African Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Sciences (AJASHSS)
المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية
Online-ISSN: 2957-5907
Volume 4, Issue 5, 2025
Page No: 82-92
Website: https://aaasjournals.com/index.php/ajashss/index
Arab Impact factor 2025: 0.83 **SJIFactor 2024: 6.856** **ISI 2025: 1.191**
عدد خاص: المؤتمر الأكاديمي الدولي في العلوم الاجتماعية والتربوية 2025

Psychological and Professional Stress Factors Affecting Teachers at the Wara Inspectorate from the Perspective of Arab Secondary School Teachers in the Republic of Chad during the Period (2024–2025).

Hassan Adam Bahr [1 *], Abacar Bechir Abacar [2]
[1] Professor of Curriculum and Instruction, Higher Institute for Teacher Training, Abéché, Chad
[2] Professor of Educational Planning, Higher Institute for Teacher Training, Abéché, Chad

عوامل الضغوط النفسية والمهنة على المعلمين بمفتشية وارا من وجهة نظر معلمي المدارس الثانوية العربية بجمهورية تشاد في الفترة ما بين (2025/2024)

حسن ادم بحر [1*]، أبكر بشير أبكر [2]
[1] أستاذ المناهج بالمعهد العالي لإعداد المعلمين أبشة، تشاد
[2] أستاذ التخطيط التربوي بالمعهد العالي لإعداد المعلمين أبشة، تشاد

Corresponding author: baharfiss99@gmail.com

Received: May 14, 2025	Accepted: September 05, 2025	Published: October 09, 2025

Abstract:
This study was conducted in the city of Abéché in 2025 to identify the psychological and professional stress factors affecting secondary school teachers' performance during the period from 2024 to 2025. The researchers employed the descriptive-analytical method to investigate the administrative and professional conditions that contribute to work-related stress. The study sample consisted of 100 male and female teachers working in both public and private secondary schools in Abéché. Percentage scores and arithmetic means were used to measure the impact of stress on teachers' performance.

The findings revealed that administrative factors are the primary source of psychological stress among secondary school teachers, while professional factors do not constitute major stressors. Based on these results, the study recommends supporting teachers by enhancing their social status and adopting modern administrative principles to reduce conflicting instructions and improve the work environment. The study also suggests conducting further research on psychological and professional stress across various professions and organizing regular training workshops to help teachers develop coping skills and manage school-related stress effectively.

Keywords: ADHD, Motivational Interviewing, Transtheoretical Model, URICA Scale, Student Motivation.

الملخص
أُجريت هذه الدراسة في مدينة أبشة خلال عام 2025 بهدف التعرف على العوامل المسببة للضغوط النفسية والمهنية وأثرها على أداء معلمي المرحلة الثانوية، وذلك خلال الفترة الممتدة بين عامي 2024 و2025م.

Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

اعتمد الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لبحث الظروف الإدارية والمهنية التي تسهم في حدوث ضغوط العمل لدى المعلمين. تكونت عينة الدراسة من (100) معلم ومعلمة يعملون في المدارس الحكومية والأهلية بمدينة أبشة. ولقياس تأثير الضغوط، استخدم الباحثان النسبة المئوية والوسط الحسابي لتحليل بيانات الاستبيان.
أظهرت النتائج أن العوامل الإدارية تمثل السبب الرئيس للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية، في حين أن العوامل المهنية لا تُعد مصدراً رئيساً لهذه الضغوط. وبناءً على هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة دعم المعلم ورفع مكانته الاجتماعية، وتطبيق مبادئ الإدارة الحديثة لتقليل التعارض في الأوامر وتحسين المناخ الوظيفي. كما اقترحت الدراسة إجراء بحوث إضافية حول الضغوط المهنية في مهن مختلفة، وتنفيذ ورش تدريبية دورية للمعلمين حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية والمهنية.

الكلمات المفتاحية: العوامل الإدارية – الضغوط النفسية – الضغوط المهنية – أداء المعلمين – المرحلة الثانوية – أبشة.

المقدمة:

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) is one of the most frequently diagnosedتعتبر الضغوط من أهم سمات العصر الراهن، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر ولذلك، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الاشخاص مثل المعلمين والمعلمات وعلى وجه الخصوص الذين يعملون في المرحلة الثانوية ويذكر كل من (ماسلاش وجاكسون 1999ص113)أنه كنتيجة لظروف العمل فإن كثيرا من المعلمين يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ونحو مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه .فقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة مثل الغضب، القلق، قلة الحيلة، الإزعاج، أو تثبيط العزم، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل. كما ذكر (محمد الدسوقي الشافعي،1998، ص201)أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت، من مدرس واحد على الأقل يعاني ضغطا حادا، وأن بين كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني ضغطا حادا.

