الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران محمد بن احمد -02-

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علوم التربية

تخصص إرشاد و توجيه

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر بعنوان:

مشروع مؤسسة مصغرة لعلاج الضغوط النفسية و المهنية للمعلمين

إعداد الطالب(ة) :

بلهادف وسام

شاعو سهيلة

إشراف الأستاذة:

أ. مرياح فاطمة الزهراء

لجنة المناقشة:

الأستاذ(ة)	الرتبة	الصفة
غيات حياة	أستاذة محاضرة -أ-	رئيسة اللجنة
مرياح فاطمة الزهراء	أستاذة المحاضرة-أ-	المشرفة و مقررة
جفال مريم	أستاذة محاضرة -أ-	المناقشة

السنة الجامعية: 2024 – 2025


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا لهذا و ما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله و الصلاة و السلام على سيدنا محمد و على اله و صحبه ومن والاه أما بعد

احمد الله تعالى حمدا كثيرا طيبا مباركا ملئ السموات و الأرض على ما أكرمنا به من إتمام رسالتنا و سهل لنا دربنا في طريق العلم التي ارجوا أن ننال رضاه.

و بهذه المناسبة يطيب لنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر و التقدير إلى المشرفة على هذه المذكرة أستاذتنا الفاضلة "مرياح فاطمة الزهراء" التي لم تبخل علينا بعملها و توجيهاتها و كانت نعم السند تلهمنا و ترشدنا بكلماتها المحفزة في كل الأوقات فكانت خير موجه و راع لهذا العمل فجزاها الله عنا خير جزاء و كفاها أعظم الأجر و نتمنى لها دوام النجاح و التألق

كما نخص بالشكر أساتذتنا في قسم علوم التربية على ما قدموه لنا من علم و دعم طيلة سنوات التكوين، وكان لهم اثر ايجابي في مسارنا الجامعي.

ولا ننسى أن نعبر عن عميق امتناننا لعائلاتنا الكريمة، التي وفرت لنا كل سبل الراحة والدعم، ولكل من ساندنا ولو بكلمة طيبة.

نسأل الله أن يوفقنا في مستقبلنا المهني والعلمي، وأن يجعل هذا العمل خطوة مباركة في طريق عطائنا.

إهداء:

إلى من غرسوا في قلبي حب العلم والمعرفة،

إلى من كان لهم الفضل بعد الله في كل إنجاز أحققه،

إلى من سهروا من أجلي، وساندوني دون كلل أو ملل...

إلى أمي وأبي،

نبض قلبي، ونور دربي، وسندي في الحياة...

أهديكما هذه المذكرة عربون حب وامتنان،

فلا الكلمات توفيكما حقكما، ولا الصفحات تكفي لذكر فضلكما.

إلى إخوتي وأخواتي،

لكم في قلبي مكان لا يشبهه مكان... شكراً لابتسامتكم، لدعائكم، ولحبكم الصادق.

إلى كل من دعمني وآمن بي...

إليكم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد، عرفاناً وتقديراً

وسام

إهداء:

إلى من سكنت دعواتهما سماء العمر،إلى من لولاهما ما كان لهذا الحلم أن يُولد...

إلى أمي، نبع الحنان، وروح الصبر،وإلى أبي، قدوتي ومصدر عزيمتي،

أهديكما زهرة هذا النجاح، وعطر هذا الإنجاز.

إلى من كانت ظلّي حين ضاق الطريق،وصوتي حين خفت النبض، ونوري في عتمة اللحظات،إلى صديقتي الغالية فاطمة،لكي من القلب محبةٌ لا تحدّها الكلمات.

وإلى من تشاركت معهم فصول الحياة بكل ما فيها،إلى إخوتي الأعزاء: طاهر، وياسين، وبلقيس،أنتم أمان قلبي، وسندي في كل حين،لكم أهدي هذه المذكرة عرفاناً ومحبة لا تزول

سهيلة

ملخص الدراسة:

تناولت هذه المذكرة مشروعًا مبتكرًا يحمل عنوان "مشروع مؤسسة مصغرة لدعم المعلم نفسيًا ومهنيًا: مشروع واحة المعلم أنموذجًا"، حيث يهدف إلى تلبية الاحتياجات النفسية والمهنية للمعلمين، خاصة في ظل التحديات المتزايدة التي تواجههم داخل البيئة التربوية. تتمحور إشكالية الدراسة حول البحث في كيفية تصميم مؤسسة مصغرة توفر خدمات نفسية ومهنية فعّالة للمعلمين، مع الأخذ بالاعتبار الأبعاد الاقتصادية والتنظيمية والقانونية لضمان نجاح هذا المشروع. يرتكز المشروع على نموذج عمل تجاري مكوّن من تسع عناصر رئيسية، مستهدفًا شريحة المعلمين كجمهور أساسي. يقدم المشروع قيمة أساسية تتمثل في توفير خدمات علاجية ودعم نفسي ضمن بيئة مريحة وآمنة. يتم توفير هذه الخدمات من خلال مقر المؤسسة بالإضافة إلى منصات رقمية، مع التركيز على بناء علاقات متينة قائمة على الثقة والسرية. تتنوع مصادر الإيرادات لتشمل عائدات الجلسات العلاجية، بيع المنتجات، وتنظيم ورشات العمل. يعتمد تنفيذ المشروع على فريق بشري مؤهل ومقر مجهز بالكامل. تشمل الأنشطة الرئيسية تقديم الجلسات العلاجية، تنظيم الرحلات، وعمليات التسويق. كما يستفيد المشروع من شراكات مهمة مع مؤسسات تعليمية، مراكز رياضية، ومورّدين. تم تقدير التكلفة الإجمالية للمشروع حوالي 250 مليون سنتيم كما تم اعتماد على تقنية الاقتصادية للمشروع كأداة لدراسة جدوى نظرا لقدرتها على تحليل مشروع من مختلف الجوانب (السوق، الموارد، النشاط النتائج القرار). حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مشروع "واحة المعلم" يتمتع بإمكانية كبيرة للتنفيذ وفرص جدية للنجاح، خاصة في ظل غياب مؤسسات تقدم خدمات مماثلة. وأوصت الدراسة بدعم هذه المبادرة لما لها من تأثير إيجابي على الأفراد والنظام التربوي بشكل عام.

Résumé de l’étude :

This thesis addresses an innovative project entitled "Establishing a Small Enterprise to Support Teachers Psychologically and Professionally: The Oasis of the Teacher Project as a Model." The project aims to respond to the psychological and professional needs of teachers, particularly in light of the growing challenges they face within educational settings. The central research question focuses on how to design a small-scale enterprise capable of delivering effective psychological and professional services to teachers, while also considering economic, organizational, and legal dimensions to ensure sustainability and success.

The project is built upon a nine-element business model, with teachers as its primary target group. It offers a core value proposition centered on providing therapeutic and psychological support services within a safe and comfortable environment. These services are delivered through a physical center as well as digital platforms, emphasizing strong, trust-based, and confidential relationships

Revenue is generated through therapy session fees, product sales, and workshops. Implementation relies on a qualified team and a fully equipped facility. Key activities include therapy sessions, recreational trips, and marketing, supported by strategic partnerships with educational institutions, sports centers, and suppliers. The total estimated cost is approximately 25 million DZD

An economic feasibility analysis was adopted as the primary assessment tool, as it enables comprehensive evaluation of the market, resources, activities, outcomes, and decision-making processes. The findings indicate strong potential for project implementation and a high likelihood of success, especially given the absence of similar service providers. The study recommends supporting this initiative due to its anticipated positive impact on individual well-being and the broader educational system.

