



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن خلدون تيارت

كلية الآداب واللغات

قسم اللغة والأدب العربي



معلمو المرحلة الابتدائية بين الضغط النفسي الناتج عن تعدد
الأنشطة وانعكاساته في تحصيل اللغة العربية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في اللغة والأدب العربي
تخصص: تعليمية اللغات

تحت إشراف:

أ.د. فارز فاطمة

من إعداد الطالبتين:

فاتح شيماء

شريف إيناس

أمام لجنة المناقشة

| الصفة | الرتبة | الأستاذ (ة) |
|--------------|----------------------|--------------------|
| رئيسا | أستاذ التعليم العالي | أ.د. حدوارة عمر |
| مشرفا ومقررا | أستاذ التعليم العالي | أ.د. فارز فاطمة |
| مناقشا | أستاذ التعليم العالي | أ.د. نجادي بوعمامة |

السنة الجامعية: 1443هـ-1444هـ

2022م-2023م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

١٤٣٨

شكر و عرفان

قال ﷺ في سنن ابن كثير: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

صدق رسول الله

فالحمد لله الذي وهبنا التوفيق والسداد ومنعنا الثبات

والحاننا على إتمام هذا العمل

بعد أن سافرنا لنضع النقاط على الحروف ونكشف ما وراء

ستار العلم والمعرفة.

فها هي ثمار عملنا قد أينعت وحان قطافها.

هذه كلماتنا المعبرة نهمس بها في كل أذن صاغية.

هي أيضا كلمات شكر إلى كل من حثنا ونمرس فينا الأمل والإرادة

إلى كل من الأستاذة المشرفة وجميع الأساتذة.

إلى جميع من ساعدنا من قريب أو بعيد

إهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع:

إلى من لم تدخر نفساً في تربيتهى أمي الحنونة

إلى من تشقت يداه في سبيل رعايتهى أبي الصبور

إلى زوجي الذي كان داعماً مسانداً لي في هذا العمل

إلى إخواني الكرام حفظهم الله

إيناس

إهداء

أهدي ثمرة عملي إلى من قال فيها الله تعالى: ﴿وَإِخْفِضْ

لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا﴾

صدق الله العظيم

إلى أممي وأماني، إلى من تكتمل بوجودها فرحتي، إلى من أفنت

حياتها في تربيتي جنتي بالأرض أمي الغالية

إلى سدي واتكائي وأمني، إلى من وجوده في الأرض يغنين

عن كل موجود سبيلي لرضا الله أبي الغالي

شيماء

مقتطفة

أصبح العصر الذي نعيش فيه يوسم بعصر الضغوط، نظرا للتسارع الحضاري والتطور التكنولوجي الذي فرض نفسه على الإنسان بإيجابياته وسلبياته التي أجهدته، وأصبحت تشكل له مصدرا للقلق والتوتر والإجهاد بسبب المواقف العصبية التي يتعرض لها يوميا. فقد أضحت الضغوط النفسية تحتل الصدارة في مجال علم النفس الاجتماعي والمهني باهتمام الباحثين بها لكونها جزءا من الحياة اليومية مما يجبرنا بالتعرف على أسبابها ومصادرها المرتبطة بظروف الحياة وظروف العمل، بحيث تعرف بيئة العمل أنها منبع الضغوط النفسية خاصة مهنة التعليم التي أخذت حصة الأسد في التعرض للإجهاد النفسي لما تنطوي عليه من متاعب ومتطلبات مستمرة. وفي هذا الصدد كان اختيارنا لهذا العنوان "معلمو المرحلة الابتدائية بين الضغط النفسي الناتج عن تعدد الأنشطة وانعكاساته على تحصيل اللغة العربية"، وتنوعت دوافعنا لاختيار هذا الموضوع بين ذاتية وموضوعية فالذاتية منها لا يمكننا الإنكار أننا واجهنا في بداية الأمر تخوفا، ولكن انعكس ذلك إلى رغبة ودافعا إلى طلب المعرفة وإن بدا مليئا بالصعوبات ولكن هذا إيمان أن طلبها طريقة للمحاولة دون ترقب النتائج خاصة أن الموضوع متعلق بالجانب النفسي مما ولّد لنا حافزا في البحث في علم النفس المهني والاجتماعي، كذلك أنه ذات صلة بالتعليم فهو حتما سيخدمنا في المستقبل القادم بإذن الله، أما الأسباب الموضوعية فتمثلت في خدمة البحث العلمي وإثراء المكتبة الجامعية عامة والعربية خاصة .

ومن هنا نطرح الإشكالية المراد معالجتها والتي كانت كالاتي :

هل يعاني معلمو المرحلة الابتدائية ضغوطا نفسية ؟

هل ثمة أسباب واضحة لذلك ؟

هل الضغط النفسي هو نفسه الاحتراق النفسي؟

وقد استلزم منا هذا العنوان تقسيم عملنا ثلاثة فصول مصدرة بمقدمة، خصص فيها الفصل الأول لمعلموا المرحلة الابتدائية من تعريف للمعلم وذكر أدواره التربوية وصفاته أما الفصل الثاني عنون ب: الضغوط النفسية وتأثيرها واستراتيجية مواجهتها والذي عرجنا فيه إلى مفهوم الضغط النفسي طبيعته وأنواعه، أسبابه ومصادره وآثاره والبرامج العلاجية لتجنبه، أما الفصل الثالث فكان ميداني عرضنا فيه الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، من دراسة استطلاعية والمنهج المتبع والعينة المطبق عليها البحث والأداة المستعملة وهي الاستبيان للضغوط النفسية، كما تعرضنا إلى حدود الدراسة المكانية والزمنية والأشكال الإحصائية. وتوجنا آخر كل فصل بخلاصة ملّمة بكل أبرزنا، وذيّلنا بحثنا بخاتمة فيها أهم النتائج التي توصلنا إليها. وقد اتبعنا في بحثنا النهج الوصفي الإحصائي بحيث أنه يدرس الظاهرة كما هي وفق قواعد وأسس مضبوطة ونتائج دقيقة، وإرساء الدعائم الأساسية لمباحث موضوعنا اعتمدنا على عدد من المؤلفات التي لها علاقة مباشرة بعنوان بحثنا وقد تنوّعت نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

➤ عبد الرحمان بن سليمان الطيرري، الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته.

➤ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية.

➤ نائف علي أيوب، الضغوط النفسية.

وهناك دراسات قد تقاطعت مع موضوع مذكرتنا ألو هي:

_الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافضة

الظاهرة في سلطنة عمان، رسالة ماجستير لخالد بن مطر، مُجد الربخي.

__ مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين العاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة

عمان، رسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير لجلال بن يوسف بن جمعة المخيني.

__مصادر الضغط النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية مذكرة شهادة الماجستير ليحياءوي زكية.

كلها مذكرات لنيل شهادة الماجستير تعالج نفس موضوعنا الذي يهتم بالدرجة الأولى بالمعلم وما

يعانيه من إجهاد مهني و ضغوط نفسية التي انعكست على تحصيل اللغة العربية. ولا يفوتنا أن نصرح

بتلك الصعوبات التي اعتورت عملنا البحثي نذكر منها تشعب المادة العلمية وتداخل المعلومات، ندرة

المصادر والمراجع، شساعة العنوان واتساعه، قلة الاطلاع والإلمام بالموضوع بالإضافة إلى ضيق الوقت.

وفي الأخير نتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى أستاذتنا الفاضلة التي شرفتنا بمرافقتها للإشراف على

هذا البحث منذ أن كان فكرة إلى أن صار شبه مكتمل الدكتورة "فارز فاطمة" التي منحتنا فرصة البحث

مع توجيهاتها الدقيقة، وفهمها العميق وعليه ندين بالشكر ونعترف بالجميل. ويمتد شكرنا لأعضاء

اللجنة المشرفة التي تكبدت عناء تصويب هفوات وهنات هذا العمل البحثي آملين من المولى عز وجلّ

أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم كذلك ننتهز هذه الفرصة لشكر ابتدائية "حسيبة بن بوعلي" بكل

طاقمها من المديرية إلى الأساتذة إلى البراءة الذين ساهموا في إضافة لمسة لهذا البحث بمساعدتهم على أداء

التربص فيهو إلى كل من شارك في جعل هذا العمل المتواضع ثمرة حان قطافها.

من إعداد الطالبتين:

❖ شريف إيناس

❖ فاتح شيماء

جامعة ابن خلدون -تيارت- يوم 2023/05/29

الفصل الأول:

معلمو المرحلة الابتدائية

تحديث المفاهيم الأساسية

توطئة:

تعد المرحلة الابتدائية من المراحل المهمة في حياة التلميذ وتمثل التعليم الأساسي، لأنها تعتبر الفرصة والعتبة الأولى التي يتلقى فيها التلميذ المعارف والمهارات الأساسية، وحتى يحقق التعليم الابتدائي وظيفته لا بد أن تجمع المدرسة الابتدائية عدد من المعلمين.

حيث يعتبر المعلم المشرف الأول على القيام بالعملية التعليمية فهو همزة وصل بين التلميذ والمعرفة داخل الصف، ولهذا اعتبرت فعالية التعليم من فعاليته بالدرجة الأولى، فهو الذي يقوم بدوره داخل المؤسسة التعليمية من تربية وتعليم التلاميذ.

ومن خلال هذا الفصل سنحاول تحديد المفاهيم الأساسية لمعلم المرحلة الابتدائية.

معلّمو المرحلة الابتدائية (دراسة للمفهوم):

أ- المفهوم اللغوي للمعلم في المعاجم القديمة:

يعرفه ابن منظور أنه "مصدر علم، علمت الشيء علما، أي عرفته قال ابن مسعود: إنك عليم (معلم) أي ملهم للصواب¹.

وجاء في معجم العين "علم يعلم علما نقيض جهل، ورجل علامة، وعلام، وعليم فإن أنكروا

العليم فإن الله يحكي عن يوسف ﴿إِنِّي حَفِيفٌ عَلَيْهِ﴾².

¹ - ابن منظور، لسان العرب، دار صادر للنشر والتوزيع، بيروت (لبنان)، ط1، 1990، ص 415.

² - سورة يوسف، الآية: 55.

وأدخلت الهاء في علامة للتوكيد، وما علمت بخبرك أي ما شعرت به وأعلمته بلذا أي أشعرته وعلمته تعليماً".

ب- المفهوم اللغوي للمعلم في المعاجم الحديثة:

"ورد في المنجد للغة العربية المعاصرة أن مصطلح "معلم من الفعل الثلاثي علم أي وضع علامات وأرقام، مارس مهنة التعليم، يتعلم، علمه القراءة، علمهم مبادئ الفن، ثقف، ربي، هذب، علم الناشئة، معلم، جمع معلمون، مهنته التعليم دون المرحلة الجامعية، مرادفه مدرس من يسهر على التربية والتعليم"¹.

عرفه المعجم الوسيط أنه: "من علم (علم) نفسه: وسمها بسيمي الحرب وله علامة: جعل لها أمانة يعرفها. فالفاعل معلم والمفعول معلم، وفلان الشيء تعليماً: جعله يتعلمه تعلم الأمر: أتقنه وعرفه.

المعلم: العلامة (ج) معلم.

ومنه: المعلم: من يتخذ مهنة التعليم.

المعلم: الملهم الصواب والخير"².

ووردت أيضاً كلمة علم: "له علامة: جعل لها أمانة يعرفها.

وعرف الرجل: حصلت له حقيقة العلم، وعلم الشيء: عرفه وتيقنه.

وعلم الأمر: أتقنه، علم تعليماً وعلماً.

وعلمه الصنعة: جعله يعلمها.

¹ - أنطون نعمة وآخرون، المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرف للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، ط1، 2000، ص 2014.

² - شوقي ضيف وآخرون، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية للنشر والتوزيع، مصر، ط4، 1425هـ/2004م، ص 624.

ومنه المعلم في اللغة يعني ذلك الشخص الذي يعرف صناعة (التربية والتعليم) ويتقنها"¹.

وجاء في المعجم الموسوعي للمصطلحات التربوية أن المعلم هو: "الشخص الذي يستخدم بصفة رسمية لتوجيه تعلم الأولاد والتلاميذ والإشراف على أعمالهم وخبراتهم التربوية في معهد أو مدرسة رسمية أو خاصة"².

وفي مفهوم لغوي آخر للمعلم "من (العلامة) أي ما يعلم به الشيء وما يهتدى في الطريق فيهتدي به وعلم فلان الشيء علما عرفه وفي القرآن (لا تعلمونهم الله يعلمهم) فهو علم فالعلام بكثير العلم، ويقال فلان علامة: لتأكيد الدلالة على سعة علمه ومنه المعلم: من يمارس إحدى المهن استقلالا، وكان هذا اللقب أرفع الدرجات في نظام الصناعات كالتجارين والحدادين"³.

"ورد في معجم المعاني الجامع (معجم عربي عربي)، أن المعلم هو الملهم الصواب والخبر، وهو من يتخذ مهنته التعليم، فالمعلم هو تلك الشخصية المؤثرة ليس فقط بالحاضر بل بالمستقبل سواء القريب أو البعيد. وهو صاحب أشرف مهنة إذا أتقنها وأخلص لله تعالى فيها، إن عملية اختيار المعلم لمهنته تأتي تحقيقاً لأهدافه الخاصة ولأهداف المجتمع الذي يعمل فيه"⁴.

"وعلم بالأمر درى به، عرفه، وأعلمه بالأمر، أي أخبره به، أطلعه عليه، حكا له.

¹ - أميرة ساكر، الصعوبات التي يواجهها معلّمو المرحلة الابتدائية في إدارة الصف الدراسي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص إدارة وتسيير التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي (الجزائر)، 2017، ص 68.

² - فريد النجار، المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية، إنجليزي عربي، مكتبة لبنان، بيروت (لبنان)، 2003، ص 995.

³ - المعجم الوجيز، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الكويت، ط1، ص 432.

⁴ - واقع أدوار معلم التعليم العام في المملكة العربية السعودية في ضوء الدورات التدريسية المقدمة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 2015م، ص 703.

واستعلم منه أي أخذ علما منه.

ومنه، تعلم عليه، أي درس عليه، وتعلم منه أي اكتسب منه خبرة، اقتبس منه¹.

وعرفه إبراهيم مذكور أنه "جزء من الأجهزة المنفذة لرسالة التعليم في المجتمع، وهو العامل الأول والأساسي والقائم على نقل المعلومات والمعارف العلمية، والخلقية في أبناء المجتمع ويتم ذلك ضمن المدرسة"².

المعلم المفهوم الاصطلاحي:

أ- عند العلماء العرب:

" هو الموجه في العملية التعليمية، فهو بهذا يحتل مكانة عالية، وهو كذلك عند ابن خلدون سند التعليم وهو الذي يصنعه فالعلوم واحدة ولكن المعلم هو من يؤثر في التعليم والمعلم عنده قدور لمعلمه حيث قال "وقد يسهل الله على كثير من البشر تحصيل ذلك في أقرب زمن التجربة، إذ قلد فيه الآباء والمشيخة الأكابر ولقن عنهم ووعي تعليمهم، فيستغني عن طول المعاناة ومن فقد المعلم في ذلك والتقليد فيه ... طال عناؤه في التأديب بذلك"³.

وهو حلقة الوصل بين المتعلم والمجتمع لذلك من المهم أن يعمل جاهدا بكل قدراته الذهنية والجسدية معا لتتكامل أهدافهما، فيعملان سويا وفق تناسق يضمن تحقيق مقاصدها وذلك يستوجب أن يمتلك المعلم مقومات التفكير الصحيح.

¹ - أنطون فيقانو المتقن، معجم تعدي الأفعال، دار الراتب الجامعي للنشر والتوزيع، لبنان، ط2، 2005م، ص 291.

² - إبراهيم مذكور، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب للنشر والتوزيع، مصر، 1973، ص 583.

³ - صورية قادري، العملية التعليمية وآليات التقويم في الفكر التربوي عند ابن خلدون من خلال المقدمة، مجلة آفاق علمية، العدد 1، جامعة قاصدي مرباح، ص 20.

"وهناك من عرفه على أنه: رجل عالم لأن يجب أن يكون دائما على اتصال وثيق بمصادر المعرفة وبكل جديد يظهر في ميدان التربية والتعليم، حتى يستطيع أن يكون معلما جيدا حيويا ليتمكن من تحديد أهدافه ومثله العليا التي رسمها لنفسه باعتباره فيلسوفا ومصالحا وعلماء"¹.

نلاحظ من هذا التعريف أن المعلم هو الأصل في العملية التعليمية والعنصر الأساس في المدرسة والقادر على أداء وظيفته بكل فعالية، فهو المشرف والمتحكم الأول على القيام بالعملية التعليمية بحكم وضعه المتميز داخل الصف.

"وقد جاء في تعريف آخر أنه هو العنصر الأساس والقائد التربوي الذي يراود رسالة التدريس في المرحلة الابتدائية ويوجهها، كما يسهر على تلقين وزيادة كفاءة وقدرة ومهارة المتعلمين من أجل إيصال الرسالة على أكمل وجه"².

"يعد المعلم العنصر الحاسم والرئيس في مدى فعالية العملية التعليمية، فهو لا يعتبر مجرد ملقن فقط، بل مرشد وموجه ومنظم ومساعد، مربي فهو المحور الأساسي المتحكم في إدارة الصف والمسؤول عن تهيئة الجو المناسب للدرس وتهيئة التلميذ نفسيا وذهنيا لتقدم واستيعاب ما يقدم له من معارف وحقائق علمية"³.

ومن خلال هذا التعريف نرى أن المعلم هو قدوة تلامذته في توجيه قيمهم وتعديل أنماط سلوكهم ومبادئهم وتحديد طاقاتهم الذهنية حتى يحققوا نتائج علمية تعكس ما سعى إليه.

¹ - رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع، الجزائر، د ط، 1989، ص 378-379.

² - ينظر أسماء لشهب، براهمي إبراهيم مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية وتحديات تعامله مع التلاميذ، العدد 30، 2017، ص 229.

³ - حياة عبيدات، كفاءة المعلم مصادرها وأثرها في العملية التعليمية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في ميدان اللغة والأدب العربي، كلية الآداب واللغات، قسم اللغة الأدب العربي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، د ط، 2012، ص 10.

"ويعرف محمد سلامة آدم المعلم بأنه مدرب يحاول بالقوة والمثال الشخصية من أن التلاميذ يكتسبون العادات والاتجاهات والشكل العام للسلوك المنشود وبالتالي من خلال ذلك يعلمهم كيف يتصرفون من الموقف الذي يتعرضون له وكيف يحرزون النجاح والتقدم في سلوكياتهم الاجتماعية واليومية¹.

وبناء على ما تقدم يمكننا القول أن المعلم هو العنصر الفعال في العملية التعليمية، فهو لا يقدم المعلومات فقط وإنما يكسب المتعلمين مبادئ عدة تعود عليهم بالإيجاب عند احتكاكهم بالمجتمع كتحوية شخصيتهم وامتثالهم له في معظم تصرفاته ومؤهلاته العلمية.

وحسب ما ورد في تعريف محمد سامي منير "المدرس هو العنصر الخاتم في الموقف وهو المهيمن والمسيطر على مناخ الفصل والمحرك لدافع التلاميذ والمشكل لاتجاهاتهم وهو المثير لدواعي الابتهاج والحماسة.

وهو العنصر الأساس والقائد التربوي الذي يراود ويزاول رسالة التدريس في المرحلة الابتدائية ويوجهها، كما يسهر على تلقين وزيادة كفاءة وقدرة ومهارة المتعلمين من أجل إيصال الرسالة على أكمل وجه².

¹ - سوفي نعيمة، الاستراتيجيات المعتمدة من طرف الأستاذ داخل الصف ودورها في تنمية القدرة على التحكم في حل المشكلات الرياضية لدى تلاميذ طور المتوسط لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، كلية العلم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة منتوري، قسنطينة (الجزائر)، 2011، ص 74.

² - ينظر أسماء لشهب، براهيم براهيم، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية وتحديات تعامله مع التلاميذ، العدد 30 سبتمبر 2017، ص 229.

وعرف المعلم على أنه "مترجم للخطط والأهداف العامة من النظام التعليمي والذي يساهم بتشكيل الأفراد واتصافهم بصفات مطلوبة ومرغوب فيها يطالب بها المجتمع بجميع منظماته السياسية والاقتصادية والاجتماعية ومنها الأسرة والطالب"¹.

وخلاصة القول تكمن في أن المعلم لا يتعامل مع طلبته كطلبة عاديين مبتدئين وإنما يتعامل مع إطارات المستقبل يساهمون في إحداث تغيرات جمة للمجتمع خاصة وللبلاد عامة في شتى المجالات والميادين.

