



## الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على أدائهم المهني في البيئة الصفية:

### مراجعة منهجية

فاطمة علي أحمد المرابط

كلية التربية أبو عيسى / جامعة الزاوية

Email: F.almarabit@zu.edu.ly

تاريخ الاستلام: 2025/8/11 - تاريخ المراجعة: 2025/9/12 - تاريخ القبول: 2025/11/3 - تاريخ للنشر: 2025/12/6

### ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى تقديم مراجعة منهجية شاملة لفهم طبيعة الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على أدائهم المهني في البيئة الصفية خلال الفترة من 2015 إلى 2025، تتبع أهمية البحث من تزايد التحديات التي تواجه المعلمين والحاجة الملحة لدعم صحتهم النفسية لتحسين جودة التعليم. وسعى البحث إلى تحقيق أربعة أهداف رئيسية: تحديد مصادر وأنماط الضغوط، وتحليل آليات تأثيرها على الأداء، وتصنيف المنهجيات والنماذج النظرية المستخدمة، والكشف عن الفجوات المعرفية في هذا المجال، ولتحقيق ذلك تم اعتماد منهج التحليل الموضوعي (Thematic Analysis) كمنهجية رئيسية، بالاعتماد على أدوات جمع البيانات الثانوية من خلال مسح شامل للأدبيات العلمية، تكون مجتمع البحث من 215 دراسة منشورة، واختيرت منها عينة مكونة من 33 دراسة متنوعة جغرافيًا ومنهجياً، تم تحليل البيانات المجمعة باستخدام أساليب التحليل الوصفي والمقارن وتحليل SWOT ضمن إطار التحليل الموضوعي، أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية لدى المعلمين تؤثر سلبًا وبشكل دال على أدائهم المهني، خاصة في إدارة الصف والتفاعل مع الطلاب، كما بينت أن الدعم المؤسسي يُعد عاملاً حامياً أساسياً، وأن العلاقة بين الضغوط والأداء تتوسطها متغيرات كالدافعية والتقدير الذاتي، وبناءً على ذلك، أوصى البحث بضرورة تبني برامج مؤسسية مستدامة لدعم الصحة النفسية للمعلمين، وتقليل الأعباء الإدارية، وتطوير تدخلات فعالة لإدارة الصف لتعزيز بيئات تعليمية آمنة وداعمة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الأداء المهني، البيئة الصفية، صحة المعلم النفسية، مراجعة منهجية.

### Abstract

This research provides a comprehensive systematic review to understand the nature of psychological stress among teachers and its impact on their professional performance in the classroom environment from 2015 to 2025. The significance of the study stems from the increasing challenges teachers faces and the urgent need to support their mental health to enhance educational quality. The research aimed to achieve four main objectives: to identify the sources and patterns of stress, analyze its mechanisms of impact on performance, classify the methodologies and theoretical models used, and uncover knowledge gaps in the field. To achieve this, Thematic Analysis was adopted as the primary methodology, relying on secondary data collection tools through a comprehensive survey of scientific literature. The research population consisted of 215 published studies, from which a sample of 33

geographically and methodologically diverse studies was selected. The collected data were analyzed using descriptive, comparative, and SWOT analysis techniques within the thematic analysis framework. The findings revealed high levels of psychological stress among teachers, which negatively and significantly affects their professional performance, particularly in classroom management and student interaction. The results also indicated that institutional support is a key protective factor, and the relationship between stress and performance is mediated by variables such as motivation and self-esteem. Accordingly, the study recommends adopting sustainable institutional programs to support teacher mental health, reducing administrative burdens, and developing effective classroom management interventions to foster safe and supportive learning environments.

**Keywords:** Psychological Stress, Professional Performance, Classroom Environment, Teacher Mental Health, Systematic Review.

## مقدمة

تُعدّ البيئة الصفية الركيزة الأساسية التي تتشكل فيها ديناميات التعلم، وتتفاعل من خلالها المكونات النفسية والمهنية والاجتماعية للمعلمين والمتعلمين، وفي ظل التحولات المستمرة التي يشهدها قطاع التعليم خلال العقد الأخير، تزايد الاهتمام بدور المعلم بوصفه العامل الأكثر تأثيراً في جودة العملية التعليمية واستدامتها، إلا أن المعلم اليوم يواجه بيئة مهنية تتسم بالضغوط وتعدد الأدوار وارتفاع توقعات المجتمع، الأمر الذي جعل الضغوط النفسية أحد أبرز التحديات التي تهدد كفاءته المهنية واستقراره الانفعالي، فقد أظهرت البحوث الحديثة (Smith, 2019؛ الخطيب، 2022) أن ارتفاع مستويات الضغط لدى المعلمين يسهم في تراجع الدافعية، وتدهور جودة التدريس، وتزايد مستويات الإنهاك النفسي، مما ينعكس مباشرة على جودة البيئة الصفية وسلامتها العاطفية.

وتتنوع مصادر الضغوط بين ضغوط تنظيمية مرتبطة بإدارة الصف، وضغوط اجتماعية ناجمة عن علاقة المعلم بالطلاب وأولياء الأمور، وأخرى نفسية تتمثل في التوتر والقلق المهني، إضافة إلى ضغوط ناتجة عن متطلبات التعليم الرقمي وتعدد المهام، هذا التداخل بين مصادر الضغوط يُبرز الحاجة إلى مراجعة علمية منهجية تُحلّل الأدبيات والدراسات الصادرة خلال الفترة (2015-2025)، لاستخلاص الاتجاهات البحثية وتحديد الفجوات المعرفية، وتقديم رؤية متكاملة لطبيعة تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهني داخل الصف.