الفهرس

الشكر:.....أ

الإهداء:.....ب

ملخص الدراسة باللغة العربية: .....ج

ملخص **الدراسة باللغة الانجليزية:**.....د

قائمة المحتويات:.....ه

قائمة الجداول:.....خ

مقدمة: 11

الإشكالية:.....13

فرضية البحث:.....14

أهمية البحث: 14

أهداف البحث :.....15

مصطلحات الإجرائية للدراسة:.....16

الجانب النظري

1-مفهوم الضغط النفسي و المهني :.....18

2- أسباب و مصادر الضغوط النفسية :.....21

3- أثار الضغوط النفسية :.....23

4- النظريات المفسرة للضغط النفسي: 25

5- الدراسات السابقة:.....30

الجانب التطبيقي

1-نموذج العمل التجاري:(Model Business Canvas) 33

-2نموذج الدراسة التقنية للمشروع: 37

3-أهداف المشروع بشكل ذكي (SMART):.....49

المناقشة نتائج البحث : 50

خاتمة: 53

قائمة المراجع: 55

قائمة المصادر:.....60

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	جدول (01) : نموذج عمل تجاري	34
02	الجدول (02): نموذج الدراسة التقنية	35
03	الجدول (03): قطاع التجاري	36
04	الجدول (04): نوع الاستثمار	36
05	الجدول (05) : خطة التنفيذ الزمني	37
06	الجدول (06): تخصيص الموارد المادية و البشرية	38
07	جدول (07) طريقة التموين	39
08	الجدول (08) خصائص تقنيات العتاد	40
09	الجدول (09) موارد البشرية.	42
10	الجدول (10) تركيبة الاستثمار	43
11	الجدول (11) التركيبة المالية	43
12	الجدول (12) توقعات المالية	44
13	الجدول (13)حساب النتائج	44

المقدمة

مقدمة:

يعد المعلم ركيزة أساسية في العملية التعليمية؛ فلا يمكن لأي نظام تعليمي أن يحقق أهدافه دون وجود معلم يتميز بالكفاءة والمهنية العالية، إلى جانب استقرار نفسي واجتماعي .ومع ذلك، يعاني المعلم اليوم من العديد من التحديات المتزايدة في بيئته المهنية، بدايةً من ضغوط العمل اليومية، مرورًا بتزايد المسؤوليات الإدارية والتربوية، وصولًا إلى الإجهاد والإرهاق النفسي نتيجة ضعف الدعم المؤسسي وافتقار أماكن مخصصة للتنفيس النفسي والتطوير المهني .انطلاقًا من ذلك، ظهرت فكرة مشروع "واحة المعلمين "كمبادرة تربوية شاملة تهدف إلى توفير بيئة متكاملة تلبي احتياجات المعلم النفسية، وتدعمه مهنيًا داخل بيئة تشجع على التعاون ومشاركة الخبرات. لا يُعتبر المشروع مجرد منصة افتراضية، بل هو بيئة داعمة تساعد في تقليل الضغوط المهنية التي يواجهها المعلم من خلال برامج دعم متنوعة تشمل الإرشاد النفسي، التدريب المستمر، ورشات الحوار المفتوح .إن تزايد حالات الإرهاق المهني والقلق النفسي بين المعلمين يتطلب التفكير في وسائل عملية لدعم صحتهم النفسية وتقدير جهودهم داخل المؤسسات التربوية .أثبتت دراسات عديدة وجود علاقة قوية بين صحة المعلم النفسية وجودة أدائه في الفصل، مما يجعل دعم المعلم نفسيًا ضرورة تربوية حقيقية وليست مجرد رفاهية .يهدف مشروع "واحة المعلمين "إلى خلق بيئة داعمة للتعبير، التعلم، والدعم المتبادل من خلال آليات تفاعلية وبرامج موجهة تتناول مواضيع مثل: إدارة الضغوط، التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، وتعزيز التقدير الذاتي. يسعى المشروع إلى إعادة بناء علاقة إيجابية بين المعلم ومحيطه المهني عبر تعزيز الشعور بالانتماء وتقدير الجهود وتمكينه من أدوات مواجهة التحديات اليومية .ستركز هذه الدراسة على الإجابة عن السؤال المحوري التالي: كيف يمكن لمشروع "واحة المعلمين "المساهمة في دعم المعلمين نفسيًا ومهنيًا، والحد من الضغوط التي تؤثر على أدائهم في البيئة التربوية؟ سنقوم بتحليل هذه المسألة من خلال مجموعة من المحاور النظرية والعملية، باستخدام منهجية علمية تجمع بين البحث المكتبي والتحليل الميداني،وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على جانبين أساسين، الأول تمثل الجانب النظري الذي يضم فصلين يتعلق الفصل الأول بتقديم الموضوع و يتضمن مشكلة و فرضية الدراسة ثم إبراز أهميتها و أهدافها و بعد ذلك تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة ، أما الفصل الثاني فيتعلق بأدبيات الدراسة و تشمل الضغط النفسي تعريفه و أنواعه و أثاره على المعلم و النظريات المفسرة له و التطرق إلى أهم الدراسات السابقة و التعليق عليها أما الجاني الميداني يتضمن عرضا مفصلا لمشروع" واحة المعلم" يشمل فكرة المشروع أهدافه و الخدمات المقترحة و الموارد البشرية و المادية اللازمة و الجدوى الاقتصادية و الاجتماعية لهذا المشروع متبوعا بمناقشة فكرة المشروع و الفرضية و ختم بخلاصة و خاتمة .

مدخل الدراسة

- **الإشكالية:**

يشهد العالم المعاصر تحولات متسارعة في شتى الميادين، ومنها الميدان التربوي الذي لم يعد يقتصر على نقل المعارف فحسب، بل أضحى يتطلب من الفاعلين فيه ـ وعلى رأسهم المعلم ـ امتلاك كفاءات متعددة تتجاوز الجوانب الأكاديمية، لتشمل كذلك الجوانب النفسية، الاجتماعية، والتربوية، ما يجعل من مهنة التعليم واحدة من أكثر المهن تعقيدًا وإرهاقًا على المستويين النفسي والجسدي. وإذا كان المعلم يُعد المحور الأساسي في العملية التعليمية التعليمة، فإن مدى كفاءته وقدرته على أداء دوره بفعالية يتأثر بعدة عوامل، من أبرزها حالته النفسية ومدى تعرضه للضغوط.

في هذا السياق، يُعتبر الضغط النفسي أحد أبرز المشكلات التي باتت تؤرق المعلمين في مختلف الأطوار التعليمية، خاصةً في ظل التغيرات المستمرة التي تعرفها المنظومة التربوية من حيث المناهج، البرامج، التقييم، وأدوار الفاعلين التربويين. إن طبيعة مهنة التعليم، بما تحمله من أعباء يومية، مهام متداخلة، مسؤولية تشكيل الأجيال، وضغوطات متنامية من مختلف الجهات (الإدارة، الأولياء، المجتمع، وحتى الذات)، تجعل المعلم معرضًا باستمرار لحالة من التوتر والقلق المزمن، قد تتطور إلى حالات احتراق نفسي أو اضطرابات نفسية جسمية إن لم تُواجه بأساليب فعالة للتكيف والمواجهة.

وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية هذا الموضوع، منها دراسة بعنوان "الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين وعلاقتها بمستوى أدائهم المهني"، التي توصلت إلى أن المعلمين يعانون من ضغوط نفسية متعددة تؤثر بشكل مباشر على جودة أدائهم المهني. وقد تنوعت مصادر هذه الضغوط بين الأعباء الإدارية الثقيلة، وضغوط العمل اليومية، إضافة إلى صعوبات التواصل والعلاقات داخل بيئة العمل، سواء مع الزملاء أو الإدارة.(عبد الهادي،2022, 16)

كما أشارت دراسة أخرى بعنوان "الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم" إلى أن هناك علاقة واضحة بين مستوى الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الشخصية والمهنية، مثل عدد سنوات الخبرة، الجنس، وظروف العمل. وأوضحت الدراسة أن الضغط النفسي يؤدي إلى تدنٍ في أداء المعلم، مما ينعكس سلبًا على تفاعله داخل القسم، وقدرته على إدارة المواقف التعليمية بكفاءة(خديجة،2018, 10)

ويتجلى الضغط النفسي لدى المعلمين من خلال مجموعة من المؤشرات النفسية والسلوكية والجسمية، مثل الشعور بالإرهاق المستمر، فقدان الحافز، انخفاض مستوى الرضا الوظيفي، الميل إلى الانعزال، العصبية الزائدة، اضطرابات النوم، بل وقد يصل إلى التفكير في ترك المهنة. وتتفاقم هذه الأعراض كلما زادت الضغوط المرتبطة بظروف العمل، كالاكتظاظ، ضعف الإمكانيات، طول ساعات العمل، كثرة التقييمات، عدم الاستقرار في البرامج، إضافة إلى غياب الدعم النفسي والتقدير المعنوي للمعلم.