1\ مشكلة الدراسة وأسئلتها:

من خلال ممارسة الباحث لمهنة التدريس ومعايشته عن قرب للواقع الذي يعيشه معلمي المرحلة الثانوية في تشاد من مشاكل وضغوط نفسية ومهنية وأعباء إضافية تأثر على نفسية المعلم، وتأثيرها على سير عملية التدريس. من هنا يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال التالي: -

ما هي الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمي المر حلة التعليم الثانوي وأثرها على اداءهم ومن هذا السؤال تتفرع منه الأسئلة التالية:

1-ما العوامل الإدارية المسببة للضغط النفسي والمهني للمعلم

2-ما العوامل المهنية المسببة للضغط النفسي والمهني للمعلم.

2 -أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى: -

1- التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمي مرحلة التعليم الثانوي لمتفشية وارا بمدينة أبشة.

2- تسليط الضوء على معرفة اهم العوامل التي تسبب الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الثانوي لمتفشية وارا بمدينة أبشة.

3-أهمية الدراسة:

يذكر (الغريب2001 ص322) بأن أهمية دراسة العملية التعليمية في نظمها وبرامجها وركائزها التي يرتكز عليها مسار المراحل التعليمي.

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

وتنبثق أهمية هذه الدراسات من قلة الدراسات المماثلة – على حد علم الباحث – والتي تكشف عن المشكلات التي يعاني منها المعلمين، كذلك الأهمية تتجلى واضحة في تسليط الضوء على هذه المشكلات حتى يتولاها واضعي المناهج بالبحث والدراسة، وفي تحديث وتفعيل العملية التعليمية.

4-حدود الدراسة : :-الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الثانوية العربية بمفتشية وارا بمدينة أبشة، العام الدراسي (2024/2025)

5 /مصطلحات الدراسة:

تشير معاجم اللغة العربية(لسان العرب) أن الضغوط أصلها ضغط بمعنى الضيق والإكراه على فعل شيء.

(تعريف إجرائي) للضغوط النفسية بأنها:-

حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضرا أو يخشى حدوثها مستقبلا، وتسبب له اضطرابات فسيولوجية وسيكولوجية ضارة.

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: الإطار النظري

1 -مفهوم الضغط النفسي وأقسامه :

(مراد، صلاح 1989) ص222) الضغط النفسي هو كل تغير، داخلي أو خارجي، إيجابي أو سلبي، يجدر به التكيّف معه .وقد تولّده التغيرات الأساسية في حياة المرء، كوفاة شخص عزيز عليه، أو خسارته وظيفته أو طلاقه لزوجته، حتى أن التغيرات التي تطرأ والتي نظن إنها إيجابية، قد تسبب الضغط النفسي، كالزواج أو الولادة أو مباشرة عمل جديد. كما أن الضغط النفسي قد يتأتى من إزعاجات يومية متكررة، كزحمة السير مثلا. عرّفه،(هناس سيلي 2009- ص123،) بأنه " الاضطرابات كردة فعل الجسم غير المحددة إزاء أي حاجة تطلب منه

-ينقسم الضغط النفسي إلى قسمين أ - الضغط النفسي

الايجابي : وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره (كالتفكير مثلا .) وأن هذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويحفز ويساعد على زيادة ال ثقتك بالنفس

ب- الضغط النفسي السلبي :هو عبارة عن الضغوطات التي تواجهها الفرد في الصف أو العمل أو العائلة أو في علاقاته الاجتماعية ... وقد تؤثر هذه الضغوطات سلبيا على حالته الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عراض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والطفح الجلدي والربو والوهن والأرق ومشاكل النشاط الجنسي وارتفاع ضغط الدم وازدياد خطر تجمد الدم وانقطاع الحيض والسكري والسرطان. والضغط النفسي إيجابيا كان آم سلبيا يؤثر تأثير بالغا إذا كان فيه نوع من الإفراط إذ على الفرد أن يرى الظروف المناسبة للتعامل مع تلك المواقف.

2 .مراحل الضغوط النفسية: يعتبر (هانز سيلي 2009ص 233)

من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها سيلي اسم :زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:-

أ-المرحلة الأولى وتسمى استجابة الإنذار: في هذه المرحلة ستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئا لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد.

ب-المرحلة الثانية :وتسمى بمرحلة المقاومة:فإذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أغراض التكيف أو ما يسمى بالأغراض السيكوسوماتية ويحدث ذلك خاصة

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيد ا من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية ،

ج-المرحلة الثالثة : وتسمى الإنهاك أو الإعياء: فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل فبهذه المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة، و إذا توقف الأمر على العديد من الاستجابات الكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة، فانخفاض درجة الحرارة أو زيادتها وحالات الجوع والعطش والنشاط العضلي الزائد والتوتر الانفعالي كلها تؤدي إلى تغيرات في الكائن الحي نتيجة ما يسمى بحالة الضغط النفسي.