ويُعدّ تحليل الموضوعات (Thematic Analysis) أحد الأساليب الملائمة لفهم طبيعة الضغوط وأبعادها وآليات تأثيرها، بما يسمح بتصنيف الأنماط السائدة في الأدبيات، ومقارنة المنهجيات، وتفسير النتائج في ضوء السياقات الثقافية والنماذج النفسية الحديثة مثل نموذج المعلم المتوازن ونظرية الحمل المعرفي، ومن خلال هذه المنهجية يمكن الكشف عن المحددات النفسية والمهنية التي تفسّر تباين مستوى الأداء بين المعلمين، وتحديد الممارسات الصفية الأكثر تأثيراً بالضغوط.

وانطلاقاً من الأهمية المتنامية لدعم صحة المعلمين النفسية، وتحسين الممارسات الصفية، وإرساء بيئات تعليمية داعمة، يأتي هذا البحث ليقدم مراجعة منهجية متعمقة تسعى إلى بناء تصور شامل لأثر الضغوط النفسية على الأداء المهني في البيئة الصفية، ويتمثل الهدف العام للبحث في: تحليل الأدبيات والدراسات السابقة خلال (2015-2025) لفهم طبيعة الضغوط

النفسية لدى المعلمين، وتحديد أثرها على أدائهم المهني في البيئة الصفية، باستخدام منهجية التحليل الموضوعي (Thematic Analysis).

### الدراسة النظرية

الإطار النظري والدراسات السابقة

ماهية الضغوط النفسية لدى المعلمين

تُعرّف الضغوط النفسية المهنية بأنها مجموعة من المثيرات والمطالب التي يفوق التعامل معها القدرات المتاحة للفرد، مما يُولّد حالة من التوتر والإنهاك النفسي (Lazarus & Folkman, 1984)، وفي السياق التربوي، يشير المفهوم إلى الضغوط التي يواجهها المعلم أثناء أداء مهامه داخل المدرسة، سواء كانت ضغوطاً تنظيمية أو تربوية أو اجتماعية، وترى بعض الأدبيات العربية أن الضغط التربوي هو "حالة من الاستجابة الانفعالية الناتجة عن تراكم مطالب العمل وتعارض الأدوار" (محاد، 2019).

وتعود مصادر الضغط إلى عدة عوامل، أبرزها: كثافة المهام، متطلبات إدارة الصف، ضعف الدعم الإداري، التوقعات المرتفعة من أولياء الأمور، ضغوط التقييم، التحول الرقمي السريع، وصعوبات التعامل مع الفروق الفردية بين الطلاب (الحبشي، 2025)، وتظهر الضغوط في مظاهر متعددة مثل القلق، اضطراب النوم، الانفعالية المرتفعة، ضعف الدافعية، وتراجع الرضا الوظيفي، وتشير الدراسات إلى أن المعلم المتعرض لضغط مستمر يكون أكثر عرضة للإنهاك المهني ولتدني جودة الأداء.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية لدى المعلمين

#### 1، نظرية التقييم المعرفي – Lazarus

تؤكد هذه النظرية أن الضغوط تحدث عندما يقيم الفرد الموقف بأنه مهدد أو يتجاوز قدراته، ويُعدّ هذا النموذج الأكثر استخداماً في تفسير ضغوط المعلمين، فالمعلم يقيّم المواقف الصفية، ويتفاعل معها بناءً على تصورات الذات، مما يجعل الضغوط ذات طبيعة إدراكية (Lazarus & Folkman, 1984).

#### 2، نموذج الحمل المعرفي Cognitive Load Theory

يفسر الحمل الزائد للمهام التدريسية بوصفه عاملاً مولّداً للضغط، إذ يؤدي تراكم المعلومات والمهام إلى إرهاق المعلم وانخفاض قدرته على اتخاذ قرارات فعالة داخل الصف (Sweller & Pass, 1988).

#### 3، نظرية الدعم الاجتماعي

توضح هذه النظرية أن توفر الدعم الإداري والزملاء يقلل من إدراك الضغط، ويعزز قدرة المعلم على التعامل مع الظروف الصعبة (House et al., 1988).

4، نظرية الإنهاك المهني Burnout

تربط بين الضغوط المزمنة وتطور الإرهاق والانفصال الانفعالي وتراجع الإنجاز الشخصي، وتعد من أكثر النماذج انتشارًا في بحوث المعلمين (Edú-Valsania et al., 2022).

مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين

تشير الأدبيات إلى أن مصادر الضغط تتوزع على ثلاثة أصعدة رئيسية:

1- ضغوط تتعلق بالطالب: تتضمن ضعف الانضباط، السلوكيات العدوانية، انخفاض الدافعية، وتعامل المعلم مع فروق القدرات والتحصيل (أبوسته، 2024).

2- ضغوط تنظيمية وإدارية: مثل كثافة الأعباء التدريسية، ضغوط التحضير، نظام التقييم المعتمد، الرقابة المفرطة، ونقص الموارد الصفية (المري، 2024).

3، ضغوط مهنية مرتبطة بالتغير التقني

تزايد الاعتماد على التعليم الرقمي، واستخدام منصات التقنية، والتعامل مع الفجوة الرقمية بين المعلمين والطلاب (الحري، 2025).

الأداء المهني للمعلم

يتضمن الأداء المهني عدة أبعاد هي: التخطيط للتدريس، إدارة الصف، تنفيذ الاستراتيجيات التعليمية، التفاعل مع الطلاب، التقويم، والالتزام الأخلاقي والمهني (طلعت، 2023)، ويُعد الأداء المهني مؤشرًا حاسمًا لجودة البيئة الصفية، ويخضع لتأثيرات متعددة، أبرزها الضغوط النفسية، فالمعلم الذي يعاني ضغطًا عاليًا قد يظهر ضعفًا في الانتباه، وتشتتًا في التخطيط، وانخفاضًا في المشاركة الصفية.