كما أن الضغط النفسي لا ينشأ من عوامل مهنية فقط، بل تتداخل فيه متغيرات فردية (كالجنس، العمر، عدد سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية...)، وأخرى تنظيمية ومجتمعية، وهو ما يجعل من دراسته موضوعًا متعدد الأبعاد يتطلب مقاربة شاملة تأخذ بعين الاعتبار السياق العام الذي يشتغل فيه المعلم. فالمعلم الذي يعاني من ضغط نفسي دائم قد تتأثر قدرته على التركيز، والتفاعل البيداغوجي، وضبط القسم، وإدارة المواقف التعليمية التعليمة بمرونة واتزان، مما ينعكس سلبًا ليس فقط على أدائه، بل كذلك على تحصيل المتعلمين ومناخ القسم ككل. ومن هذا المنطلق، تطرح هذه الدراسة الإشكالية المركزية التالية:

ما دور المؤسسة المصغرة "واحة المعلم" في تخفيف الضغوط النفسية و المهنية التي يواجهها المعلم ؟

- فرضية البحث:

تلعب مؤسسة واحة المعلم دورا فعالا في التخفيف من الضغوط النفسية و المهنية التي يعاني منها المعلمون من خلال خدمات الدعم النفسي و المهني و الترفيهي.

-أهمية البحث:

تُعتبر هذه الدراسة ذات أهمية بالغة كونها تسلط الضوء على فئة مهنية أساسية في المجتمع، وهي فئة المعلمين، الذين تقع على عاتقهم مسؤولية تنشئة الأجيال وصناعة المستقبل

1. إبراز أهمية المعلم كمحور أساسي في العملية التعليمية وتأثير حالته النفسية على جودة التعليم
2. فهم أعمق لطبيعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون في ظل التحولات التربوية الراهنة.
3. المساهمة في تطوير بيئة العمل المدرسية من خلال تقديم توصيات عملية تهدف إلى تقليل مصادر الضغط.
4. دعم الصحة النفسية للمعلم من خلال اقتراح آليات دعم نفسي ومهني فعالة.
5. تحسين جودة الأداء التربوي والتعليمي عبر تعزيز الرفاهة النفسية للمعلم وتهيئة مناخ مهني إيجابي

- أهداف البحث :

1. التعرف على طبيعة الضغط النفسي الذي يعاني منه المعلم في المؤسسات التربوية.
2. تحليل مصادر الضغط النفسي المهنية والتنظيمية التي تؤثر على المعلم.

3. رصد المؤشرات النفسية، السلوكية، والجسمية للضغط النفسي لدى المعلمين.
4. دراسة أثر الضغط النفسي على الأداء المهني للمعلم، وعلى تفاعله داخل القسم.

ـ مصطلحات الإجرائية للدراسة:

مشروع مؤسسة مصغرة:

لقد تعددت تعاريف واختلفت في مفهوم المؤسسة المصغرة حيث تعرف بأنها" المؤسسات أو الأعمال التي يعمل بها اقل من أشخاص في موقع محلي واحد،أو اقل من 15 عاملا، أو اقل من 5 عمال. أما في الجزائر فتعرف بأنها "المؤسسة التي تشغل اقل من 10 عمال و تحقق رقم أعمال اقل من 20 مليون دينار أو لا يتجاوز مجموعة حصيلتها ملايين دينار" غير إن مفهومها قد تغير في الوضع الراهن نتيجة تغير الظروف البيئة التي نعيش فيها،ومن أهم التحديات التي تواجهها نمو المخازن و المحلاة العامة و الوكالات المختلفة للاقتصاد العالمي و التسارع التكنولوجي و الانترنت.(سعيدة،2020، 168)

تعريف الإجرائي للمؤسسة المصغرة: هي وحدة اقتصادية صغيرة الحجم، يتم إنشاؤها من طرف فرد أو مجموعة من الأفراد، تهدف إلى تقديم خدمات في إطار قانون منظم، وتتميز برأس مال محدود و عدد قليل من العمال، مع تركيز على تلبية حاجات فئة معينة من المجتمع، و غالبا ما تكون موجهة لدعم التنمية المحلية و تحقيق الاستقلالية، فحسب دراستنا فهي مؤسسة مصغرة " واحة المعلم" تقدم الدعم النفسي و المهني للتخفيف من الضغوطات التي يتعرض لها المعلم.

تعريف الإجرائي للضغوط النفسية: هو شعور المعلم بعدم مقدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنية داخل الوسط المدرسي مثل كثافة المهام ، قلة الدعم و الصراعات المهنية وتشكل هذه تهديدا لذاته وينتج معدلا من الانفعالات السلبية التي تصاحبها تغييرات فزيولوجية و سلوكية كردة فعل تنبيه لتلك الضغوط مما يؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي يجعله غير قادر على اتخاذ القرارات بشكل جيد.

تعريف الإجرائي للضغوط المهنية: أن الضغوط المهنية أو ما يعرف أيضا بضغوط العمل هي مجموعة من المؤثرات الناتجة عن ممارسات ترتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بنظام العمل أو طبيعته تؤدي إلى تغيرات نفسية و جسمانية وسلوكية على الموظف تظهر في ردود أفعاله أثناء أدائه لمهامه تكون اكبر من قدراته على التحمل و التأقلم مع هذه المؤثرات

المعلمTeacher: هو من الأفراد الذين يعملون في مجال التدريس في المؤسسات التعليمية، والذين يتعرضون لضغوط مهنية مختلفة نتيجة لمتطلبات التدريس، و التفاعل مع الطلاب، و المسؤوليات الإدارية.في هذه الدراسة، يمثلون العينة المستهدفة التي سيتم تعامل معها في هذا المشروع

الجانب النظري

تمهيد:

يُعتبر الضغط النفسي واحداً من أبرز التحديات التي تواجه الأفراد في مختلف مجالات الحياة، لا سيما في المهن التي تتطلب تفاعلاً إنسانياً واسعاً كالتدريس .حيث يواجه المعلم العديد من الضغوط التي تنبع من محيطه المهني والاجتماعي والشخصي، مما قد يترك أثراً واضحاً على أدائه المهني واستقراره النفسي .استناداً إلى هذا الواقع، جاء تناولنا لموضوع الضغط النفسي كمحور رئيسي في هذا الفصل، متطرقين إلى مفهومه، أنواعه، أسبابه، ومصادره. كما سيتم تسليط الضوء على أبرز النظريات التي تناولت تفسيره إلى جانب الدراسات السابقة المرتبطة به .وتهدف هذه المعالجة إلى توفير أساس نظري متين لمشروع "واحة المعلم"، الذي يسعى إلى تقديم الدعم النفسي والمهني للمعلمين.

1- مفهوم الضغط النفسي و المهني :

1-1 الضغط :

تعرف الضغوط إجمالا بأنها العلاقة بين الفرد و البيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته و إمكانياته و تهدد رفاهيته النفسية.

