

مستوى الضغوط النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19) - دراسة ميدانية ببعض المؤسسات الابتدائية بمدينة الأغواط-

The level of psychological stress among primary school teachers in light of the Corona pandemic (Covid-19) - A field study in some primary institutions in Laghouat city-

مسعودة مريزقي

المدرسة العليا للأساتذة الأغواط (الجزائر) ، merizguimessaouda@03 gmail.com

تاريخ النشر: 2022/09/30

تاريخ القبول: 2022/09/10

تاريخ الاستلام: 2021/06/01

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية للمعلمين ومعلمات المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19) وهي دراسة ميدانية بمدينة الأغواط وتكونت عينة الدراسة من (40) معلمة ومعلم أخذت من (07) مؤسسات ابتدائية، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي في الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع عند أفراد العينة وقدرت ب(170) درجة على المقياس.

كلمات مفتاحية: الضغوط النفسية، جائحة كورونا (كوفيد-19)

ABSTRACT:

The current study aimed to identify the level of psychological stress for teachers and primary school teachers in light of the Corona pandemic (Covid-19), which is a field study in Laghouat. The study sample consisted of (40) teachers and teachers taken from (07) primary institutions, and the psychological stress scale was applied to them, The descriptive approach was relied upon in the study, and the results of the study concluded that the level of psychological stress is high among the sample members and was estimated at (170) degrees on the scale.

Keywords: Psychological Stress, Corona Pandemic (Covid-19)

1- مقدمة:

يعد موضوع الضغوط النفسية من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة، وخصوصا في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19)، وذلك لما له تأثير سلبي على حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية...، وخاصة لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، إضافة إلى تأثيره على إنتاجهم...، وتؤثر على التحصيل الأكاديمي للتلاميذ، وأظهرت الدراسة (1993) التي أجراها كل (Fontana Abouserie) أن بين كل أربعة مدرسين يوجد مدرس يدرك ضغوط مهنة التدريس في أعلى مستوياتها وأخطرها، كما أثبتت دراسة (الدسوقي الشافعي 1998) أنه لا تكاد تخلو مدرسة مهما كانت من مدرس واحد على الأقل يعاني ضغطا حادا، وأن كل خمسة مدرسين يوجد مدرس يعاني ضغطا حادا، ويشير (السعادات 2005) بأن علماء النفس أشاروا إلى أن الجهد العصبي الذي يصرفه المعلم في التعليم خلال ساعة زمنية واحدة يعادل الجهد الذي يقضيه أي موظف آخر يعمل بإحدى الوظائف الإدارية الأخرى خلال أكثر من يوم واحد، (نايف على أيبو، 2019، ص 28)

- المؤلف المرسل: مسعودة مريزقي

doi: 10.34118/ssj.v16i2.2475

<http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/2475>

ISSN: 1112 - 6752

رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006

EISSN: 2602 - 6090

ومهنة التعليم من المهن الشاقة التي تحمل رسالة إعداد الأجيال إعدادا ناجحا ليكونوا مواطنين صالحين، ينفعون أنفسهم ووطنهم، ففي الظروف العادية يعاني المعلمين من ضغوط نفسية جراء عدم مشاكل...، وفي دراستنا هذه نهدف إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا باعتبارها جائحة عالمية أثرت على جميع الشعوب وتضررت منها جميع قطاعات الدولة بما فيها قطاع التعليم، ومن هنا يمكننا أن نطرح السؤال التالي: هل يوجد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية عند معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19) ؟

2- فرضية الدراسة:

يوجد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية عند معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19).

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في تناولها لموضوع الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمي ومعلمات التعليم الابتدائي خاصة في ظل جائحة كورونا، وهذه الضغوط تؤثر بشكل مباشر وسلبى على أداء مهامه التعليمي وهذا بدوره يؤثر سلبا على تعلم التلميذ.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا.

4- الدراسات السابقة:

4-1-دراسة متولي(2000): بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، حيث هدفت الى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا للجنس، وتكونت عينة الدراسة من(240) معلما ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، كما توصلت إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي في مستوى الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية ويشعرون بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤساءهم وزملاءهم سلبية.

4-2-دراسة المصدر وأبو كوك(2007): بعنوان ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة-فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من(220) معلمة و معلم، ممن يعملون في المدارس الحكومية، وقد استخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية للشباب ومقياس ضغوط مهنة التدريس، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس، وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية بأبعادها ودرجاتها الكلية لدى أفراد العينة.

4-3-دراسة الأحسن(2015): بعنوان الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في ولايتي بليدة وتيبازة، والكشف عن المصادر المسببة لتلك الضغوط، بالإضافة الى تحديد مستوى تقدير الذات الموجود لدى هذه الفئة من المعلمين، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين متغيري مصادر الضغوط ومستوى تقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من (111) معلما ومعلمة، ممن يدرسون في المرحلة الابتدائية تقريبا(66%) حيث أظهرت لديهم هذه الضغوط بسبب مصادر متعلقة بكل أعباء

وظروف العمل، والتلاميذ وأولياء أمورهم والسياسة التعليمية، والأجر والحوافز والعلاقات والنمو والتطور المهني والمكانة الاجتماعية.

