

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة

- مشكلة الدراسة

- أهداف الدراسة

- منهج الدراسة

١٣

مقدمة :

تتنمى مهنة التعليم إلى تلك الفئة من المهن المعروفة بالمهن المعاونة Helping professions وهى مهن أكثر إنتقالا بالضغوط ، والواقع أن التعليم قد صار مهنة فنية معقدة تتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات ، وإستمرارية فى ترميتها ، وهى لذلك تزخر بالعديد من الأعباء والمطالب والمسئوليات وبشكل متزايد ومستمر ، بالإضافة، إلى إدراك بعض المعلمين لوضعهم المهني من حيث غموض الدور المهني ، وصراع الدور ، ونقص المكانة الإجتماعية ، والعزلة الإجتماعية ، ونقص التقدير المادي ، وغير ذلك مما صار يؤلف اهتماما علميا لدى بعض الباحثين يعرف بالضغوط النفسية للمعلمين Teacher Stress " (طلعت منصور - ثيولا الببلاوى ، ١٩٨٩ ، ص ٨) .

كما أصبح الضغط Stress مجال اهتمام لدى كثير من الباحثين فى فروع العلم المختلفة (علم النفس - الطب - علم الاجتماع ...) ، وكذا أصحاب المهن فى السنوات القليلة الماضية ، وذلك بهدف التعرف على أسبابه والعمل على معالجتها . ومن ثم التخفيف من أثاره النفسية والجسمية على الأفراد الذين يعملون فى تلك المهن ، وكذلك أثاره على إنتاجية هؤلاء الأفراد .

ولقد اهتم عدد من الباحثين المصريين بدراسة مصادر وأسباب الضغوط النفسية التى يعايشها المعلمون فى المراحل التعليمية المختلفة ، وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات الديموجرافية والبيئية ، وأشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود بعض المشكلات التى يعانى منها المعلمون والتى تعد بمثابة المصادر الأساسية للضغط النفسى ، ومن هذه المشكلات إزدحام الفصول بالتلاميذ - بطء الترقى الوظيفى - الوضع الإقتصادى المنخفض - عدم وجود رعاية صحية مناسبة - التغيرات المفاجئة فى المناهج - نقص الأدوات والوسائل المعينة ، هذا إلى جانب بعض المشكلات التى تتعلق بالتلاميذ وأولياء أمورهم أو تتعلق بالإدارة المدرسية بوجه عام ، ومن هذه الدراسات السيد السمانونى ١٩٨٩ ، مغاورى عبد الحميد ١٩٨٩ ، لورنس بسطا ١٩٩٠ ، رضا أبوسريع -

رمضان محمد رمضان ١٩٩٣ .

ويشهد التعليم في مصر منذ سنوات قليلة حركة تطوير شاملة بهدف تحسين نوعيته في شتى المجالات ، ومنها المناهج الدراسية والأبنية التعليمية ، وتطبيق نظام اليوم الكامل للإهتمام بالأنشطة الترفيهية للتلاميذ ، ونظام إمتحان الثانوية العامة الجديد ، وفي الغالب ما تسبب حركة التطوير تلك ضغوطا إضافية على المعلمين ما لم تتم الدراسة المتعمقة للمشكلات التي يمكن أن تنتج عن عملية التطوير تلك والتي يعاني منها المعلمون وهم حجر الزاوية الأساسي في العملية التعليمية والمنوط بهم تحقيق أهداف حركة التطوير هذه. ويذكر الباحث أهم المشكلات التي ذكرها المعلمون بالمرحلة الابتدائية (عينة الدراسة الحالية) ولاحظها في أثناء دراسته الحالية ، وهي منهج اللغة الإنجليزية الذي يدرس هذا العام لأول مرة على الصف الرابع الابتدائي ، فعلى الرغم من أهمية تعليمه في هذه المرحلة العمرية إلا أنه لا يوجد هناك المعلمون المتخصصون أو على الأقل ممن تم إعدادهم الإعداد الجيد لتدريس هذا المنهج ، وتكون النتيجة أن يفرض تدريسه على بعض المعلمين غير المؤهلين لذلك ، مما يشكل ضغطا كبيرا بالنسبة لهم ، كما يتم التعلم الخاطيء لهذه اللغة في المراحل الأولى من حياة التلاميذ ، وفي نهاية العام يتم النقل الآلى بين الصفوف - كما ذكر المعلمون - هذا إلى جانب بعض المشكلات التي تتفاقم يوما بعد يوم ومن أهمها مشكلة الدروس الخصوصية والتي تجاوزت الهدف المادى منها ، وأصبحت ضرورية لكل تلميذ (من وجهة نظر أولياء الأمور قبل المعلمين) حيث تطورت المناهج بدرجة لا تتناسب مع الوقت المخصص لها أو المباني أو المعدات والوسائل المعينة مع إزدياد أعداد التلاميذ في الفصل المدرسى مما يقلل كثيرا من تفاعل المعلم مع تلاميذه ، هذا إلى جانب الكثير من المشكلات التي تسبب ضغوطا كبيرة على المعلمين مما يؤثر على حالتهم النفسية والجسمية والسلوكية .