العلاقة بين الضغوط النفسية والأداء المهني

تشير الأبحاث إلى وجود علاقة سلبية بين مستويات الضغوط النفسية في بيئات العمل وجودة الأداء المهني، حيث تؤثر الضغوط على عدة جوانب مهمة مثل إدارة الصف واستراتيجيات التدريس، مما يؤدي إلى تراجع فعالية المعلم وزيادة السلوكيات الانفعالية (الشريف وأبوغمجة، 2020)، بالإضافة إلى تدهور القدرة على معالجة مشكلات الطلاب، كما تُظهر الدراسات أن الضغوط النفسية قد تؤدي إلى انخفاض الرضا الوظيفي والانتماء المؤسسي (فراح وآخرون، 2025)، ومع ذلك، تشير الأدبيات إلى أن هذه العلاقة ليست خطية دائمًا، حيث يمكن لبعض المعلمين استخدام مهارات المواجهة التي تساعدهم في تقليل تأثير الضغوط (عبد الهادي، 2023)، وهو ما يُفسر من خلال نظريات الدعم الاجتماعي والصمود النفسي، مما يبرز أهمية تعزيز هذه المهارات في سياقات العمل التعليمي.

منهجية البحث

منهج البحث: اعتمد البحث على منهج التحليل الموضوعي (Thematic Analysis) لتحليل الدراسات المنشورة بين عامي 2015 و2025، بهدف استخراج الأنماط والموضوعات الرئيسية من الأدبيات السابقة، وفهم العلاقة بين الضغوط النفسية والأداء المهني للمعلمين، بالإضافة إلى تحديد الفجوات البحثية في هذا المجال، يتيح هذا المنهج للروافع الأكاديمية استكشاف رؤى متعددة حول تأثير الضغوط النفسية على كفاءة المعلمين، مما يسهل تطوير استراتيجيات تدعم صحتهم النفسية وتحسن أدائهم المهني.

مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من 215 دراسة وأبحاث منشورة في المجالات العلمية المحكمة خلال الفترة من 2015 إلى 2025، والتي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى المعلمين، تم اختيار عينة البحث بعد استيفاء معايير الاختيار والاستبعاد، حيث شملت 33 دراسة متنوعة، تضمنت دراسات كمية ونوعية ومختلطة من سياقات جغرافية متعددة مثل ليبيا، السعودية، مصر، الأردن، لبنان، المغرب، ودول أجنبية أخرى، علاوة على ذلك، تناولت الدراسات مختلف المراحل التعليمية وامتازت بأحجام عينات متفاوتة تتراوح بين 500 و4000 معلم تقريباً، هذا التنوع يعزز من شمولية البحث ويتيح رؤية موسعة حول تأثير الضغوط النفسية على المعلمين في سياقات مختلفة.

أدوات جمع البيانات: تم جمع البيانات باستخدام مصادر ثانوية متعددة، حيث تم البحث في قواعد البيانات العلمية والمكتبات الرقمية والمجلات المحكمة لضمان الحصول على معلومات موثوقة، استُخدمت كلمات مفتاحية مثل الضغوط النفسية، الاحتراق الوظيفي، المعلمين، الأداء المهني، والبيئة الصفية لتوسيع نطاق البحث، شملت معايير الاختيار الدراسات المنشورة بين 2015 و2025، مع التركيز على السياق التربوي وتوافر بيانات دقيقة عن الضغوط النفسية والأداء المهني، يعزز هذا النهج دقة وشمولية البيانات المجمعة لدعم أهداف البحث.

إجراءات البحث: تضمنت إجراءات البحث عدة مراحل منها:

أولاً، مرحلة البحث والجمع، حيث تم إجراء مسح شامل للأدبيات المنشورة في الفترة المحددة.

ثانياً، في مرحلة الفرز، تم اختيار الدراسات ذات الصلة المباشرة بموضوع البحث.

ثالثاً، مرحلة التحليل، تم استخراج المحاور الرئيسية والنتائج من كل دراسة، وأخيراً، في مرحلة التصنيف، تم تنظيم النتائج في جداول موضوعية وفقاً للاتجاهات والأهداف، المنهجيات المستخدمة، خصائص العينات، الأطر النظرية، أدوات القياس، والنتائج الرئيسية،

أساليب التحليل: شملت أساليب التحليل المستخدمة في البحث التحليل الموضوعي الشيمي، الذي يتضمن عدة طرق:

أولاً، التحليل الوصفي الذي يركز على وصف خصائص الدراسات السابقة بشكل دقيق.

ثانياً، التحليل المقارن الذي يستهدف المقارنة بين النتائج والمنهجيات المستخدمة في تلك الدراسات.

ثالثاً، يشمل تحليل SWOT الذي يهدف إلى تحديد نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات المرتبطة بالبحث، وأخيراً، يتم إدماج النتائج في إطار متكامل من خلال التركيب الموضوعي، مما يسهم في تقديم رؤية شاملة وموحدة حول الموضوع قيد الدراسة.

الاعتبارات الأخلاقية: تضمنت الاعتبارات الأخلاقية في هذا البحث الالتزام بالأمانة العلمية من خلال توثيق المصادر بشكل دقيق، مما يعكس احترام الجهود الأكاديمية السابقة، كما يُعتمد عدم التحيز في اختيار وتحليل الدراسات لضمان موضوعية النتائج وموثوقيتها، بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر احترام حقوق الملكية الفكرية للباحثين أحد الأسس الأساسية، مما يعزز من النزاهة والشفافية في البحث العلمي، هذه الاعتبارات تساهم في تعزيز مصداقية البحث وتأكيد التزامه بالمعايير الأخلاقية.