وفي مفهوم لغوي آخر للمعلم أنه "الشخص الذي بفضل خبرات تربوية فنية لديه وبفضل تعمقه في حقل من حقول المعرفة يستطيع أن يساهم في مساعدة نمو ونماء الآخرين الذي يوضعون في عهده"². لم يعد خافيا على أحد ذلك الدور الذي يقوم به المعلم بفضل البصمة التي يحدثها لدى تلاميذه، فهو يدرس عقولهم وأفكارهم بإكسابهم المهارات المطلوبة لكي يعيشون حياتهم المتغيرة والمتطورة باستمرار. يعرف محمد الشرعيني المعلم على أنه: "ذلك الشخص الذي ينوب عن الجماعة في تربية أبنائهم وتعليمهم، وهو موظف من قبل الدولة التي تمثل مصالح الجماعة ويتلقى أجرا نظير قيامه بهذه العملية المهمة"³.

¹ - واقع أدورا معلم التعليم العام في المملكة العربية السعودية في ضوء الدورات التدريبية المقدمة، مجلة كلية التربية، العدد 162 (الجزء الأول)، جامعة الأزهر، مصر، 2015، ص 703.

² - بن زاف جميلة، تأهيل المعلم كأحد متطلبات للإصلاح التربوي الجديد في ضوء نظرية الموارد البشرية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، دولة في علم الاجتماع، تخصص تنمية الموارد البشرية، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة (الجزائر)، ص 12

³ - سوفي نعيمة، الاستراتيجيات المعتمدة من طرف الأستاذ داخل الصف ودورها في تنمية القدرة على التحكم في حل المشكلات الرياضية لدى تلاميذ طور المتوسط لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، كلية العلم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة منتوري، قسنطينة (الجزائر)، 2011، ص 74.

فالمعلم الصالح هو سيد الموقف التعليمي وهو أقدر الناس على إدراك العوامل التي تحيط بعمله.

فالعناية بالمعلمين تؤدي بالضرورة إلى رفع مستوى كفاءتهم كما تساعد على خلق قيادات مستنيرة واعية.

وورد أيضا في إحدى التعاريف الاصطلاحية "أن المعلم يعتبر من أهم الشخصيات التي تلعب الدور الأكبر في حياة التلميذ، لذا نجد بعض التلاميذ إن لم نقل كلهم يتقمصون دور معلمهم ويأخذون كل ما هو متعلق بأفكاره وسلوكه وقيمه"¹.

نستخلص من هذا التعريف أن المعلم يلعب دورا هام في تحقيق الأهداف التربوية المرجوة، كما يعتبر العنصر الرئيسي في نجاح أي خطة تربوية أو نظام تعليمي فهو مفتاح النجاح للبرنامج الدراسي ويمثل حجر الزاوية للعملية التعليمية.

وفي مفهوم آخر للمعلم أنه "ذلك الشخص الذي يمتلك مؤهلات علمية ومهنية ويعمل في المدارس الابتدائية والذي يتلقى تكوينا في المعاهد التكنولوجية للتربية أو الذي يتم توظيفه توظيفا مباشرا"².

نستخلص مما سبق أن على المعلم أن يكون ملما بمعارف وأن يتمتع بصفات تؤهله للقيام بالعملية التعليمية، كونه يتعامل مع كتل إنسانية مختلفة المشاعر والأحاسيس داخل حجرة الدرس.

¹ - أميرة ساكر، الصعوبات التي يواجهها معلّمو المرحلة الابتدائية في إدارة الصف الدراسي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص إدارة وتسيير التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي (الجزائر)، 2017، ص 68.

² - بوسعدة قاسم مدى فعالية تقويم المفتش للمعلم في المدرسة الأساسية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي والتوجيه الاجتماعي، قسم علم النفس والعلوم الإنسانية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة ورقلة، الجزائر، 2002، ص 11.

تعليم المعلم عند علماء العرب:

"يعرف دي لاندشير المعلم على أنه الفرد المكلف بتربية التلاميذ في المدرسة¹، نستنتج من هذا المفهوم أن المعلم أو بالأحرى المدرس تنحصر مهمته في المدرسة فقط، لذلك يطلق عليه المدرس وعملية التدريس تتم عن طريق فرد واحد لا جماعة.

وفي هذا الصدد يلقي تورستن حسين تعريفه بقوله أن القائد التربوي "هو منظم لنشاطات التعلم الفردي للمتعلم، عمله مستمر ومتناسق، فهو المكلف بإدارة سير وتطور عملية التعليم وأن يتحقق من نتائجها"².

ما يمكن ملاحظته من خلال ما ذكرناه أن المعلم عند تورستن حسين هو من يسهر على كافة حدود وجوانب عملية التعليم، كما يتقرب في الأخير نتيجة جهده المبذول هل يتطابق ومستوى التلميذ. "وحسب ما ورد في قول (g) capell: أن ازدهار أي بلد يتعلق بنوعية التعليم وإنجاز المعلمين"³.

ولهذا نجد أن معظم الأبحاث والدراسات ركزت وبشكل كبير اهتماماتها وخاصة في الآونة الأخيرة ركزت اهتماماتها وبشكل كبير، خاصة في الآونة الأخيرة على المعلم.

وهنا ثورة تعريف أخير إذ عرف المعلم على أنه: "هو المنظم لنشاط التعليم لدى المتعلم وعمله مستمر حيث يراقب سير التعلم وقيم النتائج والتوازن الذي ينتج من عمله ومهامه، وهو الذي يعطي للعملة قيمة"⁴.

¹ - ناصر الدين زبيدي، سيكولوجية المدرس، دراسة وضعية تحليلية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، ص 44.

² - هبة عبد المجيد محمد، معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، دار البداية للنشر والتوزيع، وهران (الجزائر)، 2008، ص 45.

³ - Capelle (j): l'école de demain reste à faire, p. U. f, paris, 1966, p164.

⁴ - Thursten husen: l'école en question ed pierre margada bruscelles, 1979, p182.

نستنتج مما سبق أن نجاح العملية التعليمية في أي نظام تعليمي يعتمد على مواصفات المعلم فهي تمثل أهم المداخلات في العمليات التعليمية باعتباره العنصر المنشط للعملية، والذي يتوقف على نشاطه وفاعليته نجاح العملية التعليمية بأكملها وبلوغ أهدافها.

الأدوار التربوية للمعلم

يعرف المعلم أنه القلب النابض للمدرسة وبما أنه ورث مهنة وميراث الأنبياء، فإن دوره عظيم وحمله ثقيل ومسؤوليته أعظم وأجل.

1- المعلم ناقل للمعرفة:

عرفت الجزائر في الفترة الأخيرة مجموعة من الإصلاحات التربوية، بدءاً من بيداغوجيا المحتوى إلى بيداغوجيا الأهداف وأخيراً بيداغوجيا الكفاءات والتي شملت المثلث الديداكتيكي مركزة على المعلم بحيث هو أساس العملية التعليمية التعلمية والذي أصبح موجهاً بعد ما كان ملقناً ناقلاً للمعارف بحيث يقوم التلاميذ بالاستعداد للدروس.

والتحضير للدرس والمشاركة، مستنيرين بإرشادات معلمهم الكفء الذي لديه القدرة والمهارات الهادفة في معاونة التلاميذ على توظيف المعرفة في المجالات الحياتية المتنوعة. هذا إضافة إلى قدرته في صياغة الأهداف الدراسية والتربوية والعمل على تحقيقها من خلال الدرس والحصة والنشاطات الصفية واللاصفية لذا فإن المعلم في هذا المجال يحتاج إلى التطور والتجدد باستمرار ليحقق الأهداف التعليمية¹.

¹ - علي راشد، خصائص المعلم العصري وأدواره، الإشراف عليه وتدريبه، دار الفكر العربي، عمان، ط 1، 2002، ص 82.

2- المعلم في توجيه ورعاية النمو الشامل للمتعلمين:

ويتمثل هذا الدور في منشأة التلاميذ تنشئة صالحة روحيا وعقليا ومعرفيا ووجدانيا وسبيل إلى بناء شخصيتهم وإدراك طموحهم في الحياة بما أن المعلم هو فارس الميدان فهو المسؤول الأول عن غرس القيم في المتعلمين وتوجيههم فهو المستقبل الأول لهم بعد خروجهم من الوسط الأسري. فغرضه الأسمى هو تهذيب أخلاقهم وزرع المبادئ الدينية والأدبية في أذهانهم. فلا يكتفي أن تكون حبرا على السطور أو علما في الصدور أو عواطف وقتية تزول بزوال العواصف التي هبت على القلب وتتجسد هذه القيم في تفهيم التلاميذ الصغار معنى الواجبات ثم تعويدهم القيامة بها ولا يعتاد عليها إلا بعد تذوق لذاتها فزرع المبادئ الأدبية في نفوس الصغار لا بد لها من مقدمتين :

- أن يكون قادرا على تحليل المناهج والمقررات التي يدرسها عاملا على إثرائها وتوظيفها لخدمة المتعلمين فهي تساعده في توظيف المعرفة وربطها بالواقع الحياتي الذي يساهم به المتعلم عندما يصبح أهلا لذلك، فالتربية تتضمن مساعدة التلميذ على تحقيق أقصى نمو فكري، وجعلهم يدركون ما لهم وما عليهم من حقوق وواجبات ووضعها قاعدة في حياتهم يقيسون عليها سيرتهم ويقومون ما يجدون فيها من عوج.

- أما الثانية فكانت تربيتهم على الوجدان الحي فيهم وتعويدهم الإخلاص وصحة الحكم فإذا خلا التعليم من التربية فهو ناقص وأقبح النقص فيه خلوه من هداية التلاميذ الصغار إلى النور الحق وتعريفهم ما يترتب عليهم بحكم الوجدان. فالوجدان في التلاميذ الصغار ميت كالميت ويمكن إحيائه بالتنبيه والإرشاد فذلك السبيل الأمين إلى الصواب¹.

¹ - ينظر السلطي عبد السلام، أصول التربية والتعليم، المطبعة العلمية، دار صادر بيروت، لبنان، (د، ت)، ص 60-61.

3/- دوره كخبير وماهر في مهنة التدريس (التعليم):

ويتجسد في هذا الدور أن يكون المعلم مواكبا للتجديد والتطور في مجال الخبرات المهنية الجديدة واعيا بالأساليب والتقنيات الحديثة التي من شأنها تحقيق فوائد علمية كتوضيح الأفكار والمعارف المطروحة.

وجذب انتباه المتعلمين إليه، وجعل الدروس أكثر تشويقا وبيئة تعليم أكثر إمتاعا وإكساب المتعلمين العديد من المهارات للتعامل مع تلك الأجهزة واستخدامها ونقل جزء كبير من مهام التعلم إلى التلاميذ ومنها بناء التعلم الذاتي فقد ظهرت في الآونة الأخيرة في الجزائر أنواع حديثة من تلك الوسائل والتقنيات والتي جعلوها بديلا عن نقل المحفظة وهو التعلم الإلكتروني باللوح الذكي Tablet الذي تم توظيفه في العملية التعليمية، فهنا يستلزم على المعلم أن يكون واسع الاطلاع والممارسة وعلى دراية تامة بمهارات استعمالها وتوظيفها توظيفا مناسباً في دروسه ملائمة العملية التعليمية التعليمية².

يوضح الشكل التالي العمليات التسع لعملية التعلم والتعليم التي توضح دور المدرس كصانع قرار

في الإجراءات الصفية التدريسية:

| | | |
|---|---|--|
| 3 | 2 | 1 |
| الأهداف التدريسية : ما الذي ينبغي تعلمه ؟ | سلوك المتعلم : ما الذي ينبغي أن يفعله المتعلم لكي يتعلم | المحتوى الدراسي : ما الذي يعرفه المتعلم عن موضوع الدرس |

² - ينظر بالراشد نبيل، بن الطاهر عماد، جودة التعليم في المدرسة " كمدخل للتميز" جودة مهارات المعلم، جامعة عمار ثليجي -



نموذج ديمبو للعملية التعليمية التعلمية¹

4/- دور المعلم في التحكم في الصف:

مع ترمد التلاميذ في الفترة الأخيرة أصبح التحكم في الصف من أهم العقبات التي تواجه الكثير من المعلمين خصوصاً المبتدئين منهم، فلا بد للمعلم ضبط صفه بتنظيمه وتحقيق الصمت فيه. ولا يقتصر الأمر على ذلك فقط، أي جعل التلاميذ صامتين مستقبلين، بل يجعلهم عناصر متفاعلة داخل الحجرة فيتحقق التعليم لا بد من تواجد تفاعل صفي تحت معايير الالتزام والانضباط، فعلى قدر سيطرة المعلم على الموقف على قدر استجابة التلاميذ فمثلاً عندما نكون في المدرسة ظواهر شغب ومخالفات للقوانين والتعليمات وخرق الأنظمة الدوام يقع على عاتق المعلم إشراك التلاميذ في دراسة الأسباب وبالتالي اتخاذ التوصيات والاقتراحات بشأن العلاج بالإضافة إلى ذلك تحريك التلميذ وتقليص مظاهر سلوكه الغير اللائق من طرفه بواسطة إقامة علاقات بينه وبينهم داخل الصف وخارجه ونشر جو المودة والأخوة

¹ - عاطف الصيفي، المعلم واستراتيجيات التعليم الحديث، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2009، ص 24

والاحترام والمساواة بين التلاميذ وتوفير بيئة مناسبة للدراسة¹، كذلك تهيئة مناخ الحرية والديمقراطية وحفظ النظام. والحرية لا تعني حالة الفوضى، بل حرية النظام ومن الأهم خلق مناخ ديمقراطي في صفه، وإتاحة فرص التعبير عما يريدون وفي نفس الوقت يسعى إلى أن يتبع النظام من التلاميذ وهذا ما ينص عليه المنهاج الجديد المقرر من وزارة التربية الوطنية². فالمعلم الناجح قيادة ديمقراطية تدرك فردية الإنسان تعتبره غاية في حد ذاته وتعامل الجميع بالمساواة وتجنب الصراع الذي يؤثر في تحقيق الهدف³، فيكون المعلم سيد صفه لا بد من التحكم فيه وتجاوز هذه العقبة.

5/- دور المعلم في مراعاة الفروق الفردية :

من طبيعة البشر وجود فروقات واختلافات في الاستيعاب حتى أن الله عز وجل خلق وافرقت بين عباده. فالفروقات موجودة عند بني البشر عامة والتلاميذ خاصة ويرجع ذلك إلى استعدادهم ومعرفتهم القبلية يمكن حتى العامل النفسي له دخل في ذلك فلا بد على المعلم إدراكها ومعرفة خلفياتها فذلك يزيد من فاعلية عمل المعلم للتقرب من التلميذ والتأثير فيه فدوره ليس كناقل معرفة فقط بل مربي وموجه وحتى طبيب نفسي. فإدراك الفروقات عند تلاميذه محاولة تحسين مستواهم يشعروهم بالأريحية اتجاه المعلم ومن ثم حبهم للفصل فالمادة فإبداعهم فيها⁴، فمن واجبه إعطاء التلاميذ قدر من المعلومات

¹ - ينظر بالراشد نبيل، الطاهر عماد، جودة التعليم في المدرسة الجزائرية ص 12

² - جبيلي نسمة، لوفادي رشيدة، الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات بلدية جيجل مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة محمد الصديق بن يحي الجزائر 2016 - 2017 ص 65 .

³ - ينظر حورية بلهامي، ياسمين وشفون، التفاعل اللفظي بين المعلم والمتعلم وأثره في التحصيل الدراسي السنة الأولى متوسط نموذجاً مذكرة ماستر، قسم اللغة والأدب العربي، كلية الآداب واللغات، جامعة أكلي محند أو لحاج بوية 2018 - 2019، ص 25 .

⁴ - ينظر عميري خديجة، الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم دراسة ميدانية ابتدائيات من ولاية . أدرار، مذكرة ماستر، قسم العلوم الاجتماعية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية جامعة أحمد دراية أدرار، 2017، 2018 ص 29

على حسب قدراتهم ومساعدتهم على استيعابها وبالتالي عدم تعريضهم للنسيان بتفريق المجالس وتقطيع ما بينهما لأنه يكون عائق في تحصيل الملكة¹.

كذلك محاولة التنويع في طرق وأساليب التدريس ليتسنى لهم الفهم والإدراك .

6-/- المعلم كمرشد نفسي :

على قدر صعوبة الأمر إلا أنه ملزم بالقيام به إن كان يفكر في مصلحة التلميذ طبعاً فهذا يدخل جانبه الشخصي فلا بد أن يكون مصاحباً لهم ومعرفة مشاكلهم ومراعاتها والاستجابة لها بشكل ايجابي ومحاولة إبعادها عن الفصل فهناك من كان ضحية الطلاق وفيهم اليتيم والمحتاج وفيهم المريض فلا بد أن يعطي كل مستحق حقه من الدعم النفسي وتحفيزهم على الدراسة وتجاوز العقبات وأن يكون دقيق الملاحظة في تصرفاتهم وانفعالاتهم داخل الصف².

أ- صفات المعلم الناجح:

توطئة:

إن التعليم قبل أن يكون مهنة تشريف هو رسالة تكليف، كلف الله بها البشر فقلب المجتمع معلم ونجاحه، فإذا أردنا أن نعد جيلاً مثقفاً ومتطوراً ونولد قامات علينا أن نبدأ بالمعلم فهو عماد الرسالة التربوية، وما أحوجنا إلى معلم اكتسب خبرات ومهارات أو حتى صفات تجعل منه قائداً ناجحاً، والحدث على صفات المعلم يطول فاختصرناه في مجموعة من العناصر:

¹ - ينظر موسوعة الفكر التربوي العربي الاسلامي، قطاع الفلاسفة : الفكر التربوي عند ابن خلدون وابن الأزرقي، تحليل وتحقيق عبد الأمير، شمس الدين وعبد الحميد فايد، الشركة العالمية للكتاب، بيروت (لبنان)، 1991 ص 77 .

² - ينظر بالراشد نبيل، الطاهر عماد جودة التعليم في المدرسة الجزائرية، ص 11.

الصفات الدينية:

1- الإخلاص:

يعتبر الإخلاص هو أساس الدين ودعامته في تثبيت الإنسان على خطى مستقيمة، فهو سبيل إلى تذوق العمل، والإقبال عليه بكل ارتياح وسرور، إذ يسمو سلطانه على كل سلطان، وله تأثير عظيم في طمأنينة النفس وإذا كان حاضرا في العمل فلا بد أن يكون العمل مثمرا إلى محالة وإذا كان هذا العمل محاربة الجهل ومندوب الأمة ناجح فالمتعلم ناجح.

"فمن بين المبادئ الدينية التي لا بد من توفرها في صانع الأجيال هي سمة الإخلاص فلا بد على المعلم أن يكون مخلصا في عمله لله تعالى كلما جهده في تعليم التلاميذ ابتغاء مرضاة الله بتضحيته براحته مستحضرا ضميره المهني فلا ينسى أن التعليم ضمير والمتعلم أمانة فإذا ضاع الضمير ضاعت الأمانة"¹.

فعلى المعلم أن يخلص النية ويتحرى بعمله وتعليمه وجه الله عز وجل في ما يقوم به فذلك سيدفعه إلى تطلب جانب المصلحة العامة على المصلحة الشخصية والمطامع الدنيوية"، دون انتظار الشكر الشاكرين أو ثناء المثنيين عاملا بقوله ﷺ "إن لكل حق حقيقة وما بلغ عبد حقيقة الإخلاص حتى لا يحب أن يحمد على شيء من عمل الله" متبعا أمر الله عز وجل في قوله: ﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ﴾².

¹ - ينظر: محمد بن إبراهيم الهزاع، صفات المعلم، دار القاسم للنشر والتوزيع، الرياض (السعودية)، د ط، ص 11.

² - سورة البينة، الآية: 5.

2- الصبر والحلم والرفق:

من حسن خلق المرء تحليه بالصبر وهو سمة شخصية تختلف من فرد لآخر هو ثبات للذات عند موارد الاضطراب والحكمة في مواجهة أمور الحياة والرزانة والثبات فإتمام الصبر فيه وعدم التسرع والطيش وتحمل المسؤولية وهو ثمرة الحلم.

"من أعظم خصال القائد التربوي الصبر والحلم مشيئة في ثواب الله تعالى فالتعليم يحتاج إلى طاقات أكبر من طاقة الإنسان العادي لعظم الرسالة التي يؤديها، والتي تمنح صاحبها الصبر والجد والمثابرة فهذا العمل يدفع المعلم للصبر والترفع عن تصرفات تلاميذه ويراعي فروقاتهم مما يجعله يتعامل مع كل فرد حسب قدرته الفكرية أو حتى تصرفاته محتسبا الأجر عند الله تعالى مقتديا بأهل الصبر والعزم والهلم العالية"¹.

والذين قال فيهم ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾² فعلى المعلم أن يتعد عن الشدة والغضب لما يؤدي ذلك إلى الآثار السلبية كأن يصدر عنه عبارات أو تصرفات تليق بمكانته.