"وعلى ذلك فإنه من مدخل الوقاية والرعاية للصحة النفسية للمعلمين والتأكيد على أهمية الدور المهني للمعلم وفعالية ذلك الدور ، ينبغى أن نضع فى اعتبارنا أن التعرض المستمر للضغوط المهنية يمكن أن ينعكس فعالية المعلم وكفاءته وما لهذا من آثار سلبية على حياته الشخصية وحياة التلاميذ ، بل وعلى كفاية التعليم ذاته" .

(طلعت منصور - فيولا البيلاوى ، مرجع سابق ، ص ٩)

"والإهتمام العالمى الحديث بموضوع الضغط وتأثيراته على الوظيفة الجسمية والنفسية كان له عدة توصيات بالنسبة للمرشدين والعلماء . فعلى الرغم من أن العديد من المرشدين النفسيين لم يتدربوا على المظاهر الفسيولوجية والطبية للضغط ، لكن لديهم المهارات التى يمكن أن يطبقوها بدرجة مناسبة لتخفيف وتعديل المصادر البيئية والداخلية للضغط" (بارو - سو بروسن *Barrow-Sue Prosen* ، ١٩٨١ ، ص ٣)

فيما يتعلق بضغط المعلم أشار بلاس *Blase* ١٩٨٦ إلى أن طرق البحث التى استخدمت فى دراسة هذا الموضوع كانت متباينة ، وتركزت فى البداية على الطرق الكمية ، فلقد جذب *Dunham* ١٩٧٦ الانتباه إلى انتشار الضغط لدى المعلمين ، وذلك فى مسح أجراه على عينة من المعلمين بلغ قوامها ٦٥٨ معلما ومعلمة من مختلف مراحل التعليم بإنجلترا . حيث استنتج أن عددا كبيرا من المعلمين قد عايشوا ضغطا ملحوظا فى عملهم ، وفى بحث آخر له عام ١٩٨٠ وجد أن المعلمين فى إنجلترا وألمانيا قد عايشوا قدرا مرتفعا من الضغوط فى عملهم .

كما أجرى *Kyriacou-Sutcliffe* ١٩٧٨ دراسة على عينة من المعلمين الإنگليز (٢٥٧ مدرسا ومعلمة) ، وتوصلا إلى أن ٢٠٪ من عينة الدراسة يعايشون ضغطا كبيرا فى عملهم .

وأشارت دراسة *فورمان Forman* ١٩٨٢ إلى المسح الذى أجرته الرابطة الدولية للتربية إلى أن ٧٨٪ من المعلمين قد عايشوا الضغط عند مستوى متوسط أو (جدير بالإعتبار) ، ولقد تركزت اهتمامات المعلمين حول مطالب الوقت والمشكلات الخاصة بالتلاميذ ، وقلة الموارد التربوية والقيود المادية وزيادة أعداد التلاميذ والعلاقات مع المشرفين والأعضاء الآخرين فى المدرسة .