4-4-دراسة جياراج(Jeyaraj 2013): بعنوان الضغوط المهنية لدى المعلمين في المدارس الثانوية في التاميل، وقد تم تطبيق مقياس الضغوط المهنية على عينة قدرها (185) معلما ومعلمة من المدارس الخاصة والمدارس الحكومية، وقد أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية مقارنة بمعلمي المدارس الخاصة كما وجدت فروق حقيقية في مستوى الضغوط بين المعلمين والمعلمات في الضغوط المهنية لصالح المعلمين، كما كشفت نتائج الدراسة أن الخصائص الشخصية والاجتماعية وظروف العمل قد يكون لها تأثير على ضغوط المعلم المهنية، حيث صرحوا بأنهم غير راضين عن مهنة التعليم والذي قد يترتب عليه وزيادة حالات الغياب، والرغبة في ترك التعليم.

-التعليق على الدراسات السابقة: وهي تدرس عينة من المعلمين والمعلمات في مختلف الأطوار التعليمية الابتدائية والثانوية، وطبقت جميعها مقياس للضغوط النفسية، واتفقت نتائج هذه الدراسات إلى ان المعلمين يعانون من مستوى ضغط مرتفع، والتي يكون سببها مهنة التعليم الشاقة وبعض المشكلات التي يواجهونها منها مشكل الراتب والظروف الاجتماعية ومشكلات تتعلق بالتلاميذ....

5- تحديد المفاهيم:

1-5- مفهوم الضغط النفسي:

تعريف الضغط: لغة:الضغط و الضُغطة: عصر شيء. ضغطه يضغطه.

ضغطا: زحمة إلى حائط ونحوه، ومنه ضغطة القبر. وفي الحديث: لتضغطن على باب الجنة أي تزحمون. يقال ضغطه إذا عصره وضيق عليه وقهره.

ومنه حديث الحديبية: لا يتحدث العرب أنا أخذنا ضغطة أي عصرنا وقهرنا. وأخذت فلانا ضغطة بالضم، إذا ضيقت عليه لتكرهه على الشيء وفي الحديث: لا يشترين أحدكم مال امرئ في ضغطة من سلطان أي قهر. والضغطة: الضيق و الضغطة: الإكراه.(<http://wiki.dorar-aliraq.net/lisan-alarab/%D8%B6%D8%BA%D8%B7>)

الضغط(Stress) مشتق من الفعل اللاتيني(stringers) الذي يعني: ضيق، شدة، وقد تحولت في الانجليزية(distress) إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب، وقد استخدمت كلمة(stress) للتعبير عن معاناة وضيق و اضطهاد، وهي حالة يعاني منها الفرد من الاحساس بظلم ما.(نائف على أيبو، مرجع سابق، ص41)

اصطلاحا: تعرّف الضغوط بأنها حالة نفسية لقد عرف العلماء الضغط النفسي باتجاهات مختلفة حسب النظريات و الاتجاهات المعرفية و يصنّف الباحثون مفهوم الضغط من حيث أكبر ثلاث اتجاهات:

الاتجاه الأول: يعرف الضغط النفسي باعتباره مثيرا، حيث يتبنى فريق من علماء النفس تعريف الضغوط باعتبارها مثيرات ضاغطة، هي في الغالب أحداث تفرض على الشخص، أو تنبع من داخل الشخص نفسه. (عوامل غريزية مثل الجوع أو الرغبة الجنسية).

و يعرف الضغط من قبل بعض علماء هذا الاتجاه كالتالي:

يرى(هولمز Holmes 1986) أنه حادث مثير يلقي مطالب صعبة على الفرد.
يعرفه(تايلور 1986) بأنه أي تغير يلقي عبئا على قدرات التكيف لدى الفرد.

يرى (Ress) الضغوط مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية و تكن على درجة من الشدة و الحدة و الدوام بحيث تثقل قدرة الكائن الحي إلى حده الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض. و بقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعه من اضطراب جسدي و نفسي.

يرى " فرننتا " (Fontana) أن الضغوط تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات و الإمكانيات الشخصية للكائن الحي، وهي استجابة انفعالية لموقف معين و الضغط متغير بيئي مثل ضغط الجمهور على اللاعبين، و من ثم تعرف الضغوط بأنها توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها.

يرى (لتمان و ايميري(Oltmanns et Emery (1998): الأحداث التي تفرض على الشخص و تلزمه أو تتطلب منه تكيفا فسيولوجيا أو معرفيا أو سلوكيا.

و يصنفها(لازاروس و كوهين Lazarus et Cohen) في ثلاث فئات هي:

-التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسية والتي تؤثر في عدد كبير من الأفراد.

-أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص.

-منغصات الحياة اليومية (جمعة سيد يوسف، 2008، ص12).

كما يعرفها (محمد قاسم عبد الله) (2001): على أنها تشير إلى وجود عوامل خارجية تحدث لدى الفرد إحساسا بالتوتر

الشديد، و بزيادة شدة هذه الضغوط قد يفقد الفرد قدرته على الاتزان، التكيف، و يتغير نمط سلوكه و شخصيته.