كذلك الضغط (Stress) فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي إن يؤديها الكائن الحي، و قدرته على الاستجابة لها.(ماجدة، 2008، 20)

و يعني الضغط (Stress) توتر و الم نفسي شديد يعاني منه معظم الناس، فقد يحدد الشخص العادي الضغط أو الإجهاد من حيت الضغط و التوتر،وقوى خارجية غير سارة أو ردود فعل انفعالية . وقد حدد علماء النفس الضغط في مجموعة متنوعة من الطرائق المختلفة لتحديده. وتعد التعاريف المعاصرة للضغط البيئي بمثابة الضغوطات الخارجية (كمشكلات العمل) كاستجابة للضغوط (مثل الشعور بالتوتر)ومفهوم الضغط كشيء ينطوي على التغيرات البيوكيميائية و الفيزيولوجية والسلوكية والنفسية. وقد ميز الباحثون أيضا بين الضغط الضار أو المدمر و الضغط الايجابي أو المفيد.كما ميزوا بين التوتر الحاد،مثل:الامتحان أو الاضطرار إلى إلقاء المحاضرة عامة و التوتر المزمن مثل، ضغوط العمل والفقر.(ايبو, 2019, 54)

وقد تم تعريف كلمة الضغط في قاموس أكسفورد:هو حالة من الإجهاد العقلي أو العاطفي أو التوتر الناتج عن ظروف معاكسة أو صعبة من الواضح انه تحت الكثير من الإجهاد المتزامن مع الأمراض المرتبطة بالإجهاد. (oxford Dictionary,2024)

و الضغوط التي يعاني منها المعلمون هو موضوع مهم في السنوات الأخيرة.وقد حددت عوامل مختلفة مرتبطة بالضغوط المهنية للمعلم,وأهم هذه العوامل هي متطلبات العمل و الأنشطة المختلفة داخل البيئة المدرسية،وعدم الاعتراف المهني،مشكلات الانضباط في غرفة الصف،والبيروقراطية،ونقص الدعم،وعبء العمل،وضغط الوقت،وقلة الفوائد.

وقد قيل: انه عندما يشعر المعلم بأنه يواجه مشكلات مع الطلاب و الزملاء و المدير،فإنه

يكون اكتر عرضة لمواجهة الصعوبات الانفعالية والنفسية و المهنية لذلك، فمصادر الضغوط التي يواجهها المعلم هي فريدة من نوعها، تعتمد في الأغلب على التفاعل بين العوامل الشخصية و القيم والمهارات و الظروف. وهناك أدلة تشير إلى أن المعلمين المعنيين حديثا يملون فعلا في التفكير بالاستقلالية هم أكتر عرضة للضغوط المهنية.ولكن يرى العديد الباحتين إن الضغوط المهنية الشديدة لا تعني بالضرورة الإرهاق.و من بين أهم العوامل التي تؤثر على المعلمين هي:غموض الدور، صراع الدورة، عبء العمل، وضغط الوقت، وعدم وجود الحكم الذاتي و الدافع الذاتي، وعدم مشاركة في صنع القرار، والعلاقات التنافسية بين المعلم و الزملاء أو الرؤساء، وعدم الاعتراف بالدور المهني. (أيبو، 2019 -57)

وعرفها آخرون بأنها تمثل شعور المعلم بالعجز عن أداء عمله بسبب ما يواجهه من أعباء زائدة فيما يقوم به من ادوار، وما يواجهه من إحباط و مشكلات البيئة المدرسية(النواسية،2013, 86)

- ونستخلص من هذه التعريفات إن الضغط هو حالة من القلق أو التوتر النفسي الناجم عن وضع صعب،و هو استجابة بشرية طبيعية تدفعنا إلى المواجهة التحديات و التهديدات التي نمر بها في حياتنا, يحدث الضغط عندما يشعر الشخص بأنه غير قادر على التكيف مع المواقف الحياتية أو العملية مما يؤدي إلى زيادة مشاعر القلق و التوتر نتيجة العوامل الداخلية أو العوامل الخارجية.

2.1 الضغط النفسي:

ورد في معجم علم النفس و التحليل النفسي: إن الضغوط النفسية تشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه.وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر،أو تشويها في

تكامل لشخصيته.وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن،ويغير بنمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.وللضغوط النفسية أثارها على الجهاز البدني و النفسي للفرد.و الضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق الحدود استطاعته،أو حين يقع في موقف صراع حاد.(فرج وآخرون،256)

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية ليصف بعض الأعراض النفسية الانفعالية أو كليهما و يشمل خبرات الصراع و الحزن و الإحباط و القلق وهو يمثل ظاهرة قد تسبب خبرات محزنة و مؤلمة في السلوك الإنساني، و يمكن اعتباره مفهوما عاما مثل العاطفة و بالتالي فان الضغط النفسي يعد عملية كلية أكتر من كونه موقفا أو الاستجابة للضغوط الطبيعة الأحداث الضاغطة.(قحطان، شهريان،2010،262)

عرف مك جرات(1977) الضغط النفسي على أنه "حدوث عدم التوازن الواضح بين متطلبات (البدنية أو النفسية)لدى الفرد،بحيث تكون القدرة على الاستجابة خاضعة لظروف معينة،خصوصا عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات،يمثل نتائج هامة للفرد"

كما عرف العالم(د.هانز سيلي)الضغط النفسي على أنه: "استجابة الجسم غير النوعية لأي مطالب دفاعية،أو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسم باستعداداته العقلية والبدنية لأي حدث يتعرض له".(علاء،11،2019)

يعرفها عثمان (2001) بأنها: تلك الظروف المرتبطة بالضبط و التوتر و الشدة الناجمة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد.وما ينتج عن ذلك من أثار جسمية و نفسية.(البادية،2022، 203)

تعرف الضغوط حسب "نظرية العامة في نظام الشخصية وعلاجها"بأنها: الاستجابات المؤلمة المعرفية الانفعالية الحسية و الجسدية التي تخل بتوازن الفرد، الناتجة عن مثيرات داخلية أو خارجية، يدرك الفرد تهديدها له و تفوقها على قدراته الحالية للتغلب عليها حسب تقييمه، و يبحث عن طرق التخلص منها أو تخفيف من أثرها، ويتتبع الضغط النفسي المخرج المؤلم بأشكاله المعرفية و الانفعالية و السلوكية و الاجتماعية من مصادره و معالجته بإدراكها و تقييمها و البحث عن طرق مواجهتها، إلى محتوى المتمثل بقدراته وما يملك لمواجهة مصدر الضغط.(سفيان و الآخرون،2020، 449)

و عرفها آخرون أن الضغوط النفسية عند المعلمون:على أنها ما يتعرض له المعلم من مشكلات في محيط عمله،و تسبب له ضعف القدرة على أداء العمل بكفاءة و بصورة جيدة، بل يمكن أن تسبب له أعراضا مرضية وتؤدي هذه إلى استنزاف جسمي و انفعالي من أهم مظاهره فقدان الاهتمام بالطلبة وتبلد المشاعر، ونقص الدافعية و الأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار.(النواسية،2013، 36)

- أما المنظمة العالمية للصحة(2004) فتشير إلى الضغوط المهنية على أنها مجموعة من استجابات الموظفين الممكنة في حالة مواجهتهم لمتطلبات وضغوطات مهنية لا تتناسب مع معارفهم و كفاءاتهم، والتي تستدعي استعمال قدراتهم في موقف العمل.(احمد،2021، 243)

3.1الضغط المهني Occupational stress:هي مشاكل و صعوبات يواجهها الإنسان و تعترض طريقه وتعوقه عن الاستمرار، أو تتطلب منه أن يحاول حلها و إزالتها عن طريقه.(مسعود و حسين،2020، 211)

إن تعدد المتغيرات التي يشملها مفهوم" الضغوط المهنية"، و اتساع إطار دراستها أدى إلى ظهور تعاريف متعددة لهذا المفهوم،فقد عرفها من (Dekeyser ,Hanser ,1996) من منظور نفسي على أنها"عبارة عن استجابة العامل أمام متطلبات الوضعية التي تجعله يشك في مدى تمتعه بالموارد الضرورية التي تمكنه من المواجهة" و تنظر (القناعي،2009) إلى الضغوط على أنها "مجموعة من المثيرات التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد و التي ينتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أو في حالتهم النفسية و الجسمانية، أو في أدائهم لأعمالهم نتيجة تفاعل الأفراد مع بيئة عملهم التي تحوي الضغوط".(إسماعيل،2021، 243)

- ونستخلص من خلال التعريفات السابقة تعريف الضغوط النفسية و المهنية بأنها : موقف أو مجموعة المواقف والصعوبات والمثيرات المهنية والاجتماعية والنفسية التي يواجهها الفرد مما يسبب له الضيق والقلق والتوتر لعدم إشباعها مما قد يؤدي به إلى الفشل والإحباط.