وفى دراسة *فونتانا - أبوسريع Fontana-Abou Serie* ١٩٩٣ على عينة من المعلمين والمعلمات بإنجلترا ، بلغ قوامها ٩٥ معلما ومعلمة (٢٤ من المرحلة الابتدائية ، ٧١ بالمرحلة الثانوية) أظهرت النتائج أن ٧٢,٦٪ من هذه العينة يعايشون مستوى متوسطا من الضغط (وهذه الفئة - كما ذكر الباحثان - يحتاجون إلى خفض مستوى الضغط لديهم إلى درجة معقولة) ، وأن ٢٣,٢٪ يعايشون مستوى حادا (خطير) للضغط .

وتوصل أبوسريع - رمضان محمد ١٩٩٣ في دراستهما على عينة من المعلمين والمعلمات بالمرحلة الثانوية في محافظة القليوبية (١١٥ معلما ومعلمة) إلى أن ٨٧,٨٪ من عينة الدراسة يقعون في فئة الضغط المتوسط . وأن ٧,٨ يقعون في فئة الضغط المرتفع .

وعلى الرغم من أن نسبة انتشار الضغط لدى المعلمين قد لا تكون أعلى مما هو موجود في المهن الأخرى ، إلا أنه مما يزيد من خطورة المشكلة هي التأثيرات السالبة على الطلاب وعلى العملية التعليمية بوجه عام ، ولقد أشارت نتائج دراسات وبحوث كثيرة في هذا المجال إلى أن الأعراض والإضطرابات الجسمية للمعلمين ترتبط بدرجة كبيرة بمستوى الضغط الذي يعايشونه في عملهم أو حياتهم بوجه عام ، وأيضاً بالآثار النفسية السالبة للضغط ومنها القلق والغضب والاكتئاب ، هذا بالإضافة إلى تأثيره على أداء المعلم وسلوكه في الفصل وعلى طلابه بل وعلى جميع المحيطين به .

ولقد اجتذب موضوع إدارة الضغط Stress management في بيئة العمل ، اهتماماً متزايداً في جبهات عديدة ، وأصبح على المرشدين أو المعالجين النفسيين أن يعيدوا توجيه ممارستهم المهنية لكي تتسع لتزايد أعباء الأفراد في مجالات العمل المختلفة ، والذين يظهرون آثاراً سلبية نتيجة لمعايشتهم للضغط في عملهم . وقد تركزت البحوث والدراسات الأولى حول الضغط وإدارته على بحوث سيلي Selye ووجهة النظر الفسيولوجية في هذا المجال ، والتي تتناول المظاهر الفسيولوجية التي تظهر أثناء معايشة الضغط .

"وكما ذكر بارو - سوبروسن Barrow - SueProsen ١٩٨١ أن السبب الأول في قلة الإهتمام بموضوع الضغط من جانب المرشدين النفسيين هو نظرتهم إلى علاج الضغط Treatment of stress على أنه يخرج عن مجال خبراتهم ، ولكن الضغط يمكن فهمه ومعالجته بدون معرفة متقدمة في الفسيولوجي ، ونوع الضغط الذي يمكن أن تتم مواجهته بدرجة ملائمة من جانب المرشد هو الضغط الإنفعالي Emotional Stress والذي يكون فيه الضغوط معطلا بطريقة نفسية . ومن المعروف أن هناك أنواعاً عديدة من الحالات التي تسبب الضغط الإنفعالي ؛ منها التهديد Threat ؛ حيث يدرك الشخص بأن

تقديره لذاته تحت المواجهة Under attack ، وأيضا الإحباط ، الذى يتم عند اعتراض سبيل تحقيق هدف مرغوب للشخص ، وأخيرا الصراع ويكون عندما يواجه الشخص مأزقا فى اتخاذ القرار ، ومعظم المعطلات disruptions الانفعالية المشارية عن طريق التغيير أو التهديد أو الإحباط أو الصراع هى مصادر الدافعية لدى معظم العملاء لطلب الإرشاد" (بارو - سوبروسين ١٩٨١ ، ص ١٥)

ولقد قامت دراسات عديدة بتقديم برامج إرشادية لخفض الضغوط بوجه عام وضغط المعلم بوجه خاص ، خاصة فى السنوات القليلة الماضية ، بالمقارنة بالدراسات والبحوث التى اهتمت بدراسة انتشار وأسباب وتأثيرات ضغط المعلم ، ويتضح من هذه الدراسات أن تدخلات interventions إدارة الضغط التى تضمنت العناصر التى توجه التحكم المعرفى كانت فعالة بدرجة أكبر عن غيرها .