3- العدل في المعاملة:

تستقيم الحياة ويستقيم الناس ويرضى الجميع بنمط يتماشى مع الخير والصلاح إذا كان شعارهم العدل.

¹ - ينظر إبراهيم حامد الأسطل وفركل يونس الخالدي، مهنة التعليم وأدوار المعلم في مدرسة المستقبل، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، العين (الإمارات)، د ط، 2005، ص 258.

² - سورة الشورى، الآية: 43.

تعتبر العدالة من أقرب القربات إلى الله تعالى، فقد ذكرها سبحانه وتعالى في نصوص قرآنية عدة فقد أمر الله بها في قوله تعالى: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ۗ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا ﴾¹.

فعلى المعلم العدل بين تلاميذه بنصرة الحق وزهق الباطل، فالتلميذ رعية والمسؤول عنها المعلم فعليه الابتعاد عن العنصرية في التعامل معهم وتعديل الإعوجاج وتصويب الخطأ بما يراه يحقق المصلحة²، فعادلة تبعد البغضاء وتكسبه محبتهم واقتنائهم به والابتعاد عن العداوة.

4- التواضع:

حرص الإسلام على صفة التواضع في المسلم، ورغبة المسلمين فيها وكانت سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم -مثالا حيا في ذلك. فالتواضع سمة محمودة تدل على طهارة النفس وخلوها من البغض والحسد والكراهية ويضفي على من يتحلى بها إجلالا ومهابة لاسيما مربي الأجيال.

"فعلى المربي أن يلبس لباس التواضع من تلاميذه ويتعد عن الاعتزاز بالنفس فمن صفات المعلم الناجح الفعال التواضع وذلك بأن يعاملهم بطلاقة الوجه ويتحاور معهم ويؤنسهم فيما يحبه ويرضاه كسؤاله عن أحوالهم، أو بخصوص المادة الدراسية فالمعلم المتواضع يدرك أن بضاعته في العلم قليلة مهما زادت، فالكثير من علماء الأمة تجلت شواهد تواضعهم مع تلاميذهم"³.

¹ - سورة النساء، الآية: 58.

² - ينظر: محمد ابن إبراهيم الهزم، صفات المعلم، دار القاسم للنشر والتوزيع، الرياض (السعودية)، د. ط، ص ص 19، 20.

³ - ينظر طاهر معتمد خليفة السيسي، صفات المعلم الناجح، مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات، العدد الثالث، قسم الفقه، كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات، كوز الشيخ، جامعة الأزهر، مصر، 2019، ص 155.

5- الرحمة:

تعرف الرحمة بأنها باب العطاء من غير حسد اللامقطوع ولا محدود، الشفقة هي صفة خص الله بها نفسه وجعل ثوابها عظيم لمن يتصف بها من عباده فلا بد للإنسان الاتصاف بها لاسيما المعلم.

الرحمة أولى سمات المعلم وأهمها ومن دونها لا يصلح ولو كان يملك ناصية العلم تتمثل في بذل كل جهد على سبيل الإفهام وتحسس أوقات القبول والتنويع وإتقان طرائق التبليغ والتدرج في التعليم وتبسيط المعلومة لا التعسير فكل هذا يجسدها صفة الرحمة لقوله تعالى "فوجدنا عبدا من عبادنا آتينا رحمة من عندنا وعلمناه من لدنا علما" فالرحمة والعلم جناحان للمعلم لا يمكن أن يخلق بأحدهما مهما كان قويا.

"فهي من أرقى خصال القائد التربوي لا بد من غرسها في تلاميذه وإحاطة بأثرها في النفوس البشرية، فخطر الجفاء والقسوة مهتك لمن حرم لمسآتها، فنفس التلاميذ شديدة الحساسية وما صدر عن معلم رحيم محب يستقبل سريعا ويعود أثره بالمنفعة على تلاميذه هو ما صدر عن نفس معلم بغيض لا يصل وسيسأل عن هذا يوم القيامة فإما يكون من أصحاب الميمنة وقد يكون من أصحاب المشئمة"¹.

خصائص المعلم الناجح:

يتفق الكثير على أن المعلم هو العنصر الأساس والمفتاح الرئيسي لنجاح العملية التعليمية، فهو الذي ينعش المناخ الذي يقوي ثقة المتعلم بنفسه أو يحطمه، وينمي روح الإبداع أو يقلبها، وبناء على ذلك يمكننا التطرق لأهم الخصائص التي يتميز بها المعلم.

¹ - خالد بن محمد الشهري، المعلم الناجح، دليل عملي، 1433هـ، ص 22.

أ- الجانب المعرفي:

"تعتبر الفاعلية العقلية للطلبة المهدف الأسمى للتعليم، فلا بد أن تتوفر في المرابي القدرة العقلية، فعلى المعلم أن يتمتع بغزارة المادة العلمية مستوعبا مادة تخصصه أحسن استيعاب، وأن لا يبقى علمه محدود بل بوسعه ويطوره بالمطالعة والبحث حتى يواكب العصر ويلم بالطرق الحديثة في التربية، وعليه أن يكون بارعا في تشويق الطلبة وتحفيزهم ويحسن إدارة الصف ويتحكم فيه"¹.

1- القدرة على استخدام تكنولوجيا التعليم:

"فالمعلم الفعال يستطيع الاستفادة من استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات داخل الفصل أثناء شرحه للمادة الدراسية للمتعلم، كما يبحث طلابه على الاستعانة بالوسائل التعليمية حتى تساعدهم على فهم المحتوى العلمي للدرس ومعنى ذلك أن أساليب وتكنولوجيا التعليم تسهل مهمة المعلم داخل الفصل"².

الخصائص الجسمانية:

"مهنة التعليم تتطلب القدرة على مقاومة التعب، فالمدرس الناجح يجب أن تتوفر فيه الصحة الجسمانية وأن يكون خال من الأمراض والعاهات المزمنة والأمراض المعدية وضعف السمع والبصر وهذه عوامل تؤثر على أدائه داخل حجرة الدراسة وعلى تفاعله وعلاقته بين التلاميذ والزملاء"³.

¹ - ينظر سعيد جاسم الأسدي وآخرون، التنمية المهنية القائمة على الكفاءات والكفايات التعليمية، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان (الأردن)، ط1، 1437هـ/2019م، 2016م، ص ص 17، 18.

² - صفاء عبد العزيز، سلامة عبد العظيم، إدارة الفصل وتنمية المعلم، دار الجامعة الجديدة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، د ط، 2007، ص 103.

³ - مصطفى عبد السميع، سهير محمد حوالة، إعداد المعلم تنميته وتدريبه، دار الفكر (الأردن) للنشر والتوزيع، د. ط، 2005، ص 94.

معرفة سياقات وأسس التعليم:

"أي على المعلم أن تكون له دراية ومعرفة خاصة بالمدرسة والمجتمع، مطلعاً على الثقافات والتاريخ التعليمي وأن يتقن عمليتي الاتصال والتواصل"¹.

مراعاة الخلفية المعرفية للتلميذ وقدراته:

"إذ تعد من الخصائص التي تميز المرابي الناجح والفعال كون التلميذ يمثل العملية التعليمية، فالاهتمام بمحاجاته العلمية أو حتى النفسية يتيح التفاعل والاندماج بين التلميذ ومعلمه. توفير التغذية الراجعة مع المراقبة المستمرة لتقدم التلاميذ مع التوزيع في النشاطات"².

وبناءً على ما تقدم، فالحديث عن صفات وخصائص المعلم يطول فنحن قد ذكرنا من صفات وخصائص المرابي الناجح الفعال وليس كلهم فعلى المرابي أن يكون ملماً بهذه الصفات والخصائص، فالقائد التربوي يصنع نفسه بنفسه بعيداً عن التكوين المتعارف عليه، فإنه يكون نفسه بنفسه لأنه المرآة العاكسة والقذوة الحسنة لتلاميذه فهو القائد الفعلي للتغيير الجوهرى في المجتمع لذا عليه أن يتبع نموذج ومسك واضح وأسلوب تفكير عقلاني يتيح له الاستشراق على آفاق مستقبل حتى يتمكن من الخوض فالعملية التعليمية ويطورها لتنمية وتطوير قدرات التلاميذ والمتعلمين لتحقيق الأنجع والأفضل والأنجح.

¹ - ينظر صفاء عبد العزيز سلامة عبد العظيم، إدارة الفصل وتنمية المعلم، دار الجامعة الجديدة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، (د. ط)، 2007، ص ص 97، 104.

² - ينظر خديجة كاملي، آية بوشارب، أثر طرق التدريس على التحصيل الدراسي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان اللغة والأدب العربي تخصص لسانيات عربية، قسم اللغة العربية، كلية الآداب واللغات، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي (الجزائر)، 2020، ص: 18.

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية وتأثيرها

واستراتيجية مواجهتها

توطئة:

تعد مهنة التعليم من المهن التي ضاق ضرعها بسبب ما تنطوي عليه من أعباء ومتطلبات ومسؤوليات بشكل روتيني، فهي من أكثر المهن إثقالاً بالضغوط لكونها تنتمي إلى المهن المعاونة. تعد ضغوط العمل سمة من سمات العصر الحديث حيث أطلق عليها بعض الباحثين "القاتل الصامت" وأسماها البعض "المرض الخفيف" وقد وجدت الضغوط النفسية بوجود الإنسان لقوله تعالى: ﴿لَقَدْ

خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾¹.

تعريف الضغوط عند علماء العرب :

أ/- الضغط لغة: عرفه قاموس المحيط بأنه: ضغطه عصره، وزحمه، وغمزه إلى شيء². وذكر في معجم الرافد الضغط بأنه: العصر، والشد والكبس³. وجاء في معجم الوسيط: ضغطه ضغطاً غمزه إلى شيء كحائط أو غيره، الكلام بالغ في إيجازه. عليه في غم أو نحوه: تشدد وضيق -و- قهره وأكرهه⁴.

عند علماء الغرب: يرجع "سميث Smith" 1993 المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني

فكلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وتعني الصرامة وهي تدل ضمناً على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق الذي يرجع في أصله إلى الفعل Sringers والذي يعني يشد Tiglten، ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق الداخلية التي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما، ولقد

¹ - سورة البلد الآية:06.

² - مجد الدين محمد بن يعقوب، الفيروز أبادي، القاموس المحيط، دار الحديث مصر د. ط، 2008، ص 976 .

³ - أحمد سليم الحمصي، سعدي عبد اللطيف ضناوي، معجم الرافد، منشورات المؤسسة الحديثة للكتاب، (د.ط)، 2015، ص: 621 .

⁴ - مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية، د. ط، 2004، ص 540.

اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية *Estresse* وهي تعني الضيق أو القمع والاضطهاد والتي يبدو أنها تدل ضمناً على الحبس والقيود والظلم والحد من الحرية¹. وذكرت الجمعية الأمريكية لعلماء النفس (A.P.A) كلمة *Stress* التي بدأت تحقق شعبية في مجال العلوم السلوكية، وبدأ يظهر الاتفاق في الآراء بين الباحثين والمهتمين على استخدام مصطلح الضغوط للتعبير عن تلك الحالات التي تسبب الإجهاد والأعياد عند المصابين بها².

- وكلمة ضغوط تعني إكراه وجهد قوي وإجهاد وتوتر لدى الفرد أو لأعضاء الجسم أو قواه العقلية³

ب/- تعريف الضغوط اصطلاحاً: تعرف الضغوط على أنها "حالة تأثر في الجوانب الانفعالية للفرد وفي عملية تفكيره، وهذه الحالة تؤثر على نحو سلبي في تفكير الأفراد وفي سلوكياتهم"⁴. عند أحمد حافظ فرج.

* ويعرف أيضاً "علي بن هادية" : أنه مثيرات نفسية وفسولوجية تضغط على الفرد وتضعب عليه عملية التكيف مع المواقف وتحول دون أدائه لدوره بفاعلية⁵.

¹ - عز الدين غطاس، عليّة مجوجة، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس، ص: 14-15.

تخصص علم النفس العمل والتنظيم، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، 2011-2012، ص 14، 15 .

² - نائف علي أيو، الضغوط النفسية، دار المعرفة، مصر، د . ط، د . ت، ص 41 .

³ - حسين حريم، السلوك التنظيمي، دار الحامد، عمان، الإصدار 3، 2009، ص 331.

⁴ - أحمد حافظ فرج . قضايا إدارية معاصرة، عالم الكتب، مصر الإصدار الأول، 2007، ص 20.

⁵ - علي بن هادية، القاموس الجديد للطلاب، الجزائر، الإصدار، ص 588 .

* ويرى علي أن الضغوط هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث، وذلك من أجل تجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، والوصول إلى تحقيق التوافق¹.

وفي هذا الصدد نلني الهيجان يعرفها في قوله: "بأنها تجربة ذاتية لدى الفرد تحدث نتيجة لعوامل في الفرد نفسه أو البيئة التي يعمل فيها بما في ذلك المنظمة، حيث يترتب على هذه العوامل حدوث آثار أو نتائج جسيمة أو نفسية أو سلوكية على الفرد تؤثر بدورها على أدائه في العمل، مما يستلزم معالجة هذه الآثار وإدارتها بطريقة صحيحة"². وأشار طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين: "أن الضغط هو هالة من التوتر الجسدي والنفسي، التي تعترى الفرد، عندما يتعرض لأحداث ومواقف تستلزم منه مطالب تكيفية، قد تكون فوق احتمالته وإمكاناته وإن استجابة الضغط للحدث الواحد تختلف من شخص لآخر ويتوقف ذلك على مدى إدراك الفرد لقدرته على السيطرة والتحكم في الموقف وذلك في ضوء إمكاناته الشخصية وخبراته وما يتوفر لديه من مصادر المساندة الاجتماعية من الآخرين"³.

- أما الخولي: "فعبّر عليه أنه الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية التي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية

¹ - علي عبد السلام علي، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية والمقيمين مع أسرهم، مجلة علم النفس الهئية العامة للكتاب، مصر، العدد 53، 2000، ص 86.

² - الهيجان عبد الرحمان، ضغوط العمل منهج شامل لدراسة الضغط مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، السعودية، د. ط، 1998، ص 23.

³ - طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط 1، 2006، ص 20.

ليحتفظ بحالة من الاستقرار ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات إجهاد لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق"¹.

- بينما يرى Long من خلال عناصر ثلاثة وهي :

1/- متطلبات داخلية وخارجية مفروضة على الفرد .

2/- تقييم هذه المتطلبات وعدد كفاءة قدرات الفرد والبدائل للتعامل معها.

3/- الاستجابة لهذه الضغوط².

مفهوم الضغط النفسي :

تعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة والتي أصبحت أمر طبيعي في حياة الإنسان

بتصدرها الصدارة في مجال البحث وبتبني العلماء والباحثين لها على مستوى الصحة العامة وعلم النفس وجعلها محل اهتمامهم .

* إن مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضا، بحيث لم يتوصل العلماء إلى تحديد تعريفه

ودراسته بشكل دقيق وذلك لارتباطه بعدة مفاهيم متقاربة من حيث المعنى بحيث قسم إلى ثلاث

اتجاهات. فهناك من يراها أنها مثيرات وهناك من يراها استجابات وهناك من يعدها تفاعل بين العوامل

المثيرة للضغوط والاستجابة له. يشير "لافي" إلى أن "الضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة، وتعريفاتها

كثيرة ومتعددة ولها تفسيرات مختلفة. فمن العلماء من تناولها على أنها مثيرات، ومنهم من عرفها بأنها

¹ - الخولي وليام، الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، دار المعارف، مصر، ط 1، د. ت، ص 426 .

² - Long – B- work – related stress and coping strategies of Professional women jornal of employment counseling , 2008 , vol (25) ,vol (1) , p252.

استجابات فسيولوجية للجسم وآخرون تناولوها على أنها ردود أفعال عقلية وانفعالية للتوترات البيئية والاجتماعية¹.

* يعد " ولتر كانون - walter canone " أول من استعمل مصطلح الضغط النفسي على أساس أنه ناتج من الخبرات الإنسانية. ويأتي بعده من يضع مفهوما له والذي يعرف بالأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي والذي ينظر إليه من جانب أو اتجاه الاستجابات ألا وهو " هانز سيلاي - Hanez Selay " هو استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة².

وعرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي والجسدي والفيزيائي للفرد³.

وحدد " مونتاز لازاروس - Monta Lazarus " بأنه حالة تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والداخلية والموارد التكيفية للفرد⁴.

¹ - لافي باسم عطية، الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، فلسطين، 2005، ص 14

² - سمية طه جميل، التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، مكتبة النهضة المصرية، مصر، ط 1، 1998، ص 40.

³ - ماجدة بماء الدين، السيد عبید، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء النشر، عمان، ط 1، 2008، 1429 هـ، ص 20.

⁴ - عز الدين غطاس، عليّة موجة، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس، ص 16.

وأشار إليه لوثانز - Zuthans " على أنه استجابة كيفية لموقف أو ظرف خارجي ينتج عنه انحراف جسماني أو نفسي أو سلوكي لأفراد المنظمة"¹.

* " وتعرف الضغوط بأنها الاستجابة الفيزيولوجية المرتبطة بعملية التكيف، حيث أن الجسم يبذل جهدا لكي يتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية محدثا نمطا من الاستجابات التي تحدث سرورا أو ألما، وقد تكون هذه التغيرات مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيزيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من فرد لآخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد"².

* أما الباحثين الذين يرونه مجموعة منيرات فمنهم :

- Szilzgy, and Wazzace " أنها قوة لها تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد، والناجم عن عوامل تنشأ من البيئة الخارجية داخل الفرد نفسه"³.

ويشير ماك قرث Greth mc " أن الضغط النفسي هو الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات، ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية"⁴. ويرى الحجار ودخان " أن الضغوط النفسية ما هي إلا

¹ - أحمد بطاح، قضايا معاصرة في الإدارة التربوية، دار الشروق، الأردن، ط 1، 2006، ص 150 .

² - إبراهيمي أسماء، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طوارة ولاية بسكرة، مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر، 2014 - 2015 ص 55 .

³ - بن صالح هداية، الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، الجزائر، العدد 11، جوان 2015، ص 89 .

⁴ - عطية محمد سيد أحمد، الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها باتجاهات الأسرة نحو الإعاقة، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة الزقازيق، ص 03 .

مجموعة من المواقف والأحداث أو الأفكار التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر وتتكشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته¹.

* كذلك الضغوط النفسية هي مجموعة من المؤثرات غير السارة والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه وتؤدي إلى اختلال الوظائف النفسية والسيولوجية والجسمية لدى الفرد².

وهناك مجموعة من الباحثين حددوا المفهوم كعلاقة تفاعلية بين المثيرات والاستجابات ومن بينهم:

* هيوز Hughes الذي ينظر إليها بأنها " المظلة التي تغطي مدى واسعا من المتطلبات البيئية للمثيرات والاستجابات ومتغيرات أخرى مثل عوامل الشخصية التي تؤثر على العلاقة بين الاثنين، ولا ينبغي أن تشير الضغوط إلى متغيرات السبب والنتيجة فقط، ولكن يجب النظر إليها على أنها وصف عام في مجال الدراسة، يتكون من متغيرات العوامل الضاغطة والتقييمات والاستجابات والعواطف الشخصية والعلاقة بينهما³.

* وقد تطرق " Lazaruss & Folkman " " لازاروس وفولكمان " أن إدراك الفرد للحدث أو العامل العامل الضاغط هو الذي يشير استجابة الضغط وليس العامل الضاغط هو الذي يؤثر في استجابة الضغط، فإذا أدرك الفرد أنه لا يوجد تهديد أو ضغط لا تحدث الاستجابة، أما إذا أدرك الفرد أن الحدث أو العامل مهدد أو خطر هنا تحدث استجابة الضغط فهي نتيجة فقدان التوازن بين

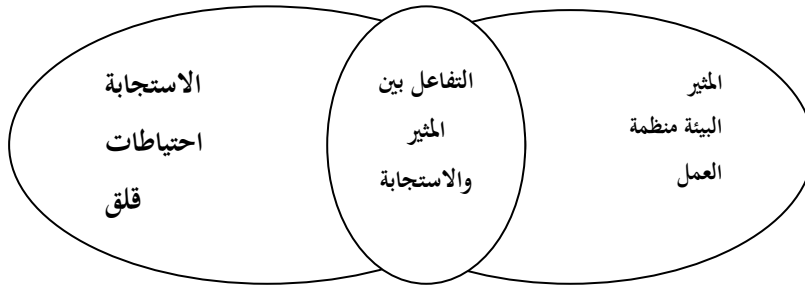
¹ - الحجار بشير، دخان نبيل، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، المجلد 14، العدد 2 (30 يونيو، حزيران 2006)، ص 372.

² - ماجدة بماء الدين، السيد عبيد الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ص 21.

