الضغوط المهنية لدى المعلم: نحو بناء تصور نظري لدور الإرشاد النفسي في المواجهة

Teacher Professional Stress: Toward a Theoretical Framework for the Role of Psychological Counseling in Coping

جميلة زيدان

جامعة الوادي (الجزائر)، zidane-djamila@uni-eloued.dz

تاريخ الاستلام : 2026/04/12 ؛ تاريخ القبول : 2026/06/02

ملخص : تُعدّ الضغوط المهنية من أبرز التحديات التي تواجه المعلم في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها الحقل التربوي، وما صاحبها من تزايد متطلبات الأداء وتسارع الإصلاحات والتوجه نحو رقمنة التعليم، الأمر الذي أسهم في تعقيد أدوار المعلم وارتفاع مستويات الضغط لديه. وقد انعكست هذه الضغوط سلباً على صحته النفسية وجودة أدائه المهني.

وانطلاقاً من ذلك، تهدف هذه الدراسة إلى بناء تصور نظري لدور الإرشاد النفسي في مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلم، من خلال تحليل مفهومها ومصادرها ومظاهرها، وكذا إبراز انعكاساتها النفسية والمهنية. كما تسعى إلى توضيح أهمية التدخلات الإرشادية في تنمية مهارات التكيف وتعزيز التوازن النفسي، في ضوء مقاربات علم النفس التربوي.

وتخلص الدراسة إلى أن الإرشاد النفسي يمثل مدخلاً فعّالاً لدعم المعلم وتحسين جودة حياته المهنية،

الكلمات المفتاحية : الضغوط المهنية ؛ المعلم ؛ الإرشاد النفسي.

Abstract : Professional stress is considered one of the most prominent challenges facing teachers in light of the rapid transformations occurring in the educational field. These changes, accompanied by increasing performance demands, accelerated educational reforms, and the growing trend toward the digitalization of education, have contributed to the complexity of the teacher's role and heightened levels of stress. Such pressures have negatively affected teachers' mental health and the quality of their professional performance.

Accordingly, this study aims to develop a theoretical framework for the role of psychological counseling in coping with teachers' professional stress, by analyzing its concept, sources, and manifestations, as well as identifying its psychological and professional impacts. It also seeks to highlight the importance of counseling interventions in enhancing coping skills and promoting psychological balance, within the perspectives of educational psychology.

The study concludes that psychological counseling represents an effective approach to supporting teachers and improving their professional quality of life.

Keywords : Professional Stress ; Teacher ; Psychological Counseling.

* جميلة زيدان

1- مقدمة

تُعدّ مهنة التعليم من أرقى المهن الإنسانية، لما تضطلع به من دور محوري في تشكيل الفرد وتنمية المجتمع. فهي تسهم في غرس القيم، وتشكيل الاتجاهات، وتنمية الكفاءات والمهارات اللازمة لتحقيق النمو المتكامل للشخصية، بما يشمل الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية. وتقوم العملية التعليمية على مجموعة من العناصر الأساسية، يأتي في مقدمتها المعلم، الذي يمثل الركيزة الجوهرية في توجيه المتعلمين ومرافقتهم لاكتساب المعارف وتنمية القدرات والمهارات المختلفة، بما يعزز الاستقلالية الفكرية والقدرة على حل المشكلات.

غير أن مهنة التعليم، وعلى الرغم من مكانتها الرفيعة، أصبحت في ظل التحولات الراهنة أكثر عرضة لمختلف أشكال الضغوط المهنية. فالتسارع في الإصلاحات التربوية، وتزايد متطلبات الأداء الأكاديمي والإداري، وتعدد أدوار المعلم داخل الصف وخارجه، إضافة إلى التوجه المتزايد نحو رقمنة التعليم، أسهمت جميعها في خلق بيئة مهنية معقدة. وقد أظهرت الدراسات السابقة أن هذه الضغوط تؤثر سلباً على الصحة النفسية للمعلم، وتنعكس على جودة أدائه التربوي، ومستوى التفاعل مع المتعلمين، فضلاً عن زيادة احتمالية الاحتراق النفسي والإجهاد المزمن.

وفي هذا السياق، برزت الحاجة إلى تبني مقاربات علمية تسعى إلى فهم طبيعة هذه الضغوط وتحليل أبعادها النفسية والمهنية، وتقديم آليات فعّالة للتخفيف من آثارها. ويُعدّ الإرشاد النفسي من أبرز هذه الآليات، حيث يوفر استراتيجيات وقائية ونمائية تساعد المعلم على تطوير مهارات التكيف، وتعزيز القدرة على مواجهة الضغوط، وتحقيق التوازن النفسي والمهني، بما يسهم في تحسين جودة الحياة المهنية والارتقاء بالأداء التربوي.

وانطلاقاً مما سبق، تسعى هذه الورقة البحثية إلى الإجابة عن الإشكالية التالية: كيف يمكن بناء تصور نظري لدور الإرشاد النفسي في مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلم؟ ويتم ذلك من خلال تحليل المفاهيم المرتبطة بالضغوط المهنية، واستكشاف آثارها النفسية والمهنية، وإبراز الدور الذي يمكن أن يضطلع به الإرشاد النفسي في دعم المعلم، وتعزيز صحته النفسية، ورفع كفاءته المهنية، في ضوء مقاربات علم النفس التربوي والنظريات ذات الصلة.