أ. 2- أسباب و مصادر الضغوط النفسية :

كشفت الدراسات في الاتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية إن الضغط النفسي ينشا عن عدم التقدير وعدم استقرار العمل و العزلة الاجتماعية والاغتراب المهني في المحيط العمل وغموض الوصف الوظيفي .هناك عدة أسباب للضغوط النفسية من ضمنها:

1.2- قلة معرفة الفرد لجوانب العمل : إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة وعدم الاتزان،وتلعب الإدارة والإشراف دورا مهما في تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء،وجعله يتوافق مع قدرات الفرد،وتقديم وصف للوظيفة تمكن الفرد من الاطلاع عليها .

2.2- التنافس: ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت مادية أو المعنوية نظرة تنافسية .كما إن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام و الإدارات لغرض الحصول على اكبر قدر منها و هذا الشعور يشكل ضغطا على الأفراد.

3.2- ظروف العمل الطبيعية : إن اختلاف متطلبات :إن اختلاف متطلبات العمل من حرارة و رطوبة و إضاءة و ضوضاء و ترتيب المكان و ألوانه تنعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم بالاكتئاب و التوتر و الضغط النفسي.

4.2- العلاقات الاجتماعية:يقيم العاملين علاقات شخصية بعضهم مع بعض ،وقد تكون هذه العلاقات سلبية كالعدوانية ،والصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين، وعدم الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية...الخ ،وقد يزداد ضغط هذه العلاقات السلبية بدرجة لا يتحملها بعض الأفراد أو تقل بدرجة كبيرة تؤدي إلى اغترابهم.

5.2- ضعف وضوح العمل و الأدوار: يشعر الفرد بالضغط النفسي و عدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل و اختصاصات عمله، أو من رضا آخرين عن سلوكه و طريقة أدائه للعمل و نظراتهم له.(أيبو،2019، 80)

أشار بليزا(Blase،1984):إلى وجود ثلاث مصادر رئيسية تتعلق بالضغوط النفسية لمهنة التدريس هي: تعدد المهام الملقاة على عاتق المدرس، ومشكلات الطلاب داخل الفصل، و الضغوط الإدارية.

ومن جهة أخرى صنف البعض أسباب الضغوط النفسية للمعلمين إلى ثلاث مصادر:

أ- عوامل ذاتية: تتمثل في الاستعداد الشخصي ومستوى الإدراك و نمط الشخصية و الاتجاه نحو المهنة و الصراع الشخصي أو الذاتي.

ب- عوامل وظيفية: تتمثل في الضغوط الإدارية و العلاقة مع الزملاء، والعبء المهني ،و سوء سلوك التلاميذ وضعف النظام المدرسي وعدم وجود معايير واضحة و ظروف العمل الرديئة و ضغط الوقت.

ج- العوامل الاجتماعية: كنظرة المجتمع للمهنة والتقدير والدعم الاجتماعي.(طواب وآخرين،1999، 172)

قد أجمل المشمان(2002) مصادر ضغوط المعلمين في العملية التعليمية في غموض الدور،وصراع الدور، و العبء المنهي، و التطور المهني، وتدني المكانة الاجتماعية، و ازدحام الصفوف بالتلاميذ، و بطء عملية الترقية الوظيفية للمعلم، و ضعف الرواتب و عدم وجود حماية للمدرسة و عدم قيام جمعية المعلمين بدور الذي يشعر المدرسة بأمان و الأمن و الوظيفي و عدم اهتمام أولياء الأمور بمستويات أبناءهم التعليمي و متابعتهم، و إهمال الأبناء في أداء واجباتهم ، وسوء العلاقة بين الزملاء في العمل المناخ المدرسي الغير المناسب، وظروف العمل و نقص الدعم الاجتماعي.(النواسية،2013، 36)

- صنف كل من (Szilagy ,Wallace) مصادر الضغط النفسي إلى ثلاث مجموعات:

- الأسباب التنظيمية: التي تتمثل في زيادة أو نقص عبء العمل،غياب أو ضعف محفزات، مدى موضوعية تقييم الأداء، طبيعة العمل، أساليب التنظيم، غموض الدور، تعارض الدور،المستقبل الوظيفي.

- الأسباب الوظيفية: وتتمثل في بيئة العمل المادية, المسؤولية عن الغير، محدوديات المشاركة في صنع القرار، احتياجات السلامة المهنية، محدودية الوقت،ضعف التغذية الراجعة

- الأسباب الشخصية:وتتمثل في المشكلات الأسرية، المشكلات الاقتصادية، عوامل الضعف الوسيطة، النمط السلوكي الشخصي.(طارق،2007، 165)

ب. 3- أثار الضغوط النفسية :

المعلم كائن بشري تتأثر عواطفه و مشاعره و خططه المستقبلية بالضغوط النفسية وكل ما يدور حوله في البيئة، فإذا لم يبادر في التكيف و تعلم أساليب المواجهة للضغوط النفسية فان ذلك سوف يؤثر على أدائه لعمله فيبدأ في اتخاذ قرارات غير السليمة مثل قرارات المشاركة في بعض الأنشطة المدرسية أو أنشطة النمو المهني، وقد تصل تلك القرارات إلى العزوف عن مهنة التدريس، بل و تركها، كما أن وجود الضغوط المهنية عند المعلم يؤثر سلبا على نظرة المعلم للعملية التعليمية، و نظرته للطلاب، وهي نظرة إذا لم تعدل فقد تتأصل فتصبح دائمة، بحيث يكون لدى المعلم قناعته بان الطلاب لا يحسنون التعلم

ولا يستوعبون وان العمل معهم عبارة عن جهد ضائع وقد يفقد المعلم تواصله مع زملائه في العمل نتيجة لذلك.(النواسية،2013، 43)

ويمكن تلخيص الضغوط النفسية على المعلم كما يلي :

1.3- الغياب و التأخر عن العمل: الضغوط تودي إلى انخفاض روح المعنوية للمدرسين، مما يدفعهم إلى الغياب أو التأخر عن العمل بشكل متكرر،حيث يصبح المدرس غير قادر على التكيف مع المدرسة.

