

## استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين

أ.د. اسماعيل لعيس

باحث بمخبر التطبيقات النفسية والتربوية- جامعة قسنطينة 2.  
أستاذ التعليم العالي بقسم علم النفس، جامعة الوادي.

### ملخص

يتناول هذا الموضوع بالتحليل لإحدى المظاهر التي تميز واقع التدريس بالنسبة للمعلم وهي الضغط النفسي الذي نجد له في الواقع عدة مصادر مختلفة، والذي له انعكاساته السلبية على أداء المعلم المهني في عدة مستويات: العلاقات المهنية مع الزملاء والمشرفين ومع التلاميذ، وهو ما يترتب عليه اعتماد المعلم على جملة من الاستراتيجيات والوسائل المتنوعة لمواجهة هذه الضغوط كوسيلة تكيف معها للتقليل من العبء الذي يعانیه إثر ذلك، وإن اختلف مستوى فعالية هذه الاستراتيجيات حسب عدد من المتغيرات نحاول التطرق إليها هنا.

### مقدمة

لقد أصبحت الضغوط النفسية تشكل جزء من حياة الأفراد والمجتمعات، نظرا لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبه فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط حيث باتت من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها، وهذا ما دفع بالغالبية من الناس إلى العمل على مجابتهها أو محاولة التعايش أو التكليف معها (2000·Browser)

إن مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا وذلك من خلال ما تدخره من مثيرات ضاغطة نتيجة للتفاعل بين المعلم وبيئته العملية وما يترتب من هذا التفاعل من كثرة المطالب والتحديات ومن كل هذا نشأت الضغوط النفسية، باعتبارها حالة من القلق الغضب والاكتئاب نتيجة للشعور السلبي الذي يحسه المعلم اتجاه نفسه وما يحيط به وأصبحت بذلك تهدد ذاته (عدس، 1998).

لقد أظهرت نتائج الدراسات المختلفة أن مستوى ضغوط العمل لدى المعلمين عال ويمكن تفسير ذلك إن طبيعة العمل الذي يقوم به المعلم في قطاع التعليم تجعله يقضي معظم وقته مع تلاميذه، ويكون على اتصال مباشرة ومستمرة معهم بهدف تقديم المساعدة لهم، بغض النظر عن الضغوط التي يتعرض لها في سبيل تحقيق تلك الرغبة. بأن مهنة التدريس من المهن الاجتماعية التي تولد بطبيعتها مستوى عال من ضغوط العمل وذلك بسبب زيادة الأعباء أو بسبب المسؤولية عن الأفراد لان المسؤولية عن الأفراد مصدر قويا للضغط بدرجة اكبر من المسؤولية عن الأشياء، وقد يكون السبب الرئيس وراء ضغوط العمل عند المعلمين هو العبء الوظيفي الذي بدوره يؤدي إلى عدم وجود الوقت الكافي للتركيز على العمل الأساسي له.

من هنا كانت الضرورة لتسليط الضوء على واقع الضغوط النفسية التي يعيشها المعلم، خاصة في ظل الظروف المهنية الراهنة (تنظيم الفصول، تغيير المناهج، الخ) والاجتماعية التي لا تخفى على احد.

إن تناول موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلم إنما تستند في سياقنا هذا إلى بعض خلاصات الدراسات الميدانية باختلاف البيئات الثقافية والاجتماعية وكذا بعض التحليلات العلمية في توصيف الظاهرة من النواحي النفسية والاجتماعية لدى الفرد العامل بصفة عامة، مع تقديم نظرة تفحصية أقرب لمجال عمل المعلم والبيئة التربوية بصفة خاصة، بهدف محاولة المساهمة في إثراء الموضوع من جهة وتحفيز الباحثين المهتمين بدراسته وتطوير تصورات عملية لخفض التوترات الناجمة عن الضغوط النفسية وأثارها السلبية على المعلم والمتعلم على حد سواء.

### مفهوم الضغوط النفسية:

تعد محاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي تسودها الكثير من الصعوبات من الناحية العلمية فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط ذاتها تحديد جامعا كون الضغوط ظاهرة معقدة متداخلة الأبعاد.

إن المعاشة اليومية للطالب كشخص راشد في الوسط الجامعي تكون لديه شعورا متزايدا بحالة الضغوط النفسية التي تواجهه وتأثيراتها على استيعابه وتعلمه للمعارف. فتعدد المسؤوليات بالنسبة للطالب، سواء ما تعلق منها بالجانب الأسري أو المادي والمال يستضاف إلى الجهد الذي يمارسه أثناء عملية التعلم، والذي يتضمن في حد ذاته درجة معينة من الضغط النفسي، ذلك أن التعلم مرتبط بالسياق الذي يتم فيه من نواحي عدة خاضت فيها نظريات معرفية وسلوكية :

الطرق البيداغوجية المستعملة، اختيار وتنظيم المحتويات الدراسية، شخصية الأستاذ والمتعلم، المحيط الفيزيقي والمادي والظروف الاقتصادية والثقافية الاجتماعية بصفة عامة (Gagné 1975 ; Staats 1976) .