الاتجاه الثاني:يعرف الضغط النفسي باعتباره استجابة حيث يعتبر الضغوط النفسية استجابة للظروف البيئية ومن ثم

فهي تعرف على أساس معايير و محطات بيئية مختلفة، حيث يعرف بعض العلماء الضغط النفسي باعتباره استجابة كالتالي:

يعرفه (سيلاي Selye)(1977): بأنه استجابة فيسيولوجية نتجت عن أحداث مزعجة.

يعرفه (زيمباردو Zimbarudo)(1985): بأنه نمط الاستجابة المحددة أو غير المحددة التي يقوم بها الكائن لحادث يخل

بتوازنه و يرهق أو يتجاوز قدراته على التكيف.

قدم كل من (كريتزر و كينيكي(Kreinkher et Kiniki (2001) تعريفا آخر للضغوط في قولهما: الضغوط النفسية عبارة

استجابة تكيفه، تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات النفسية، والتي تظهر كنتيجة الفرد لأي مثير خارجي، أو موقف

أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد (شارف خوخة مليكة، 2010، ص29).

الاتجاه الثالث: يميل إلى الاهتمام بتقييم الفرد للأحداث، حيث يعتبر الضغوط نتيجة عملية تقدير الأحداث باعتبارها

ضارة أو مهددة أو تمثل، تحدي، وفحص الاستجابات الممكنة من جهة والاستجابة لتلك الأحداث من جهة أخرى.

يرى (لازاروس وكوني(Lazarus, Coyne)(1981) بأن الضغوط النفسية هي تلك الضغوط التي تحدث عندما يواجه

الشخص مطالبا ترهقه أو تفوق قدرته على التكيف، وإن تفاعلا يحدث بين المطالب الخارجية والأساس البيئي وقابلية الشخص

للتأثر وبين كفاءة الشخص الدفاعية.(نائف علي أيبو، مرجع سابق، ص44)

- مؤشرات الضغوط النفسية: يرى بعض علماء علم النفس أن الضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن أيجازها على

النحو التالي:

1-المؤشرات الجسمية: وهي عبارة عن الشعور بالتعب والاجهاد، وتشنج العضلات والشعور باللام الجسمية، وارتفاع ضغط

الدم مع زيادة تناول الادوية والمهدئات

2- المؤشرات العقلية: وهي عبارة عن الشعور بالغضب والاكتئاب واللامبالاة، النظرة السلبية مع كثرة التبرير والانكار.
3- المؤشرات الاجتماعية: وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية، واضطراب العلاقات الاسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة (سيد محمود الطواب، 2008، ص 108).

نرى بأن هذه المؤشرات تعتبر كعلامات لتعرض الفرد لعدة ضغوطات جسمية منها عقلية واجتماعية وكذلك نفسية، وهذا ما يشعره بالتشاؤم ورفضه للحياة، فيشعره بسوء التوافق مع نفسه ومحيطه.

-أعراض الضغط النفسي: أضحى الضغط النفسي جزءا من حياتنا اليومية في هذا العصر وأغلب الناس قد تكيفوا مع الضغوطات اليومية لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم إلا أن ذلك يعني أن الضغوط النفسية لا تتراكم في نفس الإنسان وشخصيته، فالكثير منا يعاني تأثيراته المباشرة، كما تظهر في علامات وأعراض نفسية وعضوية متنوعة والبعض لا يظهر عليه ذلك مباشرة فإنه يتعرض للإثارة المخربة والمدمرة بشكل تدريجي مما يخرب الجسم ولو غابت عن الشخص مشاعر الاحباط والقلق المرافقة له، وقد يجد الطبيب صعوبة في الكشف بسبب ارتفاع الضغط عند بعض المرضى أو الصداع وما يرافق ذلك من اعراض نفسية كفرط التهيج وضعف التركيز والعصبية إن هذه الاعراض هي بعض العلامات النفسية والعضوية للاضطرابات الضغط النفسي. (محمد عبد الله قاسم، 2004، ص 118).

وفيما يلي تصنيف للأهم الأمراض المتعددة :

1- الأعراض الجسدية: تتعدد المظاهر الجسدية للضغط النفسي فعلى مستوى الرأس والعنق تظهر الأعراض على شكل جفاف الحنجرة والفم وصداع واصطكاك الأسنان وألام جبهية وألام في الفك والعنق وتوتر في عضلات الرقبة والظهر والإحساس باهتزازات في الأذن.

على المستوى التنفسي قد تنتاب الفرد ألام صدرية وضيق و ضيق التنفس وقطع تنفسي أما على المستوى الهضمي المعوي فتمثل الاعراض في فقدان الشهية، حموضة المعدة، الغثيان، الغازات، ألم البطن التشنجي، البراز المتكرر، الامساك، الاسهال، عسر الهضم، وانتفاخ البطن .

وبينما على المستوى القلبي، الوعائي تظهر الاعراض على شكل تسرع القلب وضربات غير منتظمة واضطرابات قلبية دورانية، كما يعاني الفرد من ألام أثناء التبول، والبول المتكرر، ألام في الحوض وحيض مؤلم، دورة شهرية غير منتظمة وغائبة، انخفاض الرغبة الجنسية والعجز الجنسي وذلك على المستوى البولي – التناسلي بالإضافة إلى ذلك قد تظهر أعراض أخرى عصبية كالعرق الزائد والاحساس بالبرودة والحرارة والارتجاف، اللجلجة وبرودة الاطراف، الدوار، أو أعراض جلدية، على شكل التهابات جلدية وطفح جلدي وقد تمس أيضا عادة النوم كعدم الانتظام في النوم والارق، كوابيس الخ (سمير شيخاني، 2003، ص 18-19).