3 ـ مصادر الضغط النفسي: (لطفي راشد محمد،(2008 ص59)

ان حياة الفرد لا تخلو من صعوبات وعقوبات مادية، ومعنوية خفيفة، وعنيفة تعوق سير دوافعه نحو أهدافها فعجز الإنسان عن اجتياز العقبة بطريقة سريعة مرضية فالطريق الطبيعي لإزالتها أو التغلب عليها هو أن يضاعف مجهوده وإن يكرر محاولاته لتنحيها من طريقه، كأن يحاول الالتفاف حول العقبة أو استبدال الهدف المعوق بآخر أو تأجيل إرضاء الدافع وبالتالي فإن الأزمات تنشأ من إحباط وصول الدافع أو أكثر من الدوافع القوية وهذا إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية أو شخصية أو نتيجة صراع بين الدوافع. وبالتالي فإن المواقف التي تسبب لأغلب الناس الضغط والأزمات النفسية الشديدة ما يلي :-

ا-الأفعال أو المواقف التي تثير الضمير.

ب-كل ما يمس كرامة الفرد واحترامه لنفسه وكل ما يحول بينه وبين توكيده لذاته.

ت-حين تثبت الظروف للفرد أنه ليس من أهمية أو من القوة ما كان يظن.

ث-حيث يستبد به الخوف من فقدان مركزه الاجتماعي أو حيث يتوهم ذلك أو يفقده بالفعل.

ج-حين يشعر بالعجز وقلة الحيلة إزاء عادة سيئة يريد الإقلاع عنها.

ح-حيث يعاقب بعقاب لا يستحقه.

خ-حين يمنع من تحقيق ما يريد منعا قاطعا.

د-حين يشعر ببعد مستوى الطموح، عن مستوى الاقتدار.

ذ-تعارض الأدوار المرتبطة بالعمل ويطلق عليه أحيانا " صراع الدور" .

ر-مدى وضوح الدور المنوط به العمل، ويطلق عليه " غموض الدور.

ز-العبء الوظيفي، ويعني مدى استطاعة العامل الوفاء بمتطلبات الوظيفة.

س-عدم مشاركة العامل في سياسات العمل وقراراته.

ش-غياب الدعم الاجتماعي للعامل وإنجازاته.

ص-صعوبات في البيئة المادية للعمل (الإضاءة ـ التهوية ـ درجة الحرارة ..إلى غير ذلك من الصعوبات)

4ـ كيفية التعامل مع الضغوط النفسية: العناني حنان2002 ص55)

من خلال عرض للضغوط النفسية فيما سبق فأنها قد تشكل نواة لإستراتيجية إرشادية للتعامل مع الضغوط النفسية تنبع من الرؤية الإسلامية:

أ-الإيمان بالله قضية محورية: ـ الرؤية الإسلامية للتعامل مع ضغوط الحياة، أما غير المؤمن فلا يمكن أن ينطبق عليه أي من النقاط التالية في هذه الرؤية، فالإيمان بالله مركز هذه الرؤية.

ب-الإسلام يرسخ قدرة الإنسان على التعامل مع الضغوط :واقعيته وقدرته على تغيير الواقع، فلا استسلام ولا يأس، يقول تعالى :(إ ن الله لا يُغيّرُ ما بِقوم حتى يُغيّرُوا ما بِأنْفُسِهِمْ) الرعد الآية 11.

وأن ذلك ينطبق أيضا على الفرد العاقل المكلف، فهو يستطيع دائما فتح صفحة جديدة وعدم الجمود أمام ضغوط الحياة.

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ت-الإيمان بقضاء الله وقدره: - كفيل بتشكيل أكبر مضادات للضغوط النفسية، فإن لم يحول دون حدوثها، فهو يخفف منها أثناء حدوثها، فإيمان الفرد بأن ما يحدث له كله خير، يزيد من قدرته على التحمل، ومن ثم المواجهة ومواصلة الحياة دون يأس.

ث-العمل الصالح بمفهومه الواسع:-فالإنسان السوي يسعد عندما ينفع الآخرين وهذا مدعاة لإحساس الأفراد بالحياة الطيبة المتوافقة مع الضغوط , يقول تعالى : (منْ عمِل صالِحا مِّن ذ كر أوْ أُنثى وهُو مُؤْمِن فلنُحْيِينه حياة طيِّبة ولنجْزِينهُمْ أجرهُم بِأحْسنِ ما كانُواْ يعْملُون) النحل الآية 97 من المؤكد أن ممارسة العبادات الإسلامية تقوى القدرة على التحكم في الغرائز والدوافع , فالدين الإسلامي يعزز تأكيد اختيار الإنسان لسلوكه وبالتالي لمصيره وهذا يدفع الإنسان إلى تعديل سلوكه للتغلب على الضغوط ولمزيد من التكيف وذلك من أجل تحقيق المكاسب لذاته سواء في الدنيا أو الآخرة.