رغم تعدد السياقات التي تمت حولها الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية منذ Selye (1964)، والتي اعتبرت منذ ذلك الحين كاستجابة ظاهرية على المستوى الجسمي و/أو الانفعالي لشعور الفرد بالتباعد بين مستوى مطلوب من التكيف مع المحيط وقدراته الأنبية.

حسب Selye (1974) ، يعتبر الضغط النفسي جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية للفرد وتتغير درجته وطبيعته من فرد لآخر ومن سيلق لآخر، ذلك أن متطلبات التكيف مع الوضعيات المختلفة متعددة وغير متساوية. في حين أن استجابة الفرد العضوية والنفسية تكاد تكون نفسها في جميع هذه المواقف.

لقد استخدم مصطلح الضغط للدلالة على مظاهر مختلفة من المظاهر والحالات الشعورية المرتبطة بالتوتر والقلق. فبالنسبة لـ Lyach (1996) يمثل الضغط تجربة ذاتية تحدث لدى الفرد المعني اختلالا نفسيا كالإحباط والتوتر والقلق، وقد يحدث الضغط اختلالا فسيولوجيا كارتفاع ضغط الدم وزيادة سرعة نبضات القلب.. ويحصل ذلك الضغط بتأثير عوامل مصادرها البيئة الخارجية المادية أو الاجتماعية التي تحيط بالفرد. لكن الملاحظ أن الدراسات المتعلقة بالضغط النفسي تركزت بشكل واضح حول الفئات المختلفة للعمال ومن بينهم المعلمين.

#### استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يشير مصطلح المواجهة حسب Cohen et Lazarus (1979) إلى الجهد البدني والنفسي، ذهني ووجداني، كاستجابة من طرف الفرد للتغلب على مظاهر الصراع بين ما يسعى إلى تحقيقه والصعوبات المواجهة له والتي تتجاوز إمكانياته الحالية. كما يرى Folkman (1984) أن مواجهة الضغوط تحيل إلى قدرة الفرد على التغيير المتواصل للجهود المعرفية لإدارة المتطلبات الذاتية للفرد من جهة والخارجية المتعلقة بالموقف أو "عوامل الضغط" المحيطة من جهة ثانية.

من هنا يتبين أن مواجهة الضغوط ليست عملية آلية لدى الفرد وإنما تمثل سلوك تكيفي ديناميكي يظهر في مواقف الضغط والإجهاد أو يسبقه بهدف تجنبه أو التقليل منه أو تأجيله، لذلك فإنه لا مفر للفرد من اللجوء، بصورة عفوية، إلى طرق أو استراتيجيات مختلفة تمكنه من الحفاظ على حد أدنى إيجابي من الضغط

والتعايش معه كونه ضروري لتحفيزه على أداء المهمة أو المهام ، وفي نفس الوقت العمل على مواجهة المستويات الزائدة من هذا الضغط كما سبقت الإشارة إلى ذلك .

من منظور معرفي تمثل "الاستراتيجيات" شكلا خاصا من "المعارف الإجرائية" (*connaissances procédurales*)، مما يحيل إلى مفهوم القواعد أو القوانين التي توجه نشاط الفرد حسب هدف معين (خطة عمل) بهدف توظيف بشكل انتقائي عدد من السيرورات الأولية المسئولة عن معالجة المعلومات الخاصة بالمواقف التي تستدعي جهد خاص كالتكيف مثلا، وهو ما يبين الطابع القسدي والإرادي للاستراتيجيات واختيارها من طرف الفرد ، لذلك أطلق عليها بعض الباحثين (*Romainville, Zimmerman*، 1990 ، 1993 ) لفظ "استراتيجيات التعديل الذاتي" (*stratégies autorégulées*) .

في دراسة عبد الباسط إبراهيم (1994) على عينة قوامها 190 معلم ومعلمة تراوحت أعمارهم ما بين 25 و55 عاما عن عدم وجود اثر دال للسن أو الجنس أو التفاعل الثنائي على العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال كذلك والعمليات السلوكية المعرفية المختلطة خلاف ذلك وجد اثر للتفاعل بين الجنس والفئة العمرية فيما يتعلق بالعمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة كما أوضحت أن أداء المعلمين للعمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة أعلى من المعلمات كما أن المعلمات أكثر ثباتا في استخدامهن لهذه الاستراتيجيات من المعلمين الذين يتحولون إلى استخدام استراتيجيات أخرى .