2- الأعراض النفسية: كما تتعدد المظاهر النفسية للضغط فقد تظهر على شكل احساسات بالضيق والكأبة، الحزن، فقدان الاهتمام، فرط التهيج، فرط النشاط وعد الاستقرار، فقدان الصبر، الغضب، صعوبات الكلام، الملل، الخمول، التعب، الانهاك، والسلبية، ومراقبة الذات.

أضف الى ذلك أعراض أخرى مثل العدوانية، قلق خاص أو عام، عدم الرضى عن الحياة، البكاء، الحيرة، انخفاض تقدير الذات، التوتر، اليأس، الحاجة الى البكاء، كعدم القدرة على التعبير الانفعالي، سرعة الانفعال والاثارة، اللوم العتاب وانخفاض الأداء والاندفاعية تقلب في المزاج، إدمان الادوية والكحول (عسكر علي، 2003، ص 19).

- 3-الأعراض الفكرية أو الدهنية : تتجلى هذه الاعراض في النسيان والصعوبة في التركيز والصعوبة في اتخاذ القرارات والاضطراب في التفكير والذاكرة الضعيفة أو صعوبة استرجاع الاحداث وتزايد عدد الأخطاء وإصدار أحكام غير صائبة .
- 4-المظاهر السلوكية: يشير شافر(Schaefer) أن الاستجابة السلوكية تنقسم الى قسمين هما:
المظاهر المباشرة: هي انعكاسات فورية للتوتر الداخلي من الفرد المضغوط مثل:
- الاستشارة وحدة الطبع حيث يكون الفرد صعب المزاج وسريع الغضب .
 - صعوبة الجلوس لفترة من الزمن فهو سريع الانتقال من مكان الى آخر بسبب الملل الذي يصيبه.
 - التهجم اللفظي على أحد ما من السهل عليه مواجهة الاخرين بالتشاؤم والمواجهة الكلامية غير اللائقة.
 - الدخول في نوبات البكاء لا يستطيع الفرد المضغوط نفسيا السيطرة على نفسه .
 - الانسحابية يتجنب الفرد أحيانا أن يواجه أحد أو أن يدخل لحل مشكلته .
- المظاهر غير المباشرة: إنها المظاهر التي تعكس زيادة سلوكية معينة كطريقة ليستخدمها الفرد لتحرر من الألم الذهني والجسدي للضغط النفسي إذا يلجأ الفرد المضغوط الى طرائق غير مباشرة للتخفيف من الألم مثل:
- زيادة التدخين بحيث يدخل تدخين شرها.
 - زيادة تناول الأدوية الطبية لتخفيف التوتر سواء كانت أدوية مسكنة أو منبهة.
 - اللجوء لنوم كوسيلة للهروب إذ يحقق النوم للفرد هربا من التفكير بالمشكلة. (أيت حمودة حكيمة، 2005، ص89)
- أنواع الضغوط النفسية:
- يختلف الباحثين في تصنيف الضغوط النفسية من حيث النوع و الشدة و الأثر بالسلب أو الإجابة على سلوك الفرد و التغيير الذي يلحق بنمط حياته.
- 1- تصنيف الضغوط النفسية حسب النوع:
- ضغوط العمل: هي كل انعكاس سلبي و ضار على صحة الإنسان النفسية و العضوية نتيجة للمتطلبات المتزايدة في بيئة العمل و التي تفوق قدرة الشخص ما يعيق أداءه.
 - الضغوط الاقتصادية: تحدث اثر الأزمات المالية ما يضر الفرد بخسارة أو فقدان رزق أو عمل، فينعكس ذلك على حالته النفسية و يحدث صعوبة في مسايرة متطلبات الحياة.
 - الضغوط الاجتماعية: هي المواقف التي تفوق فيها متطلبات البيئة على قدرات الأفراد ما يؤدي إلى استجابة سيئة.
 - الضغوط الأسرية: تتشكل اثر العوامل الداخلية الضاغطة على أفراد الأسرة أو احدهم.
 - الضغوط الدراسية: هي مختلف الصعوبات التي يواجهها الطالب في مختلف مراحل الدراسة.
 - الضغوط العاطفية: هي مختلف الاحباطات التي يشعر بها الفرد في عجزه عن إشباع حاجاته في الحب و الزواج أو الاستقرار العائلي. (ثائر أحمد غباري، خالد محمد شعيرة، 2010، ص ص129-130).
- مصادر الضغط النفسي:
- تتعدد مصادر الإجهاد بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد من حيث العمل و العائلة و تغيرات المجتمع و تشير Barbancey et Horvilleur إلى أن هذه المصادر قد تؤثر فرادى أو متجمعة.

1- المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

1-1- على المستوى الشخصي: تتمثل في الأحداث الجوهرية في حياة الفرد كموت قرين أو حدوث طلاق أو زواج أو ميلاد طفل أو تغيير السكن دورا في الإجهاد.

2-1- على مستوى العمل: ذكر ستور Stoor مجموعة عوامل تؤثر على الفرد منها ما يتعلق ب:

- البيئة الفيزيقية للعمل.