2.3- ضعف الاتصالات:تؤدي الضغوط إلى ضعف التواصل بين أعضاء المدرسة، مما يسبب سوء الفهم و توتر العلاقات،بحث الضغوط تزيد من حدة الصراعات بين الزملاء داخل المدرسة ويؤثر على العمل الجماعي و تضعف الثقة بين أعضاء الهيئة التعليمية، مما يؤثر على انسجام الفريق

3.3- اتخاذ القرارات الخاطئة: في ظل الضغوط و سوء التواصل، تتخذ قرارات إدارية خاطئة تؤثر على العمل المدرسي مما يؤدي إلى تدهور الأداء العام للمدرسة و ينعكس سلبا على جودة التعليم.(مكي،35)

4.3- عدم الرضا الوظيفي: من العلاقات التي ترتبط بالعلاقات الشخصية و الإنسانية بين المدير و المعلم ظاهرة الرضا الوظيفي للمعلم فهو حالة نفسية يشعر معها المعلم برغبته في عمله،ودافعتيه للإنتاج و العطاء دون قيود و إحساسه بقدر من الإشباع حاجاته خلال العمل الذي يقوم به، فالرضا حالة من السرور و راحة النفس، تؤدي إلى الشعور بالاطمئنان لحاضره و مستقبله.(محمد و الآخرون،2018، 101)

وتعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، فهي عادة التوافق مع البيئة، وظاهرة الضغوط التي تتطلب منه التوافق، و تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق، الإحباط، فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني، وال تكون دائما على نحو سلبي، فمحاولة الهروب منها تعني خفاقة في الحياة بوضوح نقص فعاليات الفرد، وقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات أخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد، وعلى المستوى الفردي، والجماعي منطلقا من كوننا في عصر الضغوط، والأزمات النفسية .(صفية 2017، 108)

أ-أثار النفسية : إن البحوث و الدراسات أجمعت على أن للضغوط أثار نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك،عدو وضوح الذات للفرد،كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات يصبح أكثر قابلية للمرض

الجسدي، وان تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب، الخوف، الحزن، الشعور بالاكتئاب و الشعور بالخجل،الغيرة،كراهية الذات و احتقارها، ضعف الأنا و تصدع الهوية و الميل للاغتراب(خيرة،2016، 64)

ب- أثار السلوكية: إن إحساس الفرد بتزايد الضغوط عليه سوف يؤثر على بعض عاداته و تصرفاته و قيمه و معتقداته، حيث يترتب على ذلك شعور الفرد بالأرق و فقدان الشهية و الإدمان على التدخين و عدم احترام الأنظمة و قوانين المؤسسة و الميل إلى الحوادث وتقليل الجهد المبذول و الخمول و الكسل.(نوال و بسمة،2024، 219)

ج- الآثار المعرفية: تتجلى هذه الآثار في نقص مدى الانتباه و التركيز و تضعف قوة الملاحظة، و يزيد اضطراب قدرة الفرد على ضبط التفكير،تتدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى و يقل الاستدعاء و تقل سرعة الاستجابة الفعلية،يزداد معدل الأخطاء في المهام المعرفية و المعالجات، تتدهور قوة التنظيم و التخطيط طويل المدى و التنبؤ بالتتابعات المستقبلة، تزداد الاضطرابات الفكرية، و الوهم، و تقل عناصر النقد و الموضوعية، و تصبح أنماط التفكير مضطربة ولاعقلانية أو غير منطقية.(باهي، 205،)

د- **الآثار التنظيمية:** تؤكد الدراسات آن الآثار الناشئة عن الضغوط المهنية لا تقتصر على الفرد وحده إما تنعكس أيضا على المنظمة التي ينتمي إليها، وطالما كان العنصر الإنساني وهو أهم وأغلى عناصر الإنتاج في المنظمة فان الخلل الذي يصيب العامل ينعكس بشكل مباشر على أداء المنظمة وقدرتها على التكيف مع الظروف البيئية المحيطة . (كريمة,2020, 40)

4- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

الضغط النفسي هو حالة من التوتر والإجهاد الذي يشعر به الفرد نتيجة لمواقف أو تحديات تفوق قدراته على التكيف أو السيطرة. وقد اهتمت العديد من النظريات النفسية بتفسير الضغط النفسي و أثاره على الإنسان، حيت قدمت كل نظرية منظورا مختلفا لفهم هذه الظاهر.

1.4 نظرية التحليل النفسي :

تشير نظرية التحليل النفسي إلى أن الفرد يعيش صراعات داخلية، بعضها غير شعورية، يؤدي إلى الشعور بالتوتر و القلق، يرى فرويد أن هذه الصراعات تنشا نتيجة تضارب بين الأنا و الأنا الأعلى، و الهو(الرغبات الغريزية)، مما يولد ضغوطا نفسية قد تؤثر على السلوك الفرد و تسبب اضطرابات

نفسية. يؤكد علماء التحليل النفسي أن الضغط النفسي لا ينتج فقط عن المؤثرات الخارجية، بل أيضا عن صراعات داخلية متراكمة مند الطفولة، مما يؤثر على شخصية الفرد و سلوكياته المستقبلية. .(ثامر وعبد الكريم،61،2014)

2.4 النظرية السلوكية:

أما النظرية السلوكية"Behavior Theory" فتقوم على منهج أو طريقة التعلم بمناهجه، إضافة إلى إدخال العمليات المعرفي متعلم، وان لكل استجابة مثير،و العلاقة بين السلوك و المثير أمام ايجابية أو السلبية، وان شخصية عبارة عن منظمات السلوكية متعلمة ثابتة نسبيا تتمايز من خلال الأفراد، وان هناك قوانين تحكم السلوك الإنساني كالتعزيز العقاب و الانطفاء و التعميم هامة في تعديل السلوك.(الغرير و أبو اسعد،2009 ، 68)

يرى السلوكيين أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية و الاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه و رأوا أن تكيف السلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى و مغزى، وان جسم إنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لان يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان و محيطة الاجتماعي يفسران مما ما يعانيه الفرد من اضطرابات.(النواسية،2013، 19)

و قد بين غولد نبيرج (1977) أن النتائج النفسية و السلوكية التي تحدثها الضغوط و تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوكه المعتاد، و الضغط في نظره يؤدي إلى القلق و لكنه يكون أحيانا ناجحا و عمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتحاد قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل كما يعلم الضغط الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر و يهيئ شخصيته لتكون فاعله، ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحدات و يرى انه لن يتمكن احد من تفسير سلوك الفرد الخاطئ لان السلوك يفسر بمدى وقى الضغط عليه ليسهل تعديله و التخلص من مسبباته.(ثامر،عبد الكريم،2014-62)

3.4 النظرية المعرفية:

تفترض النظرية المعرفية بان تفكير الفرد هو المسئول عن انفعالاته. وعلى هذا الأساس فان الضغوط و الصعوبات الانفعالية تبدأ عندما تكون طريقة إدراك الفرد للحدث مبالغ فيها و تفكيره غير منطقي، إذ أن

أنماط التفكير الخاطئ لدى الفرد يؤثر سلبيا على مشاعره و سلوكاته، فعندما يقع الفرد تحت الضغط يفقد القدرة على التفكير السليم، ومن تم يلجا إلى التحريفات المعرفية عند التعامل مع الاحداث الضاغطة، وعلى ذلك فانه يميل إلى التفسير الاحداث و المواقف الضاغطة بصورة سلبية و قد أكد ذلك من أليس و ارو نبيك و ماكنيوم.

وهكذا يرى علماء النفس المعرفي إن السلوك المختل وظيفيا والمشاعر السلبية لدى الفرد،ترجع إلى وجود أساليب التفكير السلبية و غير المنطقية في تفسير الخبرات و الاحداث التي يمر بها عبر مواقف الحياة المختلفة. .(نادية،2016، 71)

ركز بيكBeck على ثلاثة مستويات من المعرفة، المستوى الأول يشمل الأفكار الأوتوماتيكية و يطلق عليها الحوار الداخلي أو الحديث الذاتي، و إذا كانت هذه الأفكار سلبية فإنها تكون مسببة للضغط، أما في المستوى الثاني تأتي العمليات المعرفية و تشمل على كيفية تفاعل الفرد مع المثير، و المستوى الثالث يشير إلى تركيبات المعرفية أو مخططات ، وهي عبارة عن معرفة و خبرات يكتسبها الفرد أثناء نموه ،ويخزن هذه المعرفة على شكل صيغ عقلية ثابتة تسمى مخططات.(العامرية،2014، 39)

4.4 نظرية زملة التكيف العام ل Selye .H :

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز سيلي(1956) وتم إعادته صياغتها مرة أخرى، و يعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بان درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي. (الغرير و أبو اسعد،2009، 60)

كان تأثرت أفكار سيلي حول الضغط النفسي بتخصصه العلمي كطبيب وبدراسة الفسيولوجيا والأعصاب،حيث ظهر هذا التأثر من حلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضواغط Sressors،وتبدو المصطلحات الفسيولوجية واضحة في صياغة مسلمات نظريته.