³ - د.م، مقياس الضغوط النفسية للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، مصر، العدد 165، الجزء الأول، أكتوبر 2015، ص 516.

المتطلبات الداخلية والخارجية وقدرات الفرد للمواجهة، لذلك طريقة إدراك الفرد للضغط هي التي تؤثر على صحته النفسية والجسدية والاجتماعية والمهنية¹.

* أما عبد الحميد السهلي فقد حددها بقوله " أن الضغوط مرتبطة بالمشيريات التي يتعرض لها الفرد في بيئته وتعتمد على مدى استجابة الفرد لتلك المشيريات وتفاعله معها، وأن ردود الأفعال تجاه الأحداث هي التي تحدد ضغوطنا اليومية².



الشكل 01: عناصر الضغوط المهنية

تعقيب على التعريفات: بعد استعراضنا لجملة المفاهيم التي تناولت الضغوط النفسية، توصلنا إلى أن آراء العلماء والباحثين اختلفت في تناول هذا المصطلح على ثلاثة اتجاهات تنوعت بين المشيريات والاستجابات والتفاعل بينهما ألا أنهما يصبون في قالب الضغوط النفسية³.

¹ - خالد بن مطر محمد الربحي، الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان، رسالة ماجستير استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد والتوجيه، كلية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية جامعة نزوى، سلطنة عمان، 2015 - 2016، ص 9 - 10 .

² - عبد الله بن حميد حمدان السهلي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة غير المرضى، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، 1431 هـ، ص 18 .

³ - صلاح الدين عبد الباقي، السلوك التنظيمي في المنظمات، الدار الجامعية، مصر، د. ط، 2001، ص 311 .

طبيعة الضغط النفسي: إن المنافع التي يقدمها التطور التكنولوجي عظيمة إلا أنه أصبح سبيلاً للضغوط بحيث أصبح الفرد يتعرض لها باستمرار، وعلى رغم ما قدمه العلماء من دراسة وتحليل للضغوط النفسية إلا أن الأخصائيين النفسيين لهم نظرة خاصة في طبيعتها.

* أشار " الشرييني " في معجم مصطلحات الطب النفسي " إن الضغوط لا يمكن رؤيتها أو رصدها لكن أثارها تظهر في صورة ردود أفعال¹ .

* ويعرف " شوبيل " و " أندرو " و " هاري " و " ريتشمان " " & " Schwebel " " Andraw " , " Harry & Richman " . الضغوط بأنها "إلّا نحاك الجسمي والنفسي الناتج عن الشدائد (Strain) والأحداث اليومية المزعجة، وهو قلق الفرد حول قدرته علة مواجهة التحديات.

* وقدم " كوكس " و "فيرجسون" (Cox & Ferguson) وصف لطبيعة الاستجابات للضغوط النفسية. أ/ - الاستجابات السلوكية: مثل الميل إلى الحوادث، والإدمان على المخدرات والمسكرات والانفجار العاطفي.

ب/ - الاضطرابات الانفعالية: ومنها الشعور بالقلق والعدوانية، واللامبالاة، والملل والاكتئاب والإرهاق والإحباط وعدم تقدير الذات والشعور بالوحدة .

ج/ - التغيير في العمليات المعرفية : وتتضمن الاستجابات اللاإرادية على المهمات المعرفية والأفكار المقتحمة والمكررة، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات السليمة وضعف التركيز وانتباه قصير المدى .

¹ - لظفي الشرييني، معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت، د . ط، ص 180 .

د- الاضطرابات الفسيولوجية : تزايد نسبة الغلوكوز في الدم، وزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وجفاف الفم، والعرق، تغير حرارة الجسم ارتفاعا وانخفاضاً .

هـ- الاستجابات التنظيمية مثل الغياب عن العمل، وانخفاض الإنتاجية والعزلة وعدم الرضا الوظيفي، وانخفاض التزام الموظف وولائه¹ .

* في حين قدم القاموس النفسي " كورون " و "سيرات " عدة تعريفات للضغوط، وفقاً للممارسة الميدانية لكل مجال، ففي الفيزياء تعتبر الضغوط كإكراه شديد ومباغت يتم عن طريق مواد، وفي البيولوجيات تعتبر الضغوط كهجوم يمارس على العضوية ورد الفعل ضد الهجومات . أما في علم النفس تشير الضغوط إلى مختلف العوائق أو الصعوبات التي تواجه الفرد، والوسائل التي تنشط لإدارة هذه المشاكل² .

* وحسب " موسوعة علم النفس " يستخدم تعبير الضغط النفسي أو الإجهاد للتذكير بالصعوبات المتعددة التي لا يستطيع الفرد مواجهتها (الأحداث الضاغطة في الحياة التي تدعى أيضاً الأحداث الحيوية) والوسائل التي يملكها لإدارة هذه المشاكل (استراتيجيات التكيف)³ .

¹ - جلال بن يوسف بن جمعة المخيني، مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين العاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان رسالة استكمال لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 2008، ص 9_10 .

² - إبراهيم جويده مُجّد، أيمن لعيس، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط، دراسة ميدانية بمتوسطات بلدية النخلة ولاية الوادي، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي (الجزائر)، 2021-2022، ص 17 .

³ - درون رولان وبارو، فرونسوار، موسوعة علم النفس : المجلد الثالث Z - Q (تعريب فؤاد شاهين)، عويدات للنشر والتوزيع، بيروت، ط 1، 1997، ص 1029 .

* يرى القصبي: " أن الضغوط هي كل ما يواجه الفرد في حياته من العوائق والصعوبات والمواقف والأحداث الحياتية الضاغطة تفوق طاقته على احتمالها ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي إلى اعتلال صحته الجسمية والنفسية"¹.

* وأما "طنجور" فيرى أنه حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح، يشترك في تكوينها عدة عوامل نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة، كتزايد إفراز الأدرينالين والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا يخرج منه أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين².

ونجده عند " أسامة كامل راتب " أنه محاولة الجسم للدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق السيارة مسرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمر لمدة طويلة مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية وعندما يحدث هذا فهو كما لو أن جسمك يستعد للقفز بعيدا عن طريق السيارة، لكنك ما زلت جالسا في مكانك في هذه الحالة جسمك يقوم بعمل إضافي بدون أن يجد مكانا لوضع الطاقة الإضافية يمكن أن يجعلك هذا تبدو وكأنك متوترا وقلقا وخائفا ومتلهفا، لا يقف الفرد موقفا سلبيا اتجاه المواقف التي تعرضه للضغط النفسي بل يحاول في العادة العمل على حلها، ويتوقف ذلك على قدراته وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في تحمل التأزم، والضغط النفسي وكثيرا تجمع استجاباته التكيفية لمواجهة مثل هذه المواقف التي تسلبها

¹ - بلقاسم مُجَّد شتوان، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجزائر، بدون عدد، 2016، ص 117

² - طنجور، مُجَّد اسماعيل مترجم، الضغوط النفسية عند الأطفال، مجلة الطفولة العربية، المجلد 2، العدد 07، يونيو 2001، ص 74.

أخطاء الحياة اليومية حتى لا يقع فريسة الاضطرابات النفسية ويصل إلى أعلى مستويات التوافق النفسي والاجتماعي ويحقق الرضا في حياته¹.

* وعرفته الحلو (1989) أنه المشاكل والصعوبات والأحداث التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توترا، وتشكل له تهديدا أو تكون عبئا عليه².

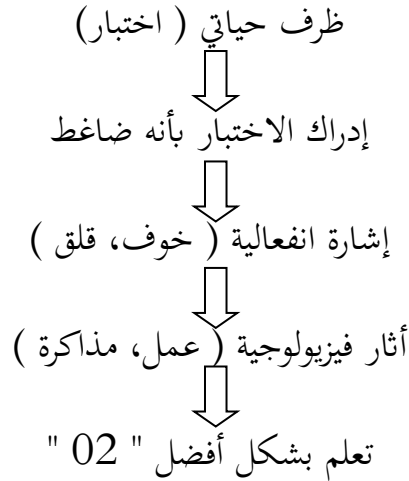
* كذلك هو العوامل النفسية التي قد تحد على قدرة الإنسان على تأدية واجباته اليومية بشكل مناسب ويقود الضغط إلى ردود فعل سيئة نفسية وجسمية قصيرة أو طويلة المدى وغالبا ما يكون الضغط حالة من الإحساس بالتوتر الانفعالي تنشأ من المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص وينتج عنها آثار سلبية في الوظائف الفيزيولوجية والمعرفية والنفسية²³.

أنواع الضغوط النفسية :

إن الإجهاد النفسي عامل مشترك في جميع أنواع الضغوط، وقد اختلف الباحثون في تصنيفها بين ضغوط ايجابية وسلبية، خارجية وداخلية .

أ/- الضغوط الايجابية: فهي لا تحضا إلا بالقليل، فحصة الأسد للضغوط السلبية، فمن فوائدها أن تكون دافعا ومحفز لإنجاز المهام، بحيث يجعل الفرد نشيطا ويقدم أحسن ما لديه، والنموذج يبرز ذلك:

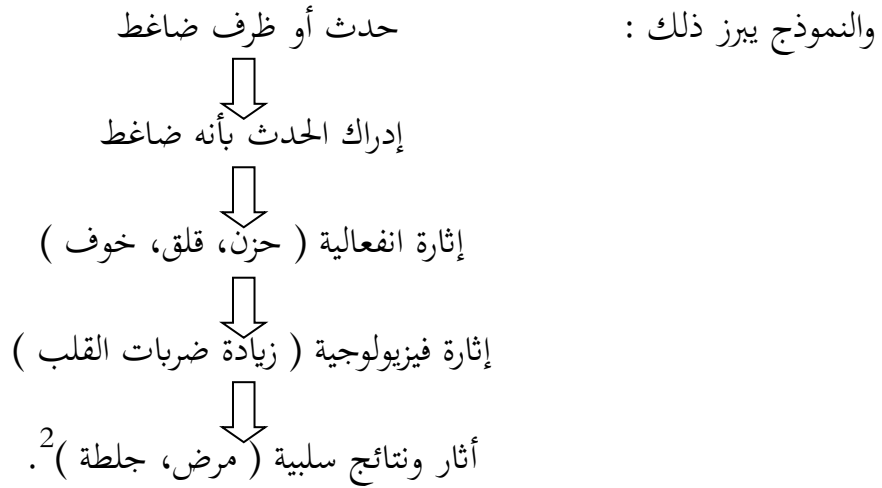
¹ - أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط2، 2004، ص 209 .
² - الكيكي محسن محمود أحمد، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات في مركز محافظة نينوي، مجلة التربية والعلم، المجلد 14 العدد الرابع، 2007، ص 260 .
³ - خالد محمد عبد الغني، احتياجات وضغوط أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، ط 1، 2003، ص 86 .



الشكل 02 : الضغط النفسي ونموذج الآثار الايجابية .

وعليه يتبين أن الضغط من الممكن أنه آثار ايجابية .

ب/- الضغوط السلبية : وهي ما ينتج عنها آثار سلبية وتكون عبارة عن أحداث مفاجئة تتولى منها شحنات سلبية (كالتوتر، خوف) و آثار فيزيولوجية (كارتفاع ضغط الدم، سرعة نبضات القلب¹ .



الشكل " 03 " الضغط النفسي ونموذج الآثار السلبية .

¹ - ينظر زهور بحسيس، أمال طوبال، علاقة التوافق النفسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المربين، دراسة ميدانية بقطاع النشاط الاجتماعي والتضامن لولاية أم البواقي، مذكرات مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الإكلينيكي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس الاكلينيكي، 2019، 2020 ص 25 .

² - عبد الرحمان سليمان الطيرري، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته عمان، الأردن، ط 1، 1994، ص 15، 16 .

* كما ميز لازاروس وكوهن " يبين نوعين من الضغوط :

1/- الضغوط الخارجية : " External Environmental Stress " والتي تعني الأحداث

الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد تمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

2/- الضغوط الداخلية الشخصية : " Internal Personal Stress " والتي تعني الأحداث

التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد¹.

* ومن الضغوط الخارجية :

أ/- الضغوط الاجتماعية : وتتمثل في البيئة الاجتماعية التي نعيش فيها، من مكانة ومستوى علمي

الفقر، مكان الإقامة، كل هذا يخس الفرد نصيبه من الرفاهية الاجتماعية، كذلك التفاوت الحضاري

مثل القيود الحضارية².

ب/- الضغوط الاقتصادية: وهي الظروف الاقتصادية المسؤولة عن الضغوط وهي البطالة، تأثير

الحرمان، العوز المادي، قلة فرص العمل³.

ج/- الضغوط المهنية: وتنتج عن التوتر والإجهاد بسبب ضيق الوقت أو كثرة الأعمال أو الإحباطات

بسبب إهمال العمال، وفيما يخص بيئة العمل هناك ضغوط منها عدم التعامل مع الأفراد نشوب مشاكل

¹ - أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، الإصدار الأول 2009، ص 29 .

² - ينظر شعبان جاب الله، علم النفس الاجتماعي، العناصر، دار الفكر العربي، 1999، ص 234 .

³ - ينظر طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، 2006، ص 234 .

معهم، عدم الرضا عن المركز الوظيفي، فالرضا الوظيفي هو الأساس لتحقيق التوافق الاجتماعي، ويمكن أن يكون مؤشر النجاح للفرد في جوانب حياته¹.

د/- الضغوط الشخصية: وهي التي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه الضغوط الجسمية والعصبية والنفسية، والتي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات عن طيب خاطر².

ه/- الضغوط الأسرية: يقصد بها كثرة ما يلقي على عاتق الفرد من مسؤوليات وأعباء نتيجة عدم تنظيم أفراد الأسرة³، فقد أصبحت الأسرة مثلما هي مصدر الدعم والحنان والحب كذلك هي مصدر يحتمل أن يعاني فيه الأفراد وخصوصاً النساء والأولاد، فهما من تحتل ضغوطهما الصدارة بحيث أن الأم العاملة لها نصيب أكثر من الولد في شؤون البيت بحيث أن لها أدوار تفرض عليها التزامات صعبة كالعمل وتربية الأولاد أو ولادة طفل جديد أو حمل غير متوقع، عدم ملائمة السكن الذي تعيش فيه الأسرة أو المحافظة على الأسرة بأكملها وأي خلل في واجباتهن يشعرهن بالنقص مما يسبب لهن عدم الرضا عن نفسهن وبالتالي ضغوط وإحباط، أما الأولاد فشعورهم بعدم الاكتفاء من حنان أبويهم أو أن

¹ - ينظر فاطمة عبد الرحيم نوايسة، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013، ص 27، 31.

² طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ص 38 - 39 (مرجع سبق ذكره).

³ - حسين نادية عبد العزيز، الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحباط لدى عينة من الجنسين بالمنطقة الغربية المملكة السعودية، المجلة التربوية المتخصصة، المجلد رقم 3، العدد 2، 2014، ص 135.

العمل بمثابة حاجز بينهم وبين التقرب منهم بمعرفة أحوالهم، ومشاركتهم في حزنهم وفرحهم ومصدر قلقهم مما يكون ذلك منبعاً للتوتر والأسى لهم¹.

د- الضغوط السياسية: إذ تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً رئيسياً في تحديد الكثير من ملامح، حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع².

و- الضغوط الصحية: تعتبر الإصابة بالأمراض العضوية والنفسية خاصة المزمنة منها وما يرافقها من أعراض جانبية، وتكلفة مالية، من الأمور التي تجلب الألم والضغط³.

ي- الضغوط المدرسية: وتكون عند كل من المعلم والمتعلم، فعند المعلم تتمثل في عدم الاستجابة له من طرف تلاميذه وعدم إتمام البرنامج مما يسبب له ضغط، أما عند المتعلم فتتمثل في ضغط الامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وازدحام الفصول⁴.

¹ - ينظر شيخخاني سمير، الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، دار الفكر العربي، لبنان، ط1، 2003، ص 30.

² - ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ص 30 - 31 . مذكرة إدارة الضغوط وتأثيرها على جودة الحياة لدى المرأة العاملة بالحماية المدنية أم البواقي 2008، ص 30 - 31 . مرجع سبق ذكره .

³ - نورة دغوش، اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2021 - 2022 ص 116 .

⁴ - ينظر إكرام حمزاوي، مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية بثانوية بن بوزيد محمد الشريف دائرة الضلعة ولاية أم البواقي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي : كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس التربوي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي (الجزائر) 2019-2020 ص 33.

ن/ - الضغوط العاطفية: وهي الأكثر تأثيراً على الناس وخاصة فئة المتزوجين بسبب كثرة الأعباء الملقاة على كاهلهم أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة مما يخل بالاستقرار العائلي ويشكل ذلك ضعفا عاطفياً، مما يربكه في حياته اليومية وتعاملاته في محيط عمله إلا أن يسوي مشكلاته.¹

الضغوط الداخلية فهي تتمثل في :

1/- الضغوط الانفعالية : كالقلق والاكتئاب، المخاوف المرضية .

2/- الحديث الذاتي السلبي: التعصب للرأي، المبالغة، عدم فسح مجال للترفيه عن النفس.

توطئة:

يعد موضوع مصادر وأسباب الضغوط النفسية من المواضيع الحديثة والتي باتت شائعة في زماننا، إذ تعتبر من أبرز المشكلات التي يواجهها المعلم خلال مسيرته المهنية، تعرضه إلى مواقف صعبة يكون لها تأثير سلبي فهو يمر بالكثير من هذه الأزمات إذ تجعله يقف عاجزاً عن تحقيق مبتغاه ويجدها أحد معوقات السير الحسن لعملية التربية.

فما هي إذن أهم أسباب ومصادر هذه الضغوطات؟.

أسباب الضغوط النفسية:

غالباً ما تكون أسباب الضغوط النفسية لدى المعلمين ظروفًا خارجية أو مهنية نتيجة الاحتكاك بالمحيط الخارجي، إذ من الصعب تحديد نموذج متفق عليه بين الباحثين يوضح أسباب هذه الأزمات نظراً للاختلاف النظريات والآراء التي تدرس والمحيط الخارجي (الأسرة، العمل، المجتمع والبيئة)، كما أنها تشكل مجموعة مع المؤثرات الضاغطة على المرء داخل بيئة عمله لما لها من انعكاسات تسلية على النواحي النفسية والانفعالية والاجتماعية وتتلخص هذه الأسباب فيما يلي:

¹ - ينظر إبراهيم جويده مُجد أمين لعيس، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر .

1/-أسباب أسرية (عائلية):

"تعتبر الضغوط الأسرية من الأعباء التي تقع على عاتق الفرد مع عدم القدرة على التغلب على هذه الأعباء مما يؤثر على قدرته على التوافق الأسري وقد تكون هذه الضغوط ناتجة من مواقف اجتماعية أسرية أو مواقف اقتصادية ضاغطة"¹.

"إذ تعد الأوضاع العائلية من أهم المشاكل التي يواجهها المعلم وقد أبدت هذا السبب للضغوط نتائج الدراسة (hurbury 1973) وكذلك نتائج الدراسة (sandler 1980) بأن هاته الضغوط تكون مشاكل متعددة داخل الأسرة منها الصراعات العائلية، كثرة المشاكل والمجادلات المشاحنات، قضايا الانفصال والطلاق، مسؤولية الأبناء وتربيتهم، المرضى، فقدان أحد أفراد العائلة، وكلها أسباب لضغوط نفسية تتسبب في ظهور اضطرابات نفسية لدى المعلمين"².

2/-أسباب مهنية:

"إن العمل مهما كانت طبيعته يتطلب منا استعدادات جسدية وفكرية ونفسية، فهي تكمل بعضها، تتأثر الواحدة بالأخرى، فالحالة النفسية التي يكون عليها المعلم تعكس نشاطاته وقدراته داخل الصف، فقد تتوفر على المرابي خبرات ومؤهلات كافية لكنه قد يقع في حادث ما إذا كان يعاني من توتر أو ضغط ما، وقد أثبتت بحوث (إلتون مايو) أن المدرس يتأثر بظروف العمل المختلفة، لأن هذه الأخيرة مرتبطة بظروف العمل الذي يحيط به"³.

"وتتمحور هذه الظروف حول الخلافات مع الزملاء أو الطاقم الإداري، وكثرة القوانين والنصوص التشريعية وانخفاض الدخل الشهري، وكذا غياب الحوافز والعلاوات والامتيازات الأخرى وكثرة الأعباء

¹ - هند محمد إبراهيم محمد، تقويم برامج الأسر المنتجة لتنمية القدرات الإنتاجية للمرأة لمواجهة الضغوط الأسرية، رسالة ماجستير، قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان (مصر)، 2007، ص 09.

² - ينظر كراجي فاطمة، يخلف نورة، الضغوط المهنية ومصادرها لدى معلمي الطور الابتدائي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، العمل والتنظيم، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون، تيارت (الجزائر)، 2022، ص 25.