فلقد قدم فورمان وفورمان *Forman - Forman* ١٩٨٠ برنامجا (عقلانى - إنفعالى) تم تطويره لأعضاء مهنة التدريس وهو مكون من ١٠ جلسات (مدة الجلسة ساعة ونصف) وتم تطبيقه على عينة من المعلمين والمرشدين ، وقد أشارت النتائج إلى أن المشاركين فى البرنامج أصبحوا أكثر عقلانية فى تفكيرهم كما زودهم البرنامج بمعلومات مفيدة فى حل مشكلاتهم الخاصة والمرتبطة بعملهم .

وفى دراستها بعنوان إدارة الضغط للمعلمين "برنامج معرفى سلوكى" ، قدمت سوزان فورمان ١٩٨٢ برنامجا شاملا على غرار التدريب التحسينى ضد الضغط (SIT) Stress inoculation training والذى أعده ميشنباوم *Meichenbaum* وتم تطبيق هذا البرنامج على عينة من المعلمين ، وقد أشارت نتائج المجموعة التجريبية إلى وجود انخفاض ذى دلالة على مقياس التقرير الذاتى للضغط والقلق ، كما أظهرت المجموعة التجريبية إنخفاضا دالا أيضا فى المظاهر الحركية للقلق فى الفصل المدرسى بعد البرنامج وبعد فترة المتابعة .

وقام فيديريز *Federer* ١٩٨٤ بمقارنة الفاعلية النسبية لكل من برنامج معرفى سلوكى وآخر دافعى تربوى فى تعديل ردود الفعل النفسية والفسىولوجية والسلوكية للمفحوصين . وأظهرت النتائج أن الأسلوب المعرفى السلوكى (والذى يتضمن الإسترخاء

المتدرج ، تدريب توكيدى وإعادة البناء المعرفى وفنيات سلوكية مثل الأنموذج ولعب الدور والمراقبة الذاتية للسلوك) كان هو الأفضل بكثير فى تعليم الأفراد تعديل ردود أفعالهم النفسية والسلوكية والسيولوجية .

وفى دراسة **ماكجى McGee 1985** بهدف قياس أثر التدخل المعرفى السلوكى فى خفض الضغط أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الضغط لصالح المجموعة التجريبية بعد البرنامج بالمقارنة بالمجموعة الضابطة .

وفى دراستهما بعنوان "مقارنة أسلوبيين فى إدارة القلق للمعلمين" حيث إستخدم **شارب - فورمان Sharp - Forman 1985** كلا من التدريب التحصيلي ضد الضغط والتدريب على مهارات إدارة السلوك فى الفصل المدرسى ، وأشارت النتائج إلى فعالية هذين التدربيين فى مساعدة المعلمين على إدارة القلق المرتبط بعملهم فى المدرسة ، وإن كان SIT قد ساهم بجزء أكبر فى هذا المجال .

كما أعد **جونز Jones 1986** ورشا workshops لإدارة الضغط ، وسارت على نفس طريقة التدريب التحصيلي ضد الضغط ، وأظهرت النتائج انخفاضاً دالاً إحصائياً فى القلق كحالة لدى المشاركين .

وفى دراسة **تونيكليف وآخرون Tunnecliefe et al., 1986** بهدف مقارنة أسلوبيين فى إدارة ضغط المعلم هما الإستشارة السلوكية ، والتدريب على الاسترخاء أشارت النتائج إلى أن فنية الإستشارة السلوكية Behavioral Consultation كانت أفضل فى إدارة الضغط سواء بعد العلاج أو بعد فترة المتابعة .

وفى دراسته بعنوان "فعالية برنامج تربوى عقلانى إنفعالى فى علاج ومنع احتراق المعلم ، طبق **روسل Russell 1987** برنامجه على عينة من المعلمين ، حيث أظهرت النتائج وجود إنخفاض دال إحصائياً على مستوى الإحتراق المعاش ومستوى التفكير اللاعقلانى لصالح المجموعة التجريبية بعد البرنامج وبعد فترة المتابعة .