كشفت دراسة محمود يوسف سيد (1993) حول اختلاف استراتيجيات المواجهة حسب متغير الجنس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الأساليب التكيفية عدا أسلوب إعادة التقييم الايجابي والبحث عن المكافآت لصالح الذكور.

توصلت دراسة حسن مصطفى عبد المعطي (1994) نتائج الدراسة إلى أن الذكور المصريين يستخدمون أسلوب الالتفاف إلى أنشطة و اتجاهات أخرى في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وان الإناث المصريات يستخدمن استراتيجيات الإلحاح والاقترام القهري للحدث إلى جانب طلب المساعدة الاجتماعية وأضاف بان السبب في ذلك يعود إلى إن النساء بصفة عامة لديهن استعداد اكبر من الرجال لتقرير وجود الضغط والتماس المساعدة عند الشعور بالافتقار للمساعدة والدعم في حين إن الرجال هم اقل استعداد لاتحاد هذا القرار

يضاف إلى ذلك أن النساء يتربين في سياق ارتباط وجداني عميق مع الأم يؤدي إلى زيادة الحاجة إلى الدعم الاجتماعي وزيادة الحساسية لفقدان الدعم عند مواجهة الضغوط ونتيجة لذلك ففي الوقت الذي تستسلم فيه النساء ويقعن فريسة للاكتئاب بفعل التعرض للضغوط يمارس الرجال أنشطة أخرى ويمارسون العدوان أو يخرقون القوانين .

من جانب متغير السن ، أوضح **Folkman et Lazarus (1984)** أن التقدير المعرفي للموقف الضاغط وعملية المواجهة تتغير بتغير الأفراد من مرحلة عمرية لأخرى لسببين الأول يخص تغير البيئات الاجتماعية و الطبيعية والنفسية التي يعيش فيها هؤلاء الأفراد الثاني يخص المعتقدات الشخصية والتقدير التي يضعها الأفراد بينهم وبين أنفسهم .

في نفس السياق بينت نتائج دراسته موس **Moose (1986)** أن الراشدين الأكبر سنا كانوا أقل اعتمادا على رد الفعل العدائي والتعبير الانفعالي كما كانوا أقل احتمالا للتنفيس الانفعالي عن احباطاتهم وهم في ذلك أكثر ميلا لاستخدام استراتيجيات تكيف فعالة لان لهم حساسية اكبر اتجاه الضغوط مقارنة بصغار السن.

من هنا تبرز أهمية ودور الاستراتيجيات الوجدانية كونها، بحكم طبيعتها، هي التي تسمح بضبط مستوى مقبول من الضغط النفسي لدى الفرد والشعور بضرورة تدخل استراتيجيات أخرى (معرفية واجتماعية) حين يزيد مستوى الضغط .

يستعمل الفرد في مواجهته للضغط النفسي استراتيجيات مختلفة ومتعددة حسب الجنس والمستوى الثقافي الاجتماعي الذي يتواجد فيه، حيث وجد **Khanna (1990)** أن من أهم الطرق التي يستخدمها الطالب هي النشاطات الرياضية والتعبير عن الحالة الوجدانية ومشاركة الزملاء والأصدقاء ؛ وتمثل العبادة من أهم الطرق التي تلجأ إليها الإناث (**Habibi،1997**). فنلاحظ أن هذه الطرق تحيل في الحقيقة إلى أنماط مختلفة من الاستراتيجيات : البدنية، المعرفية، الوجدانية والاجتماعية.

في نفس السياق، يرى البعض الآخر (**Turcott،1986**) أن للعمليات المعرفية وخاصة منها حل المشكلات أهمية كبرى في مواجهة الضغط النفسي في المجال المهني من حيث أن هذه الوظيفة تتضمن عمليات متلاحقة ومنظمة من طرف الفرد تبدأ بتحديد العناصر المسببة للضغط وتحديد أو ضبط الحد الأقصى لمقاومة الضغط ثم تكوين وتقييم أولي للحلول الممكنة ومن ثم اتخاذ القرار والتنفيذ حيث

تتجلى هنا نتائج القدرة الابتكارية لدى الفرد . غير أن هذه السيرورة مرتبطة من الناحية العملية بالشروط البيئية للعمل والعناصر المتاحة في الوسط المهني.