³ - فرشان لويوة، أثر الضغط المهني على حوادث العمل، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز الجماعي بالوادي، معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي (الجزائر)، 2021، ص 66.

التدريسية¹ ويمضي المدرس جل وقته في العمل وأحيانا وتحت تأثير متطلبات العمل يزيد من ساعات العمل، بالإضافة إلى أن العمل لا ينتهي عند نهاية الدوام الرسمي، بل يحمل هموم ومعاونة عمله معه إلى المنزل².

ومما يجعل المعلم داخل حيز مظلم لا يمكنه الإبداع والتفكير في مجال عمله، وهذا ما يجعله محيطا غير راضي بوظيفته ومهنته على اعتباره مهنة ضاغطة.

3/- أسباب اجتماعية:

"وتعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية من أهم المصادر التي تجعل حياة المعلم معنى، وقد بينت حديثا لدراسات هارفارد التي قام بها ماكليلا ندوز ملاؤه أن أي اضطراب أو خلل في العلاقات الاجتماعية يلعب دورا مهما في تحطيم نفسية المعلم فالضغط النفسي، ينشأ عن مصدر أو سبب اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص قيمة ودلالة معنية كفقدان محبوب كأحد الوالدين أو الأصدقاء وغيرهم أو خلاف قد يؤدي إلى قطع هذه العلاقة كما يمكن أيضا للتفاوت الحضري بين طبقات المجتمع، وصراع الأجيال واختلاف الميول كما يمكن أيضا والاتجاهات، وصراع القيم أن تكون مصادر للضغوط.

كما تتمثل ضغوط البيئة الاجتماعية في نظرة المجتمع لهذه المهنة، وكذا انعدام الدعم والتشجيع فهي ولحد الساعة تشهد عزوف من أشغال كثير، فالمرابي اليوم ليست له المكانة التي من الممكن أن يحظى بها سواء داخل أسوار مهنته أو خارجها، وفي هذا الحين نفسه هم ملزم بالقيام بالكثير من الأعمال والمسؤوليات³.

¹ - ينظر بلخير طهشي وآخرون، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفوق المهني لدى أساتذة التعليم، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة (الجزائر).

² - المستعان عويد سلطان، مصادر الضغوط في العمل، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم الإدارية، العدد (1)، السعودية، 2001، ص 66.

³ - ينظر نائف علي أيوب، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، د ط، مصر، 2019، ص 63.

صراع الدور (role conflict):

"يظهر صراع الدور عندما تتزايد الطلبات على عاتق المعلم وتكون هذه الطلبات متعارضة غير قابلة للحل تفضيل أحده يصعب على الآخر، فمثال ذلك المعلم الذي عليه أن ينفذ طلب مديره حول زيادة كمية ونوعية المعلومات في صفه، وفي الوقت نفسه يكون تابعا لما يطلبه المفتش، فيتعذر على المعلم أي مسلك تنتهجه، ويجد نفسه مدفوعا إلى اتجاهات مختلفة غير متناسقة فذلك يحدث صراع في الدور مما يؤدي إلى انخفاض الرغبة والرضا الوظيفي لدى المعلم وذلك سبب من أسباب الضغط"¹.

غموض الدور:

"يرتبط غموض الدور بغياب الوضوح حول المسؤوليات المهنية للمعلمين، وهذا ما يحدث عادة عند استلام عمل جديد، النقل، تعيين مدير جديد، الترقية، ... إلخ، إن هذه المتغيرات تشكل مصدر للضغط النفسي وبالخصوص حين استمرار هذا الغموض وقد أكدت مباحث عديدة على أن غموض الدور يرجع إلى الانخفاض في الرضا الوظيفي، الرغبة في التخلي عن العمل، زيادة القلق والتوتر، تدني وانخفاض درجة الثقة في النفس وهذا يؤثر سلبا على المعاش النفسي للمعلم، وهذا بحمد ذاتها من العوامل المسببة للضغوط فتتجلى بذلك مظاهر الخوف والحذر"². فإذا أردنا أن نصل إلى مخرجات جيد وراقية من التعليم فعلى أن نثمن مجهود المعلم، فالواجب يحتم الاعتناء به.

تقييم الأداء:

"يمثل تقييم الأداء أحد مصادر الضغوط النفسية للكثير من المعلمين، والقليل منهم من يفضل أن يتم تقييمه عن طريق الآخرين، لاعتباره ذلك يمثل اختبار مدى كفاءته بالمقارنة بكفاءة الآخرين وأن يتم

¹ - ينظر جلال بن يوسف بن جمعة المخيني، مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين العاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان، رسالة مكتملة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 2008، ص 23.

² - لعريط بشير، بوساحة عبلة، معلم الطور الابتدائي بين متطلبات المهام ومصادر ضغوط العمل، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد الثامن، جامعة باجي مختار عنابة (الجزائر)، 2018، ص 401.

تقييمه بطريقة غير موضوعية وذلك يمكن أن يكون له تأثير في مستقبله كأن يطرد ويفقد وظيفته أو يؤثر على نفسيته لذا تقييم الأداء يعد مصدر من مصادر الضغوط النفسية الشديدة¹.

الإحباط (frustration):

"يعرف الإحباط بأنه عملية تتضمن إدراك الفرد ما يعيق إشباع حاجة له أو أن يتوقع حدوث هذا العائق في المستقبل.

حيث تستثار دوافع بواسطة منبهات داخلية أو خارجية ينشأ نتيجة لذلك توترات إما فيسيولوجية أو سيكولوجية ومثال ذلك كأن يدرس المعلم لامتحان بشكل جيد ويتوقع علامات مرتفعة في الامتحان فإذا به يتفاجئ بالنتائج، وهذا يشكل له إحباطا.

فهو نابغ من صفات الفرد الداخلية وقضايا له علاقة بذات الفرد كقوة الدافع لديه لكنه لا يستطيع إشباع ما تقول إليه نفسه بسبب عوائق وحواجر².

"فموضوع الإحباط، كما أوضحنا مرتبط ارتباطا وثيقا بعملية (الصراع)، فينجم عن وجود دافعين متعارضين لا يمكن إشباعهما في وقت واحد، وفي الواقع والصراع والاحباط والقلل تكون حلقة مفرغة عناصرها متشابكة.

من أبرز آثاره ضعف أمل الفرد في المستقبل، كما يقتل فيه البصيرة التي تعينه على أن يشق طريقه في يسر وطمأنينة، وإذا تخلت الحكمة عن الإنسان هلك، وأصبح الاحباط ملازمه³.

¹ - عمر شداني، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي تخصص عيادي، فرع علم النفس، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز الجامعي العقيد لطفى أكلي أمحمد أولحاج البويرة (الجزائر)، 2011، 23.

² - ينظر إسماعيل لعيس، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 5، جامعة قسنطينة (2)، الجزائر، 2012، ص 16.

³ - مصطفى فهمي، التكيف النفسي، دار مصر للطبعة، د ط، 1987، ص ص 20، 21.

العبء النوعي:

"يحدث عندما يشعر الفرد أن المهارات المطلوبة لإنجاز مستوى أداء معين أكبر من قدرته بمعنى افتقار الفرد إلى القدرة لإنجاز أداء عمل معين وعليه يعتبر العبء الوظيفي مصدر من مصادر الضغط في مهنة التعليم، فالمعلم يعاني من أعباء كثيرة إضافة لما ذكرناه سابقاً تصحيح الأوراق، تحضير المذكرات، رصد للدرجات، متابعة الحضور والغياب، معاملته لكتل بشرية ومحاوله اكتشافهم، حضور الدورات، اكتظاظ الأقسام، الفوضى كل هذا يمكنه أن يشكل ضغطاً قوياً لديه"¹.

مصادر الضغوط النفسية:

"ترتبط مصادر الضغوط عادة بالضغوط الصحية كالأضرار العضوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد وتسبب له الإعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم، وإما مؤقتاً كالإعاقات الجسمية، أو العمليات الجراحية، أو الصداع، أو ارتفاع معدل ضربات القلب أو أعراض الدورة الدموية"².

وقد أشار أحد الباحثين إلى مصادر أخرى للضغوط النفسية، وهذه مرتبطة بنفسية المعلم وتتلخص

في الآتي:

"القلق.

الإرهاق.

المخاوف.

الأخطار المهددة للحياة.

الوحدة.

الإرهاق الفكري.

¹ - ينظر ريم عابد محمد العتري، الضغوط النفسية وجودها الحياة المدرسية، مجلة كلية التربية، العدد السادس والأربعون (الجزء 3)، جامعة عين شمس (الكويت)، ص 102.

² - فايزة غازي العبد لله، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدنية دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه، قسم الإرسال النفسي، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق (سوريا)، 2014، ص 17.

مصادر ضغوط نفسية جسدية (عضوية):

الآلام الجسدية.

تزايد نبضات القلب وألم في الصدر.

ضيق التنفس.

العياء.

التعب.

تصلب العضلات والألم.

صداع أو دوام¹.

يمثل الجدول الموالي ما يسببه الضغط النفسي لصحة المعلنين²:

| ردات الفعل الجسدية عند الشعور بالضغط | |
|---|----------------------------|
| - مشاكل في الهضم. | - تشنج عضلي. |
| - رغبة متكررة في التبول. | - نبض قلب سريع فجائي وقوي. |
| - تعب صدري. | - نفس صخل وسريع. |
| - آلام وأوجاع وعشات حادة. | - تعرق. |
| - إمساك أو إسهال. | - توسع بؤرة العين. |
| - تعب أو ضعف. | - حذر شديد. |
| - تفاقم حالات التعب والألم التي يعاني منها. | - تغيير في الشهية. |
| - شعور مستمر بعدم الارتياح والتملل. | - ضعف أو رجافان عضلي. |
| | - تعب معوي. |

¹ - أحابي خيرة، الاحتراق النفسي لدى الأطباء المختصين، رسالة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص: العمل والصحة والعقلية، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم (الجزائر)، 2016، ص 55.

² - غريغ ويكسون، الضغط النفسي، دار المؤلف للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، ط1، 1434هـ/2013م، ص 24.

| | |
|----------------------------|-------------------|
| - آلام في الظهر. | - مشاكل في النوم. |
| - تنميل القدمين أو اليدين. | - قلق. |
| - نشقان في الفم والحلق. | - صداع. |
| - اضطراب في المعدة. | - ضعف في الأطراف. |

إن ما يصيب المعلم ببعض الأمراض والعاهات العضوية أو النفسية كانت، وخاصة ما يكون مزمنًا منها أو ما يصاحب تلك الأمراض من أعراض جانبية أو زيادة في تكاليف مادية تصبح هذه الأعراض تشكل له مصدرًا كبيرًا من مصادر الضغوط النفسية.

يحدث الضغط النفسي تغيرات كثيرة في الهرمونات التي تسيطر على المحور الوطائي.

لقد بات الضغط النفسي من أهم المواضيع الجديرة بالذكر والدراسة لملازمته سواء الشخصية أو المهنية، ومن هذا المقصد سنتطرق إلى مجموعة من الآثار التي تنجم عنه، والحديث عنها يطول فاختصرناه في الآتي:

الآثار النفسية:

"وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الأفعال الشائعة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار. وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالاكتماب النفسي وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق"¹.

فالحالة النفسية للمعلمين تعتبر من أهم المعايير التي تحدد نسبة الضغوط، لأن كل فرد قدر معين في نسبة تحمل الضغوط، وإذا مر بها وتجاوزها ظهرت عليه ما يسمى المشاكل النفسية والاضطرابات.

¹ - عامر حسين علي السميان، عبد الكريم عبد الله المساعيد، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2014، ص: 26.

الآثار الجسمية:

"تمتد نتائج تزايد الضغوط على الفرد لتحدث الآثار السلبية عليه وعلى سلامته البدنية. من أهم الأمراض الجسدية والجسمية التي يمكن أن يعاني منها المعلمين بسبب ضغوط العمل الصداع النصفي، ارتفاع ضغط الدم، قرحة الربو، وضيق التنفس، الإكزيما، ضعف البصر"¹. تساهم الضغوط النفسية بالتأثير سلبا على المعلم وتؤدي به إلى عدم النجاح في مهنته، يجد نفسه داخل مكان مظلم لا يمكنه الإبداع والتفكير خلال مسيرته التعليمية وهذا راجع لمجموع التراكمات التي تقع عليه مما تجعله ينفر من أداء الأعمال المترتبة عنه.

آثار الضغوط النفسية في الوسط التربوي:

"المعلم الذي يمر بهذه الحالة يفقد دافعية التعاون والمشاركة، وهذا أساس نجاح المدرسة وما يزيد الأمر سوء، بأن يؤخذ بتثبيط زملائه في العمل الجماعي والتعاون في نشاط المدرسة فيفقد ذلك الجو الجماعي في المدرسة لتصبح مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط، فلا تربطهم أهداف مشتركة وهذا ما يزيد من الإجهاد لدى المعلم بحيث تتسع دائرته بدلا من الفصل تصبح المدرسة ذاتها غير مرجحة فلا يشعر برغبته في البقاء فيها"².

الآثار المعرفية:

"تمثل فيما أشارت إليه نتائج دراسة (ديفيد فونتانا) والتي تظهر في بعض الأمثلة:

- نقص مدى الانتباه، فيقل التركيز، وتضعف الملاحظة".

"- تدهور الذاكرة وقلة سرعة الإستجابة الفعلية.

¹ - جيبلي نسمة، لوقادي رشيدة، الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص إدارة وإشراف بيداغوجي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل (الجزائر)، 2017، ص 35.

² - ينظر إسماعيل لعيس، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 5، جامعة قسنطينة (2)، الجزائر، 2012، ص 16.

-تدهور أنماط التفكير وقوى التنظيم والتخطيط مما يتسبب في انخفاض الدافعية والإبداع والتجديد.

زيادة معدل الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات¹.

نستخلص مما سبق ذكره أن مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا، وذلك نسبة إلى ما تدخره من مشيرات ومنبهات ضاغطة تتيح له للعمل وتفاعل المعلم وبيئته العملية أو حتى الاجتماعية نتيجة للضغوط والمشاق التي يواجهها، باعتبارها حالة من الاكتئاب والقلق نتيجة ما يحس به المعلم مع الآخرين أو حتى مع نفسه.

الحاجة الإرشادية والبرامج العلاجية (برامج مساعدة الذات، علاجها خشية الوقوع في الاحتراف النفسي)

_ **توطئة:** أصبحت الضغوط النفسية، أمر طبيعي في حياتنا عامة وفي محيط العمل خاصة تحدد بذلك مهنة التعليم التي تعد من المهن التي يعايش أفرادها الضغوط بصورة متكررة ومستمرة، حيث أنه لا يوجد علاج نهائي للتخلص منها إلا أن هناك أساليب واستراتيجيات وبرامج علاج تحمي الفرد من الوقوع فريسة الاحتراق النفسي فلا بد من علاج حتى يتغير إلى الارتياح النفسي .

أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

فقد صنف كلا من " فولكمان " و " لازاروس " أساليب المواجهة وقدم نوعان :

¹ - ينظر بن زروال فتيحة، الإجهاد على مستوى المنظمة، المصادر والتأثيرات واستراتيجيات المواجهة، مجلة دراسات، جامعة عمار الثليجي، الأغواط، 2010، ص 261.

1/- المواجهة المتمركزة حول المشكلة :

انطلاقاً من " لازاروس " نستنتج أن المواجهة هي السلوك الصادر عن الفرد في مقاومته للمواقف الضاغطة ومنه جاء تصنيف " لازاروس " و " فولكمان " ¹. إذ هو البحث في المشكلة واستيعابها والتركيز فيها لإيجاد حلول وتحديد أهداف واقعية قابلة للتنفيذ بالإضافة للتخطيط المسبق، ومنها تنمية الكفاءة الذاتية للبحث عن أفكار جديدة مما يساهم ذلك في طرد الأفكار السلبية، وبناء طموحات جديدة وزيادة مهارات الفرد العملية، والتفاعل عن الوجداني الذي يمثل الكيفية التي يتفاعل الفرد من خلالها مع الظروف، وتحديد نوعية ردود أفعاله نحو هذه المثيرات. فكلما كان تصور الفرد نحو ذاته ايجابياً ساعده ذلك في تخفيف الإجهاد عنه وتغيير نظرتة نحو المشكلة ومن ثمة التعامل معها بحكمة وعقلانية ².

* وفي هذا السياق يضيف "عطية" أن الأفراد الذين يستخدمون أسلوب حل المشكلات يميلون إلى المواجهة، والتركيز على المشكلة، بدلا من التركيز على أسبابها أما الأفراد فاقدون هذا الأسلوب، فهم يتسمون بالواجهة التي تركز على ردود أفعال الآخرين، وعلى سلوكياتهم السلبية والانشغال بأسباب حدوث المشكلة لذلك هم يظهرون انفعالات سلبية اتجاهها .

2/- المواجهة المتمركزة على الانفعال: تتمثل في الجهود التي يبذلها الفرد في تنظيم الانفعالات الناتجة

عن الضغوط من خلال متابعتها والتقبل الدائم لمحاولة التغلب عليها بالإضافة إلى طلب المساندة

¹ - ينظر سعدين نادية، علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة الوادي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، 2018- 2019 ، ص 25- 26 .

² - ينظر عبد الرحمان بن سليمان الطريفي، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه، ومقاومته، ص 101- 102 .

الاجتماعية إلى التفريغ الانفعالي الذي يتمثل في البكاء والصراخ¹، وهي عبارة عن أساليب شعورية كما أطلق عليها " جروشا " " Groucha " و هي نوعان نفسية وفيزيولوجية.

نفسية:

1/- **ضبط النفس:** يلجأ إلى هذا الأسلوب الأشخاص الذين لديهم خبرات في التعامل مع هاته المواقف لكونهم مروا بمثلها فيجعلهم يتعاملون معها بحكمة وريانة مما يولد لهم مشاعر قوية مصدرها العقل وقوة الإرادة رغم التوتر والإثارة ويختلف مستوى ضبط النفس حسب مهنة العمل خاصة في مجال الطب وفي هذا الإطار يعتقد "تيرلي" أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد ويساعده على التمتع بالصحة النفسية والجسدية أما إذا فشل الفرد في ضبط نفسه فانه سيتعرض إلى حالة مرضية خطيرة¹²¹.

2/- ممارسة الاسترخاء :

وهو عبارة عن تفاعل متبادل بين الجسم والنفس فقد ابتكره الطبيب والأخصائي النفسي " ادموند جاكسون " لنقص التوتر تدريجيا لدى الأفراد فمن خلاله يتعلموا كيفية الاسترخاء عن طريق شد عضلاتهم ثم إرخائها مرة أخرى، وحتى يكون له فاعلية أكثر وجب ممارسة بشكل دائم وإدراجه ضمن الروتين ضمن الروتين اليومي، فقد يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع إغماض عينيه وتحيل الإنسان في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدءا من أصابع القدم فالكاحل، الركبة الحوض، فالظهر ثم الكتفين فأصابع اليد ويجب أن يكون هذا

¹ - ينظر علال عبد الرزاق، انعكاس الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية خلال الحصص التعليمية، دراسة ميدانية لثانويات، بلدية المسيلة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية تخصص نشاط بدني رياضي، مدرسي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2019، ص 12

² - ينظر عبد الرحمان علي إسماعيل، الضغوط النفسية، القاتل الخفي، دار اليقين، ط 2، 2012، ص: 77.

التمرين والتكرار، وذلك لمدة عشر دقائق ثلاث مرات يوميا¹. ويفضل المعالجون السلوكيون عادة البداية بالتدريب على استرخاء عضلات الذراعين لسهولة ذلك من ناحية، ولتعلم المريض بشكل واضح معنى الاسترخاء العضلي ونتائجه من ناحية أخرى لأن الكثير من العوامل المهدئة للتوتر تتركز في القدرة على السيطرة على عضلات الوجه، ومنطقة الرأس بشكل عام.... وهكذا.

على العموم نجد أن إعداد المريض لممارسة التدريب على الاسترخاء العضلي يتكون من النقاط التالية:

1 -/ يبين له المعالج أنه مقبل على تعلم خبرة جديدة لا تختلف عن أية مهارة يكون قد تعلمها في حياته قبل ذلك، كقيادة سيارة، أو تعلم سباحة، أو تعلم لعبة رياضية جديدة، وبعبارة أخرى يبين له أي المريض _ مثله مثل كثير من الناس تعلم أن يكون مشدودا ومتوترا، وأنه بالمنطلق نفسه يمكنه أن يتعلم أن يكون عكس ذلك أي قادر على الاسترخاء والهدوء وأن دور المعالج هو أن يعلمه كيف يصل إلى ذلك .

2-/ يبين له المعالج أيضا أنه نتيجة لهذا قد يشعر ببعض المشاعر الغريبة كالتميل في الأصابع، أو إحساس أقرب للسقوط، وأنه يجب ألا يخشى ذلك لأن هذا شيء عادي ودليل أن عضلات الجسم بدأت ترتخي.