1.1- أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من راهنية موضوع الضغوط المهنية لدى المعلم في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها الحقل التربوي، وما تفرزه من تحديات نفسية ومهنية تؤثر في توازن المعلم وجودة أدائه. كما تتجلى أهميتها في سعيها إلى تقديم قراءة نظرية معمقة لهذا الموضوع من خلال استحضار مفاهيم علم النفس التربوي والإرشاد النفسي، بما يسمح بفهم ديناميات الضغوط المهنية ومصادرها وانعكاساتها. إضافة إلى ذلك، تكتسي الدراسة أهميتها من خلال إبراز الدور المحوري للإرشاد النفسي كآلية وقائية وعلاجية تسهم في دعم الصحة النفسية للمعلم، وتعزيز قدرته على التكيف مع متطلبات المهنة، بما ينعكس إيجاباً على جودة العملية التعليمية. كما يمكن أن تشكل هذه الدراسة أرضية نظرية يستفيد منها الباحثون والممارسون في تطوير تدخلات إرشادية موجهة لفئة المعلمين.

2.1- أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:

- تحليل مفهوم الضغوط المهنية وتحديد خصائصها في السياق التربوي.
- التعرف على أبرز مصادر الضغوط المهنية التي يواجهها المعلم.
- الكشف عن أهم الآثار النفسية والمهنية المترتبة عن هذه الضغوط.
- إبراز خصوصية مهنة التعليم كبيئة مولّدة للضغوط.
- توضيح مفهوم الإرشاد النفسي وأهم أساليبه في المجال التربوي.
- تحديد دور الإرشاد النفسي في التخفيف من الضغوط المهنية لدى المعلم.
- بناء تصور نظري متكامل يوضح كيفية توظيف الإرشاد النفسي في مواجهة الضغوط المهنية.
- لفت الانتباه إلى أهمية إدماج الخدمات الإرشادية داخل المؤسسات التربوية.

2 - أدبيات الدراسة :

أ- تعريف الضغوط المهنية: وردت العديد من التعاريف الخاصة بالضغوط المهنية من طرف مجموعة من الباحثين والمختصين يمكن أن نذكر البعض منها فيما يلي :

تُعرَّف الضغوط المهنية بأنها حالة من الاختلال السيكولوجي والتنظيمي الناجم عن الفجوة بين المتطلبات الوظيفية المتزايدة وبين الموارد والقدرات الذاتية المتاحة للفرد لمواجهتها. ويؤدي هذا التباين إلى إعاقة إشباع الاحتياجات المهنية والشخصية، مما ينعكس سلباً على معدلات الأداء الوظيفي، ويولّد شعوراً بالعجز عن التطور المهني. وتتطور هذه الحالة لتتحول إلى اغتراب وظيفي وعدم رضا مهني، ترافقه اضطرابات سيكوسوماتية (نفسجسمية) وانفعالية حادة، قد تنتهي بالفرد إلى حالة من الاحتراق النفسي واللامبالاة تجاه المسؤوليات المهنية. (الفرماوي وأبو سريع، 1994، ص427)

تُصنف الضغوط المهنية كاستجابة فيزيولوجية وسيكولوجية مركبة، تفرض على النسق الفردي ضرورة التكيف مع المثيرات الضاغطة سواء كانت ذاتية المصدر (داخلية) أو بيئية تنظيمية (خارجية). وتتفاوت هذه الضغوط في مداها الزمني بين الضغوط الحادة (قصيرة المدى) والمزمنة (طويلة المدى)؛ حيث يؤدي الاستمرار النوعي والكمي لهذه المثيرات إلى استنزاف الموارد النفسية والبدنية للفرد وتجاوز عتبة المقاومة لديه. وينتج عن هذا التجاوز اختلال في آليات الضبط الذاتي، مما يفضي في نهاية المطاف إلى تدهور الكفاءة الإنتاجية وتفكك المنظومة الوظيفية للأداء، وصولاً إلى حالة من الإنهاك التام. (سويد، 2018، ص 154)

تُحدد منظمة الصحة العالمية (WHO) الضغوط المهنية بوصفها نسقاً من الاستجابات النفسية والفيزيولوجية التي تظهر لدى الموظفين نتيجة الاختلال في معادلة (المتطلبات – القدرات)؛ حيث تنشأ هذه الاستجابات عندما يواجه الفرد ضغوطاً ومطالب وظيفية تتجاوز حدود كفاياته المعرفية ومهاراته الأدائية، مما يضع استراتيجيات التكيف لديه تحت اختبار حاد. وبناءً عليه، تعكس هذه الضغوط حالة من عدم التوافق بين الخصائص الذاتية للموظف وبين البيئة المهنية، مما يستلزم استنفاداً غير متوازن لموارده الشخصية لمواجهة مواقف العمل الضاغطة. (الأحسن، 2015، ص22)

تُعرف الضغوط المهنية لدى المعلم بأنها حالة من العجز الإدراكي والانفعالي عن مواءمة الإمكانات الذاتية مع المتطلبات المتسارعة لبيئة التعلم؛ حيث تتبلور هذه الضغوط عندما يواجه المعلم مثيرات مهنية تستوجب استجابات تكيفية تتجاوز حدود منظومته المهارية أو موارده النفسية. ويتمثل هذا الاختلال في إخفاق المعلم في توليد استجابات وظيفية فعالة تلبي التوقعات المهنية، مما يؤدي إلى تآكل قدرته على التوازن بين الأعباء البيداغوجية (التدريسية) وبين الحفاظ على كفاءته النفسية والعملية. (Lambert and Tummons, 2012, p46)