ج-فالصلاة كعبادة في الدين الإسلامي ترسخ الاتي(العناني حنان2002 ص56)

ا - الانتظام واحترام الوقت على أساس زمان مقرر، فلكل صلاة وقتها.

ب - النظافة من خلال عملية الطهارة والوضوء.

ت - الارتباط بالجماعة من خلال صلاة الجماعة.

ث - الطاعة المتعقلة من خلال الانتظام في الصفوف ومتابعة حركات الإمام.

ج - تعود الإنصات المتمعن من خلال الاستماع إلى تلاوة الإمام.

ح - تعود النظام من خلال النظام أثناء الوقوف والركوع والسجود.

ثانياً/ الدراسات السابقة:

1- دراسة شوقيه إبراهيم :2015،مصر) بعنوان: الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام ، وهدفت هذه الدراسة الى معرفة مقاييس الإنهاك النفسي للمعلم، العلاقات الشخصية بمدرسته ويشمل علاقته بتلاميذه وزملاؤه وإدارة مدرسته، كانت بهدف دراسة الضغط النفسي لدى الفئات الخاصة ومعلمي التعليم العام في ضوء جنس المعلم ومدة خبرته وعلاقته بتلاميذه وبزملائه وحاجاته الإرشادية، حيث طبقت - على 80 معلم من معلمي الفئات الخاصة ، و 100 معلم بالتعليم العام بالمنصورة - ، فأوضحت النتائج أن معلمي التربية الخاصة أكثر ضغوطا من معلمي التعليم العام كما أوضحت ارتباطا سالبا بين مدة خبرة المعلم والضغوط النفسية لمهنة التدريس وبالنسبة لنوعية المعلمين فالمعلمون الأكثر ضغوطا هم الأكثر اضطرابا في علاقاتهم بتلاميذهم وبزملائهم وبإدارة المدرسة.

2-دراسة يوسف نصر2008: ألأردن) بعنوان العلاقة بين مركز الضبط كسمة للمعلم وظاهرة الاحتراق النفسي ،بهدف معرفة نتيجة للتعرض لضغوط المهنة وعدم القدرة على التوافق معها - حيث أجريت على عينة من 309 من معلمي المرحلة الثانوية بالأردن منهم 199 معلم و 110 معلمة - وقد طبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش وقد أوضحت النتائج أن المعلمين من الجنسين ذوي الضبط الخارجي كانوا أكثر احتراقا نفسيا من غيرهم.

3-دراسة عزت عبد الحميد 2016 ،مصر) :المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن عمله. وهدفت إلى بحث العلاقة الاجتماعية السائدة التي يلقاها المعلم، وضغوط مهنة التدريس برضائه عن عمله حيث أجريت الدراسة على عينة من187معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية منهم97 ذكور و 90إناث، وطبق عليهم استبي

4- دراسة نيالا وريتا :**Nealla S. Rita"2014**"وهدفت الدراسة إلى فحص أهمية ضغط العمل والضغط الأسري للرعاية النفسية ,وأظهرتا لنتائج تشابه الرجال والنساء في إدراكهم لضغط العمل والضغط العائلي ,كما أوضحت النتائج أن كلاً من الآباء والأمهات المتأثرين بضغط العمل والضغط الأسري يتعرضون للاكتئاب ,وضعف تقدير الذات إلى جانب تعرضهم للاضطرابات الأسرية.

ثالثًا-التعليق على الدراسات السابقة:

بعد ما اطلع الباحث لكثير من الدراسات السابقة فإنه يمكن استخلاص عدة نقاط من تحليل مما سبق عرضه من دراسات كما يلي:

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

-أنه لا توجد في البيئة التشادية دراسات تناولت علاقة ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في إقليم وداي خاص والبلاد التشادية عموما على حد علم الباحث
-هناك دراسات عربية وأجنبيه لها علاقة متشابهة في المعنى بهذا الموضوع قد تعرض لها الباحث:
- أوضحت الدراسة أن أهم مصادر ضغوط مهنة التدريس هي : علاقة المعلم بطلابه وبزملائه وبإدارة مدرسته، وصراع وعبء الدور وعلاقه بالصحة النفسية واتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة ، وعلى الرغم من هذا إلا أن الباحث لم يجد أية دراسة سابقة تناولت الضغوط النفسية من وجهة خاص في حين تم تناول موضوعات اخر ذات الصلة.