فالقدرة الابتكارية في هذا السياق تمثل طريقة لحل المشكلات مهما كانت طبيعتها، وذلك باستعمال استراتيجيات تعتمد كلياً على عمليات عقلية أي منطقية متسلسلة وكذلك حدسية. غير أن هذه القدرة الابتكارية تعتمد في حد ذاتها على سمات أخرى لدى الفرد وتقترن بها إلى حد بعيد (Mc kinnon، 1978)، كالثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية، الدافعية، المرونة والفضول، الخ.

من هنا فإن الوظيفة الابتكارية تتأسس على مجموعة معقدة ومتكاملة من السيرورات المعرفية والدافعية والوجدانية متضمنة كلها وبدرجات مختلفة في المراحل المتعاقبة لحل المشكلات (Flach ، Pames، 1975، 1988) . كما اعتبر الباحثون في هذا المجال أن عملية حل المشكلات تمر بالمراحل الأربع التالية: التحضير، توليد الأفكار، وضع الفرضيات ثم التحقق منها. غير أن المسار من توليد الأفكار إلى التحقق منها يتم وفقاً لحالات شعورية تارة وحالات غير شعورية تارة أخرى. ففي كل من المراحل المتعاقبة في سيرورة حل المشكلات يتم توظيف قدرات ذات طبيعة معرفية ووجدانية في آن واحد أو بصورة متعاقبة .

يظهر جلياً إذاً، أنه من خلال استعمال إستراتيجية حل المشكلات في مواجهة الضغوط النفسية فإن بعض الاستراتيجيات الوجدانية متضمنة فيها ولا مناص منها من طرف الفرد.

#### تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

هناك عدة تصنيفات مقترحة في إطار تبويب مختلف أساليب المواجهة أو التكيف مع الظروف الضاغطة.

في هذا السياق يميز Folkman et Lazarus (1988) ثلاثة أنماط من الاستراتيجيات التي تعكس التفاعل فرد-بيئة وبالحالة الانفعالية:

يتمثل النمط الأول في تحويل الانتباه، سواء عن طريق تفادي مصدر الضغوط وتسمى "استراتيجيات الإحجام" أو التجنب، أو عن طريق توجيه الانتباه نحو هذا المصدر وتسمى بـ"استراتيجيات اليقظة".

استراتيجيات الإحجام: يتجسد هذا النوع إما عن طريق "نشاط تعويضي" ذو طابع سلوكي أو معرفي كالنشاط الرياضي، الألعاب والأسفار، الخ. أو عن طريق "سلوكات الهروب" كالإفراط في النوم أو تناول المواد المخدرة والكحول على

سبيل المثال. يعتبر الشكل الأول من هذه الاستراتيجيات أكثر فعالية في تطويع الحالة الانفعالية للفرد، أما الشكل الثاني فيوفر للفرد قدرا من الراحة المؤقتة التي تتبعها علامات و أعراض القلق والاكتئاب أو أعراض نفس-جسدية .

**استراتيجيات اليقظة:** تعمل على توجيه تركيز الفرد على المشكلة بهدف التحكم فيها أو الوقاية منها، وهي بالتالي تتوظف بطريقتين: الدفع بالفرد إلى البحث عن المعلومات حول الموقف (المشكلة) ، والعمل على وضع حيز التنفيذ "خطة عمل" لحل المشكلة .وبذلك تسمح هذه الاستراتيجيات بتعديل في علاقة الفرد بالبيئة التي يتواجد فيها مما ينعكس على استجابته الانفعالية من ناحية ، وبتغيير مباشر لنشاطه المعرفي الذي يتحكم في الحالة الانفعالية.

أما النمط الثاني من استراتيجيات المواجهة فتتعلق بتغيير في الدلالة الذاتية لعلاقة الفرد بالبيئة بالجوء إلى النشاطات المعرفية التي ترمي إلى عدم تقبل الواقع وإعادة تشكيله، ويظهر ذلك من خلال:

عدم الاهتمام بالموضوع : رفض التفكير فيه وعدم الاكتراث به إلى حد الاستهزاء بالموقف.

المقارنة الإيجابية: كقوله: "كان يمكن أن يكون الحال أسوأ من هذا"

التقليل من شأن الجوانب السلبية للموقف:(أو إعادة التقييم الإيجابي) كتحويل الخطر إلى تحدي.

هذه الاستراتيجيات يمكن تؤدي بصورة فعالة لخفض التوتر الانفعالي في المواقف شديدة الضغط وقصيرة المدة الزمنية أو حينما يكون التغيير في علاقة الفرد ببيئته ضرب من المستحيل.