تُصنف الضغوط المهنية كأحد أكثر المتغيرات النفسية تأثيراً في جودة حياة الفرد، نظراً للدور الجوهري الذي يلعبه العمل بوصفه محدداً اقتصادياً واجتماعياً حاسماً. فمنظومة العمل لا تقتصر وظيفتها على تأمين الاستقرار المادي (كسب الرزق) فحسب، بل تمتد لتشكل حجر الزاوية في صياغة الهوية الاجتماعية وتحديد المكانة الرمزية للفرد ضمن التدرج المجتمعي. وبناءً على هذه المركزية، يصبح العمل ضرورة وجودية يصعب التخلي عنها، مما يضاعف من وطأة الضغوط المرتبطة به؛ حيث يجد الفرد نفسه مضطراً لاستنزاف طاقاته التكيفية للحفاظ على استمراريته المهنية، خوفاً من تداعيات فقدان هذا المورد وما يتبعه من اختلال في التوازن المعيشي والمكانة الاجتماعية. (فريجة وبعلي، 2025، ص472)

وعليه فالضغوط المهنية في الأدبيات النفسية والتنظيمية تعرف على أنها حالة من التوتر النفسي والانفعالي تنشأ نتيجة إدراك الفرد لوجود عدم توافق أو اختلال بين متطلبات العمل وبين موارده وقدراته على الاستجابة الفعّالة لتلك المتطلبات. فهي تمثل استجابة دينامية تشمل أبعادًا معرفية وانفعالية وفسيولوجية وسلوكية، تظهر عندما يُقيّم الفرد المواقف المهنية على أنها تفوق طاقته أو تهدد توازنه النفسي والمهني. ونخلص إلى أن الضغوط المهنية تمثل حالة اختلال وظيفي مؤقت أو مزمن في التوازن النفسي والمهني، تنجم عن عدم قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع متطلبات العمل، بما يستدعي تدخلات وقائية وإرشادية للحفاظ على الصحة النفسية وتعزيز التوافق المهني.

ب- أسباب ومصادر الضغوط المهنية: تتداخل مصادر الضغوط المهنية فيما بينها لتشكل مجموعة من المؤثرات الضاغطة على الفرد داخل بيئة العمل، ومن الصعوبة عزل هذه المصادر عن بعضها البعض ولذلك قسمت إلى قسمين هما :

أولا: المصادر التنظيمية أو مصادر متعلقة بالعمل: تتعدد المصادر التنظيمية والمهنية المولدة للضغوط في الوسط المدرسي، وفي مقدمتها عبء الدور؛ الذي يتجلى في عدم الاتساق بين المخرجات المطلوبة وبين الحيز الزمني المتاح، لا سيما عند اعتماد المقاربات المنهجية المستحدثة. حيث يواجه المعلم صراعاً بين متطلبات تغطية المحتوى المعرفي المكثف وبين ضرورة مراعاة الفروق الفردية والتباين في مستويات التحصيل لدى المتعلمين. ويضاف إلى ذلك غموض الدور ، الناتج عن ضبابية التوقعات الوظيفية ونقص الدعم المعلوماتي اللازم للأداء. كما تلعب العوامل الفيزيائية لبيئة العمل (كالإضاءة، والضجيج، والظروف المناخية) دوراً في استنزاف الطاقة الحيوية للمعلم. أما على الصعيد الاجتماعي، فتبرز الضغوط الناجمة عن هشاشة العلاقات البينية مع الزملاء والإدارة، واعتلال المناخ التنظيمي، فضلاً عن تراجع المكانة

الاعتبارية والتقدير الاجتماعي لمهنة التعليم، وغياب الاستراتيجيات التشاركية في صنع القرار، ومحدودية فرص الترقي والنمو المهني.

ثانيا: المصادر الشخصية: تُشير المصادر الشخصية (الذاتية الفردية) للضغوط المهنية إلى حزمة المتغيرات السيكولوجية والديموغرافية الكامنة في بنية الشخصية، والتي تعمل كمرشحات لإدراك المثيرات الضاغطة وتحديد طبيعة الاستجابة لها. وتتضمن هذه المصادر السمات النمطية للشخصية، والمتغيرات الديموغرافية (كالنوع والسن)، ومدى المواءمة السيكومترية بين القدرات الذاتية ومتطلبات الدور الوظيفي. كما تلعب الحالة الفسيولوجية والنفسية الراهنة، جنباً إلى جنب مع تراكم الأحداث الحياتية والالتزامات الأسرية، دوراً محورياً في صياغة استراتيجيات المواجهة لدى الفرد؛ حيث تسهم هذه العوامل مجتمعة في تحديد عتبة التحمل النفسي وقدرة الفرد على استعادة التوازن البيئي في مواجهة ضغوط العمل. (الشمري، 2024، ص1400)

من خلال ما سبق يمكننا أن نفصل في مسببات الضغوط المهنية لدى المعلم فيما يلي :