,وأما الدراسات الميدانية التي اهتمت بالضغوط النفسية والمهنية فقد ركزت في أغلبها على جوانب محددة وكان أكثرها تناولا ضغوط العمل، عرض لبعض منها. الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية أو في علاقتها بالضغوط النفسية الإدارية\ المهنية. فقد أشارت في نتائجها إلى أن مصادر ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها المعلمون تختلف من دراسة لأخرى، وعلاقة المعلم بطلابه وبزملائه وبالمشرفين وبالإدارة وكثرة المسؤوليات المهنية وزيادة العبء التدريسي وزيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية وشروط العمل وبيئة العمل المادية وصراع وعبء الدور واتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة بالإضافة إلى بعض المصادر البيئية والسياسية وذلك كما ورد وجه الاتفاق والخلاف في عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الثالث:

منهج الدراسة وإجراءاتها:

1/تمهيد:

يتناول هذا الفصل، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، والأدوات المستخدمة في جمع المعلومات والبيانات اضافة الى الصدق والثبات للدراسة والاساليب الاحصائية.

2/ منهجية الدراسة خطواتها

تقوم الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يتناسب مع مثل هذه النوعية من البحوث. وقام الباحث بزيارة كل من المدارس المذكورة في حدود الدراسة ومقابلة الجهاز الإداري وتم بعدها إعطاؤهم فكرة عامة عن هذا العمل وأهدافه والذي يتطلب السماح للباحث في مقابلة بعض أعضاء السلك التدريسي حيث تم توزيع الاستبيان عليهم كما قام الباحث بتوضيح بعض البنود الغامضة مع مراعاة الحرية والموضوعية في إبداء الرأي.

ومن خلال استعراض الباحث ما يتعلق بالضغوط النفسية والمهنة العمل والفهم العام لها,قام الباحث بحصر المواضيع التي تناولت ما يسبب أية انفعال نفسي للفرد من القلق والتوتر والضيق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حيات العملية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلا وبالتالي تعوق سير عمله خاصة والعملية التعليمية عامة، وما قام بدراستها وتحليلها في هذا البحث المتواضع.

3/ مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة الحالية من معلمي المرحلة الثانوية بمدينة ابشة البالغ عددهم (100) معلم ومعلمة، موزعين على (3) مدارس عربية،

العدد الاجمالي100 المعلمون (70=70% المعلمات 30=30%)

4/ عينة الدراسة: قام الباحث بزيارة المدارس المعنية، وتم اللقاء ومقابلته بالمسئولين والاداريين والمعلمين وتقديم الأسئلة لهم وحسب الإجابة. تم انتقاء العينة بشكل عشوائي بلغ عدد المعلمين (25) بينما بلغ عدد المعلمات (5) والجدول التالي يوضح ذلك الإجراء،

العدد الاجمالي(30 ، المعلمون25=83% المعلمات 05=16.6%)

5 /أدوات الدراسة: اعد الباحث مقياساً مكوناً من (30) عبارة لقياس لضغوط مهنية العمل لدى المعلمين، ثم قام بعرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس التربوي بهدف تحكيمه، وبعد المراجعة والفحص والتدقيق والحذ ف والتعديل اعتمدت (29) عبارة.

6-المعالجة الإحصائية:

قد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية باستخدام برنامج الحزم التقنية (SPSS)

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ومعايير القياس الآتي: -
1-النسبة المئوية والتكرارات.
2-الوسط الحسابي الفرضي.
3-الوسط الحسابي الفعلي.

جدول رقم (1) الأوزان:

أ	دائما وزنها	1
ب	أحيانا وزنها	2
ج	ابدا وزنها	3

1- النسبة المئوية = عدد أفراد الاحتمال ×100
مجموع الأوزان

2- الوسط الحسابي الفرضي = 6 / عددهم = مجموع الأوزان / 3 = 2

3-المتوسط الحسابي = التكرار 1 × وزنها+ التكرار 2 × وزنها + التكرار 3 × وزنها
مجموع التكرارات

+ التكرار 3 × وزنها
مجموع التكرارات

-عرض وتحليل ومناقشة البيانات:

المقدمة:

هذا الفصل يعتبر من الفصول التي تبين كيفية العمليات التي تمت بموجبها الدراسة من تحليل وتفسير ومناقشة اسئلة الدراسة على حسب ورودها في الدراسة وعلى هذا النحو ابتداء من العوامل الادارية إلى العوامل المهنية.

جدول رقم (2) يوضح تحليل وتفسير جميع العبارات.