كما قدم **هايس Hayes 1987** برنامجاً فى العلاقات الإنسانية لخفض ضغط المعلم ، وأظهرت نتائج الدراسة تحسناً ملحوظاً فى تقييمات المعلمين لأنفسهم وزيادة مستوى التقدير المهني لديهم .

كما قارن لونج *Long 1988* تأثيرات كل من SIT والتربية البدنية - مجتمعين ومنفصلين كل على حدة وذلك بهدف إدارة الضغط للمعلمين وذلك على عدة مراحل تم فيها إجراء التدخلات المختلفة وقد أشارت النتائج إلى أن المشاركين في SIT مع التربية البدنية كانوا أكثر تحسناً من المشاركين في التربية البدنية فقط ، وذلك على مقياس القلق والضغط للمعلمين ، وأيضاً يقل التغلب المتركز على الإنفعال لهذه المجموعة ويزداد التغلب الوقائي ، والذي أعطى تأييداً هاماً لفاعلية التدخل المستخدم .

وفي دراستهما بعنوان "برنامج تدخل معرفي لخفض الضغط لدى المراهقين" ، استخدام كل من هاينس - سيزياكوسكى *Hains-Szyiakowski 1990* برنامجاً في التدريب التحصيلي ضد الضغط SIT على عينة من المراهقين ، وأوضحت النتائج أن SIT هو صورة هامة قابلة للتطبيق على هذه العينة ، وأظهر جميع المشاركين إنخفاضاً دالاً في مقياس القلق (سمة) وفي مقياس الغضب كما أظهروا تحسناً دالاً في تقدير الذات وذلك بالمقارنة بالمجموعة الضابطة ، كما أظهرت المجموعة التجريبية زيادة في المعارف الإيجابية في الإستجابة لمواقف الضغط الإختبارية المتخيلة .

كما قارن سيمبل - فورمان *Cecil - Forman 1990* فاعلية كل من مجموعات مساندة زميل العمل (كتدخل لإدارة الضغط على المستوى البيئي) والتدريب التحصيلي ضد الضغط (كتدخل على المستوى الفردي) ، وذلك في إدارة الضغط للمعلمين ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن SIT كان فعالاً بدرجة أكبر في خفض ضغط المعلم وفي تعزيز مهارات التغلب بخلاف مجموعات مساندة زميل العمل .

⁄ ويتضح من العرض الموجز لهذه الدراسات أمران هامين ، أولهما : أن التدريب التحصيلي ضد الضغط (SIT) وهو الأسلوب المعرفي السلوكي الذي قدمه ميشنباوم *Meichenbaum 1972* كان أكثر فعالية بالمقارنة مع الأساليب الأخرى التي قدمت لخفض ضغط المعلم . وهذا الأسلوب في إدارة وتخفيف أو خفض مستوى الضغط مبني على أساس وجهة النظر التفاعلية في تفسيرها للضغط من حيث علاقة الفرد بينته وإدراكه لها ، والدور الهام الذي تلعبه العمليات المعرفية الوسيطة . كما يتناسق مع وجهة النظر الفسيولوجية الحديثة (جرسون - لوكر *Gregson - Looker 1994*) والتي تؤكد على

أن إدارة الضغط لابد أن تركز على العقل والجسم وتفاعلهما - كما سيتضح فيما بعد - الأمر الثانى : هو أن الإهتمام بمجال الإرشاد النفسى وتقديم برامج إرشادية للمعلمين فى مصر ، وذلك بهدف التخفيف من الآثار النفسية والجسمية التى يمكن أن تنتج عن معاشتهم للضغوط النفسية فى عملهم ، هذا الإهتمام يعتبر ضئيلا - إن لم يكن معدوما - وذلك بالمقارنة بالدراسات التى إهتمت بدراسة أسباب ومصادر الضغوط التى يعايشها المعلمون فى مراحل التعليم المختلفة ، وأيضا بالمقارنة بالدراسات الأجنبية التى إهتمت بتقديم البرامج الإرشادية المختلفة للمعلمين فى مراحل تعليمية مختلفة .