- المسببات التنظيمية والمهنية: وهي التي تشير إلى مختلف العوامل المرتبطة ببيئة العمل وبنيته التنظيمية، ومن أبرزها:
- عبء العمل ومتطلباته (مثل كثرة المهام وتراكمها في وقت محدود، تعدد الأدوار المهنية (تدريس، تقييم، تأطير، متابعة(...،
- وضغط الزمن والالتزام بالمواعيد(...
- غموض الدور: (مثل عدم وضوح المهام والمسؤوليات، تضارب التوقعات بين الإدارة، المتعلمين، وأولياء الأمور...
- ضعف الدعم التنظيمي: مثل: غياب التقدير والتحفيز، ضعف التواصل الإداري، غياب الإشراف التربوي الداعم...
- الظروف المادية للعمل: مثل: الاكتظاظ داخل الأقسام، نقص الوسائل التعليمية اللازمة، بيئة عمل غير مريحة أو غير ملائمة...
- العلاقات المهنية: مثل: توتر العلاقة مع الإدارة أو الزملاء، صعوبة التعامل مع التلاميذ (سلوكيات الفوضى، ضعف الدافعية...)، ضغط أولياء الأمور وتوقعاتهم المرتفعة.
- المسببات الشخصية (الذاتية): وهي العوامل المرتبطة بخصائص الفرد نفسه، والتي تؤثر في كيفية إدراكه للضغوط واستجابته لها، منها ما يرتبط بالسمات الشخصية (القلق المرتفع، ضعف الثقة بالنفس)، أو استراتيجيات التكيف (كضعف مهارات التعامل مع الضغوط و نقص مهارات حل المشكلات مع الاعتماد على أساليب سلبية (الانسحاب، التجنب...)، أو الخبرة المهنية (كقلة الخبرة لدى المعلمين الجدد وصعوبة التكيف مع متطلبات المهنة في بداياتها(
- مسببات مرتبطة بالدافعية والرضا المهني: مثل انخفاض الدافعية نحو العمل، الشعور بعدم التقدير أو غياب المكانة المهنية...

- مسببات مرتبطة بالوضع النفسي والصحي: كالإرهاق الجسدي والمشكلات النفسية التي يمكن أن يعاني منها المعلم (قلق، اكتئاب(...
- مسببات ترتبط بالتحولات التربوية والرقمية: والتي نحصرها في التغير المستمر في المناهج مع فرض استخدام التكنولوجيا دون تكوين كافٍ مما خلق لعديد من التحديات في العملية التعليمية.

ونخلص أن الضغوط المهنية تتسم بطابعها التعددي والتفاعلي، إذ لا تنتج عن عامل واحد، بل عن تداخل معقد بين البيئة المهنية وخصائص الفرد والسياق العام. كما أن تأثيرها يختلف باختلاف قدرة الفرد على التقييم والتكيف، مما يجعل من الضروري تبني مقاربات شمولية—وفي مقدمتها الإرشاد النفسي—للتعامل معها بفعالية.

ت-انعكاسات الضغوط المهنية: تتجلى تداعيات الضغوط المهنية في منظومة متكاملة من الاختلالات التي تمس الفرد والمؤسسة على حد سواء، ويمكن تصنيف هذه الانعكاسات وفق الأبعاد التالية:

أولاً: الانعكاسات الوجدانية (النفسية): تتبلور في ظهور استجابات انفعالية سلبية تتسم بحدتها، مثل الاضطرابات القلقية، وتنامي النزعات العدوانية، والشعور بالإحباط والإنهاك النفسي. كما تظهر حالة من اللامبالاة الوجدانية والضجر المهني، مما يؤدي إلى تآكل الدافعية الذاتية ومشاعر الاستنزاف العاطفي.

ثانياً: الانعكاسات السلوكية: تؤدي الضغوط الحادة إلى تبني استراتيجيات مواجهة غير توافقية، تظهر في شكل سلوكيات انسحابية أو انحرافية، مثل تعاطي المؤثرات العقلية، أو اضطرابات العادات الغذائية (الإفراط في الأكل)، وهي محاولات غير واعية من الفرد للتخفيف من حدة التوتر النفسي.

ثالثاً: الانعكاسات المعرفية (الذهنية): تؤثر الضغوط سلباً على الوظائف التنفيذية للعقل، مما يتسبب في تشتت الانتباه وضعف التركيز، وصولاً إلى تعطل ملكة اتخاذ القرارات واضطراب الذاكرة العاملة، وهو ما يحول دون المعالجة السليمة للمواقف المهنية المعقدة.

رابعاً: الانعكاسات الفسيولوجية (السيكوسوماتية): تترجم الضغوط إلى اضطرابات عضوية ملموسة ناتجة عن استثارة الجهاز العصبي المستقل، تظهر في شكل آلام عضلية (الظهر والكتفين)، واضطرابات في الجملة القلبية الوعائية (آلام الصدر)، وصداع توتري، مما يؤشر على وصول الفرد لمرحلة الإنهاك الجسدي.

خامساً: الانعكاسات التنظيمية (المؤسساتية): تمتد آثار الضغط لتشمل كفاءة المنظمة التعليمية، وتظهر من خلال ارتفاع معدلات الغياب والترك الوظيفي، وانخفاض مستوى الولاء والانتماء التنظيمي، وتراجع مؤشرات الأداء العام، مما يفضي في النهاية إلى انخفاض الرضا الوظيفي العام وتدهور المناخ التنظيمي.

(عيادي وجبالي، ص 284)

ونخلص إلى أن هذه الانعكاسات تبرز الطابع الشامل والتراكمي للضغوط المهنية، حيث لا تتوقف عند حدود التأثير النفسي، بل تمتد لتشمل مختلف أبعاد شخصية المعلم وأدائه المهني. كما أن استمرار هذه الضغوط دون تدخل فعّال قد يؤدي إلى تفاقمها وتحولها إلى حالات أكثر حدة، مثل الاحتراق النفسي. ومن ثمّ، تبرز الحاجة الملحّة إلى تبني تدخلات إرشادية وقائية وعلاجية تهدف إلى تعزيز قدرة المعلم على التكيف والحفاظ على توازنه النفسي والمهني.