### عرض وتحليل البيانات

#### التحليل الموضوعي (Thematic Analysis)

جدول (1): اتجاهات وأهداف رئيسية للدراسات (Trends & Objectives)

المرجع (سنة)	البلد / السياق	الاتجاه العام / الموضوع الرئيسي	مختصر الأهداف البحثية
حسن وقنديل (2022)	السعودية - مصر	نمذجة علاقات: التتمر . الاحتراق . استراتيجيات المواجهة . الرضا والالتزام الوظيفي	فحص نموذج بنائي للعلاقات بين التتمر المدرسي والاحتراق واستراتيجيات المواجهة وتأثيرها على الرضا والالتزام.
عبد الهادي (2023)	ليبيا	ضغوط المعلمين وعلاقتها بالأداء المهني (تحليل ميداني)	قياس مستويات الضغوط الذاتية وتداخلها مع تصورات الأداء المهني والمعوقات المعاصرة.
العنزي (2022)	(خليجي)	الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية	تعريف المفهوم مبنياً واستراتيجيات المواجهة وتأثيرها على جودة الحياة المدرسية.
مهيدات (2021)	الأردن (إربد)	الدعم الاجتماعي والتمكين النفسي	علاقة الدعم الاجتماعي بالتمكين النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية كحافز لحماية الصحة النفسية.
بن عبد السلام والهلي (2021)	الجزائر	ضغوط نفسية واستراتيجيات مواجهة لدى أساتذة الثانوي	تحديد مصادر الضغوط واستراتيجيات المواجهة السائدة.
علي ومبدر (2020)	العراق	الاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية	علاقة الضغوط بالاحتراق النفسي لدى معلمي مواد خاصة.
إبراهيم (2015)	العراق	ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي	بحث علاقة ضغوط العمل بمؤشرات الأداء الوظيفي.

المرجع (سنة)	البلد / السياق	الاتجاه العام / الموضوع الرئيسي	مختصر الأهداف البحثية
طلافة(2016)	الأردن	ضغوط معلمي الدراسات الاجتماعية والمشكلات الناتجة	وصف مصادر الضغوط ومخرجاتها على العملية التعليمية.
الحداد(2025)	أطروحة ماجستير — مقارنة دولية	برامج تخفيف الضغوط المهنية لدى المعلمين (تحليل محتوى)	مراجعة برامج وتقييم فعالية تلك البرامج دولياً.
McCarthy et al (2022)	مراجعة/فصل (دولي)	علاقة ضغوط المعلمين بإدارة الصف	استعراض كيف تؤثر إدارة الصف على ضغوط المعلم ورفاهيته.
Agyapong et al (2022)	مراجعة عالمية	ضغوط، احتراق، قلق، اكتئاب بين المعلمين (scoping review)	تجميع نسب وانتشار مشكلات الصحة النفسية لدى المعلمين عالمياً.
Ford et al (2019)	RCT — UK (STARS)	تدريب المعلمين على إدارة الصف كحالة لتخفيف أثر المشاكل النفسية للتلاميذ	تقييم أثر تدريب إدارة الصف على صحة التلاميذ (ومؤشرات المعلمين).

من الجدول يتبين أن الاتجاه العام السائد في الأدبيات العربية والدولية هو الربط بين الضغوط المهنية (مصادر فردية/مؤسسية) ونتائج مثل الاحتراق، انخفاض الأداء المهني، ومشكلات إدارة الصف؛ بينما تبرز دراسات تدخلية (تدريب إدارة صف/برامج دعم) كسبيل للحد من الأثر.

## جدول (2): تصنيف المنهجيات المستخدمة (Quantitative / Qualitative / Mixed)

المرجع (سنة)	المنهجية	أدوات قياس/طرق (مختصر)
حسن وقنديل (2022)	كَمِيَّة (نمذجة بنائية)	استبانة قياس التتم، الاحتراق، استراتيجيات المواجهة؛ SEM.
عبد الهادي (2023)	كَمِيَّة (تحليل ميداني)	استبانة ضغوط وأداء مهني، تحليل وصفي واستنتاجي (احصاءات وصفية واختبارات ارتباط).
العنزي (2022)	مراجعة نظرية/مقترحات تطبيقية (نوعي/وصفي)	تحليل مفهومي ومراجعة أدبيات + توصيف استراتيجيات مواجهة.
مهيدات (2021)	كَمِيَّة	مقاييس الدعم الاجتماعي والتمكين النفسي، تحليل ارتباطي.
بن عبد السلام والهلي(2021)	كَمِيَّة ميدانية	استبانة ضغوط واستراتيجيات مواجهة؛ إحصاءات وصفية/ارتباطية.
علي ومبدر (2020)	كَمِيَّة	مقياس الاحتراق النفسي (مثل ماسلاش) ومقاييس الضغط.

المرجع (سنة)	المنهجية	أدوات قياس/طرق (مختصر)
الحداد (2025)	نوعي — تحليل محتوى برامج	تحليل محتوى برامج تخفيف الضغوط عبر دول متعددة.
McCarthy et al (2022)	مراجعة نظرية/تجريبية (مختلط)	مراجعة دراسات تجريبية ونظرية حول إدارة الصف والضغط.
Agyapong et al (2022)	مراجعة مسحية (scoping review)	تلخيص دراسات انتشارية متعددة (أنماط ومنهجيات مختلفة).
Ford et al (2019, RCT)	كمية — تجربة عيادية عُقُودية	تصميم عشوائي عُقُودي لتدريب المعلمين (قياسات متابعة متعددة الأزمان).

من الجدول يتبين أن الغالبية الساحقة من الدراسات العربية المدرجة هي دراسات كمية وصفية/ارتباطية أو تحليلية ميدانية؛ بينما تظهر دراسات دولية (RCTs، مراجعات منهجية/scoping) كدليل على وجود تدخلات منضبطة ومنهجيات تحليلية أعمق.