العدد	في مجال العوامل النفسية	عدد الفقرات	النسبة المئوية	الوسط الحسابي	التقدير
1	مجال العوامل الإدارية	15	%56	1،6	أكبر
2	مجال العوامل المهنية	14	%68،4	2،5	أكبر
3	المجموع	29	%68،33	2.05	أكبر

3- عرض وتحليل ومناقشة السؤال الأول:

ينص السؤال الأول على وجود عوامل إدارية تؤدي إلى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بمفتشية وارا بمدينة أبشة، وللتحقق من صحة السؤال قام الباحث بتحديد العبارة، ومن ثم حصر العدد واستخراج النسبة المئوية لإجابات العينة، وحساب الوسط الحسابي، والجداول التالية توضح ذلك الإجراء:

جدول رقم (3)

ت	مجال العوامل الإدارية	النسبة المئوية	الوسط الحسابي	التقديرات
1	أحساس المعلم بأن الإدارة تكلفه بأعمال فوق طاقاته	53،33	1،6	اقل
2	قلة وجود فرصة للترقية	70	2،1	أكبر

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

3	الشعور بالضيق لعدم الوفاء بمتطلبات الإدارة	76	2،3	أكبر
4	الشعور بعدم تقدير المدير لما أقوم به من جهد	59	1،77	متوسط
5	الإحساس بالإحباط نتيجة الروتين الإداري	90	2،7	أكبر
6	يرتفع ضغط الدم عندي عند مشكلة إدارية	65،6	1،97	متوسط
7	الشعور بالتوتر عند ما لا تسمع لي شكوى	59	1،77	متوسط
8	مراودة الشك عند فقدان الثقة من قبل الإدارة	81	2،43	أكبر
9	عدم القدرة على تحسين المعاملة مع الإدارة	72،4	2،17	أكبر
10	عدم توفير الإدارة للمستلزمات المدرسية	53،4	1،6	اقل
11	عدم وجود الإدارة الرشيدة في مدرستي	62،4	1،87	متوسط
12	عدم كفاءة المدير في تأدية مهامه الإدارية	62	1،86	متوسط
13	عدم تطبيق الإدارة للوائح الداخلية في المدرسة	56،6	1،7	اقل
14	النظام الصارم يعرقل كثيرا من أعمالي	50	1،5	اقل
15	صعوبة التركيز إثناء تعاملي مع المدير	57،6	1،73	متوسط

يتضح من الجدول (3) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات مجال العوامل الادارية بأن الظروف والأوضاع الادارية تسبب ضغوطا في مهنة العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية بمدينة ابشة، إذا كانت النسبة المئوية لدى المعلمين في هذا المجال اقل على الفقرات (1،10،13،14) إذا وصلت النسبة المئوية للاستجابة ما بين(50 الى56،6%) وكانت كبيرة على الفقرات(2،3،5،8،9) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ما بين (90 الى70%) وكانت متوسطة على الفقرة (4،6،7،11،12،15) إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة ما بين (59 الى65،6%) ،

جدول (4) يوضح عرض وتحليل ومناقشة السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني على وجود عوامل إدارية تؤدي إلى ضغوط في مهنية العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية بمدينة أبشة. وللتحقق من صحة السؤال قام الباحث بتحديد العبارة، ومن ثم حصر العدد واستخراج النسبة المئوية لإجابات العينة، وحساب الوسط الحسابي، والجدول التالي توضح ذلك الإجراء.

جدول رقم (4)

ت	مجال العوامل المهنية	النسبة المئوية	الوسط الحسابي	التقديرات
1	الشعور باستنفاذ كل طاقاتي أثناء العمل	70	2،1	اقل
2	الشعور بعدم القدرة على الاستمرار في العمل	80	2،4	أكبر
3	العمل الذي أقوم به لا يحقق رغباتي	73،4	2،2	أكبر
4	التعامل مع المشكلات المهنية تجعلني أكثر انفعالا	72،4	2،17	أكبر
5	الشعور بالضيق إذا استيقظت كل يوم فيه عمل	82،4	2،47	أكبر
6	اشعر بالراحة والطمأنينة في أيام العطلة	80	2،4	أكبر
7	التفكير في ترك العمل بسبب سوء التعامل مع الزملاء	62،4	1،87	متوسط
8	عدم الرغبة في انجاز وتحسين مستواي المهني	88،7	2،66	أكبر
9	أتجنب زملائي إذا لم يبادروني الحديث	87،7	2،63	أكبر
10	ارغب في النوم لتخفيف عن مشكلات العمل	72،4	2،17	أكبر
11	اشعر أن مشكلاتي لا تنتهي مع زملائي في العمل	39،7	1،19	اقل

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

12	اشعر بالتعب السريع لأقل عمل أقوم به	76،6	2،3	أكبر
13	اهتمام بما يحدث من مشكلات في العمل	73،4	2،2	أكبر
14	تسبب لي أعباء المهنة ضغوط نفسية كثيرة	60	1،8	اقل