ث- استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط المهنية:

تُعرف استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بأنها حزمة من الجهود المعرفية والسلوكية المكتسبة التي يوظفها المعلم لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية الناجمة عن المواقف الضاغطة في البيئة المدرسية. وتعمل هذه الآليات كمنظومة دفاعية تهدف إلى تحجيم التداعيات السيكوسوماتية (النفسجسمية) السلبية الناتجة عن اختلال التوازن التنظيمي. وتنقسم هذه الاستراتيجيات وظيفياً إلى نمطين:

أولاً: استراتيجيات مواجهة تكيفية (إيجابية): وتتمحور حول المواجهة المباشرة للمشكلة، وتفعيل شبكات الدعم الاجتماعي، وتحمل المسؤولية المهنية، مع ممارسة الضبط الذاتي وإعادة التقييم المعرفي الإيجابي للموقف.

ثانياً: استراتيجيات مواجهة غير توافقية (سلبية): وتتجلى في السلوكيات الانسحابية، والاستسلام للمثير الضاغط، والتفريغ الانفعالي غير المنضبط، وإلقاء اللوم على الذات أو البيئة المحيطة.

وتتسم هذه العملية بـ الديناميكية والمرونة؛ إذ تتشكل وتتغير تماشياً مع طبيعة المتغيرات الضاغطة من جهة، والخصائص البنيوية لشخصية المعلم وكفاياته الذاتية من جهة أخرى.

(المرسي، 2024، ص1690)

أورد الزغبي (2015) حزمة من الاستراتيجيات التكيفية والدفاعية التي يتبناها الأفراد في إدارة المواقف الضاغطة، وتصنف وفقاً للآليات التالية:

- التحليل العقلاني: ويتمثل في تفعيل العمليات الذهنية المنطقية لتفكيك الموقف الضاغط، وتحديد مسبباته، والبحث عن جذور الأزمة بأسلوب موضوعي.
- الاستبصار التخيلي: أسلوب استباقي يعتمد على المحاكاة الذهنية للسلوكيات والأفكار المستقبلية، بهدف بناء سيناريوهات مواجهة افتراضية تعزز من جاهزية الفرد النفسية.
- الإنكار الدفاعي: آلية دفاعية لاشعورية يلجأ إليها النسق النفسي لتجاهل وجود المثير الضاغط أو استبعاده من حيز الإدراك، كدرع حماية مؤقت لتقليل حدة الصدمة.
- المنهجية العلمية لحل المشكلات: إستراتيجية معرفية عليا تهدف إلى استنباط بدائل ابتكارية وحلول غير نمطية لمواجهة الضغوط واحتواء تداعياتها.
- المرح والتسامي الوجداني: توظيف الفكاهة كآلية لخفض التوتر الانفعالي، مما يساعد على إعادة صياغة الموقف الضاغط بأسلوب يخفف من وطأته النفسية.
- الامتثال الروحي: الارتكاز على البعد الديني والممارسات التعبدية بوصفها مورداً جوهرياً للدعم الروحي والانفعالي، مما يسهم في تعزيز السكينة النفسية والصلابة الأخلاقية في مواجهة الأزمات.

ويمكننا أن نفصل في استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط المهنية كالتالي:

أولًا: الاستراتيجيات المعرفية (Cognitive Strategies): ترتكز على كيفية إدراك الفرد للضغوط وتفسيره لها، كإعادة التقييم المعرفي للموقف الضاغط بطريقة أكثر واقعية وإيجابية وضبط الأفكار السلبية....

ثانيًا: الاستراتيجيات الانفعالية (Emotional Strategies): تهدف إلى تنظيم الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الضغط كاستخدام تقنيات التنفس العميق، و تجنب الكبت الذي يزيد من حدة التوتر و التحكم في ردود الفعل...

ثالثًا: الاستراتيجيات السلوكية (Behavioral Strategies): تركّز على تعديل السلوكيات العملية في مواجهة الضغوط كاستخدام استراتيجية حل المشكلات، إدارة الوقت وممارسة الهوايات التي تخفف من التوتر...

رابعًا: الاستراتيجيات المهنية والتنظيمية: ترتبط بتحسين شروط العمل والبيئة المهنية مثل التكوين المستمر للمعلمين، تطوير المهارات التربوية والتواصلية والتخطيط المحكم ل تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية...

نستنتج أن استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية تتسم بالتكامل، إذ لا تقتصر فعاليتها على نمط واحد، بل تتطلب توظيفًا متوازنًا بين المعالجة المعرفية، والتنظيم الانفعالي، والتعديل السلوكي، والدعم التنظيمي. كما أن نجاعة هذه الاستراتيجيات ترتبط بمدى ملاءمتها لخصائص الفرد وطبيعة الموقف الضاغط، مما يعزز أهمية الإرشاد النفسي كإطار علمي لتوجيه الأفراد نحو أساليب تكيف أكثر فعالية واستدامة.

ج- تعريف الإرشاد النفسي: يمكن أن نذكر البعض من تعاريف الإرشاد النفسي فيما يلي:

يُعرف الداهري (2001) الإرشاد النفسي بوصفه نشاطاً سيكولوجياً تخصصياً، يُقدم من قِبل كوادر مهنية مؤهلة (المرشد النفسي) تمتلك خلفية معرفية وخبرات تراكمية في شتى مجالات العلوم النفسية. وتتمحور هذه الخدمة حول تمكين المسترشد من تحقيق مخرجات جوهرية تشمل:

- الاستبصار الذاتي والتحليل الموضوعي: من خلال معاونة الفرد على إدراك كينونته، وفهم سمات شخصيته، واستقراء إمكاناته وقدراته الكامنة، وربطها بالواقع البيئي المحيط.
- التوظيف الاستراتيجي للموارد الذاتية: عبر استثمار هذه المكنونات في صياغة حلول ناجعة للمشكلات الراهنة، ورسم مخططات مستقبلية تتسم بالواقعية والفاعلية.