وعلى ذلك تهتم الدراسة بالتحقق من فعالية برنامج ارشادى معرفى سلوكى فى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين والمعلمات .

٩ مشكلة الدراسة :

وتحاول الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية :

- ١- هل هناك فروق فى معاشة المعلمين والمعلمات للضغوط النفسية فى عملهم تختلف باختلاف المرحلة التعليمية (إبتدائى - إعدادى - ثانوى) ؟
- ٢- هل هناك فروق بين المعلمين والمعلمات فى معاشتهم للضغوط النفسية فى عملهم ؟
- ٣- ما مدى فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين والمعلمات ؟

أهداف الدراسة :

- يرى الباحث أن لهذه الدراسة هدفين أساسيين هما :

- ١- هدف نظرى : حيث يحاول الباحث تقديم إطار نظرى متكامل حول مفهوم الضغط والاتجاهات والنماذج المختلفة التى قدمت لتفسير هذه الظاهرة ، وكذلك الأساليب الإرشادية التى ثبتت فعاليتها فى إدارة الضغط

للمعلمين . حيث لا حظ الباحث ندرة الكتابات أو الدراسات العربية حول هذا الموضوع .

٢- هدف تطبيقي : وهو تقديم برنامج إرشادي (معرفي - سلوكي) على غرار التدريب التحصيلي ضد الضغط والذي أعده ميشنباوم ١٩٧٢ والذي ثبتت فعاليته في معظم الدراسات ، وذلك بهدف خفض الضغط الذي يعايشه المدرسون في عملهم ، ومن ثم زيادة كفاءتهم التدريسية ونجاح العملية التعليمية .

مصطلحات الدراسة :

الضغط :

يتفق الباحث مع وجهة النظر التفاعلية في دراسة الضغط والتي تنظر إلى الضغط ليس على أنه مثير في البيئة أو على أنه استجابة الفرد لهذه المثيرات ، وإنما هو التفاعل بين الشخص وبيئته والتي يدركها على أنها ضاغطة بالنسبة له . والتعريف الأكثر شيوعاً في وجهة النظر هذه هو تعريف لاروس وهو "العلاقة ما بين الشخص وبيئته والتي تم تقييمها على أنها مرهقة أو تفوق موارده للتغلب ، وتعرض حياته للخطر .

ضغط المعلم :

يعرفه كيرليكو وستكليف ١٩٧٧ على أنه استجابة إنفعالية سلبية للمعلم (مثل الغضب أو القلق أو الإكتئاب) والمصحوبة بتغيرات فسيولوجية مسببة للمرض (مثل زيادة سرعة القلب أو إفراز الهرمونات في الوعاء الدموي) كنتيجة للمطالب المفروضة على المعلم لدوره كمعلم .

التعريف الإجرائي :

وهو الدرجة التي يحصل عليها المعلم على مقياس الضغوط النفسية للمعلمين ((عدد/د : طلعت منصور - قبول البيلاوي ١٩٨٩) .

حدود الدراسة : تتحدد الدراسة الحالية با لعينة والأدوات التالية : -

(أ) عينة الدراسة :

تم اختيار عينة من المعلمين والمعلمات من إحدى المدارس الابتدائية بمحافظة القليوبية لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي عليهم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية (وعددها ٢٢ معلما ومعلمة) والأخرى ضابطة (وعددها ٢٤ معلم ومعلمة) .

(ب) الأدوات :

تتضمن الدراسة الأدوات التالية :

- ١- مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد : *Fimian ١٩٨٤* وقام بتعريبه وتقيينه على البيئة المصرية (طلعت منصور - قبولا الببلاوى ١٩٨٩) .
- ٢- برنامج إرشادي من إعداد : الباحث مبني على أساس التدريب التحصيلي ضد الضغط ، وهو الأسلوب المعرفي السلوكي الذي قدمه ميشنباوم ١٩٨٥ .
- ٣- كتيب بعنوان الضغط في مهنة التدريس (تأليف : جرينبرج *Greenberg* ، ١٩٨٤) ترجمة : الباحث .