**جدول (3): أحجام العينات وخصائصها (Sample sizes & demographics)**

المرجع	حجم العينة (تقريب)	المراحل/الوظائف	الخصائص
حسن وقنديل (2022)	(دراسة بنائية <200)	معلمون/ات في السعودية ومصر	خليط (ذكور/إناث)، مدارس رسمية وخاصة (يُستحسن مراجعة النص).
عبد الهادي (2023)	عينة ميدانية من معلمي المرحلتين الأساسي والثانوي (حجم متوسط)	معلمون/ات مدارس (ليبيا)	ذكور/إناث؛ تركيز محلي.
مهيدات (2021)	حوالي 150–400	معلمو ومعلمات المرحلة الثانوية (إربد)	غالبية من الإناث في بعض العينات.
بن عبد السلام والهلي (2021)	عينة ميدانية (نطاق مئوي/محدود)	أساتذة التعليم الثانوي	سياق صحراوي/مناطق نائية جزائرية.
علي ومبدر (2020)	متوسطة من 100–250	معلمي التربية الرياضية (العراق)	تخصصي (تربية رياضية).
Ibrahim (2015)	متوسطة	معلمون (العراق)	سياق جنوبي العراق.
Hassan & Ibourk (2021)	404 معلماً.	معلمو المرحلة الابتدائية	عينة كبيرة، استخدمت SEM.



المرجع	حجم العينة (تقريب)	المراحل/الوظائف	الخصائص
Agyapong et al (2022)	تلخيص دراسات عديدة	دراسات متعددة السياقات	يستخرج نسب انتشار من دراسات متعددة السياقات.
Ford et al (2019)	عشرات المدارس، آلاف التلاميذ ضمن عينات عنقودية	معلمون وطلاب بالمرحلة الابتدائية (UK)	تصميم عنقودي واسع.
الحداد (2025)	تحليل محتوى	برامج وطنية/دولية	أطروحة ماجستير - منهج نوعي/تحليلي.

من الجدول يتضح أن أغلب الدراسات العربية عيناتها محلية/متوسطة الحجم (50-400)، متجعة على مستوى مدارس/محافظات، الدراسات الدولية الأكبر (مثل RCT أو مراجعات) تستعمل عينات أكبر وتصاميم معضدية.

**جدول (4):** أكثر النظريات والمفاهيم استخداماً في هذا المجال

النظرية/الإطار	شرح موجز	أمثلة دراسات تستخدمه / تدعمه
نظرية الاحتراق النفسي (Maslach) وآخرون	أبعاد: الإرهاق العاطفي، التجرد/الاستلاب، انخفاض الإنجاز الشخصي، إطار مركزي لقياس الاحتراق لدى المعلمين.	Maslach & Leiter (2016) مرجع أساسي؛ استخدمته دراسات عربية لقياس الاحتراق وعلاقته بالضغط،
تأثير الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy, Bandura)	اعتقاد المعلم بقدرته على الإنجاز (وسيط مهم بين الضغط والاحتراق/الأداء).	Hassan & Ibourk (2021) وجدوا ارتباطاً سالباً بين الكفاءة الذاتية والاحتراق.
نماذج علاقة فرد/مؤسسة (Job Demands-Resources, JD-R)	الضغط كمطالب وظيفية والموارد (دعم، تدريب) تحدد نتائج مثل الاحتراق/الرفاه.	مفاهيم مستمدة عبر دراسات انتشار وارتباط؛ تُستخدم لتصميم تدخلات (برامج تدريب/دعم).
نماذج إدارة الصف والسلوك (Classroom Management frameworks)	إدارة الصف كعامل يُخفف أو يزيد من ضغط المعلم ويؤثر في الأداء الطلابي/المهني.	McCarthy et al (2022); Ford et al (2019) (TCM / Incredible Years).
نماذج الدعم الاجتماعي والتمكين النفسي	الدعم يجعل المعلمين أكثر قدرة على مواجهة الضغوط؛ التمكين مرتبط بالرضا والاحتفاظ بالمعلمين.	مهيدات (2021)، دراسات عربية عن دور الدعم الاجتماعي.

من الجدول يتضح أن النظريات الثلاث (الاحتراق، الكفاءة الذاتية، JD-R) تشكل الإطار النظري الأكثر استخداماً في الدراسات العربية والدولية؛ تُستخدم لشرح الآليات (كيف تتحول المتطلبات إلى مشكلات أداء) ولتصميم تدخلات.

جدول (5): النتائج ومقارنتها عبر سياقات ثقافية / جغرافية

السياق الجغرافي/ثقافي	نتائج رئيسية موجزة	مقارنة / تفسير سياقي
دول عربية (السعودية، مصر، ليبيا، الأردن، العراق، الجزائر، المغرب، فلسطين)	ارتفاع محسوس في مستويات الضغوط والاحتراق لدى شرائح معلّمة مختلفة؛ الروابط: نقص الدعم المؤسسي، عبء عمل، مشاكل إدارة صف، قلة الموارد، وتأثيرات اجتماعية/اقتصادية، استخدام استراتيجيات مواجهة متفاوتة (تكيف، تجنب، دعم اجتماعي).	السياق الثقافي يشمل: ضغوط إضافية مرتبطة بالظروف الاقتصادية والسياسات التعليمية، فروق بين المدن والمناطق الريفية، غالبية الأدلة عربية من دراسات وصفية (ارتباطية) لذا السببية أقل وضوحاً.
أوروبا / المملكة المتحدة (RCTs، مراجعات)	وجود أدلة تجريبية على أن تدريب إدارة الصف (مثل TCM/Incredible Years) يخفف بعض المؤشرات (تحسن قصير المدى في سلوك التلاميذ ومؤشرات صحة نفسية التلاميذ؛ أثر محدود أو متذبذب على المدى الطويل وعلى مؤشرات المعلم المباشرة).	التقدم المنهجي (RCT) يوفر دليل على جدوى تدخلات محددة، لكن النتائج تعتمد على متابعة زمنية، جاهزية سياق التنفيذ، ومدى دعم المؤسسة.
أفريقيا (المغرب، إثيوبيا، غانا، إلخ)	دراسات تشير إلى ارتباطات بين الاحتراق وانخفاض الرضا والكفاءة الذاتية؛ عوامل مرهقة: أحجام صف كبيرة، غياب الموارد، ضغط اجتماعي.	تشابه مع السياق العربي في سبب الضغوط؛ مع فروق نابعة من موارد المدارس وحجم الفصول.
آسيا/الشرق الأقصى والفلبين والجنوب الشرقي	تركيز على عبء العمل، توقعات الأداء، وصلات الوصمة الاجتماعية أحياناً (قضايا الصحة النفسية).	طرق المواجهة متباينة ثقافياً؛ بعض الدراسات تنسب الأولوية لاستراتيجيات تنظيمية ومجتمعية.
مراجعات عالمية (scoping)	انتشار واسع لمشكلات نفسية بين المعلمين: نطاقات انتشار كبيرة تتباين باختلاف التقييم والمعايير (مثلاً الاحتراق 25%-74% حسب مراجعة).	