وتتحدد الغاية القصوى للعملية الإرشادية في قيادة الفرد نحو بلوغ مستوى متقدم من التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي المتكامل. (المسيلم، 2024، ص146)

يتبوأ الإرشاد النفسي مكانة محورية ضمن مجالات علم النفس التطبيقي، ويندرج سياقياً تحت تصنيف المهن المساعدة (Helping Professions) ذات الأبعاد الإنسانية. وترتكز الممارسة الإرشادية على تقديم حزمة متكاملة من الخدمات التخصصية التي تستند إلى مرجعيات علمية ومعايير فنية رصينة، يتولى تنفيذها مرشد نفسي مؤهل مهنياً. وتتعدد الغايات الوظيفية لهذه الخدمات لتشمل الأبعاد النمائية (لتعزيز الطاقات الكامنة)، والوقائية (لتحصين النسق النفسي)، والتعليمية (لإكساب المهارات التوافقية)، والعلاجية (لتقويم الاختلالات السلوكية والانفعالية). وتُدار هذه التدخلات ضمن سيرورة إرشادية منظمة ومنهجية،

تؤطرها علاقة مهنية تفاعلية قائمة على الثقة والهدف المشترك، سواء نُفذت في سياق إرشاد فردي أو ضمن إطار المجموعات الإرشادية. (سعفان، 2005، ص 51-52)

يُصنف الإرشاد النفسي بوصفه ممارسة فنية مهارية؛ نظراً لارتكازه على توليفة من الخبرات التراكمية والقدرات النوعية في سبر أغوار البنية السيكولوجية الإنسانية وما تنطوي عليه من تعقيدات وجودية. ونظراً لاتسام مسببات الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية بطابع الغموض وتعدد الأبعاد، فإن الدور المحوري للمرشد يبرز في قدرته على توظيف الخبرة الميدانية لتطوير استبصار إكلينيكي نافذ. وتتبلور هذه القدرة عبر سيرورة التفاعل المهني الديناميكي مع المسترشد، حيث يسهم هذا التلاقي في كشف العوامل الكامنة (المستترة) وراء الأزمة، مما يقود في نهاية المطاف إلى تعزيز الوعي الذاتي لدى المسترشد وتمكينه من فهم ميكانيزمات مشكلاته بشكل أعمق وأكثر موضوعية. (جميل، 2005، ص18)

نستنتج أن الإرشاد النفسي يُعرَّف بأنه عملية مهنية إنسانية منظمة ومخططة، تقوم على أسس ونظريات علمية في علم النفس، وتتضمن علاقة تفاعلية دينامية بين مرشد نفسي مؤهل ومستَرشد، تهدف إلى مساعدة هذا الأخير على فهم ذاته فهماً أعمق، واكتشاف إمكاناته وقدراته، وتنمية وعيه بمشكلاته وظروفه الحياتية، بما يُمكّنه من اتخاذ قرارات ملائمة، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتعزيز نموه الشخصي في مختلف جوانب شخصيته

ح- أهداف الإرشاد النفسي: تتقارب المدارس الإرشادية بمختلف خلفياتها المعرفية حول حزمة من الغايات الأساسية التي تسعى لتحويل الفرد من حالة المعاناة أو العجز إلى حالة الفاعلية، وتصنف هذه الأهداف كالتالي:

أولاً: الأهداف الذاتية والتكيفية (المحور الفردي):

- تعزيز المفهوم الإيجابي للذات (Positive Self-Concept): يسعى الإرشاد لتطوير بنية معرفية ووجدانية إيجابية لدى المسترشد تجاه نفسه، باعتبارها النواة المركزية لتحقيق التماسك الشخصي والصلابة النفسية.
- إعادة صياغة المخططات السلوكية التكيفية: تهدف التدخلات الإرشادية إلى تعديل الأنماط السلوكية غير المتوافقة واستبدالها باستجابات تحقق الرضا الذاتي والقبول الاجتماعي، بما يضمن انسجام الفرد مع معايير بيئته.
- تنمية آليات المواجهة: تركز العملية الإرشادية على تمكين الفرد من استراتيجيات مواجهة فعالة، ترفع من عتبة تحمله النفسي وتجعل تعامله مع المثيرات الضاغطة أكثر مرونة وإنتاجية.
- تطوير الكفاية في صناعة القرار: مساعدة المسترشد على امتلاك المهارات التحليلية والتقييمية اللازمة لاتخاذ قرارات مصيرية تتسم بالرشد والموضوعية في مختلف مسارات حياته.

ثانياً: الأهداف الاجتماعية والوظيفية (المحور البيئي):

- تجويد التفاعل البيني: يهدف الإرشاد إلى تطوير المهارات التواصلية والاجتماعية للفرد، بما يضمن بناء علاقات سوية ومستقرة في الأطر الأسرية، المهنية، والمجتمعية، ويعزز من كفاءته الاجتماعية.

- تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي الشامل: يتمحور الهدف النهائي حول بلوغ حالة من التوازن المتكامل (التوافق الشخصي، الدراسي، والمهني)، وهو ما يشكل الركيزة الأساسية لتعزيز مؤشرات الصحة النفسية العامة.