3/ - ينصح المعالج الشخص بأن تكون أفكاره كلها مركزة في اللحظة أي في عملية الاسترخاء، وذلك للمساعدة على تعميق الإحساس به، ولكي يساعد المعالج على تحقيق أكبر قدر من النجاح في هذه

¹ - ينظر النوايسة فاطمة عبد الرحيم، الضغوط والأزمات النفسية، أساليب المساندة، ص 77، مرجع سبق ذكره .

المرحلة، قد يطلب من المريض أن يتخيل بعض اللحظات في حياته التي كان يعيش فيها بمشاعر هادئة ورياضة .

4/ - كقاعدة عامة يجب التوصية بالمحافظة على كل عضلات الجسم في حالة تراخي تام أثناء الاسترخاء خصوصا تغميض العينين لمنع المشتتات البصرية التي قد تعوق الاسترخاء التام، لكن في كثير من الحالات خصوصا في الجلسات الأولى من العلاج قد يكون من الضروري بين الحين والآخر السماح للمريض بأن يفتح عينيه.

5/ - من العوامل المهمة التي قد تعوق الاسترخاء الناجح تحول العقول في تخيلات بعيدة . وعلى الرغم من أنه لا خطر في ذلك، فمن الأفضل الرجوع بهذه الأفكار إلى الجسم والعضلات التي استرخاؤها بقدر المستطاع.

6/ - وأخيرا، فإن على المعالج أن يكون قادرا على فهم مريضه، وحساسا لكل شكوكه ومخاوفه وقادرا على كسب ثقته وتعاونه في نجاح الاسترخاء . وفي كل الأحوال وإذا ظهر لأي سبب من الأسباب أن المريض غير مقبل أو متحمس للإجراء، فإن حساسية المعالج تجعله قادرا على الانتقال إلى محاولة أشكال أخرى ملائمة¹.

3/ - التأمل : وتساهم هذه الطريقة في الهدوء والراحة النفسية مما ينعكس على راحة جسمية وتوفر الفرصة للفرد كي يوقف أنشطته اليومية وأن يمارس درجة عالية من الانتباه والوعي على مشاعره والتخلص من الأفكار المتضاربة في ذهنه وذلك عن طريق تكرار كلمة معينة لمدة 20 دقيقة فتنقل من

¹ - إبراهيم عبد الستار، العلاج السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه ومبادئ تطبيقه، ط 5، الهيئة المصرية للكتاب، مصر، 2011، ص 124 - 127

الخارج إلى الداخل للوصول إلى الاسترخاء التام والعميق ويمكن أن يكون التأمل الحسي، أو أكثر ممارسة في (- و- م - أ) حيث قام " مهيش يوجي " منشئها بتعريفها على أنها لفت الانتباه إلى مستويات الذكاء في التفكير حتى يتعدى العقل خبر ذكية في حالات التفكير ويصل إلى أعلى درجاته وقد أشارت الدراسات إلى ارتباط ممارسات التأمل الحسي بانخفاض في معدل نبضات القلب واستهلاك الأكسجين وضغط الدم المنخفض. وإلى جانب أسلوب الاسترخاء الذي انطلق من الغرب ظهر من الشرق الأوسط أسلوب آخر مورس منذ زمن طويل، وهو ما يعرف " باليوغا "، تساهم تمارين "اليوغا" في تنظيم نبضات القلب، وحركة التنفس، ومساعدة الفرد على الإحساس بالراحة وتوجد عدة أشكال للاسترخاء منها ممارسة "اليوغا"¹².

4/- التفكير الايجابي :

و هو أحد طرق علم النفس المعرفي بحيث يتم طرد الأفكار السلبية والتخلي عن التشاؤم وزرع كل ما هو ايجابي والتفاؤل بخصوص المستقبل مما يساهم ذلك في التخلص من الضغوط ويكون سبيلا للراحة النفسية، وهناك العديد من القواعد التي تساعد الفرد في اكتساب التفكير الايجابي.

أ/- اكتشاف المواهب :

يحتاج كل فرد في مرحلة ما من عمره أن يكتشف مواهبه لأن الموهبة كنز مدفون داخل كل فرد يجب التنقيب عنها وإخراجها والاستفادة منها ولكل واحد منا كنزه المدفون المختلف عن الآخر وليس شرطا

² - ينظر عادل ابن صلاح، عمر عبد الجبار، محمد ابن مترك الشرى القحطاني، علم النفس التنظيمي والإداري، مكتبة الملك فهد للنشر، ط 1، 2007، ص 223.

أن يكون مماثلاً لمن حوله. هكذا فعل العباقر والنابعون الذين وضعوا أيديهم على الكنز الداخلي واستغلوه دون ملل أو يأس¹.

ب/- التوقع الايجابي للأمور:

يذهب أهل المعرفة بالتفكير الايجابي إلى أن التفكير في أمر ما والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبيًا أو ايجابيًا . إن ما يفكر فيه المرء تفكيراً مركزاً على عقله الواعي ينغرس في خبراته ويندمج بها. وأياً يكن ما نعتقد فسيتحول إلى حقيقة حين نمحها مشاعرنا، وكلما اشتدت قوة اعتقادنا وارتفعت العاطفة التي تضيفنا إليه يتعاضم بذلك تأثيره على هذا السلوك².

ج/- بناء الهوية الايجابية للذات :

هوية الذات هي الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه وإحساسه بذاته للهوية أثر كبير في تحديد فكر الإنسان وقيمة سلوكه، ونظراً لقوة تصور الإنسان الشخصي لذاتها فإنها تؤدي إلى سلوك خارجي يتفق مع صورته عن ذاته الداخلية³¹.

الفسولوجية:

1 /التمرينات الرياضية :

تعتبر من الوسائل الفعالة للتقليل من الضغوط ولكي تكون فعالة يجب أن تدور حول الرياضة الخفيفة التي لا تتطلب عملاً مكثفاً من الرتين والقلب كرياضة المشي أو السباحة، كما يجب أن تمارس بشكل

¹ - نسرين نبيه ملحم، فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض مهارات التفكير الايجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد دراسة تجريبية، رسالة دكتوراه ص 46 .

² - تريسي، براين، علم نفس النجاح، قسم التنمية البشرية وتطوير الذات، السعودية، (د . ط) 1993 ص 123.

³ - حريري، أسامة، التطور الذاتي، دار المجتمع للنشر والتوزيع، السعودية، (د.ط) 2002، ص 110.

منتظم فردية أو جماعية وبفترة زمنية تتراوح من (10_30) دقيقة لكل مرة (على الأقل 3 مرات أسبوعياً) وتشير الدراسات ضمن هذا الإطار إلى أن التأثير الرئيسي للممارسة المنتظمة هو الحماية ضد أمراض القلب والتوتر الزائد، فمن المعروف أن الشخص الذي يمارس التمرينات الرياضية لا يرهق بسرعة عكس الذي لا يمارس أي تمارين ، كما أن الشخص المصاب بإرهاق تكون قدرته منخفضة في تحمل أعباء جسمية أو نفسية للعمل ويضاف إلى ذلك أن التمرين المنتظم ينمي الثقة بالنفس والنشاط والرغبة في الحياة، وهي عناصر مهمة في علاقة الشخص مع الآخرين في المجتمع¹.

2/ الفكاهة وخفة الظل :

وهي الترويح عن النفس بالضحك والانغماس في الآخرين والترفيه مما يؤدي ذلك إلى مقاومة الضغوط الناتجة عن أداء الواجبات المهنية فلا بد من تجديد النشاط والخروج من الروتين اليومي حيث أشار Overholser إلى أن الفكاهة يمكن أن تساعد في التخفيف من حدة الإجهاد وتقوية التداخل والتفاعل في الجماعة، كما لها من وظائف محددة مثل تبادل الأحاديث والتعبير عن المشاعر وهي تتمثل في التعامل مع المجهودات ببساطة وروح إيجابية عن طريق الضحك والانفعالات²، مصداقاً لقول رسول الله - ﷺ - " روحوا عن القلوب ساعة وساعة " .

¹ - ينظر علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2003، ص 97- 98 .
² - عبد الرؤوف اليماني، نزار مُجد الرغبي استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية مع عينة من طلبة البكالوريوس لكليات التربية في الجامعات الاردنية الرسمية جامعة الإسرائ، عمان، الأردن، 2011، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد 1، العدد 2 ص 221.

3/ الرجوع إلى الدين:

رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات لمصدر الدعم الروحي والانفعالي فمن بين العبادات:

- الصلاة : هي الركن الثاني في الإسلام، وهي الصلة التي تربط بين العبد وربه وتعتبر الصلاة من بين العبادات المفروضة على المسلم والتي لا تسقط عنه في حال عدم الاستطاعة كالصوم والزكاة والحج . فالمسلم مطالب بأداء الصلاة في جميع حالاته، في مرضه وعافيته، في إقامته وسفره، في الحرب وفي السلم، مع وجود الماء أو من دونه، فإذا تعذر على المسلم إيجاد الماء، لجأ الى الوضوء وشاهدوا في ذلك أن المسلم بأدائه لصلاته دائم الإقبال على الله والتوجه إليه إلى أن يلقاه . ومن هنا نفهم الحكمة من عدم إباحة ترك الصلاة لأي طارئ كان . فهي تفيد في تخفيف الضغوط النفسية من خلال ما يلي : - القيام بأهم العبادات وبالتالي تحقيق الراحة النفسية .

- تحقيق الرضا عن الذات .

- التفريغ الوجداني، من خلال الوقوف بين يدي الله عز وجل، وبث الشكوى والإحزان إليه، وسؤله كشف الضيق والكربات .

- الصلاة تعقب الوضوء، والوضوء يطفىء الغضب .

- توطيد العلاقة والصلة بين العبد وربه .

- الصوم: يزود الصوم من الناحية النفسية الفرد بسلوكيات جديدة مثل الصبر على تناول الطعام

والشراب وسائر المفطرات وتأجيلها إلى وقت معين ومعلوم أن تأجيل إشباع الاحتياجات العضوية

والنفسية والاجتماعية يعتبر كأحد الميكانيزمات الدفاعية الايجابية لتخفيض التوتر والشعور بالاطمئنان وفي هذا الإطار أكدت بعض الدراسات العلمية أن الصيام يخفف من حدة أعراض الغضب والقلق والأرق التي قد تظهر على بعض الصائمين . وبينت أن أداء العبادات، وقيام الليل خلال شهر رمضان المبارك يشعر الصائمين براحة البال وذلك لأن الصيام يقوي مناعة الصائمين ضد الضغوط النفسية الناتجة عن مشاق الحياة وصعوبتها.

- القرآن الكريم: يحصل المسلم عند قراءته للقرآن على الثواب والأجر، فضلا عن زيادة الإيمان والهداية وأسباب الراحة والشفاء لديه، مزداقا لقول الله تعالى: ﴿ وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾¹، فهو يضمد جراح القلوب ويوجهها إلى الله عز وجل فيحصل على الطمأنينة والراحة النفسية والسكينة.

- الدعاء : يقول الله عز وجل : ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾²

فهو يعبر عن إقرار المسلم بالعبودية لله والخضوع التام له، وحاجته الى عون الله تعالى، فعندما يلقي الإنسان حمله وحاجته على الله، سيشعر بقربه من خالقه فيخفف حمله وضغطه عنه³.

وقد روى الترميذي عن النبي - ﷺ - قوله " من سره أن يستجيب الله تعالى له عند الشدائد والكرب فليكثر الدعاء في الرخاء " أخرجه الترميذي.

¹ سورة الإسراء، الآية 82

² سورة البقرة، الآية 186.

³ - نورة دغنوش، وسيلة بن عامر، اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، ص 131 - 135، مرجع سبق ذكره

النوم: هو بمثابة راحة جسمية وفكرية بحيث يتم فيه الحصول على التجديد للأفكار والإبداع والحيوية والنشاط لأداء مهام أخرى ومواصلة العمل لقوله تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا ﴾¹.

- التغذية: في ضوء الحقائق فإنه يصعب أن يقلل الفرد من أهمية الغذاء للصحة العقلية والجسدية للإنسان، وبصورة عامة ينصح المتخصصون بتناول المجموعات الغذائية بشكل معتدل، مع تقليل اللحوم والمواد الكربوهيدراتية، وكما ينبغي الابتعاد عن المواد الغذائية الاصطناعية، والتقليل من المنبهات، والامتناع عن التدخين².

العلاج

التدريب التحصيني ضد العلاج :

التحصين ضد الضغط مصطلح مأخوذ من العلوم الطبية، وهو يسعى لإعطاء المريض إحساساً بالسيطرة على مخاوفه وذلك عن طريق تعليمه مهارات متنوعة لمواجهتها³. وتشبه هذه الطريقة عملية التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة، وهي تقوم على أساس مقاومة الضغوط عن طريق برنامج يعلم المسترشد كيف يواجه أو يتعامل مع مواقف متدرجة للضغط⁴.

¹ - سورة الفرقان الآية: 47 .

² - حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، (د،ط)، 2007، ص 179

³ - النوايسه فاطمة عبد الرحيم، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، ص 79، مرجع سبق ذكره .

⁴ - الشناوي، مُجد محروس، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الغريب القاهرة، مصر، (د،ط)، 1994، ص135.

وقد ذكر ماكنيوم ويترك أن التحصين ضد الضغوط يشبه التحصين الطبي الذي يؤدي إلى الحماية من المرض، فالتحصين ضد الضغوط يزود الفرد بالمهارات التي تمكنه من التعامل مع المواقف الضاغطة المستقبلية وكما في التحصين الطبي فان مقاومة الشخص تصبح أفضل عندما يتعرض لمثير قوي بما فيه الكفاية بحيث يؤدي بالشخص إلى استخدام دفاعاته دون أي قوة بحيث يتغلب على هذه الدفاعات¹ ويتم العلاج والتحصين من الضغوط عبر 03 مراحل:

1 /العلاج المعرفي:

ويكون تطبيقه في علاج مشكلات نفسية ومعرفة مدى فعاليته مع فعالية أساليب العلاج الأخرى فالحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضرا له، لذلك فإن التقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة الموقف الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار غير المنطقية والأحداث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث، فهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها :

أ / _ إيقاف الأفكار السلبية: إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محلها أفكارا أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة .

ب/ _ إدارة الذات: هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم وخفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط، ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم

¹ - حمدي نزيه، فعالية تدريبيات التحصين ضد الضغط النفسي خفض المشكلات، مجلة جامعة دمشق، مجلد15، العدد04، ص161_186

الفرد كيفية ملاحظة سلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم ومراقبة الذات كأن يكون لدى الفرد دفتر يسجل فيه الأحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه حين يتعرض لها ثم يقيّمها ويتم ذلك عبر المقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا السلوك. فهل السلوك يحقق الهدف أم لا، وبعدها يقدم التعزيز الإيجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة .

ج / _ **أحاديث الذات** : تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل التي تواجهه في الحياة إذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية ،فالتفكير الايجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بالطريقة الملائمة .

د / _ **التخيل أو التصور البصري** : يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في الضغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء ،و هكذا يستطيع التدرّب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط .

هـ / _ **حل المشكلات** : يشير إلى قدرة الفرد على إدراكه وفهمه لعناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددّها، ويعتبر التدريب على حلها فنية معرفية فعالة في التعامل مع الضغوط وتهدف إلى تنمية مهاراته وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة وجمع البيانات ثم وضع حلول نهائية موضع تنفيذ للتعامل معها.¹

2 / **العلاج السلوكي**: استخدمه السلوكيون في علاج الضغط النفسي وتعديل طبيعة الموقف الضاغط ومن أهم تقنياته :

¹ - ماجدة بهاء الدين السيد عبّيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ص135، مرجع سبق ذكره .

أ / _ تمارين التنفس الاسترخائي: في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة التوتر وكثيرا ما يشتكي من ضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية على مستوى الحزام البطني والصدر والعنق وهذه التوترات العضلية هي من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي¹، ويتم السماح لكريات الدم الحمراء بتنشيط الجسم بالتقاط الأكسجين من الرئتين وحمله عبر الجسم إلى كل خلية وعصب وعضو وعضلة، وما أن تطلق خلايا الدم الأكسجين حتى تلتقط ثاني أكسيد الكربون، وتعيده إلى الرئتين للتخلص منه، ما يؤدي إلى تهدئة العقل والشعور بالسلام الداخلي².

ب / _ تعديل أسلوب الحياة : يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضا قدرته ودوافعه فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابت تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها، على هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة ... وهكذا إذا حدث تغيير في أسلوب حياته وعاداته ساعده ذلك في مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال³.

¹ - جلييلة معيزه، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ص 75، مرجع سبق ذكره .

² - مريم رجاء، فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا، 2006، ص102_103.

³ - ماجدة بماء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ص343، مرجع سبق ذكره .

ج /التدريب على إدارة الوقت : يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام

الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط، إذا أن التخطيط

الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة والمهام فالعمل على التنفيذ¹

د_ التغذية العكسية : وهي محاولة المفحوص التحكم في جهازه العصبي اللاإرادي عن طريق تدريبه

على التحكم في الضغط والنبض وبرودة الأطراف وذلك بتوصيل الجسم بآلات تقيس ذلك وقراءة

نتائجها للمريض .

3/ _العلاج الكيميائي :

ويتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة والفيتامينات مثل الفيتامين B

و C حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى العقاقير مثل :

مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب ومن أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

أ / _ مضادات القلق:

تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص ولها خمس مميزات من ناحية

المفعول، وهذه المميزات هي :

_ خاصية مضادة للقلق

_خاصية منومة

¹ - البلوي مُجد نواف عبد الله، أثر برنامج تدريبي قائم على التحصين ضد الضغوط وإدارة الوقت في خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين في منطقة الجوف في السعودية، رسالة دكتوراه غير منشورة ،عمان، الجامعة الأردنية، 2009، ص32 .

_ خاصية منشطة للنعاس

خاصية مضادة للارتعاش

خاصية تحقق استرخاء العضلات¹

ب _ المهدئات :

تستعمل هذه المواد كآلية مهدئة للتوتر والضغط النفسي لدى الشخص .

ج _ مضادات الاكتئاب :

تهدف هذه المضادات والأدوية في علاج تعكر المزاج وحالات التوتر الشديد وتحسن القدرة على التفكير

ومعالجة اضطرابات النوم، وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط لدى الشخص غير أن استعمالها

وتناولها لمدة طويلة وبكيفية غير طبيعية تجعل الفرد يدخل في حالة ارتباط فسيولوجي تكون لها آثار

جانبيه سلبية على التوازن النفسي للشخص وتتحول من مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول

مخفف للضغط النفسي.²

¹ -دعو سميرة، شنوفي نورة، الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى أم طفل التوحد، دراسة عيادية خمس حالات، مذكرة

مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، ص 43.

² - جلييلة معيزة، مدخل الى علم النفس المعاصر، ص 72.

الفصل الثالث:

الاجراءات المهنية

للدراة الميدانية

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري ووقوفنا على أهم عناصر البحث والذي يعتبر المحك الرئيسي لدراستنا الميدانية التي تهدف من خلالها إلى إسقاط فرضيات الدراسة على أرض الواقع لإثبات صحتها أو نفيها، وهذا الاختيار الدقيق هو الذي يعطي مصداقية وموضوعية أكثر للنتائج المتوصل إليها كما وكيفاً.

منهج الدراسة:

لا يخلو أي بحث علمي من استخدام المنهج فإن بحثنا يندرج تحت إطار البحوث الوصفية التي تدرس المواضيع دراسة موضوعية وبما أن طبيعة البحث هي التي تفرض على كل باحث منهجاً معيناً يتلاءم معها، أهداف المشكلة التي يعالجها، وانطلاقاً من كون الدراسة التي نقوم بها يستوجب علينا الكشف عن الضغط النفسي، لدى معلمي المرحلة الابتدائية فذلك يدعونا إلى إتباع المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة، عرفه عبد الحميد بأنه "الطريق الذي يكشف عن العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات، ويعرف بأنها الدراسة التي تهدف إلى تقرير العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وتحديد قدر هذه العلاقة واتجاهها"¹.

فقد فسح لنا هذا المنهج مجالاً لوصف الظاهرة محل الدراسة، وتحليلها وذلك من خلال عملية جمع البيانات وتصنيفها، المراد تفسيرها بغية الوصول إلى حقائق علمية، فقد استعنا بالأسلوب الكمي في تحليلها للبيانات المتحصل عليها عن طريق الاستبانة والمقابلة، كما تم عرض النتائج باستخدام الجداول،

¹ - محمد عبد الحميد محمد، البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، ط1، دار الكتب، القاهرة، مصر، 2004، ص 54.