يتضح من الجدول (4) المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لاستجابات مجال العوامل المهنية بأن الظروف والأوضاع المهنية تسبب ضغوطا في مهنة العمل لدى معلمي المرحلة الثانوية بمدينة ابشة، إذا كانت النسبة المئوية لدى المعلمين في هذا المجال اقل على الفقرات (1،11،14) إذا وصلت النسبة المئوية للاستجابة ما بين(39،2الى 73،4%) وكانت كبيرة على الفقرات(2،3،4،5،6،8،9،10،12،13) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ما بين (72،4الى 88،7%) وكانت متوسطة على الفقرة (7) إذ وصلت النسبة المئوية للاستجابة (62،4%) ،

تفسير ومناقشة نتائج السؤال الاول

أثبتت نتائج تحليل محور العوامل الإدارية في العبارات (1،10،13،14) البالغ عددها (4) بنسبة اعلى درجة بلغت (50 الى56،6%) بأن الظروف والأوضاع الإدارية تسبب ضغوطاً نفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بمفتشية وارا بمدينة ابشة، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة نيالا وريتا Nealla S. Rita (2014)التي أشارت إلى أن الظروف الإدارية تعتبر عوامل مسببة للضغوط النفسية والمهنية للمعلمين، ونتائج دراسة عزت عبد الحميد(2016): التي أثبتت أن ظروف المعلمين الإدارية تعتبر عاملاً رئيسياً في الضغوط النفسية التي يعيشونها في العصر الحالي. بينما اختلفت مع نتائج دراسة شوقيه إبراهيم، (2015): التي أوضحت النتائج أن معلمي التربية الخاصة أكثر ضغوطًا خلافا لمعلمي التعليم العام بالنسبة للمعاملات الإدارة المدرسة.

تفسير ومناقشة نتائج السؤال الثاني

1/أثبتت نتائج تحليل محور العوامل المهنية في العبارات (2،3،4،5،6،8،9،10،12،13) البالغ عددها (10) بنسبة أعلى درجة بلغت (72،4الى 88،7%) بأن الظروف والأوضاع المهنية تمثل ضغوطاً نفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية بمفتشية وارا بمدينة أبشة، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج ، **دراسة يوسف نصر** 2008) التي أشارت إلى أن الظروف المهنية تعتبر عوامل مسببة للضغوط النفسية للمعلمين ، بينما اختلفت مع نتائج دراسة وفاء عبد الجواد (1994) والتي أظهرت أن ضغوط العمل عند المراجعين ترجع لسببين رئيسين هما:

أ-متطلبات بيئة العمل المهني والعمل لساعاتٍ طويلة خصوصا خلال أوقات معينة من السنة، وتكرار الأعمال، والضغوط المتعلقة بالوقت.

ب-تعارض العمل مع المتطلبات والمسؤوليات الأسرية الناتج من قلة الوقت الكافي للراحة والنشاطات الأسرية.

الخلاصة:

نستنتج مما سبق أن هذا الفصل الذي مفاده عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة وايضا تضم العوامل الإدارية والعوامل المهنية، والتي تعتبر هي المحاور الأساسية لهذه الدراسة. وردت فيها النتائج بأغلبية أن هناك ضغوط نفسية ومهنية واقعة على أحوال المعلمين، ومن هنا على المسئولين من هذا المجال الأخذ بعين الاعتبار للتوصيات الواردة في نهاية الدراسة للتخفيف من حد الضغوط لدى المعلمين، وعلى المعلمين أيضا المبادرة في كيفية تجاوز هذه الضغوط عن طريق البحث عن قطاعات خاصة أخرى إضافية خاصة إثناء العطلات الصيفية والتي تتمثل في (الزراعة، الصناعات اليدوية، النجارة، التجارة البسيطة.....الخ) لكي يتثنى للمعلم التخفيف والخروج من المطبات الضيقة.

الفصـــــل الخامـــــس:

الخاتمـــة

النتائج والتوصيات والمقترحات

اولاً: النتائج

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

تمهيد:-

بعد ما قام الباحث بعرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة التي أجريت على عينة من معلمي ومعلمات المدارس الثانوية العربية، حسب المحاور والتي تتمثل في العوامل الإدارية والمهنية التي تسبب الضغوط النفسية والمهنية للمعلمين وانعكاسها على اداءهم، جاءت النتيجة كالاتي:

1-عبارات محور العوامل الإدارية اثبتت ان الظروف الإدارية تعتبر من الاسباب الرئيسية للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية.

2/ ان العوامل التي لا تعتبر عامل رئيسي ولا تمثل ضغوطاً نفسية لمعلمي المرحلة الثانوية هي الظرف المهنية.

3/ إعاقة في سير العمل في المواقف الادارية يسبب الضغوط النفسية والمهنية لدى المعلمين في المؤسسات التعليمية ومن ثم ينعكس سلبا على المتعلمين.

4\ ان الإجراءات والظروف المهنية الصعبة من العوامل التي لا تساعد على تخفيض مستوى الضغوط النفسية والمهنية في العمل لدى المعلمين.