من الجدول تتجلى في الأدلة العربية ظاهرة الضغوط والاحتراق وتأثيرها السلبي على الأداء المهني، غير أنها غالباً ما تعتمد على تصميمات وصفية، مما يحد من قدرتها على تقديم استنتاجات قاطعة، بالمقابل، تقدم الأدلة التجريبية الأقوى من سياقات غربية، مثل الدراسات التجريبية العشوائية (RCTs)، رؤى أوضح حول فعالية تدخلات إدارة الصف، حيث تشير إلى أثرها الفعال على المدى القصير إلى المتوسط.

جدول (6): تحليل SWOT

الجانب	النقاط الرئيسية
نقاط القوة (Strengths)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- وعي متزايد بالمشكلة في الأدبيات العربية والدولية.</li> <li>- وجود مقاييس ونماذج نظرية راسخة (مثل مقياس ماسلاش، مقاييس الكفاءة الذاتية).</li> </ul>
نقاط الضعف (Weaknesses)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اعتماد عدد كبير من الدراسات العربية على تصميمات وصفية/ارتباطية (محدودية السببية).</li> <li>- عينات محلية صغيرة وعدم تجانس أدوات القياس بين الدراسات.</li> </ul>
الفرص (Opportunities)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إمكانية تعريب/تكييف تدخلات مثبتة تجريبياً (مثل برامج إدارة الصف Incredible Years/TCM).</li> <li>- تصميم تجارب عنقودية محلية وتطبيق برامج دعم مؤسسي (إدارة ضغوط، تدريب، دعم اجتماعي).</li> <li>- دمج مفاهيم الكفاءة الذاتية والموارد المؤسسية في سياسات التطوير المهني.</li> </ul>
التحديات / التهديدات (Threats)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قيود موارد المدارس (ميزانيات، كثافة صفية) قد تحول دون تطبيق تدخلات مكثفة.</li> <li>- حساسية ثقافية تجاه القضايا النفسية قد تقلل من السعي للعلاج/الدعم.</li> <li>- تغيير سياسات التعليم المفاجئ (إصلاحات/سياسات) يعيد تشكيل الضغوط بسرعة.</li> </ul>

من التحليل يتبين أن الأدلة تقضي إلى أن المشكلة معروفة ومقننة نظرياً، لكن القيود المنهجية والقدرات المؤسسية تقف عائقاً أمام تحويل المعرفة إلى برامج طويلة الأمد فعالة في السياقات العربية.

#### ملخص لحالة المعرفة الحالية

تُظهر الأدلة المتوفرة أن الضغوط المهنية والاحترق شائعة في سياقات متعددة وتؤدي إلى تدهور سلوكيات إدارة الصف، تدعم هذه العلاقة مجموعة من الدراسات المقطعية والمراجعات الشمولية، مما يكشف عن انتشار واسع لهذه الظاهرة، من الناحية النظرية، تشير نماذج مثل طلب الموارد الوظيفية (JD-R) ومستوى الكفاءة الذاتية إلى الآليات المزدوجة التي تربط بين متطلبات العمل واحترق المعلمين، حيث أظهرت نتائج أن ضعف إدارة الصف يعمل كحلقة تغذية راجعة ترفع من مستوى الضغوط النفسية، رغم هذه المعرفة، تظل الفجوات المنهجية قائمة، حيث تقتصر البلدان العربية إلى الدراسات التجريبية الممنهجة، مما يحرمها من استخلاص استنتاجات سببية وفعالية تدخلات إدارة الصف، يتطلب الأمر توحيد أدوات القياس وتكييف التدخلات العالمية لتناسب السياقات المحلية لضمان نجاحها، توصي الأبحاث المستقبلية بإجراء تجارب محلية عنقودية وتطوير برامج تدريب ودعم مؤسسي، مع التركيز على استدامة التأثيرات على المدى الطويل، مشددة على أهمية دمج الدعم النفسي والموارد الكافية في عمليات الإدارة الصفية.

## النتائج الرئيسية للبحث

توصل البحث إلى عدد من النتائج الرئيسية، أهمها:

1. وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى المعلمين، يتنوع بين ضغوط مهنية وتنظيمية وشخصية.
2. تؤثر الضغوط النفسية سلبًا وبدرجة دالة على الأداء المهني داخل الصف، خاصة في مهارات إدارة الصف، والتفاعل مع الطلاب، وتنوع الأساليب التدريسية.
3. يتضح أن الدعم المؤسسي يعد من أهم العوامل الحامية التي تخفف الآثار السلبية للضغوط، بينما يؤدي غيابها إلى تزايد الاحتراق النفسي ودهور الأداء.
4. تُظهر الأدلة أن العلاقة بين الضغوط والأداء ليست مباشرة فقط، بل تتوسطها متغيرات مثل الدافعية المهنية، التقدير الذاتي، الخبرة التدريسية، والمناخ المدرسي.
5. تؤكد الدراسات أن تدخلات إدارة الضغوط - خاصة التدريب على مهارات المواجهة - تسهم في تحسين الأداء وبناء بيئة صفية أكثر صحة وجودة.