(العامرية،2014، 36)

ويرى سلي إن الضغط متغير غير مستقل،وإنما هو استجابة لعامل ضاغط،وتعد هذه الاستجابة ضغطا، ويمكن الاستدلال على إن فردا ما يقع تحت تأثير موقف ضاغط من خلال أنماط معينة من الاستجابات و الأعراض،حيت أن مقدارا معينا من الضغوط يؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي،وتعد هذه الأعراض الفسيولوجية عالمية و هدفها المحافظة على الكيان و الحياة،لكن التعرض المتكرر و المستمر للضغوط له تأثيرات سلبية على حياة الأفراد.وفي هذا الصدد يرى سيلي في إطار نظريته أن الكائن الحي يتعرض-

نتيجة متغيرات الحياة-إلى أشكال مختلفة من الضغوط منها ما هو داخلي،ومنها ما هو خارجي،وان هذه الضواغط يستجاب لها بما أطلق عليه مفهوم "زملة أعراض التكيف العام" و تتكون من وجهة نظره من ثلاث مراحل:

يصبح الكائن في المرحلة الأولى – وهي مرحلة الإنذار(التنبيه)- مستعدا ومتحفزا لمواجهة التهديد.

وفي المرحلة الثانية – وهي مرحلة المقاومة – ببذل الكائن جهودا للتعامل مع التهديد من خلال المواجهة مثلا.

أما في المرحلة الثالثة وهي مرحلة الاستنزاف (الإنهاك) فتحدث عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد و يستنفد مصادره الفسيولوجية في محاولة التكيف،ويصبح عرضة للإعياء و التعب و الإصابة بالأمراض.(مشري،2016، 06)

5.4 نظرية التقييم المعرفي Lazaros:

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بالإدراك والعلاج الحسي الإدراكي،وأكد لزروس وزملاءه على الإدراك و التقييم المعرفي في الاستجابة للضغوط،بمعنى أن الفرد لا يستشعر الضغط إلا إذا أدرك الموقف على انه يمثل تهديدا له، نتيجة شعوره بالنقص و عدم القدرة على الوفاء بالمتطلبات البيئة التي يرى أنها تفوق إمكاناته. (مشري،2016، 7)

قدم هذه النظرية لازاروس، حيث هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي، و التقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقديركم التهديد ليس إدراكا مبسطا للعناصر المكونة للموقف فقط، و لكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد، و خبراته الشخصية، و بذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.(حيزيه،مريم،2022، 20)

وبناء عليه،ركزLazarusعلى عملية التقييم المعرفي من جانب الفرد،ومن تم الحكم على الموقف وتصنيفه،لذلك يختلف الأفراد في تقييمهم للموقف من حيت الضغط،فالموقف الذي يكون مصدر للإزعاج لشخص قد لا يكون كذلك لشخص آخر

وقد حدد لازاروس نوعين من التقييم هما:

- تقييم الأولي: ويتعلق بتقييم العالم الخارجي وأن بعض الأحداث أو المواقف هي بحد ذاتها مسببة للضغط.

- التقييم الثانوي: وفيه يحدد الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

تتأثر عملية تقييم الفرد للمواقف أو الأحداث على عوامل عديدة، هي

- العوامل الشخصية:وهي عديدة أبرزها حسب LAZARUS:القدرة على حل المشكلات،اعتقادات الضبط،مهارات الاجتماعية، تقدير الذات.
- عوامل البيئة الخارجية:مثل التحديات و المتطلبات الاجتماعية أو الدراسة أو المهنية،وغيرها
- العوامل المرتبطة بالموقف:أو الحدث نفسه الذي يمر به الفرد (مشري،8،2016)

6.4 نظرية العقلانية الانفعالية(ALLES):

صاحب هذه النظرية العالم "ألبرت أليس" وهم من ابرز من يمثل العلاج السلوكي الانفعالي، و تقوم نظرية أليس على افتراض إن الناس يولدون و لديهم نزعة فطرية لان يكونوا غير عقلانيين، وان الناس عرضة للمشاعر السلبية، و إن ما يسبب معاناتهم ليست أحداث الحياة الضاغطة، بل كيفية تعاملهم مع تلك الأحداث، و من هنا تنشا الأمراض النفسية ويمكن العلاج من خلال هذه النظرية عن طريق تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد عن طريق الإقناع العقلي من خلال تشجيع الفرد على عدم الهروب من مشاكله و مراعاة التقليل من مخاطرها، وكذلك تشجيعه على الانهماك في عمله أكثر و تعلمه كيف يحترم الآخرين و يثق بنفسه و قدراته.(ضياء،2014،)

7.4 نظرية سيبلبرجز(Speilberger) :

يعتبر سيبلبرجز واحدا من العلماء الذين وضعوا تفسيرا للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع، إذ يرى أن الضغوط تلعب دورا كبيرا في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها يحدد نظريته في ثلاثة أبعاد نسبية: الضغط القلق، التعلم.(سميرة،نورة،2013، 37)

و تركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط و إدراك الفرد ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير و مدى إدراك الفرد له.(ابتسام و عتيقة 2023، 20)

5 - الدراسات السابقة:

1.5 دراسة سوزان فورمان(1982) Forman: بعنوان فعالية برنامج معرفي سلوكي لإدارة ضغط المعلمين، هدفت هذه الدراسة للتأكد من مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى الضغط و القلق لدى المعلمين داخل الفصل. تم تطبيق البرنامج على 24 معلما بواقع (19) معلمة و (5) معلمين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ضابطة و تجريبية، وتم تنفيذ البرنامج في ستة(06) أسابيع، بمعدل جلسة كل أسبوع، تدرب فيها المعلمون غلى فنيات تدريب التحصيني ضد الضغوط لماكينبوم(SIT)، استخدم الباحث مقياس مستوى الضغط قام بإعداده ، مقياس القلق ، شبكة الملاحظة لسلوك المعلم داخل الفصل(مع تدريب أربعة طلاب على استخدامها)، برهنت نتائج الدراسة على اثر العلاج المعرفي السلوكي، المتمثلة في برنامج التدريب التحصيني ضد الضغط لانخفاض مستوى الضغط و القلق لدى المجموعة التجريبية، في نهاية البرنامج وبعد فترة المتابعة، كما أظهرت شبكات الملاحظة وجود تحسن دال في الجوانب السلوكية للمعلمين داخل الفصل.(أمل، 2016، 13)

2.5 دراسة لونج (1988) Long: بعنوان,إدارة الضغوط لدى العاملين بمهنة التدريس،

هدفت هذه الدراسة للتحقق من فاعلية كل من تدريب التحصيني ضد الضغوط، و التدريب على الاسترخاء، في تعديل استراتيجيات المواجهة و خفض مستوى القلق و الضغوط النفسية لدى المعلمين ،تكونت عينة الدراسة من(66) معلما، اختيروا من المدارس الإعدادية و الابتدائية، تراوحت أعمارهم بين (26) و (66) سنة، و قد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين الأولى تكونت من (34) معلما، وخضعت لبرنامج التدريب التحصيني ضد الضغوط مع التدريب على الاسترخاء، و مجموعة الأخرى تكونت من (32)معلما وخضعت لبرنامج التدريب على الاسترخاء فقط واستغرقت تنفيذ البرنامج (8) أسابيع بواقع جلسة مدتها ساعتين كل أسبوع.استخدم الباحث مقياس الضغوط، مقياس القلق، قائمة نموذج المواجهة، برنامج التدريب التحصيني ضد الضغوط ، أشارت نتائج تقييم البرنامج أن التدريب التحصيني ضد الضغوط المقرون بالتدريب على الاسترخاء كان أكثر فعالية في تحسين أساليب المواجهة، ومن ثم خفض مستوى القلق و الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية الأولى، مقارنة بالمجموعة الثانية التي خضعت لبرنامج التدريب على الاسترخاء منفردا.(أمل، 2016، 14)