يختص النمط الثالث من الاستراتيجيات في تغيير مباشر لعناصر العلاقة فرد- محيط، وتتضمن عملية بناء وتنفيذ خطط حل المشكلات، واعتماد موقف الصراع لحل المشكلة.تسمح هذه المواجهة بإعطاء الفرد الأدوات اللازمة لتغيير علاقته بالمحيط وتنعكس بشكل مباشر على حالته الانفعالية.

تعتبر استراتيجيات التكيف (المواجهة) ذات وظيفة أساسية بالنسبة للفرد وهي إما أن تكون وظيفة الحفاظ على التوازن الانفعالي دون أن يكون لذلك بالضرورة أثر مباشر على الموقف المشكل في حد ذاته ويطلق عليها استراتيجيات مركزة على الحالة الانفعالية (*centrées sur l'émotion*) وإما أن يؤدي إلى تغيير في عناصر المشكلة (الموقف) مما يؤثر بصورة غير مباشرة على الحالة الانفعالية، وهو ما يطبق عليه استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة .

تظهر هذه "الاستراتيجيات الأساسية" (Paulhan & al, 1995) بوجه عام بصورة متزامنة عند التقييم المعرفي للفرد حول الموقف الضاغط (المشكلة) وتتجسد في أفعال مختلفة، هذه الأفعال تحيل إلى جملة من المظاهر السلوكية الملاحظ وكذلك غير الملاحظة أو المستدخلة كالتفكير والصور الذهنية.

#### واقع مهنة التدريس في ظل الضغوط النفسية:

إن الضغوط في العمل مرتفعة جداً بالنسبة للعمال وعائلاتهم في الولايات المتحدة وأوروبا. ففي بعض الدول الصناعية في أوروبا وأمريكا الشمالية، أثبتت بعض الدراسات أن 43% من حوادث العمل كانت بسبب الأخطاء الناتجة عن عوامل أربعة: التعب، جو العمل، كثافة العمل، المشاكل العائلية.

بدأ المعلم في الآونة الأخيرة يتأرجح بين رسالته و البحث عن حقوقه المهنية تحت وطأة التذمر، فأصبح يعيش حالة نفسية تهيم به و بحقوقه المهذرة، بدءاً من التقدير الوظيفي و منحه المساحة الكافية للإبداع التربوي والأخذ بمشاركته في صياغة واتحاد القرارات التربوية التعليمية. كما يرى المعلمون أن لهم حق التمتع بظروف العمل الجيدة باعتباره احد العناصر الأساسية للعملية التعليمية. فراحة المعلم هي المطلب الأساسي حيث إذا هيئت له أسباب الراحة أعطى كل ما في جعبته. إذ تعتبر الراحة التي يشعر بها المعلم ضرورية لان ضعف الشعور بالصحة لن تجعله قادراً على العطاء و التأثير في مجال عمله كمدرس ومربي لأجيال .

يؤكد Adamson (1975) أن المسؤوليات المتزايدة والعبء الوظيفي أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى ضغوط العمل عند المعلمين في المؤسسات التعليمية (في:عسكر و عباس عبد الله، 1988)

في نفس السياق، يرى Mc Bride (1983) أن مصادر الضغوط متعددة وأهمها كثافة المدرسة والفصول والمسؤوليات الإضافية، وراتب غير كاف، والعلاقة المتعارضة مع الموجه، فكلما زاد حجم المنظمة كلما انعدمت الروابط الشخصية واتسعت الفجوة بين الإدارة والعاملين وبعضهم البعض، كما تتضاعف مشاكل التنسيق والرقابة ، ويزداد العبء على قنوات الاتصال، وتصبح عملية اتخاذ القرار. ويؤكد آخرون (السمادوني، 1998) في دراسة حول ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي مصادرها والانفعالات النفسية والسلبية المصاحبة لها، إن معظم المعلمين يعانون من ضغوط العمل ويتعرضون للانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب والقلق وقلة الحيلة، والانزعاج، أو تثبيط العزم. وأهم ثلاثة أبعاد لمصادر ضغوط العمل، كما يدركها المعلمون من عينة

البحث، تتمثل في كثافة الفصول وحالة الحجرات في المدرسة، ومشكلات تتعلق بالنمو المهني للمعلم، ومشكلات تتعلق بالتلاميذ. وكشفت النتائج أن درجة إحساس معلمي المرحلة الإعدادية بضغوط العمل تزداد بازدياد عدد الحصص التي يقوم بتدريسها المعلم. كما وجدت الدراسة أن المتخرجين حديثا أو صغار السن من المعلمين أكثر إحساسا بضغوط العمل .