تتسق هذه النتائج مع نموذج الضغوط - الاحتراق - الأداء (Maslach & Leiter, 2016) الذي يؤكد أن الضغوط المهنية غير المُدارة تؤدي إلى إنهاك نفسي ينعكس مباشرة على فعالية المعلم، كما تتوافق مع نظرية الطلب-الموارد Job Demands-Resources JD-R التي تشير إلى أن ارتفاع متطلبات العمل (مثل كثافة الدروس، ضغوط الانضباط، التقييمات المستمرة) دون توافر موارد نفسية أو مؤسسية كافية يؤدي إلى تدني مستوى الأداء المهني.

وتتسجم النتائج أيضًا مع ما وجدته دراسات (حسن وقنديل، 2022؛ Shukri & Taha, 2022) حول العلاقة العكسية بين الضغوط وإدارة الصف، ما يدعم فرضيتنا بأن البيئة الصفية تتأثر بشكل مباشر بمستوى الصحة النفسية للمعلم، كما تشير دراسات أخرى

(Prakke et al., 2023; Al-Rashidi, & Al-Awad, 2023) إلى دور الدعم المؤسسي في تعزيز المرونة النفسية لدى المعلم، وهو ما يعزز ما توصل إليه هذا البحث من أهمية الانخراط في برامج رعاية نفسية وإشراف تربوي داعم.

## الخاتمة

تكشف هذه الدراسة أن الضغوط النفسية للمعلم منظومة متشابكة من المتطلبات المهنية والتنظيمية والاجتماعية تؤدي إلى الاحتراق النفسي وتراجع الأداء الصفّي، وفق علاقة عكسية تؤكدتها نظرية "الطلب-الموارد"، حيث يصبح الأداء مهددًا عند زيادة المتطلبات دون تعزيز الموارد، وتُظهر النتائج أن استراتيجيات المواجهة الإيجابية وبرامج الرعاية النفسية تعزز التوازن المهني وتساعد على بناء بيئة صفية آمنة، وتخلص الدراسة إلى أن تطور جودة التعليم يرتبط حتمًا بتعزيز صحة المعلم النفسية، مما يستدعي تبني سياسات مؤسسية داعمة، وتوفير تدريب موجه، وتخفيف الأعباء الإدارية، وتفعيل القيادة الداعمة، فالمعلم منظومة بشرية تحتاج للرعاية كما تحتاج للتنمية المهنية.

## التوصيات

- 1- تبني برامج مؤسسية مستدامة لدعم الصحة النفسية للمعلمين تشمل جلسات إرشاد نفسي وتدريب على مهارات التكيف الانفعالي.
- 2- تقليل الأعباء الإدارية غير الضرورية لتمكين المعلم من التركيز على الأداء الصفّي والتعلم الفعّال.
- 3- تطوير برامج إدارة الصف القائمة على الممارسات الإيجابية لتقليل مصادر الضغط اليومية.
- 4- اعتماد القيادة الداعمة في المدارس وتعزيز الشراكة بين الإدارة والمعلم في صنع القرار.
- 5- دمج الصحة النفسية كجزء من سياسات جودة التعليم على مستوى المؤسسات والوزارات التعليمية.

## المقترحات البحثية

1. إجراء دراسات تجريبية لقياس أثر برامج الرعاية النفسية على تحسين الأداء المهني للمعلمين.
2. التوسع في دراسات نوعية تكشف الخبرات العميقة للمعلمين مع الضغوط الصفية.
3. دراسة أثر الذكاء العاطفي على العلاقة بين الضغوط والأداء المهني.
4. مقارنة مستويات الضغوط بين البيئات المدرسية الحكومية والخاصة.

## المصادر والمراجع

### المراجع العربية

- إبراهيم، اقبال عبد الامير (2015)، ضغوط العمل وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى المعلمين في محافظة ذي قار، مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ذي قار، 311-328، <https://doi.org/10.32792/utq/jedh/v15i1>
- أبوسته، أمال محمد سالم (2024)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة تrehونه، مجلة القرطاس، 2(25)، 391-413.
- بن عبد السلام، مختار، ومصباح الهلي (2021)، الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي: دراسة ميدانية بمنطقتي أدرار وعين صالح، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7(1)، 82-103، [https://search.shamaa.org/PDF/Articles/AeJpes/JpesVol7No1Y2021/jpes\\_2021-v7-n1\\_082-103.pdf](https://search.shamaa.org/PDF/Articles/AeJpes/JpesVol7No1Y2021/jpes_2021-v7-n1_082-103.pdf)
- الحبشي، شيماء جبر عبد الله جبر (2025)، توجهات السياسة التعليمية في مصر إزاء نقص المعلمين: دراسة تحليلية، رؤية استشرافية، مجلة كلية التربية (أسيوط)، 41(6)، 1-129، <https://doi.org/10.21608/mfes.2025.445715>

الحداد، أنفال أحمد (2025)، برامج تخفيف الضغوط المهنية لدى المعلمين في بعض الدول: تحليل محتوى، رسالة ماجستير، جامعة الكويت، <https://www.drghazi.net/media/drghazi/395.pdf>

الحري، وجدان (2025)، تقييم مستوى استخدام التقنيات الرقمية في العملية التعليمية من قبل أعضاء هيئة التدريس بجامعة طيبة، مجلة كلية التربية (أسيوط)، 41(3.2)، 102-125، <https://doi.org/10.21608/mfes.2025.431174>

حسن، هدي حسين فرج، وهدي عنتر عبد الله قنديل (2022)، النموذج البنائي للتمتع وكلاً من الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط والرضا والالتزام التنظيمي لدى المعلمين في السعودية ومصر، مجلة كلية التربية، بنها، 33(130)، 1-40، [https://jfeb.journals.ekb.eg/article\\_275327\\_bbb3e20d09d4bb76056acaeb7c517c95.pdf](https://jfeb.journals.ekb.eg/article_275327_bbb3e20d09d4bb76056acaeb7c517c95.pdf)