(العلي، 2015، ص9)

خ- مناهج الإرشاد النفسي: إن للإرشاد النفسي ثلاث مناهج نذكرها فيما يلي:

- المنهج النمائي: يتمحور المنهج النمائي حول استراتيجية استباقية تستهدف استثارة الطاقات الكامنة وتطوير الكفايات السيكولوجية والاجتماعية للفرد، بما يضمن بلوغ مستويات متقدمة من التوافق الوظيفي والسكينة النفسية. ويرتكز هذا المدخل على تعزيز مؤشرات الكفاءة الذاتية، وصقل مهارات التكيف المرن، مما يجعله ركيزة جوهرية في برامج إعداد وتأهيل المعلمين. فمن خلال تدعيم البناء النفسي للمعلم، يساهم هذا المنهج في تحصينه ضد تداعيات الضغوط المهنية، وتمكينه من إدارة المواقف الضاغطة بكفاءة واقتدار، تحول دون وصوله إلى مرحلة الاستنزاف أو الاحتراق النفسي. (زهران، 2005).
- المنهج الوقائي: يستند المنهج الوقائي إلى إستراتيجية 'التحصين السيكولوجي' الاستباقية، والتي تهدف بصفة رئيسة إلى كبح مسببات الاضطرابات النفسية في مهدها والحيلولة دون استفحالها. ويرتكز هذا المدخل على تفعيل آليات الوقاية الأولية من خلال رصد وتحييد المثيرات الضاغطة في البيئة المهنية، وتزويد المعلمين ببرامج تدريبية تخصصية تستهدف بناء منظومة من إستراتيجيات المواجهة التكيفية، وتكمن الغاية الوظيفية لهذا المنهج في تعزيز المناعة النفسية للأفراد، وتقليص الهشاشة الانفعالية، مما يضمن خفض احتمالية تحول الضغوط الوظيفية العارضة إلى اعتلالات سيكوسوماتية أو اضطرابات نفسية حادة. (القريطي، 2011).
- المنهج العلاجي: يتمحور المنهج العلاجي في طرح أبو أسعد حول الاستجابة المباشرة للاضطرابات النفسية الناجمة عن استفحال الضغوط المهنية، وفي مقدمتها القلق الحاد ومتلازمة الاحتراق النفسي. ويرتكز هذا المدخل على تفعيل حزمة من الاستراتيجيات الإرشادية، بشقيها الفردي والجماعي، بهدف ترميم البناء النفسي المتضرر واستعادة التوازن الانفعالي. وتتمثل الغاية القصوى لهذا المسار في إعادة تأهيل المعلم وتجويد توافقه المهني، بما يضمن استرجاع فاعليته الأدائية واستقراره السيكولوجي داخل المؤسسة التربوية. (أبو أسعد، 2008).

3-التصور النظري لدور الإرشاد النفسي في مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلم:

ينبني التصور النظري لدور الإرشاد النفسي في مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلم على مقاربة تكاملية تستند إلى توظيف مبادئ علم النفس التربوي، بما يتيح فهماً شاملاً لطبيعة هذه الضغوط وآليات التعامل معها. وينطلق هذا التصور من اعتبار الضغوط المهنية ظاهرة متعددة الأبعاد، تتداخل فيها العوامل التنظيمية والمهنية والنفسية والاجتماعية، الأمر الذي يستدعي تبني تدخلات إرشادية شمولية لا تقتصر على الجانب العلاجي، بل تمتد لتشمل الأبعاد الوقائية والنمائية.

وفي هذا الإطار، يتأسس التصور النظري على ثلاثة مستويات متكاملة:

البعد الوقائي:

يرتكز على تهيئة المعلم لمواجهة الضغوط قبل تفاقمها، من خلال تنمية الوعي بطبيعة الضغوط المهنية ومصادرها، وتعزيز مهارات إدارة التوتر، وتنمية استراتيجيات المواجهة الفعّالة، بما يسهم في تقليل قابلية التعرض للإجهاد النفسي.

البعد النمائي:

يهدف إلى تطوير القدرات الشخصية والمهنية للمعلم، من خلال تعزيز الكفاءة الذاتية، وتنمية مهارات التكيف الإيجابي، ودعم التوازن الانفعالي، بما يمكنه من التعامل المرن مع متطلبات المهنة المتغيرة، ويعزز من جودة أدائه التربوي.

البعد العلاجي:

يركز على التدخل لمعالجة الآثار النفسية الناتجة عن الضغوط المهنية، مثل القلق، والإجهاد، والاحتراق النفسي، وذلك من خلال استخدام أساليب إرشادية متنوعة (فردية وجماعية) تهدف إلى إعادة التوازن النفسي، وتحسين الصحة النفسية للمعلم.

كما يقوم هذا التصور على مبدأ التكامل بين الفرد وبيئته المهنية، حيث لا يُنظر إلى المعلم بمعزل عن السياق المؤسسي الذي يعمل فيه، بل يتم التأكيد على أهمية تحسين المناخ المدرسي، وتعزيز الدعم الاجتماعي والمهني، باعتبارهما عاملين أساسيين في التخفيف من حدة الضغوط المهنية.