إن واقع المناخ التربوي الحالي يحتاج إلى إعادة بناء مفاهيمه التربوية في ضوء الأزمات النفسية التي يعيشها المعلمون، بعد أن أصبحوا على ثقة على أن مواجهة اليومية للصراعات النفسية المهنية تعيق عملهم بشكل عام . ففي حالات الضغوط النفسية المهنية يستجيب كل معلم ويحاول المواجهة باللغة الطبيعية التي تميزه ،فهو يستوعب العالم على طريقه ويستجيب له. وليست هناك وصفا جاهزة تقدم للمعلم على حدا لحل مشكلاته والتخلص من شدة الضغوط التي يستشعرها مما توفر له الصحة العقلية والنفسية المناسبة، بل يميل المعلم عادة إلى استخدام أكثر من نمط مواجهة واحد ،فلا يوجد نمط مواجهة واحد يلاءم الجميع .فعملية المواجهة تعتمد بدرجة كبيرة على تقدير الفرد للموقف، فإذا رأى الفرد انه لا يمثل تهديدا بل هو نوع من التحدي ،عندها يبحث عن استجابة سلوكية لحل المشكلة والتخلص من الانفعالات المصاحبة لها فإذا كانت نوع المواجهة التي اختارها وسعى إلى تنفيذها مناسبة، يصل إلى حالة الاتزان وإذا كانت غير ذلك ،فأما إن يبحث عن أخرى أو قد يعيد تقدير الموقف وإما أن يستنفد الاستجابات المتاحة له دون فائدة وتنتهي مرحلة المقاومة بمخرجات سلبية (بدران، 1997).

لقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القدرة على المواجهة تعتمد على درجة الاستعداد ونمط الشخصية إضافة إلى شدة الضغوط وجوهرية التغيرات الحياتية والمشكلة ليست في المواجهة باعتبارها شيء حتمي لا بد منه عند التعرض لأي ضائق، لكن المشكلة تكمن في نوع المواجهة التي يتخذها المعلم والأسس التي تبنى عليها و مدى مساهمة بعض المتغيرات كالجنس الخبرة والحالة المدنية مثلا في اختيار نوعية المواجهة .

#### أثار الضغوط النفسية في الوسط التربوي:

لا يقتصر آثار الضغوط ليس الفرد فقط بل تمتد بدورها لتشمل المنظمة التي يعمل بها الفرد ويوجد بها، حيث ينبثق من تفاعل الجانب الصحي والسلوكي لإفرادها الذين يمثلون حجر الزاوية في أية مؤسسة العديد من المخرجات التي تؤثر على القيم التنظيمية واستراتيجياتها التنفيذية التي تتحكم في مسيرتها .

آثار الضغوط النفسية على الطلاب : الطلاب مركز التعليم فأى خلل أو ضعف في أحد عناصر العملية التعليمية، خاصة المعلم ' يكون له أثرها كبير عليهم، وفي هذه الحالة فالأثر مباشر وعميق فالطالب الذي يرى أن المعلم لا يبالي بإعداد الدرس ويتأخر في الحضور ولا يهتم بالواجبات المدرسية، سيتولد لديه شعور مماثل بعدم الاهتمام بهذه الأشياء، وبرودة المعلم في أدائه لدرس سيفقد الطالب الدافعية للتعلم مما يجعل الدرس مملا وهذا بدوره يزيد من الضغط النفسي لدى المعلم .

آثارها على جو المدرسة العام : تعاون المعلمين ونشاطهم أساس نجاح المدرسة والمعلم الذي يمر بهذه الحالة ليس لديه دافعية للتعاون والمشاركة ، بل قد يزيد الأمر سوء ، بأن يأخذ تثبيط زملائه في العمل الجماعي والتعاون في نشاط المدرسة فيفتقد بذلك الجو الجماعي التعاوني في المدرسة لتصبح مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط فلا تربطهم أهداف مشتركة ولا هموم ومطالب مشتركة، وهذا ما يزيد من الضغط عند المعلم بحيث تنتسج دائرته فبدلا من الفصل تصبح المدرسة ذاتها غير مريحة له فلا يشعر برغبة في البقاء فيها .

آثارها على المعلم : المعلم بشر ، يتأثر بعواطفه لما يتعرض له من ضغوطات وما يدور في بيئته وهذا النوع من الضغط النفسي إذا لم يبادر بعلاجه يتسبب في تعب نفسي شديد للمعلم يتسبب بدوره في اتخاذ قرارات غير سليمة ، مثل قرارات المشاركة في بعض الأنشطة المدرسية، أو أنشطة النمو العلمي، وقد تصل تلك القرارات إلى ترك التدريس.