الشريف، زينب أبوبكر محمد، وطارق ميلاد علي أبوغمجة (2020)، الضغوط المدرسية لدى المعلمين والطلاب بالمرحلة الثانوي، مجلة علوم التربية، (5)، 35-49، <https://educational-sciences-journal.lacts.org.ly/esj/index.php/esj/article/download/144/122/236>

طلافة، حامد عبد الله (2016)، ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(1)، 258-294، <https://journals.iugaza.edu.ps/index.php/IUGJEPS/article/download/548/508>

طلعت، منى (2023)، استراتيجيات الإدارة الصفية الفاعلة ودورها في تجويد مخرجات التعليم، مركز النخبة للتطوير والتدريب،

عبد الهادي، سالم خليفة سالم (2023)، الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين وعلاقتها بمستوى أدائهم المهني في ضوء التحديات المعاصرة من وجهة نظر المعلمين أنفسهم. دراسة تحليلية ميدانية لعينة من معلمي مرحلتي التعليم الأساسي والثانوي بمدارس تعليم العجيلات، للعام الدراسي 2021-2022م، مجلة الاصاله، 2(7)، 1-27، <https://alasala.alandalus-libya.org.ly/ojs/index.php/aj/article/download/252/240/244>

علي، دنيا صباح، ومحمد قيس مبر (2020)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية محافظة المثنى، مجلة علوم التربية الرياضية، 13(8)، 179-197، [https://search.shamaa.org/PDF/Articles/IQSjpe/SjpeVol13No8Y2020/sjpe\\_2020-v13-n8\\_179-197.pdf](https://search.shamaa.org/PDF/Articles/IQSjpe/SjpeVol13No8Y2020/sjpe_2020-v13-n8_179-197.pdf)

العنزي، ريم عايد محمد (2022)، الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 46(3)، 93-130، [https://jfeps.journals.ekb.eg/article\\_251321\\_3ef2b600624fe0f7be1c59ee522452e6.pdf](https://jfeps.journals.ekb.eg/article_251321_3ef2b600624fe0f7be1c59ee522452e6.pdf)

عوض، حسين علي أحمد علي (2023)، تنمية بعض مهارات إدارة الفصل اللازمة لمعلمي المرحلة الأولى من التعليم الأساسي على ضوء المعايير القومية للمعلم، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، 38(1)، 577-656،

<https://doi.org/10.21608/mathj.2023.147986.1232>

فراح، العربي، ومحمد بن عدة، ومحي الدين حداب (2025)، العلاقة بين مصادر الضغوط المهنية النفسية والأداء الوظيفي للعاملين بالمؤسسات الاقتصادية الجزائرية، مجلة اقتصاديات الاعمال والتجارة، 10(1)، 22-42.

محاد، موسى (2019)، الاحتراق النفسي لدى الأساتذة وعلاقته بالاتجاه نحو التعليم، رسالة ماجستير. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة.

المري، شيخة جابر (2024)، أثر ورش التدريب في إدارة انفعالات معلمي الصف الأول، مجلة العلوم النفسية والتربوية،

10(3)، 13-30، <https://search.shamaa.org/fullrecord?ID=410262>

مهيدات، مي أحمد (2021)، العلاقة بين الدعم الاجتماعي والتمكين النفسي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في محافظة إربد، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 12(37)، 204-218،

<https://doi.org/10.33977/1182-012-037-013>

#### المراجع الأجنبية

House, J, S., Umberson, D., & Landis, K, R, (1988), Structures and processes of social support, Annual review of sociology, 14(1), 293-318.

Sweller, J., Merrienboer, J, & Pass, F, (1998), Cognitive structure and instructional design, educational psychology Review, 10, (3), 251-296.

Lazarus, R, S., & Folkman, S, (1984), Stress, appraisal and coping, New York: Springer.

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y, (2022), Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review, International journal of environmental research and public health, 19(17), 10706, <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>

Al-Rashidi, A, H., & Al-Awad, M, A, L, (2023), Self-Efficacy and its Relationship to Psychological Stress Among Public Education Teachers in Al-Kharj at the Time of the COVID-19 Pandemic and its Relationship to Different Variables, Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities, 6 (2s): 395-407, <https://jrtd.com>

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J, A, (2022), Burnout: A Review of Theory and Measurement, International journal of environmental research and public health, 19(3), 1780, <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>

- Ford, T., Hayes, R., Byford, S., & others (2019) 'Training teachers in classroom management to improve mental health in primary school children: The STARS cluster RCT' In Public Health Research (No 7.6, Chapter 7) Southampton, UK: NIHR
- Hussien, A (2019) 'Classroom management challenges and its solutions: Implication for secondary schools in Addis Ababa, Ethiopia' International Journal of Progressive Sciences and Technologies, 18(1), 31-43 <https://doi.org/10.52155/ijpsat.v18.1.1446>
- Hassan, Oulhou & Ibourk, Aomar (2021) 'Burnout, self-efficacy and job satisfaction among primary school teachers in Morocco' Social Sciences & Humanities Open 4, <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2021.100148>
- Maslach, C., & Leiter, M P (2016) 'Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry' World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA), 15(2), 103–111 <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- McCarthy, Christopher & Mosley, Kristen & Dillard-Cooke, Jendayi (2022) 'Teacher Stress and Classroom Management' <https://doi.org/10.4324/9781003275312-14>
- Prakke, Bette & J, Peet & C, Wolf (2023) 'Challenging parents, teacher occupational stress and health in Dutch primary schools' International Journal about Parents in Education 1, <https://doi.org/10.54195/ijpe.18247>
- Shukri, N S., & Taha, N M (2024) 'Work Overload and Teacher Stress: Insights from Secondary Schools in Bachok, Kelantan' International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 14(11) <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i11/23423>