- طبيعة العمل كوجود التناوب و الكثافة و الخطر و مدى التآلف بين الإنسان و عمله.

- تنظيم العمل كوجود صراع بين الأدوار أو غموض فيها، أو السلطة و الأساليب المتتوية في مراقبة الإدارة.

- ممارسة المسؤولية.

صنفت مارلين ديفدسون و كاري كزبر Cooper et Davidson العوامل التي تؤثر على الفرد في عمله إلى صنفين : إحداهما

يتعلق بطبيعة العمل (الكثافة، الضغط، قصور جسدي يعوق الفرد على تحقيق طموحه، واختلاف النظام الغذائي والكيميائي كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين.

3-1- على المستوى الطبيعي: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين و الأعاصير.

4-1- على المستوى السياسي: تتمثل الضغوط السياسية غالبا في عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي و الصراعات

السياسية في المجتمع.

5-1- على المستوى العقائدي و الفكري: إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار و معتقدات و بين تسلط

المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره، ما ينعكس في سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته و بمجتمعه.

6-1- على المستوى الثقافي: و تتمثل الضغوط الثقافية في استيراد الثقافات الانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون

مراعاة للأطر الثقافية و الاجتماعية القائمة في المجتمع.

7-1- على المستوى الأكاديمي: تتمثل غالبا الضغوط الأكاديمية في الانتقال بين المراحل الأكاديمية أو من مناخ أكاديمي لآخر.

8-1- على المستوى الانفعالي و النفسي: و تتمثل الضغوط الانفعالية في حالات القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية، التعب،

الأرق، وانخفاض تقدير الذات.

2- المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

و تتمثل في: الطموح المبالغ فيه، الأعضاء الحيوية و التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض، ضعف المقاومة الداخلية،

الشخصية (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص ص30-31).

حسب Dsm4 يتم تشخيص الضغوط النفسية من خلال حدوث واحدة من التسعة التالية:

— مشاكل متعلقة بمجموعات دعم أولية مثال موت عضو في العائلة، ولادة أخ.

— مشاكل متعلقة بالبيئة الاجتماعية مثل موت أو خسارة صديق أو عزلة اجتماعية.

— مشاكل تعليمية و خلافات مع أحد الأطراف التعليمية.

— مشاكل مهنية مثلا عدم التوظيف و تغيير الوظيفة.

— مشاكل بيتية مثلا خلافات مع الجيران و عدم وجود مأوى.

— مشاكل اقتصادية.

— مشاكل صحية.

— مشاكل نفسية متعلقة بالحرب (مرجع سابق، ص 115).

2-5- تعريف فيروس كورونا (كوفيد-19):

هو فيروس مستحدث وهو سلالة جديدة من الفيروسات التاجية، وتكمن خطورة الفيروس في أنه يصيب الجهاز التنفسي مع عدم معرفة علاج نهائي له حتى الآن، وهو أيضا فيروس كبير الحجم ويبقى على الأسطح لفترات طويلة، وتتمثل الاعراض الاكثر شيوعا لمرض (كوفيد-19) في الحمى والسعال الجاف وضيق التنفس، وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع أو احتقان الانف أو الرشح أو ألم أو الإسهال وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجيا ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. (الدليل الإرشادي للوقاية من فيروس كورونا)

-تأثير فيروس كورونا على قطاع التعليم: أن أحد الآثار البارزة لوباء (كوفيد-19) هو الإغلاق الواسع للمدارس والكليات والجامعات في جميع أنحاء العالم، فمنذ فبراير 2020 اختارت 193 دولة إغلاق المؤسسات التعليمية في محاولة لإبطاء انتشار (كوفيد-19)، وأثرت عمليات الإغلاق هذه على ما يقارب 1.7 مليار متعلم في مستويات الابتدائي والمتوسط والثانوي والتعليم العالي ، ومع ذلك وإن كانت إغلاق المدارس من هذا الحجم تعتبر تدابير مؤقتة، فمن المرجح أن تكون لها آثار مضاعفة طويلة الأمد على مستوى تنمية رأس المال البشري في المجتمعات ذات كثافة سكانية تغلب عليها فئة الأطفال/الشباب، والسبب الأول هو أن زيادة عدد المتعلمين الذين تسربوا من المدرسة، أو قد يعودون إليها، نتيجة تعطيل تعليمهم قد يكون العامل المحفز لهذه الآثار بالإضافة إلى معدلات التسرب العالية، ويعتبر فرض عمليات الإغلاق الصارمة من خلال اغلاق الاعمال التجارية وإيقاف الجزء الاكبر من النشاط الاقتصادي اجراء رئيسيا للحد من انتشار فيروس كورونا وهذا سيؤدي الى انكماش الاقتصاديات الوطنية في الفترة التالية للجائحة، وبينما تختار العديد من الدول مواصلة الانفاق على قطاع التعليم بمستويات ما قبل الجائحة، فقد يؤدي انخفاض الناتج المحلي الاجمالي الى تقليص الميزانيات الوطنية مما يجبر الحكومات على تخفيض التمويل المخصص للإنفاق على التعليم، وبالتالي يؤثر على توفير الخدمات الأساسية مثل التعليم المجاني أو المدعوم، ورواتب المدرسين وعدم كفاية عدد المدرسين وتمويل البحث والتطوير وما الى ذلك في القطاع الخاص. (www.sesric.org)