والأشكال التي تسمح بقراءة الأرقام الإحصائية والنسب المئوية، ومن ثم تحليلها استخدمنا الأسلوب الكيفي الذي من خلاله قمنا بترجمة الجداول الإحصائية، والأشكال (الأعمدة، والدوائر النسبية)، ومن ثم التعليق عليها وصدور النتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى التي أجاب عليها المعلمون بمصدقية وثقة ومن ثم ملاحظتها في الميدان.

حدود الدراسة:

أ- الحدود البشرية:

تمثلت الحدود البشرية في معلمي المرحلة الابتدائية، حيث بلغ عددهم (21) معلم ومعلمة بحيث قدر عدد الرجال (18) وعدد النساء (03).

ب- الحدود المكانية:

أجريت الدراسة الميدانية لموضوع معلمو المرحلة الابتدائية بين الضغط النفسي الناتج عن تعدد الأنشطة وانعكاساته في تحصيل اللغة العربية بمدينة تيارت ودائرة السوق في كل من ابتدائية قاسمي عبد القادر وحسيبة بن بوعلي.

ج- الحدود الزمنية:

إن الجانب الميداني تتم بعد إعداد الجانب النظري وكانت الانطلاقة الميدانية يوم 30 أبريل 2023 أين بدأنا بتوزيع الاستبيانات واستمرت العملية إلى غاية ماي 2023 كآخر محطة لجمع الاستبيانات.

الدراسة الاستطلاعية:

هي مرحلة أساسية في إعداد البحوث العلمية، بحيث تهدف إلى التأكد من صفة الأدوات المعتمدة في الدراسة، وذلك بحساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة ومحاولة تكيفها على عينة الدراسة الحالية والمتمثلة في مقياس معلمو المرحلة الابتدائية بين الضغط النفسي الناتج عن تعدد الأنشطة وانعكاسات في تعليم اللغة العربية حيث أجريت على (21) معلم.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

"وضع وتحديد منهجية الدراسة الأساسية وطرق تنفيذها وتقصي المعوقات والصعوبات التي قد تعترض سيرها قبل عملية التطبيق النهائي، وبالتالي الدراسة الاستطلاعية تمكن من إيجاد حلول لها مما يوفر على الباحث الجهد المؤقت"¹.

عينة الدراسة:

تعرف العينة بأنها "عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل المجتمع الأصلي"².

وفي بحثنا كان المجتمع الأصلي معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة تيارت ودائرة السوق الذين قدر عددهم بـ 21 معلما ومعلمة في التعليم الابتدائي ممثلة للمجتمع الأصلي، وقد تم اختيار أفراد العينة

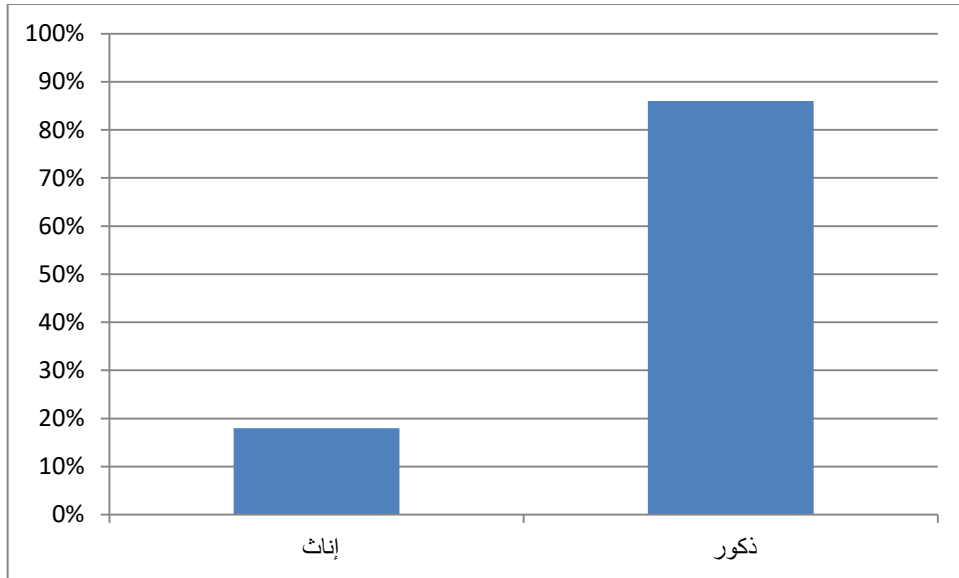
¹ - سعدي رقية، واقع الإعلام المدرسي في مؤسسات التعليم الثانوي من وجهة نظر تلاميذ السنة الأولى ثانوي ومستشاري التوجيه، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، 2014، ص 118.

² - عبيدات محمد وآخرون، منهجية البحث العلمي، القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل، الأردن، 1999، ص 70.

بشكل عشوائي، بحيث يعطى لكل فرد نفس الفرصة التي تعطى لغيره عند الاختيار، وهو ما يوضحه الجدول رقم (01): من خصائص العينة.

الجدول (1): توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

| الجنس | العدد | النسبة المئوية % |
|---------|-------|------------------|
| ذكور | 3 | 14% |
| إناث | 18 | 86% |
| المجموع | 21 | 100% |

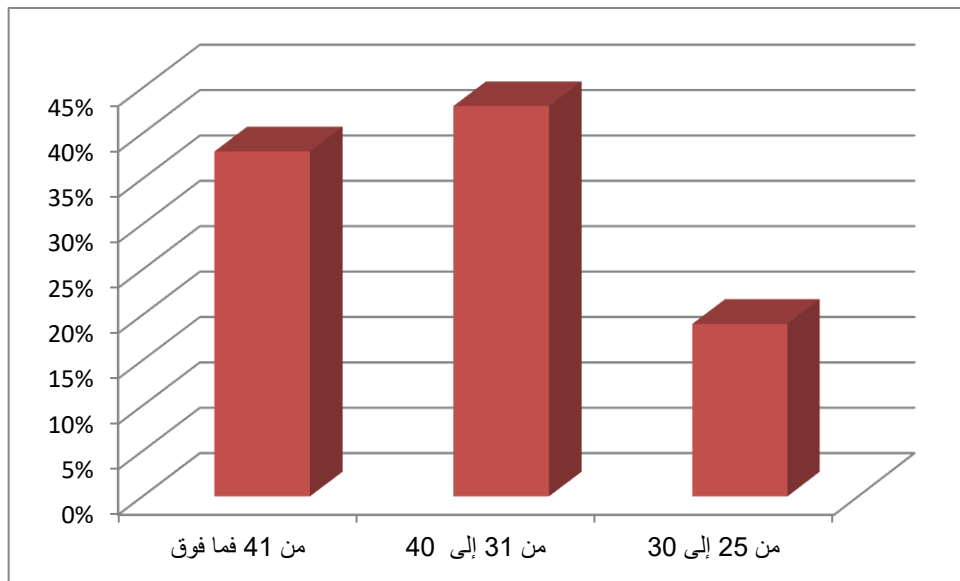


التعليق:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن عدد المعلمات (الإناث) أكبر من عدد المعلمين (الذكور) وهذا دليل على إقبال الإناث على عملية التدريس.

الجدول (2): توزيع أفراد العينة حسب السن:

| السن | التكرار | النسبة المئوية % |
|----------------|---------|------------------|
| من 25 إلى 30 | 4 | 19% |
| من 31 إلى 40 | 9 | 43% |
| من 41 فما فوق. | 8 | 38% |
| المجموع | 21 | 100% |



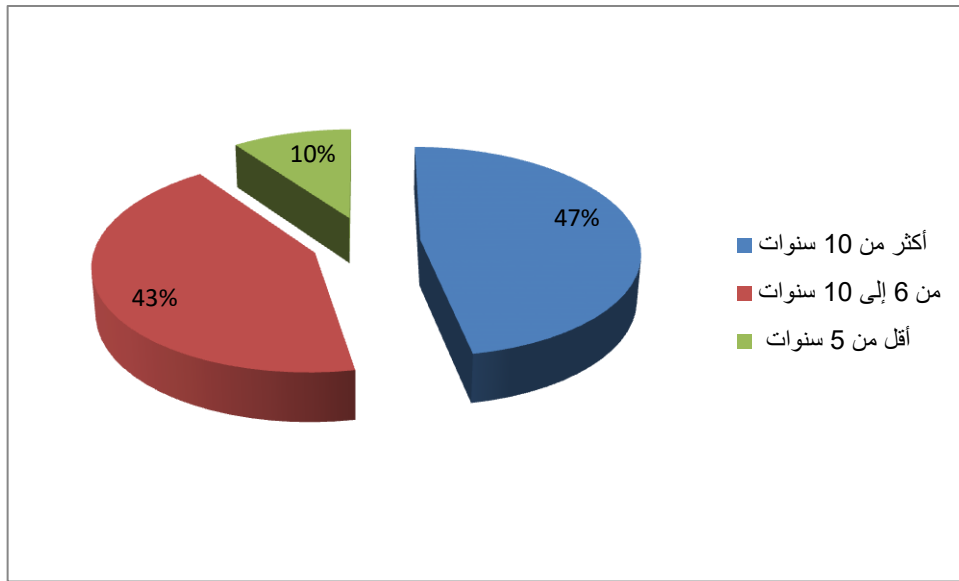
التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن عدد المعلمين يتراوح سنهم من 31 إلى 40

أكثر من المعلمين الذين يتراوح أعمارهم من 25 إلى 30 ومن 41 فما فوق.

الجدول (3): توزيع أفراد العينة حسب الخبرة:

| الخبرة | التكرار | النسبة المئوية % |
|-------------------|---------|------------------|
| أقل من 5 سنوات | 2 | 10% |
| من 6 إلى 10 سنوات | 9 | 43% |
| أكثر من 10 سنوات | 10 | 47% |
| المجموع | 21 | 100% |



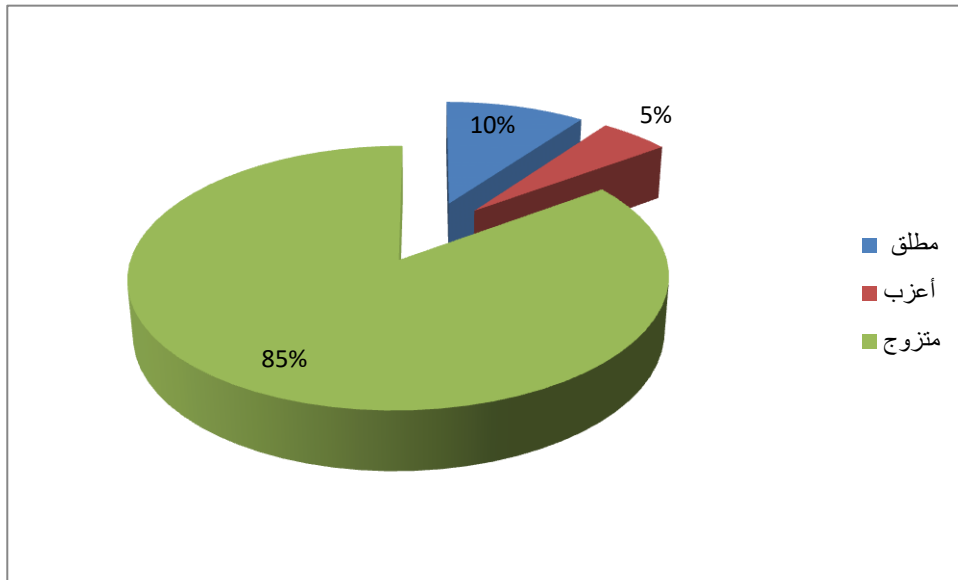
التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن خبرة المعلمين قد تباينت من معلم إلى آخر ففيهم من لديهم خبرة أقل من 5 سنوات حيث قدر عددهم بمعلمين فقط بنسبة 10%، وهناك من تفوق خبرتهم الست

سنوات حيث قدر عددهم بـ 10 معلمين بنسبة 43% أما الفئة الأكثر تفوقا 10 سنوات، حيث قدر عددهم بـ 10 بنسبة 47%.

الجدول (5): توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية:

| النسبة المئوية% | التكرار | الحالة الاجتماعية |
|-----------------|---------|-------------------|
| 85% | 18 | متزوج |
| 5% | 01 | أعزب |
| 10% | 02 | مطلق |
| 100% | 21 | المجموع |



التعليق:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة المتزوجين بلغت 85% أي 18 معلما، ونسبة غير المتزوجين بلغت 5% أي معلم واحد فقط، أما نسبة المطلقين قدرت بـ 10% أي معلمين.

خاتمة

إن ما تم الوصول إليه جراء هذه الدراسة من جمع للمصادر والمراجع وتحوال في الفصول هو للوقوف على مجموعة من النقاط الأساسية لموضوعنا، وتجدد الإشارة على أن البحث في هذا الموضوع قد أجاب على مجموعة من الإشكاليات المطروحة في المقدمة والتي وصلنا من خلالها إلى جملة من النتائج نوردتها فيما يلي :

1- المعلم حجر الزاوية الأساس، وصانع البصمة في عقول ونفوس متعلميه لأنه يعتبر الأصل في العملية التعليمية والمتحكم والمشرف الأول على القيام بها، وهو من يراود رسالة التدريس في المرحلة الابتدائية ويوجهها.

2- وظيفة المعلم من أصعب الوظائف فهو يؤدي عدة أدوار في مهنة واحدة، وهو المرشد والمرشد النفسي وناقل المعرفة والموجه وخبير عمله، والعالم بأحوال التلاميذ .

3- المعلم الناجح هو المعلم الملهم ببعض الصفات والخصائص حتى يكون نفسه بنفسه بعيدا عن التكوين الأكاديمي لأنه يعتبر القدوة الحسنة لتلاميذه من جوانب عدة، الدينية منها والمعرفية والسلوكية، فهو صانع التعبير الجوهري في المجتمع والمسؤول عن تحقيق الأفضل والأنجح من خلال ممارسة العملية التعليمية

4- لقد شاع مصطلح الضغط النفسي في الآونة الأخيرة وعالجه مجموعة من العلماء المختصين في علم النفس وغيره بتعريفه عند العرب والغرب.

5- تُعدُّ تفسيرات العلماء حول طبيعة الضغط النفسي إلا أن الأخصائيين النفسانيين تبقى

نظرتهم خاصة لطبيعته، رغم أنها تصب في قالب واحد ألا وهو أحداث ضاغطة يتعرض لها الإنسان

6-تنوع الضغوط النفسية بين إيجابية وسلبية، داخلية وخارجية، وتصنف في مجالات عدة،

عاطفية واجتماعية، مهنية واقتصادية

7- مهنة التدريس من أكثر المهن مشاقا لأن أثناء مزاولتها تعترض المعلم مجموعة من الضغوط

تكون لها أسباب ومصادر وآثار سلبية وخيمة تعيق مسيرته التعليمية وتهتك حماسه وإبداعه العلمي ،

8- الضغط النفسي مرض من أمراض العصر وله أساليب للحد منه وتجنبه، وعلاج فيزيائي

وكيميائي للتخفيف منه خشية الوقوع في الاحتراق النفسي .

قائمة المراجع

القرآن الكريم برواية ورش عن نافع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر والمراجع العربية

1. إبراهيم حامد الأسطل وفركل يونس الخالدي، مهنة التعليم وأدوار المعلم في مدرسة المستقبل، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، العين (الإمارات)، د ط، 2005.
2. إبراهيم عبد الستار، العلاج السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه وميادين تطبيقه، ط 5، الهيئة المصرية للكتاب، مصر، 2011.
3. أحمد بطاح، قضايا معاصرة في الإدارة التربوية، دار الشروق، الأردن، ط 1، 2006.
4. أحمد حافظ فرج. قضايا إدارية معاصرة، عالم الكتب، مصر الإصدار الأول، 2007.
5. أحمد نايل الغرير، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، الإصدار الأول 2009.
6. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط2، 2004.
7. أنطون فيقانو المتقن، معجم تعدي الأفعال، دار الراتب الجامعي للنشر والتوزيع، لبنان، ط2، 2005م.
8. أنطون نعمة وآخرون، المنجد في اللغة العربية المعاصرة، دار المشرف للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، ط1، 2000.
9. تريسي، براين، علم نفس النجاح، قسم التنمية البشرية وتطوير الذات، السعودية، (د. ط)، 1993.
10. حريري، أسامة، التطور الذاتي، دار المجتمع للنشر والتوزيع، السعودية، (د. ط) 2002.
11. حسين حریم، السلوك التنظيمي، دار الحامد، عمان، الإصدار 3، 2009.
12. حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، (د، ط)، 2007.
13. خالد بن محمد الشهري، المعلم الناجح، دليل عملي، 1433هـ.
14. خالد مُجَّد عبد الغني، احتياجات وضغوط أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، ط 1، 2003.

15. الخولي وليام، الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، دار المعارف، مصر، ط 1، د. ت.
16. رابع تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية للنشر والتوزيع، الجزائر، د ط، 1989.
17. سعيد جاسم الأسدي وآخرون، التنمية المهنية القائمة على الكفاءات والكفايات التعليمية، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان (الأردن)، ط 1، 1437هـ/2019م، 2016م.
18. السلطي عبد السلام، أصول التربية والتعليم، المطبعة العلمية، دار صادر بيروت، لبنان، (د، ت).
19. سمية طه جميل، التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، مكتبة النهضة المصرية، مصر، ط 1، 1998.
20. شعبان جاب الله، علم النفس الاجتماعي، العناصر، دار الفكر العربي، 1999.
21. الشناوي، مُجد محروس، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الغريب القاهرة، مصر، (د، ط)، 1994.
22. شيخاني سمير، الضغط النفسي، طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، دار الفكر العربي، لبنان، ط 1، 2003.
23. صفاء عبد العزيز، سلامة عبد العظيم، إدارة الفصل وتنمية المعلم، دار الجامعة الجديدة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر، د ط، 2007.
24. صلاح الدين عبد الباقي، السلوك التنظيمي في المنظمات، الدار الجامعية، مصر، د ط، 2001.
25. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط 1، 2006.
26. عادل ابن صلاح، عمر عبد الجبار، مُجد ابن مترك الشرى القحطاني، علم النفس التنظيمي والإداري، مكتبة الملك فهد للنشر، ط 1، 2007.
27. عاطف الصيفي، المعلم واستراتيجيات التعليم الحديث، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2009.
28. عامر حسين علي السميران، عبد الكريم عبد الله المساعيد، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، ط 1، 2014.

29. عبد الرحمان الهيجان ، ضغوط العمل منهج شامل لدراسة الضغط مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، السعودية، د .ط، 1998.
30. عبد الرحمان سليمان الطيرري، الضغط النفسي مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته عمان، الأردن، ط 1، 1994.
31. عبد الرحمان علي إسماعيل، الضغوط النفسية، القاتل الخفي، دار اليقين، ط 2، 2012.
32. عبيدات محمد وآخرون، منهجية البحث العلمي، القواعد والمراحل والتطبيقات، ط2، دار وائل، الأردن، 1999.
33. علي راشد، خصائص المعلم العصري وأدواره، الإشراف عليه وتدريبه، دار الفكر العربي، عمان، ط 1، 2002.
34. علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2003.
35. فاطمة عبد الرحيم نوايسة، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2013.
36. ماجدة بهاء الدين، السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء النشر، عمان، ط 1، 2008، 1429 هـ.
37. محمد ابن إبراهيم الهزم، صفات المعلم، دار القاسم للنشر والتوزيع، الرياض (السعودية)، د. ط.
38. محمد عبد الحميد محمد، البحث العلمي في الدراسات الإعلامية، ط1، دار الكتب، القاهرة، مصر، 2004.
39. مصطفى عبد السميع، سهير محمد حوالة، إعداد المعلم تنميته وتدريبه، دار الفكر (الأردن) للنشر والتوزيع، د. ط، 2005.
40. مصطفى فهمي، التكيف النفسي، دار مصر للطبعة، د ط، 1987.
41. ناصر الدين زيدي، سيكولوجية المدرس، دراسة وضعية تحليلية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3.
42. نائف علي أيبو، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، د ط، مصر، 2019.

ثانيا: المعاجم والقواميس:

1. إبراهيم مذكور، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب للنشر والتوزيع، مصر، 1973.
2. ابن منظور، لسان العرب، دار صادر للنشر والتوزيع، بيروت (لبنان)، ط1، 1990.
3. أحمد سليم الحمصي، سعدي عبد اللطيف ضناوي، معجم الرافد، منشورات المؤسسة الحديثة للكتاب، (د.ط)، 2015.
4. شوقي ضيف وآخرون، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية للنشر والتوزيع، مصر، ط4، 1425هـ/2004م.
5. علي بن هادية، القاموس الجديد للطلاب، الجزائر، الإصدار.
6. فريد النجار، المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية، إنجليزي عربي، مكتبة لبنان، بيروت (لبنان)، 2003، ص 995.
7. لطفي الشربيني، معجم مصطلحات الطب النفسي، مركز تعريب العلوم الصحية، الكويت، د . ط.
8. مجد الدين محمد بن يعقوب، الفيروز أبادي، القاموس المحيط، دار الحديث مصر د . ط، 2008.
9. المعجم الوجيز، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الكويت، ط1.
10. هبة عبد المجيد محمد، معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، دار البداية للنشر والتوزيع، وهران (الجزائر)، 2008.