أيضا تؤثر على نظرة المعلم للعملية التعليمية، ونظرته للتلاميذ ، وهي نظرة إذا لم تعدل تتأصل وتصبح دائمة بحيث يكون لدى المعلم قناعة أن التلاميذ كسالى ولا يفهمون وأن العمل معهم جهد ضائع، وأن المعلم مسئول على أداء درسه فقط ولا علاقة له بزملائه يقول الدكتور خضر من آثار الضغوط النفسية على المعلم تتمثل في سلبية هويته المهنية المتخصصة دون غيره من المهن الأخرى في المجتمع ، كما يتصل بالظاهرة نفسها انخفاض المكانة الاجتماعية للمعلم فيلاحظ تقرير لجنة هو لمز الأمريكية أن الطلاب لم يعودوا يقبلون على دراسة التربية ليعملوا بالتدريس، ولم تعد تلك الدراسة تلقى إقبالا يماثل الإقبال على الدراسات الأخرى التي تؤهل الطالب لممارسة مهن تتمتع بقدر أكبر من المكانة الاجتماعية أضف إلى هذا أن التدريس مهنة لا يحض ممارسوها بالتقدير المادي المناسب فالمعلم يصاب بالاحترق النفسي في ضل العوائق التي تحول دون قيامه بمهمته المهنية بشكل كامل بما يصيبه بالإحباط ونقص الدافعية .

### فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (التكيف):

تتحدد فعالية استراتيجيات بغض النظر عن نتائجها المباشرة على حل المشكلات الضاغطة كونها تمثل محاولة للفرد في إدارة الموقف (Folkman 1984).

فتعتبر استراتيجيات التكيف فعالة إذا سمحت للفرد بالتحكم أو خفض أو تحمل أثر الموقف المشكلة على صحته النفسية. (Lazarus & al 1984)، من هنا، انصب البحث على تحديد الاستراتيجيات الفعالة من ضمن العدد الكبير من أساليب التكيف المحتملة، وركزت الدراسات على المشاعر الذاتية كالقلق والاكتئاب كمؤشر على فعالية الإستراتيجية المستخدمة، غير أن من مظاهر التوازن النفسي من لا يمكن إغفاله في تقييم فعالية الاستراتيجيات ويتعلق الأمر بالصحة الجسدية والوظيفة الاجتماعية للفرد.

يميل الباحثون في هذا المجال إلى الاعتقاد بأن استراتيجيات المواجهة والتكيف المركزة على المشكلة أكثر فعالية من تلك التي تركز على الحالة الانفعالية للفرد، حيث أن يتميز الأفراد من النمط الأول بقدرة أكبر على التكيف مع المواقف الضاغطة للحياة اليومية ولا تظهر لديهم الأعراض النفسية والعقلية للضغوط بنفس الدرجة كما هو الحال لدى الأفراد الذين يعتمدون التركيز على إدارة الحالة الانفعالية في مواجهتهم. (Holahan & al 1996)، وذلك بناء على دراسات مقارنة حول تفضيل نمط الاستراتيجيات بين أفراد ذوي ميولات اكتئابية وآخرون ليسوا من نفس هذه الفئة التي بينت فروق جوهرية في هذا العامل، لكن لا يمكن اعتبار رغم ذلك أن الأعراض الاكتئابية هي بالضرورة نتيجة لاستعمال هذا النمط من الاستراتيجيات أو ذلك.

ترتبط فعالية استراتيجيات التكيف أيضا بخصائص الموقف نفسه ومدى قابليته للتحكم، مما يجعل استراتيجيات المواجهة الإقدامية أكثر فعالية، أما في الحالة العكسية فإن استراتيجيات الإحجام والتجنب تبدو أكثر فعالية كونها تسمح بخفض القلق لدى الفرد (Roth & al 1986).

يدعو العديد من الباحثين إلى عدم خلق تباعد وظيفي بين استراتيجيات الإقدام واستراتيجيات التجنب

لأن كلاهما يمثلان أساس سلوك التكيف لدى الإنسان، والخلل قد يكمن في عدم وجود قدر من المرونة الكافية في الانتقال من إحداها إلى الأخرى، وبالتالي من الخطأ إجراء مقارنة بينهما فيمل يخص درجة الفعالية لأنهما متكاملان ومتداخلان وظيفيا في المراحل المختلفة في المواجهة أو التكيف مع المواقف

الضاغطة Lazarus،(2000)، كما أن دراسة الفعالية يجب أن تأخذ بعين الاعتبار " تعدد معايير" التقييم.