كما قد يشكل تعطيل التعليم خطر تراجع المستوى التعليمي على الاطفال الاكثر ضعفا والذين لم يكن تعليمهم الاساسي قويا في البداية، وغير ذلك من المشكلات التعليمية التي ظهرت خلال هذا الجائحة،

وبينما يتضح أن كوفيد-19 أعاد تشكيل قطاع التعليم من خلال احداث ثورة في مجال التعليم عبر الانترنت والتعلم عن بعد، فم ان بيئات التعلم عن بعد ليست دائما شاملة للطلاب المهمشين، خاصة في البلدان النامية ذات البنى التحتية التكنولوجية غير مستوفية المعايير،

وفي معظم الحالات تؤثر محددات التهميش مثل الإعاقة والنوع الاجتماعي والجنسية والفقر..على وصول الطلاب للتعليم من خلال التعلم عن بعد ، مما يجعلهم غير مرئيين في النظام التعليمي وعلى سبيل المثال، قد لا يتمكن الطلاب ذوي الاعاقة الذين تم تعطيل مسار تعليمهم بسبب كوفيد-19 من الوصول الى المعدات والمناهج الدراسية المتخصصة والمدرسين المدربين الذين يشكلون جزءا لا يتجزأ من احتياجاتهم التعليمية، كما قد لا يتمكن الطلاب من خلفيات فقيرة من الوصول الى الانترنت على الاطلاق خلال هذه الجائحة، ومن المحتمل أيضا أن يفتقر المدرسون إلى مهارات ومعارف تكنولوجية المعلومات والاتصالات ذات

الصلة الضرورية لتقديم دروس فعالة عبر الانترنت أثناء الطوارئ الصحية العالمية، خاصة في البلدان حيث لا تدمج النضم التعليمية عادة تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في التعليم اليومي. (www.sesric.org)

6- الدراسة الميدانية:

1-6- منهج الدراسة:

نظرا لطبيعة الدراسة الحالية فالمنهج المتبع هو المنهج الوصفي الذي يهدف إلى دراسة الظاهرة كما تحدث في الواقع ووصفها وصفا كميًا وكميًا، فهدف الدراسة التعرف عن وجود مستوى الضغوط النفسية لدى معلمين ومعلمات المدرسة الابتدائية في ظل جائحة كورونا.

2-6- الحدود المكانية:

أجريت الدراسة الميدانية بالمؤسسات الابتدائية بمدينة الأغواط وعددها (07) ابتدائيات.

3-6- الحدود الزمانية:

أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية شهر جانفي 2021.

4-6- عينة الدراسة:

تكونت عينة من (40) معلم ومعلمة موزعين على (07) ابتدائيات بمدينة الأغواط.

جدول 1. يبين توزيع أفراد العينة على المؤسسات الابتدائية.

| العينة رقم الابتدائية | ذكر | أنثى | التكرار | النسبة |
|--------------------------|-----|------|---------|--------|
| 01 | 02 | 04 | 06 | 15% |
| 03 | 02 | 03 | 05 | 12.50% |
| 04 | 02 | 03 | 05 | 12.50% |
| 05 | 03 | 05 | 08 | 20% |
| 06 | 03 | 05 | 08 | 20% |
| 07 | 03 | 05 | 08 | 20% |
| المجموع | 15 | 25 | 40 | 100% |

5-6- الأدوات المستعملة في الدراسة:

-مقياس الضغوط النفسية لصاحبه (نائف على أيبو)، وقد اتخذ الباحث مجموعة من الإجراءات للتأكد من صدق وثبات الأداة والذي يتألف من (70) فقرة موزعة على خمسة أبعاد وهي، البعد الأول: (عبء الدور وغموضه) يحتوي على (14) فقرة من 1-

14

البعد الثاني: (ضغط العمل) يحتوي على (14) فقرة من 15-28

البعد الثالث: (ضغط المدرسة) يحتوي على (14) فقرة من 29-42

البعد الرابع: (الرضا المهني) يحتوي على (14) فقرة من 43-56

البعد الخامس: (النمط الإداري لمدير المدرسة) يحتوي على (14) فقرة من 57-70

وتتم الاجابة عنها وفق سلم تقديري مؤلف من (3) بدائل وهي غالبا، احيانا، نادرا.

أما تصحيح المقياس، فيتم على أساس إعطاء أوزان (1،2،3)، ثم تجمع علامات البنود الخاصة بكل محور ثم الدرجة

الكلية للضغط النفسي لك فرد وبذلك تكون أعلى درجة للأداة (210) درجة وأدنى درجة (70) درجة، والوسط الفرضي (140) درجة.

مستوى الضغوط النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19) -دراسة ميدانية ببعض المؤسسات
الابتدائية بمدينة الأغواط-

6-6- الأساليب الاحصائية المستعملة في الدراسة:

1- التكرار، 2-النسب المئوية، 3-المتوسط الحسابي.

6-7- تحليل ومناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة:

نتائج الفرضية التي تنص على أنه : يوجد مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الابتدائية في ظل جائحة كورونا.