ثالثا: المصادر والمراجع المترجمة

1. درون رولان وبارو، فرونسوار، موسوعة علم النفس : المجلد الثالث Q- Z (تعريب فوائد شاهين)، عويدات للنشر والتوزيع، بيروت، ط 1 1997.
2. غريغ ويكنسون، الضغط النفسي، دار المؤلف للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، ط1، 1434هـ/2013م.

رابعا: المصادر والمراجع الأجنبية

1. Capelle (j): l'école de demain reste à faire, p. U. f, paris, 1966.
2. Long – B- work – related stress and coping stratégies of Professional women jornal of employment counseling , 2008 , vol (25) ,vol (1).
3. Thursten husen: l'ecole en question ed pierre margada bruscelles, 1979.

خامسا: المجلات والدوريات

1. أسماء لشهب، براهيمى براهيم، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية وتحديات تعامله مع التلاميذ، العدد 30 سبتمبر 2017.
2. إسماعيل لعيس، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 5، جامعة قسنطينة (2)، الجزائر، 2012.
3. بلقاسم محمد شتوان، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي مجلة العلوم النفسية والتربية، الجزائر، بدون عدد، 2016.
4. بن زروال فتيحة، الإجهاد على مستوى المنظمة، المصادر والتأثيرات واستراتيجيات المواجهة، مجلة دراسات، جامعة عمار التليجي، الأغواط، 2010.
5. بن صالح هداية، الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، الجزائر، العدد 11، جوان 2015.
6. الحجار بشير، دخان نبيل، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلافة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية، المجلد 14، العدد 2 (30 يونيو، حزيران 2006).
7. حسين نادية عبد العزيز، الضغوط النفسية وعلاقتها بالإحباط لدى عينة من الجنسين بالمنطقة الغربية المملكة السعودية، المجلة التربوية المتخصصة، المجلد رقم 3، العدد 2، 2014.
8. حمدي نزيه، فعالية تدريبيات التحصين ضد الضغط النفسي خفض المشكلات، مجلة جامعة دمشق، مجلد 15، العدد 04.
9. ريم عابد محمد العتري، الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية، مجلة كلية التربية، العدد السادس والأربعون (الجزء 3)، جامعة عين شمس (الكويت).
10. صورية قادري، العملية التعليمية وآليات التقويم في الفكر التربوي عند ابن خلدون من خلال المقدمة، مجلة آفاق علمية، العدد 1، جامعة قاصدي مرباح.

11. طاهر معتمد خليفة السيبي، صفات المعلم الناجح، مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات، العدد الثالث، قسم الفقه، كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات، كوز الشيخ، جامعة الأزهر، مصر، 2019.
12. طنجور، مُحمَّد اسماعيل مترجم، الضغوط النفسية عند الأطفال، مجلة الطفولة العربية، المجلد 2، العدد 07، يونيو 2001.
13. عبد الرؤوف اليماني، نزار مُحمَّد الزعبي استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية مع عينة من طلبة البكالوريوس لكليات التربية في الجامعات الاردنية الرسمية جامعة الإسرائ، عمان، الأردن، 2011، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مجلد 1، العدد 2.
14. عطية مُحمَّد سيد أحمد، الضغوط النفسية لدى الكفيف وعلاقتها باتجاهات الأسرة نحو الإعاقة، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة الزقازيق.
15. علي عبد السلام علي، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين في المدن الجامعية والمقيمين مع أسرهم، مجلة علم النفس الهيئة العامة للكتاب، مصر، العدد 53، 2000.
16. فرشان لوزية، أثر الضغط المهني على حوادث العمل، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز الجماعي بالوادي، معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي (الجزائر)، 2021.
17. الكيكي محسن محمود أحمد، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة ثانويتي المتميزين والمتميزات في مركز محافظة نينوي، مجلة التربية والعلم، المجلد 14 العدد الرابع، 2007.
18. لعريط بشير، بوساحة عبلة، معلم الطور الابتدائي بين متطلبات المهام ومصادر ضغوط العمل، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد الثامن، جامعة باجي مختار عنابة (الجزائر)، 2018.
19. المستعان عويد سلطان، مصادر الضغوط في العمل، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم الإداري، العدد (1)، السعودية، 2001.

20. موسوعة الفكر التربوي العربي الاسلامي، قطاع الفلاسفة : الفكر التربوي عند ابن خلدون وابن الأزرق، تحليل وتحقيق عبد الأمير، شمس الدين وعبد الحميد فايد، الشركة العالمية للكتاب، بيروت (لبنان)، 1991.

21. واقع أدورا معلم التعليم العام في المملكة العربية السعودية في ضوء الدورات التدريسية المقدمة، مجلة كلية التربية، العدد 162 (الجزء الأول)، جامعة الأزهر، مصر، 2015.

سادسا: الأطاريح والرسائل الجامعية

1. إبراهيم جويده مُجَّد، أيمن لعيس، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط، دراسة ميدانية بمتوسطات بلدية النخلة ولاية الوادي، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي (الجزائر)، 2021-2022.

2. إبراهيمي أسماء، الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة دراسة ميدانية على عينة من الممرضات والمعلمات بدائرة طوافة ولاية بسكرة، مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مُجَّد خيضر، بسكرة، الجزائر، 2014 - 2015 .

3. أحابي خيرة، الاحتراق النفسي لدى الأطباء المختصين، رسالة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص: العمل والصحة والعقلية، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم (الجزائر)، 2016.

4. إكرام حمزاوي، مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية بثانوية بن بوزيد محمد الشريف دائرة الضلعة ولاية أم البواقي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي : كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس التربوي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي (الجزائر) 2019 - 2020.

5. أميرة ساكر، الصعوبات التي يواجهها معلمو المرحلة الابتدائية في إدارة الصف الدراسي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص إدارة وتسيير التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي (الجزائر)، 2017.

6. بالراشد نبيل، بن الطاهر عماد، جودة التعليم في المدرسة " كمدخل للتميز " جودة مهارات المعلم، جامعة عمار ثليجي - الأغواط - الجزائر، 13 ديسمبر 2018.
7. بلخير طبشي وآخرون، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفوق المهني لدى أساتذة التعليم، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة (الجزائر).
8. البلوي محمد نواف عبد الله، أثر برنامج تدريبي قائم على التحصين ضد الضغوط وإدارة الوقت في خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين في منطقة الجوف في السعودية، رسالة دكتوراه غير منشورة، عمان، الجامعة الأردنية، 2009.
9. بن زاف جميلة، تأهيل المعلم كأحد متطلبات للإصلاح التربوي الجديد في ضوء نظرية الموارد البشرية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، دولة في علم الاجتماع، تخصص تنمية الموارد البشرية، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة (الجزائر).
10. بوسعدة قاسم مدى فعالية تقويم المفتش للمعلم في المدرسة الأساسية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي والتوجيه الاجتماعي، قسم علم النفس والعلوم الإنسانية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة ورقلة، الجزائر، 2002.
11. جبيلي نسمة، لوقادي رشيدة، الضغوط المهنية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات بلدية جيجل مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة محمد الصديق بن يحي الجزائر 2016 - 2017.
12. جلال بن يوسف بن جمعة المخيني، مصادر الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى المعلمين العاملين بوزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان، رسالة مكملة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 2008.
13. حورية بلهامي، ياسمين وشفون، التفاعل اللفظي بين المعلم والمتعلم وأثره في التحصيل الدراسي السنة الأولى متوسط نموذجاً مذكرة ماستر، قسم اللغة والأدب العربي، كلية الآداب واللغات، جامعة أكلي محمد أو لحاج بويرة 2018 - 2019.

14. حياة عبيدات، كفاءة المعلم مصادرها وأثرها في العملية التعليمية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في ميدان اللغة والأدب العربي، كلية الآداب واللغات، قسم اللغة الأدب العربي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، د ط، 2012.
15. خالد بن مطر محمد الربحي، الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان، رسالة ماجستير استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد والتوجيه، كلية العلوم والآداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية جامعة نزوى، سلطنة عمان، 2015 – 2016.
16. خديجة كاملي، آية بوشارب، أثر طرق التدريس على التحصيل الدراسي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان اللغة والأدب العربي تخصص لسانيات عربية، قسم اللغة العربية، كلية الآداب واللغات، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي (الجزائر)، 2020.
17. زهور بحسيس، أمال طوبال، علاقة التوافق النفسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المربين، دراسة ميدانية بقطاع النشاط الاجتماعي والتضامن لولاية أم البواقي، مذكرات مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الإكلينيكي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس الإكلينيكي، 2019، 2020.
18. سعدي رقية، واقع الإعلام المدرسي في مؤسسات التعليم الثانوي من وجهة نظر تلاميذ السنة الأولى ثانوي ومستشاري التوجيه، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، 2014.
19. سعدين نادية، علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط دراسة ميدانية بمدينة الوادي، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي، 2018 – 2019.
20. سوفي نعيمة، الاستراتيجيات المعتمدة من طرف الأستاذ داخل الصف ودورها في تنمية القدرة على التحكم في حل المشكلات الرياضية لدى تلاميذ طور المتوسط لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، كلية العلم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة منتوري، قسنطينة (الجزائر)، 2011.

21. عبد الله بن حميد حمدان السهيلي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة غير المرضى، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، 1431 هـ.
22. عز الدين غطاس، عليّة مجوجة، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس، تخصص علم النفس العمل والتنظيم، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، 2011-2012.
23. علال عبد الرزاق، انعكاس الضغوط النفسية على أساتذة التربية البدنية والرياضية خلال الحصّة التعليمية، دراسة ميدانية لثانويات، بلدية المسيلة، مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية تخصص نشاط بدني رياضي، مدرسي، جامعة مُجّد بوضياف، المسيلة، 2019.
24. عمر شداني، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي تخصص عيادي، فرع علم النفس، معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز الجامعي العقيد لطفي أكلي أمحمد أولحاج البويرة (الجزائر)، 2011.
25. عميري خديجة، الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم دراسة ميدانية ابتدائيات من ولاية أدرار، مذكرة ماستر، قسم العلوم الاجتماعية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية جامعة أحمد دراية أدرار، 2017، 2018.
26. فائزة غازي العبد لله، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه، قسم الإرسال النفسي، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق (سوريا)، 2014.
27. كراجي فاطمة، يخلف نورة، الضغوط المهنية ومصادرها لدى معلمي الطور الابتدائي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، العمل والتنظيم، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون، تيارت (الجزائر)، 2022.
28. لافي باسم عطية، الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، فلسطين، 2005.

29. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، مذكرة ادارة الضغوط وتأثيرها على جودة الحياة لدى المرأة العاملة بالحماية المدنية أم البواقي 2008.
30. مريم رجاء، فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا، 2006.
31. نسرين نبيه ملحم، فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض مهارات التفكير الايجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد دراسة تجريبية، رسالة دكتوراه.
32. نورة دغنوش، اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . قسم العلوم الاجتماعية، جامعة مُجَّد خيضر بسكرة، الجزائر، 2021 – 2022.
33. هند محمد إبراهيم محمد، تقويم برامج الأسر المنتجة لتنمية القدرات الإنتاجية للمرأة لمواجهة الضغوط الأسرية، رسالة ماجستير، قسم إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان (مصر)، 2007.

:

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة " ابن خلدون " تيارت

كلية الآداب و اللغات

قسم اللغة و الأدب العربي

يطيب لنا أن نقدم لكم جزيل الشكر على جهودكم التي تبذلونها ، نحيطكم علما أننا بصدد القيام بدراسة في إطار بحث لنيل شهادة الماستر بعنوان " معلمو المرحلة الابتدائية بين الضغط النفسي الناتج عن تعدد الأنشطة و انعكاساته على تحصيل اللغة العربية " نرجو التكرم بالإجابة على فقرات الإستبانة بصراحة و صدق و أمانة حسب إحساسك و تأترك بالمشكلة و كن واثقا أن كل ما نذكره موضع سرية و لا يستخدم إلا لغرض البحث العلمي و الهدف الأساسي لهذا البحث هو اهتمام علمي لا غير

الرجاء تعبئة البيانات التالية و وضع علامة (×) أمام العبارة المناسبة

و في الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

من إعداد الطالبتين :

● فاتح شيماء

● شريف إيناس

المؤسسة : ابتدائية " حسبية بن بو علي "

البيانات العامة :

ضع علامة (×) أمام الإجابة التي تناسبك .

1- الجنس :

ذكر أنثى

2- السن :

من 25 إلى 30 من 30 إلى 40 من 40 فما فوق

3- سنوات الخبرة :

من 0 إلى 5 من 6 إلى 10 سنوات من 11 فما فوق

العينة :

السنة الأولى السنة الثانية السنة الثالثة السنة الرابعة السنة الخامسة

التخصص الدقيق للمعلم

أدبية نقدية لغوية

المؤهل العلمي :


ماجستير

ماستر

ليسانس

| الرقم | البند | نعم | لا | أحيانا |
|-------|--|-----|----|--------|
| 01 | هل تعاني من التعب و الوهن بعد أداء المهام الموكلة إليك ؟ | | | |
| 02 | هل توفر المدرسة متطلباتك ؟ | | | |
| 03 | هل الحجم الساعي كاف ؟ | | | |
| 04 | هل العمل الذي تقوم به أكبر من مدى قدراتك المهنية ؟ | | | |
| 05 | هل تشعر بأن الوقت المعطى لك غير كافي للقيام بالمهام المطلوبة منك ؟ | | | |
| 06 | هل أنت رب أسرة ؟ | | | |
| 07 | هل تقطن بمحاذاة الابتدائية ؟ | | | |
| 08 | هل تقطع مسافات للوصول إلى المدرسة ؟ | | | |
| 09 | هل حجرة الدراسة يوجد فيها تهوية 'إضاءة' نظافة ؟ | | | |
| 10 | هل تقدم طرائف متنوعة في التدريس ؟ | | | |
| 11 | هل تشعر بالضغط النفسي معظم الوقت ؟ | | | |
| 12 | هل قلة الأجر مقابل المجهودات المبذولة تزعجك ؟ | | | |
| 13 | هل العلاقة مع مدير المدرسة و الزملاء تؤثر على أداء مهامك داخل الصف ؟ | | | |
| 14 | هل ضغوط أولياء التلاميذ تؤثر على السير الحسن للعملية التربوية ؟ | | | |
| 15 | هل عدد الأنشطة يتحكم في إيصال المعلومة بسهولة للمتعلم ؟ | | | |
| 16 | هل نقص التقدير و الاعتراف من المفتش يقلل من حماسك لممارسة مهنتك ؟ | | | |
| 17 | هل هناك تفاعل بينك و بين التلميذ ؟ | | | |
| 18 | هل تستفيد من خبرات الآخرين لتطوير ذاتك ؟ | | | |
| 19 | هل تستعين بوسائل تكنولوجية أثناء ممارسة الدرس ؟ | | | |
| 20 | هل تجد أذان صاغية لاقتراحاتك التي تقدمها خلال العمل ؟ | | | |





فهارس الموضوعات

البسمة

شكر وعرفان

اهداء

مقدمة.....أ-ج

الفصل الأول: معلمو المرحلة الابتدائية

| | |
|----|---|
| 02 | توطئة |
| 02 | معلمو المرحلة الابتدائية (دراسة للمفهوم) |
| 02 | أ- المفهوم اللغوي للمعلم في المعاجم القديمة |
| 03 | ب- المفهوم اللغوي للمعلم في المعاجم الحديثة |
| 05 | المعلم المفهوم الاصطلاحي |
| 05 | أ- عند العلماء العرب |
| 10 | تعليم المعلم عند علماء العرب |
| 11 | الأدوار التربوية للمعلم |
| 11 | 1- المعلم كناقل للمعرفة |
| 12 | 2- المعلم في توجيه و رعاية النمو الشامل للمتعلمين |
| 13 | 3- دوره كخبير و ماهر في مهنة التدريس (التعليم) |
| 14 | 4- دور المعلم في التحكم في الصف |
| 15 | 5- دور المعلم في مراعاة الفروق الفردية |
| 16 | 6- المعلم كمرشد نفسي |
| 16 | أ- صفات المعلم الناجح |
| 17 | الصفات الدينية |
| 17 | 1- الإخلاص |

| | |
|----|---|
| 18 | 2- الصبر والحلم والرفق |
| 18 | 3- العدل في المعاملة |
| 19 | 4- التواضع |
| 20 | 5- الرحمة |
| 20 | خصائص المعلم الناجح |
| 21 | أ- الجانب المعرفي |
| 21 | 1- القدرة على استخدام تكنولوجيا التعليم |
| 21 | الخصائص الجسمية |
| 22 | معرفة سياقات وأسس التعليم |
| 22 | مراعاة الخلفية المعرفية للتلميذ وقدراته |

الفصل الثاني: الضغوط النفسية وتأثيرها واستراتيجية مواجهتها

| | |
|----|------------------------------|
| 24 | توطئة |
| 24 | تعريف الضغوط عند علماء العرب |
| 24 | أ- الضغط لغة |
| 25 | ب- تعريف الضغوط اصطلاحاً |
| 27 | مفهوم الضغط النفسي |
| 32 | طبيعة الضغط النفسي |
| 35 | أنواع الضغوط النفسية |
| 35 | أ- الضغوط الايجابية |
| 36 | ب- الضغوط السلبية |
| 40 | أسباب الضغوط النفسية |
| 41 | 1- أسباب أسرية (عائلية) |

| | |
|--|---|
| 41 | 2-أسباب مهنية |
| 42 | 3-أسباب اجتماعية |
| 43 | صراع الدور (role conflict) |
| 45 | مصادر الضغوط النفسية |
| 47 | الآثار النفسية |
| 48 | الآثار الجسمية |
| 48 | آثار الضغوط النفسية في الوسط التربوي |
| | الحاجة الإرشادية والبرامج العلاجية (برامج مساعدة الذات، علاجها خشية الوقوع في الاحتراف النفسي) |
| 49 | |
| 50 | 1- المواجهة المتمركزة حول المشكلة |
| 50 | 2- المواجهة المتمركزة على الانفعال |
| 51 | نفسية |
| 55 | الفسولوجية |
| 62 | العلاج |
| 59 | التدريب التحصيلي ضد العلاج |
| 60 | 1 /العلاج المعرفي |
| 61 | 2 /العلاج السلوكي |
| 63 | 3 /_العلاج الكيميائي |
| الفصل الثالث: الاجراءات المهنية للدراسة الميدانية | |
| 66 | تمهيد |
| 66 | منهج الدراسة |
| 67 | حدود الدراسة |

| | |
|----|---------------------------|
| 67 | أ- الحدود البشرية |
| 67 | ب- الحدود المكانيّة |
| 67 | ج- الحدود الزمنيّة |
| 68 | الدراسة الاستطاعيّة |
| 68 | أهداف الدراسة الاستطاعيّة |
| 68 | عينة الدراسة |
| 74 | خاتمة |
| 77 | قائمة المصادر والمراجع |
| 89 | الملاحق |
| 93 | فهرس الموضوعات |
| | ملخص |

ملخص:

تناول موضوع بحثنا معلمو المرحلة الابتدائية بين الضغط النفسي الناتج عن تعدد الأنشطة وانعكاساته في تحصيل اللغة العربية.

لإعطاء القراء فكرة شاملة عن الموضوع، بحيث يتعرض المدرس خلال مسيرته التعليمية إلى نوع من الاجهاد الذي يهتك حسه الابداعي والتعليمي ويقتل حماسه الوظيفي، فمعلمو اليوم بحاجة ماسة إلى الدعم النفسي والعلاج التحصيني الذي لا بد أن يلازمه خشية الوقوع في الاحتراق النفسي وتكوين متعلم ناجح ذو كفاءة خال من العقد.

الكلمات المفتاحية: معلمو المرحلة الابتدائية، الضغط النفسي، العلاج التحصيني.

Smmury :

The topic of our research was addressed by primary school teachers between the psychological pressure resulting from multiple activities and its implications in the acquisition of the Arabic language.

To give readers a comprehensive idea of the topic, so that the teacher is exposed during his educational career to a kind of stress that destroys his creative and educational sense and kills his career enthusiasm, today's teachers urgently need psychological support and immunization therapy, which must accompany him for fear of falling into psychological burnout and the formation of a successful competent learner free from contract.

Keywords: primary school teachers, psychological stress, immunization therapy.