تتضافر نتائج العديد من الدراسات العربية الحديثة لتؤكد فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية في تعزيز الصحة المهنية داخل المؤسسات التربوية؛ حيث أثبتت دراسة **عثمان (2016)** (جدوى البرامج القائمة على الذكاء الانفعالي في خفض ضغوط العمل ورفع مستويات الرضا الوظيفي لدى معلمي المدارس الخاصة. وفي سياق متصل، كشفت دراسة **عيسى (2019)** (عن دور الإرشاد المعرفي السلوكي في الحد من الضغوط المهنية لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي. كما انسحبت هذه الفاعلية على القيادات التربوية، إذ أكدت دراسة **أحمد (2020)** (نجاعة البرامج التدريبية المستندة إلى نظرية الذكاء العاطفي في تحسين الرضا الوظيفي لدى مديري المدارس. وعلى صعيد الدعم النفسي المتخصص، أشارت دراسة **قشطة (2022)** (إلى كفاءة المداخل المعرفية السلوكية في خفض حدة الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين، وهي النتائج ذاتها التي عززتها دراسة **العطار (2023)** (بتأكيدها على دور هذه البرامج في تنمية الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. (الشمري، 2024، ص1397)

وعليه، فإن الإرشاد النفسي، في ضوء هذا التصور، لا يقتصر على كونه تدخلاً علاجياً ظرفياً، بل يمثل نسقاً متكاملاً من الممارسات الوقائية والنمائية والعلاجية، يهدف إلى تمكين المعلم من تحقيق التوازن النفسي والمهني، والارتقاء بجودة حياته المهنية، بما ينعكس إيجاباً على فعالية العملية التعليمية.

4-الخلاصة:

في ضوء ما تم تناوله في هذا المقال، يتضح أن الضغوط المهنية لدى المعلم تمثل إحدى القضايا الجوهرية التي أفرزتها التحولات المتسارعة في الحقل التربوي، حيث تتعدد مصادرها وتتباين مظاهرها،

لتشمل أبعاداً نفسية ومهنية تنعكس بشكل مباشر على التوازن النفسي للمعلم وجودة أدائه التربوي. وقد بيّن التحليل أن هذه الضغوط لا تقتصر على كونها استجابة ظرفية، بل هي نتاج تفاعل معقد بين متطلبات المهنة وخصائص الفرد والسياق المؤسسي.

كما أظهر المقال أن الإرشاد النفسي يشكل إطاراً علمياً وعملياً فاعلاً في مواجهة هذه الضغوط، من خلال ما يوفره من أساليب واستراتيجيات تستهدف تنمية مهارات التكيف، وتعزيز الصمود النفسي، وتحقيق التوازن الانفعالي والمهني لدى المعلم. وقد تعزز هذا الطرح من خلال عرض مناهج الإرشاد النفسي، التي تتكامل في أبعادها النمائية والوقائية والعلاجية، بما يضمن تدخلاً شاملاً ومستمراً.

وفي هذا السياق، أسهم بناء تصور نظري متكامل، مستند إلى مبادئ علم النفس التربوي، في توضيح الكيفية التي يمكن من خلالها توظيف الإرشاد النفسي كآلية فعّالة لمواجهة الضغوط المهنية، ليس فقط من خلال التدخل العلاجي، بل أيضاً عبر الوقاية وتنمية قدرات المعلم على التكيف الإيجابي مع متطلبات المهنة.

وعليه، يمكن التأكيد على أن تعزيز حضور الإرشاد النفسي داخل المؤسسات التربوية يعد ضرورة ملحّة، بما يسهم في دعم الصحة النفسية للمعلم، وتحسين جودة حياته المهنية، والارتقاء بفعالية العملية التعليمية. كما يفتح هذا الطرح آفاقاً لبحوث مستقبلية تستهدف اختبار هذا التصور النظري ميدانياً، وتطوير برامج إرشادية متخصصة تستجيب لخصوصيات البيئة التربوية.

- **الإحالات والمراجع :**

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2008). الإرشاد النفسي المدرسي. دار الشروق للنشر والتوزيع.

الأحسن، حمزة. (2015). الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 1(1).

الزغبي، رحمة. (2015). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية – جامعة عين شمس*، 16(1)، 545.560-

الشمري، مانع. (2024). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالضغوط المهنية لدى المعلمين بدولة الكويت. *مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة*، العدد (127)، 1395.1415-

العلي، أحمد. (2015). الإرشاد النفسي لدى طلبة الجامعة. *المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال – جامعة المنصورة*، 2(1)

الفرماوي، حمدي، وأبو سريع، رضا. (1994). الضغوط النفسية. مكتبة الأنجلو مصرية.

القريطي، عبد المطلب أمين. (2011). الصحة النفسية. دار الفكر العربي.

المرسي، نورهان. (2024). أساليب مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى معلمي التعليم الثانوي العام والفني. *مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة*، العدد (126)، 1687.1708-

المسيلم، مي. (2024). تأثير خدمات برامج الإرشاد النفسي على تطوير مهارات التحفيز الذاتي وتحقيق الأهداف. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، العدد (109)، 142.160-

جميل، سمية. (2005). الإرشاد النفسي (ط1). عالم الكتب.

زهران، حامد عبد السلام. (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. عالم الكتب.

سعفان، محمد. (2005). العملية الإرشادية. دار الكتب الحديثة.

سويد، جيهان. (2018). فعالية برنامج سلوكي في إدارة الحياة لخفض حدة ضغوط العمل والارتقاء بالصحة النفسية والكفاءة المهنية لدى عينة من الممرضات السعوديات والمصريات. *مجلة الإرشاد النفسي*، العدد (50)، ج1، 143.218-

فريجة، هنيدة، وبعلي، مصطفى. (2025). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في ظل متغير الخبرة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*، 1 (2)، 470.489-

Lambert, D., Torres, M., & Tummons, D. (2012). The influence of time management practices on job stress level among beginning secondary agricultural education teachers. *Journal of Agricultural Education*, 53(3), 45-56.