### خاتمة

إن ظاهرة ضغوط العمل حظيت باهتمام العديد من الباحثين في مجالات مختلفة غير أنه انصب على متغيرات دون أخرى. إذ تم التركيز على تأثير المتغيرات الوظيفية، بينما تركز اهتمام آخرين على المتغيرات الديموغرافية. ولم تظهر دراسة معينة تؤكد على أن متغيرات بعينها أقوى في التأثير دون أخرى سواء كانت ديموغرافية أو وظيفية.

من الجدير بالاهتمام إذن مراعاة تخفيف ضغوط العمل لدى المعلمين في المؤسسات التعليمية من خلال إعطائهم مسؤوليات محددة وتزويدهم بالمعلومات والإمكانيات اللازمة ومنحهم فرص الترقى والنمو الوظيفي.

إن برامج التطوير الوظيفي للمعلمين يجب أن تحتوي على مهارات التفكير العليا و أن يعطى للمعلم الوقت الكافي للتدريب على استخدامها ليستفيد منها في المستقبل لمواجهة أي ظرف طارئ ثاو أي مشكلة قد تواجهه في عمله.

كما يوصى بالاهتمام بالرياضة من خلال حملات توعية لما لها من فائدة للتوازن الروحي والنفسي والجسمي والتخفيف من حدة الضغوط بجميع أنواعها وممارسة الرياضة. لذلك فإن إعطاء المعلم نظرة واقعية عن العمل الذي سيقوم به وبمعدل الجهد الذي سيبدله يحد من الصعوبات التي يمكن أن يواجهها مستقبلا على الصعيد النفسي المهني.

### المراجع

#### باللغة العربية:

- أحمد ، نجاح احمد (2000). العوامل المؤثرة على تنمية الدافعية لدى الطلبة في المدارس الأساسية في منطقة عمان الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان الأردن .
- الفاعوري، فائزة عبد الكريم (1990 ). مصادر الضغط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- السيد ابراهيم السامدوني وفهد الربيعه، فهد (1998). الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات،" مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية و الدراسات الإسلامية،10، 1ع ، 115.

- المشعان، عويد سلطان (1998). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية، المؤتمر الدولي الخامس مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، 74-111 .
- راضي، فوقية محمد (1999). بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية الخاصة وحاجاتهم الإرشادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ربيع، محمد شحاتة (1978) ، مقياس قوة الأنا. القاهرة: دار النهضة العربية .
- صلاح، مراد وأنور، عبد الغفار(1991). نمط الشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات دراسة علمية إكلينيكية، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب جامعة الإسكندرية.
- عبد الخالق ، احمد محمد (1998). التفاؤل والتشاؤم وصحة الجسم دراسة علمية، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 26 العدد 2، 45-62.
- عبد الستار، إبراهيم (1998). الاكتئاب واضطرابات العصر الحديث، الكويت: عالم المعرفة .
- عبد الله، احمد عباس (1988). مدى تعرض العاملين لضغط العمل في بعض المهن الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 16 العدد 4، 65-88.
- عدس، محمد عبد الرحيم (1998). المدرسة مشاكل وحلول، دار الفكر للطباعة والنشر .
- علي عسكر وأحمد عباس عبدالله (1988). مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية، 16، 4ع، 65-87.
- مدكور، أميمة رفعت (2005). مصادر مثيرات المشقة واستراتيجيات التعايش معها لدى مرضى العته كبار السن والقائمين على رعايتهم، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب، جامعة القاهرة .
- ستورا ، جان بنجامان (1997). الإجهاد. بيروت : منشورات عويدات .
- يوسف، جمعة (2004). إدارة ضغوط العمل نموذج للتدريب والممارسة. القاهرة : دار ابتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

#### باللغة الأجنبية:

- Billings,A.G & Moos, R.H. (1984). coping stress and social resource among adult uni-polar depression .journal of personality and social psychology , 46,877-891
- Bunk , H.V. (1992). Social support and stress role of social comparison and social exchange process .British journal of clinical psychology, 31 , 445-457
- Cohen,S & Williamson ,G.M. (1991). stress and infectious disease . Human's psychological bulletin, 98,310-357.
- Fleming,R & Baum .A. (1984) . Toward an integrative approach to the study of stress. journal of personality and social psychology , 46 ,4.
- Folkman,S; Lazarus,S Pimcey,S & Noua ,C.(1987). Age differences in stress and coping process . psychology and aging , 2,171-184.

- Higgins,J & Endler ,N.S. (1995). coping life stress and psychological and somatic distress, European Journal of Personality, 9,(4),253-270.
- Hodge ,G.M & Taylor. A. (1994). Work stress distress and burn out in music and mathematics teachers, British Journal of Educational Psychology ,64, 65-76.
- Savoie ,A & Forget ,A. (1983) .le stress au travail mesure et prévention, Montréal, Québec.