ثانيا التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصّلت إليها الدراسة حول الضغوط النفسية والمهنية التي يواجهها معلمو المدارس الثانوية العربية، يوصي الباحث بما يلي:

1. **دعم المعلم ورفع مكانته الاجتماعية** من خلال توفير بيئة مهنية تقدّر دوره، وتشجيعه على مواجهة الضغوط المختلفة بما يساهم في تحسين أدائه وتحقيق مستوى مهني أفضل.
2. **مراعاة الصحة النفسية للمعلم** وتمكينه من التكيف مع المتغيرات المستجدة، بما يساعده على تحمّل مسؤولياته المهنية في إعداد الأجيال، خاصة في ظل التحديات المتزايدة في قطاع التربية والتعليم.
3. **تطبيق مبادئ الإدارة الحديثة** مثل مبدأ تدرّج السلطة، وتجنب ازدواجية صدور الأوامر والتعليمات، لما قد تسببه من تضارب يرفع مستوى الصراع التنظيمي ويؤدي إلى ضغوط نفسية ومهنية على المعلم.
4. **تحديد مسؤوليات المعلم بوضوح** وتزويده بالمعلومات والموارد اللازمة لأداء مهامه بكفاءة، بما يقلل من مصادر الضغوط ويعزز الجودة التعليمية.

ثالثا المقترحات:

1/ إجراء المزيد من الدراسات في مجال الضغوط النفسية والمهنية في مهنة التدريس لتكون دراسات متشابه لهذه الدراسة وتطبيقها على فئات وقطاعات أخرى من العاملين في مهن مختلفة.

2/إعداد وتنفيذ ورش عمل دورية خاصة بالمعلمين حول كيفية التعامل مع الضغوط النفسية والمهنية من أجل رفع مستوى السلوك التكيفي لدي المعلم في البيئة المدرسية، وخاصة في مجال التعامل مع التلاميذ والتكيف مع الوضع الاجتماعي للمعلم

3/إعطاء المزيد من الاهتمام لظروف العمل في المدارس من خلال توفير بيئة عمل مناسبة تجعل المعلمين قادرين على تقديم المزيد من الإنجازات والشعور بالراحة النفسية والاستقرار الوظيفي.

4/دعوة إلى أولياء الأمور للمشاركة في إدارة وحل مشكلات أبنائهم المدرسية من خلال عقد الاجتماعات والجلسات المستمرة لمجالس الآباء، لتزويدهم بأنجح الطرق والأساليب العلمية اللازمة للتعامل معها وإيجاد الحلول المناسبة لها.

5\ضرورة العمل على وضع وتصميم استراتيجيات وقائية وعلاجية للحد من ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها المعلم التشادي لما تتركه من عواقب وخيمة الأثر على صحته النفسية والجسمية وبالتالي على العملية التعليمية برمتها.

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

قائمة المصادر والمراجع
أولا: **المصادر**
1\ القرءان الكريم
2\ الحديث النبوي الشريف،
ثانياً: **المراجع**
1/الغريب (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسي، دار الرائد العربي، بيروت.
2\ شوقيه إبراهيم (2015) الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام -- كلية التربية جامعة المنصورة، مصر.
3\عزت عبد الحميد (2016) المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن عمله كلية التربية بالزقازيق، مصر العربية.
4\لطفي راشد محمد (2008) "نحو إطار شامل لتفسير ضغوط العمل، وكيفية مواجهتها،" الإدارة العامة، بيروت.
5/محمد الدسوقي عبد العزيز الشافعي (1998) ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، المجلة التربوية تصدر عن مجلس النشر العلمي-جامعة الكويت.
6\ موفق محمد الكبيسي (2003):ضغوط العمل وتأثيرها على الأداء الوظيفي- دراسة ميدانية على قطاع البنوك القطرية-، المجلة العلمية للبحوث والدراسات التجارية، قطر.
7\مراد، صلاح (1989)مقدمة في التربية وعلم النفس، الرباط، المنظمة الإسلامية للتربية/والعلوم والثقافة، المغرب.
8 يوسف نصر (2008) العلاقة بين مركز الضبط كسمة للمعلم وظاهرة الاحتراق النفسي، دار النشر بالأردن.
ثالثا:المراجع الأجنبية:

1. Selye, H., (2009) Stress without Distress. Philadelphia Loppin cott.
2. Maslach, D. and, C. and Jackson, S.E., (1999): The measurement of experiences burnout. Journal of Ocupational
3. N.Y.Holt, Rinehart and Winston,
4. Neala S, Rita S (2014): Dual-Earner Families: The Importance of Work Stress and Family Stress for Psychological Well-Being.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **AJASHSS** and/or the editor(s). **AJASHSS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.

 Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).