جدول 2. يبين مستوى الضغوط النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الابتدائية على مقياس الضغوط النفسية.

| متغيرات الدراسة | العينة | المتوسط الحسابي |
|-----------------|--------|-----------------|
| الضغوط النفسية | 40 | 170 درجة |

تبين نتائج الجدول رقم (02) مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين والمعلمات الابتدائي وهو مستوى مرتفع قدر المتوسط الحسابي ب(170) درجة على مقياس الضغوط النفسية مقارنة بالمتوسط الفرضي على المقياس و الذي يقدر ب(140) درجة، وهذه النتيجة تتفق مع الكثير من الدراسات المشابهة التي درست الضغوط النفسية عند المعلمين منها دراسة حميدة(2011)، بعنوان مستوى ضغوط العمل عند معلمي المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في الاردن والمشكلات الناجمة عنها، تكونت عينة الدراسة من(228) معلما ومعلمة طبقت عليهم استبانة لقياس مستوى ضغوط العمل، وأظهرت النتائج: أن ضغوط العمل التي تواجه معلمي المرحلة الثانوية كانت بمستوى مرتفع على الأداة ككل.

-وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وللخبرة ولصالح المعلمين من ذوي الخبرة المتوسطة(5-10سنوات).

-عدم وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وكان من أكثر المشكلات التي يعاني منها المعلمين، التعب والإرهاق الجسدي وأقل المشكلات الاخفاق في الحياة وعدم القدرة على النوم وهبوط في عضلة القلب وأوصت الدراسة بمحاولة التخفيف ان أمكن من أعباء العمل التي تزيد من الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم، العمل على تخفيف الأعباء الوظيفية للمعلمين ذوي الخبرة الطويلة.

ودراسة (Olive taabu,et al,2016) التي أجروها على عدد من المعلمين والمعلمات في كينيا أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعا لدى العينة، حيث بلغ نسبة انتشار الضغوط النفسية الناجمة عن مهنة التعليم ب(56%) حيث تعد مهنة التعليم من أكثر من أكثر المهن إثقالا بضغوط العمل نظرا لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومسؤوليات بشكل مستمر، الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم، ومهنة التعليم في المرحلة الأساسية من المهن التي يكون أعباؤها زائدة في النوعية و الإنتاج، وبالتطور السريع لمعايير أداء العمل، وبالتالي تكون مصحوبة بالضغوط النفسية على معظم المعلمين، إلا أن المعلمين يختلفون في استجاباتهم للمصادر المولدة للضغوط النفسية. (نايف أبوعلي أيبو، مرجع سابق، ص 29)

إن الأوضاع التي يعاني منها المعلمين كالموضع المالي المنخفض وحجم العبء التعليمي الكبير وعدد الطلاب في الصف والعلاقات المتوترة مع الزملاء والإدارة، وبعد المدرسة عن منطقة السكن والوضع الاجتماعي للمعلمين وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على زيادة الضغوط النفسية لدى المعلمين في المدارس التعليمية في المراحل التعليمية المختلفة، وقد تعددت مصادر الضغوط للمعلم بين سلوك التلاميذ وعلاقته بزملائه وغموض الدور والأعباء العلمية وغياب التفاهم بين المعلمين و الإدارة تؤدي إلى

الضغوط التي يتعرض لها المعلم في مهنته على استنزاف جسدي وانفعالي، وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ وتبلد المشاعر ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار مما قد يؤثر بشكل مباشر على إنتاجيته بشكل خاص وعلى مخرجات التعليم بشكل عام(نفس المرجع،ص35)

وأشارت الدراسات إلى أن مهنة التعليم تأتي في مقدمة المهن الأكثر ارتباطا بأعلى معدلات الضغوط الوظيفية التي تعرقل أداء المعلم لعمله وعدم الاستقرار فيه ومحاولة الهروب منه إلى غيره من المهن، وفي أواخر الثمانينيات من القرن العشرين أكد معهد الضغط الأمريكي أن مهنة التعليم واحدة من المهن العشر الأكثر ضغطا وأن حوالي (40-50%) من المعلمين الجدد يتكون مهنة التعليم خلال السنوات الخمس الأولى وتشير تقارير الصحة والسلامة في بريطانيا إلى أن مهنة التعليم من المهن الأكثر ضغطا حيث سجل(41%) من المعلمين يعانون من ارتفاع مستويات ضغوط العمل بالمقارنة بالوظائف الأخرى. (نفس المرجع، ص 37)

نرى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفعة عند المعلمين وهذا راجع إلى مهنة التعليم في حد ذاتها وما تتطلبه من مسؤوليات كثيرة، فهي رسالة قبل أن تكون مهنة، فالمعلم يحمل عب نجاح جيل بعد جيل، من خلال تكوينهم خلقيا وعلميا ينفعون ذاتهم ووطنهم وهذا يأتي بعد سنوات مت التعلم والتعليم، خاصة أن فئة تلاميذ المرحلة الابتدائية هم أطفال في طريق النمو النفسي والاجتماعي والمعرفي والديني والخلقي ويتشبعون من أداء معلمهم التعليمي فإن أحسن وأجهد وأعطى أحسن ما عنده وكان معلم كفاء نستبشر بخير على الجيل، ولكن هذا العلم لكي يؤدي دوره على أكمل وجه لابد أن تهئ له الأسباب والظروف، وما نراه اليوم من المشكلات التي يتخبط فيها المعلم سواء كان مشكلات مادية أو اجتماعية أو بيداغوجية.. ستؤثر على مردوده التعليمي، وهذا ما نلاحظه في السنوات الأخيرة من انقطاعات واضطرابات للمطالبة بجملة من الحقوق، قد عطل الكثير من مهام المعلم وهذا ينعكس سلبا على تعليم التلميذ.

وجائحة كورونا(كوفيد-19) من العوامل المؤثرة على التعليم، فجراء هذه الجائحة العالمية تضرر التعليم من خلال الانقطاع عن الدراسة وغلق كل المدارس التعليمية في كل المراحل حتى الجامعات لمدة سنة تقريبا، فالتلاميذ لم يتلق التعليم الكامل في السنوات التي يدرسون بها، كما أن الجزائر من البلدان التي لا تعتمد على التعليم عن بعد في المدارس قبل الجائحة فلم يتحقق ذلك أثناء الجائحة، وهذا ما يولد الضغط النفسي عند المعلمين فهم مطالبون بتطبيق المنهاج المدرسي وإجراء الامتحانات للتلاميذ ...، لكن الوقت غير كافي ولا توجد الوسائل لتحقيق ذلك أضف إلى ذلك أن هناك الكثير من التلاميذ الذين يعانون من مشكلات تعليمية كالتأخر الدراسي صعوبات التعلم بطء التعلم..الذين يحتاجون إلى عناية مكثفة لكن الجائحة فرضت عدة اجراءات للتقليل من انتشار المرض منها كما قلنا غلق المدارس....

فالمعلم هنا يتحمل الكثير من الأعباء، تطبيق المنهاج الدراسي العناية بالتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وحتى التلاميذ العادية هم بحاجة إلى دارة عادية وليس الانقطاع على الدراسة حتى يكون هناك تحصيل دراسي، وهذا ما يولد الضغوط النفسية عند المعلمين، فإذا كان المعلمين حسب الدراسات السابقة يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة فما بالك في ضل وجود جائحة كورونا(كوفيد-19) التي كما قلنا سابقا تفرض قيودا و اجراءات خاصة للحد من انتشاره، والمعلم مطالب بجملة من المطالب منها إنجاح السنة الدراسية.....

8- خاتمة:

توصلت نتائج الدراسة إلى أن معلمي المرحلة الابتدائية يعانون من مستوى ضغوط نفسية مرتفعة في ظل جائحة كورونا(كوفيد-19)، فهذه الأزمة كغيرها من الأزمات والكوارث التي يواجهها سكان الكرة الأرضية، فالتاريخ يثبت بأن هناك ازيمات صحية مرت عبر القرون وتنتشر على المستوى العالمي مثل جائحة كورونا، كذلك الحروب كالحرب العالمية الأولى والثانية ..، التي

يكون فيها الضحايا بكثرة وتولد هلع ورعب عالمي، وتتأثر كل القطاعات التجارية والصناعية وحتى التعليمية وتتضرر منها الشعوب، وما يميز نهاية سنة 2019 ظهور جائحة عالمية وهي فيروس كورونا (كوفيد-19)، الذي أثر على جميع قطاعات الدولة بما فيها قطاع التعليم، فإجراءات الغلق للمدارس بشكل كامل أدى إلى شلل القطاع، ومع جهود الدولة في مواصلة التعليم وإنهاء السنة الدراسية بنجاح لجأت الدول إلى التعلم عن بعد، والجزائر كغيرها من الدول لجأت إلى هذا الإجراء لكن نضرا للمشكلات التي تعاني منها المدرسة الجزائرية وبخاصة نقص الوسائل التكنولوجية التعليمية وعدم التعود على استخدامها ونقص التكوين والخبرة في استعمالها... وكذلك ما يعانيه الفرد الجزائري من عدم قدرته على امتلاك هذه التكنولوجيا... كل هذا يضع المعلم تحت ضغوط نفسية من خلال التفكير في كيفية إنجاح السنة الدراسية.

- قائمة المراجع:

- أيوب، ن. ع. (2019). الضغوط النفسية. مصر: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.
- آيت حمودة، ح. (2005). دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية و الجسدية (أطروحة دكتوراة). جامعة الجزائر، الجزائر.
- بهاء الدين السيد عبيد، م. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية (ط1). عمان الاردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- شارف، خ. م. (2010). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين- دراسة مقارنة للمراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي). (أطروحة ماجستير). كلية الآداب والعلوم الانسانية. جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- الشيخاني، س. (2003). الضغط النفسي (ط3). بيروت لبنان: دار الفكر العربي.
- الطواب، س. م. (2008). الصحة النفسية والإرشاد النفسي. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- عسكر، ع. (2003). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها (ط3). الجزائر: دار الكتاب الحديث.
- غباري، ث. أ. & أبو شعيرة، خ. م. (2010). التكيف مشكلات وحلول (ط1). عمان الاردن: مكتبة المجتمع العربي.
- قاسم، م. ع. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة.
- قاسم، م. ع. (2004). مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها. (ط1). عمان الاردن: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- يوسف، ج. س. (2004). إدارة ضغوط العمل " نموذج للتدريب والممارسة". القاهرة: //.