3.5 دراسة وفاء عبد الجواد (مصر، 1994): بعنوان فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين، هدفت الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي جماعي للتدريب التحصيني ضد الضغوط، في التخفيض من الضغوط النفسية ورفع روح المعنوية لدى المعلمين. كما هدفت الدراسة إلى معرفة دلالة الفرق بين الجنسين، فيما يتعلق بأثر البرنامج على الضغوط و الروح المعنوية، شملت عينة الدراسة مائة وعشرون(120) معلما من معلمي المدارس الحكومية في القاهرة، بواقع ستون(60) معلما وستون(60) معلمة، قسمت إلى ثماني مجموعات فرعية، أربعة تجريبية و أربعة ضابطة، تم تقسيم المجموعات حسب متغير الجنس و مستوى الضغوط النفسية، وتضم كل مجموعة (15) فردا، تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على مدة خمسة(05) أسابيع، بواقع جلستين أسبوعيا، تستغرق الجلسة الواحدة ساعة ونصف، وقد تصل إلى ساعتين حسب مضمون الجلسة.استخدم الباحث قائمة الضغوط النفسية، مقياس الروح المعنوية، البرنامج الإرشادي.

أكدت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى المعلمين، إذا أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعات التجريبية على جميع المقاييس الفرعية لمقياس الضغوط النفسية ، كما أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج في رفع الروح المعنوية لدى أفراد المجموعات التجريبية، أما فيما يخص الفروق بين الجنسين في اثر البرنامج الإرشادي، فلم تظهر أي فروق فيما يتعلق بالروح المعنوية، ولا بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط و مقاييسه الفرعية باستثناء المقياس الفرعي لمحور الرفاهية العامة فقد اظهر المعلمون تحسنا أكثر من المعلمات. (مريم،48،2006)

4.5 - دراسة العنزي(2014): التي هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس في مدينة عرعر بالمملكة العربية السعودية.تكونت عينة الدراسة من (360) معلمان وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين كان "متوسطا".

5.5 - أجرى شقاح (2009): دراسة للكشف عن الضغوط النفسية لدى المعلمين، تكونت عينة الدراسة من (500) معلم و معلمة في مديرية تربية عجلون في الأردن، و أظهرت النتائج أن معلمين يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوط النفسية.(فراس، 2017، 477)

6.5 - دراسة "لوتز" Lutz و "ماديرالا"Madiralla 1990: بالولايات المتحدة الأمريكية حول الضغط و علاقته بالاتجاهات المدرسين نحو الإصلاحات في التعليم بولاية تكساس، وقد أجريت الدراسة على 700 مدرس، وقد أثمرت هذه الدراسة مجموعة من النتائج أهمها إن فشل هذه الإصلاحات

في التقليص من عبء العمل التربوي قد خلق لديهم ضغطا نفسيا و اعتبروا نتائجها إحدى مصادر ضغطهم و قلقهم.(زبدي،2002، 04)

-7.5 دراسة متولي(2000) بعنوان:"الضغوط النفسية و علاقتها بالجنس و مدة الخبرة و بعض سمات الشخصية لدى معلمي مرحلة الابتدائية. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعا للجنس. تكونت عينة الدراسة من(240) معلما و معلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بالمحافظة دمياط،و أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين و المعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات.(أيبو، 123،2019)

-8.5 دراسة أبو مصطفى و الأشقر (2011) بعنوان: "الضغوط المهنية و علاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني.هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف بين الضغوط المهنية و الرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني،وكذلك معرفة الفروق بين الذكور و الأناث و النوع الاجتماعي،و نوع المدرسة ، و المؤهل العلمي،و سنوات الخدمة. وقد تكونت العينة من (330) معلما و معلمة من مدارس الحكومية التابعة لوكالة الغوث للاجئين في خان يونس، وقد استخدم الباحتان مقياس الضغوط المهنية، و مقياس الرضا الوظيفي. وأظهرت النتائج و جود علاقة سلبية بين الرضا الوظيفي و الضغوط المهنية ، إضافة إلى عدم وجود فروق دالة في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي، ونوع المدرسة،كما وجدت فروق دالة بين الذكور و الإناث في الضغوط المهنية لصالح الذكور. و كذلك فروق في المؤهل العلمي و سنوات الخدمة لصالح المعلمين من حملة الدبلوم،و ضغوط واضحة من المعلمين حسب سنوات الخدمة من سنة واحدة إلى خمس سنوات . (أيبو،131،2019)

9.5 - كما اجري كل من ماتن و بالدوين (Mart and Baldwin ,1996) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين المعلمين المبتدئين بممارسة التدريس والمعلمين ذوي الخبرة في التدريس و القدرة على إدارة الصف. تكونت عينة الدراسة من (107) معلما من ولاية تكسا الأمريكية، كانت نسبة المعلمين المبتدئين في التدريس (40%) و الباقي من المعلمين ذوي الخبرات التدريسية. أشارت النتائج إلى أن المعلمين المبتدئين اكتر شعورا بالضغط و الاحتراق النفسي من المعلمين ذوي الخبرة، كذلك كان مستوى إدارة المعلمين المبتدئين للصف متدني مقاربة بالمعلمين أصحاب الخبرة.(طواب،فرح وآخرون،1999 ،188)

10.5 - دراسة(إبراهيم،2006) هدفت إلى تعرف على الكفاءة الذاتية و علاقتها بالكفاءة المهنية، و الضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم، و المعتقدات التربوية لمعلي المراحل الدراسية، وطلبة كليات إعداد المعلمين في السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (200)معلم،وطالب ، أظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى المعلمين في كلية المعلمين جاء بدرجة متوسطة، ووجود علاقة عكسية بين الفاعلية المهنية، و الضغوط النفسية للمعلمين، ووجود فروق في مستوى الفاعلية الذاتية، و الفاعلية المهنية، والضغوط النفسية، والمعتقدات التربوية،لصالح معلمي المرحلة الابتدائية.(جميل عبد الله،2021، 151)

11.5 - دراسة (... و الآخرون،2014) هدفت إلى معرفة الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى عينة من معلمي و المعلمات مرحلة التعليم الأساسي اللاذقية، وتكونت عينة الدراسة من (688) معلم و معلما، وأشارت النتائج الدراسية إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الضغوط النفسية و التوافق المهني وفق متغير الجنس أو متغير الخبرة.(إبراهيم،2020، 151)

تعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال مراجعة الدراسات السابقة وجود اهتمام متزايد بدراسة الضغوط النفسية التي يواجهها المعلمون، وفعالية البرامج الإرشادية والعلاجية في التخفيف منها، خاصة البرامج المعرفية السلوكية مثل التدريب التحصيني ضد الضغوط .تشير معظم الدراسات، مثل عمل فورمان عام 1982و لونج عام 1988ووفاء عبد الجواد عام 1994، إلى فعالية هذه البرامج في تقليل مستويات الضغط والقلق وتحسين الأداء والسلوك داخل الفصل الدراسي .هذا يبرز أهمية تبني التدخلات العلاجية النفسية للمعلمين ضمن البرامج التكوينية والتطوير المهني .يجدر بالذكر أن تصميم الغالبية العظمى من هذه الدراسات جاء بناءً على المنهج التجريبي، مما يعزز مصداقية النتائج .وقد استُخدمت أدوات قياس متنوعة مثل مقاييس الضغط والقلق، والملاحظة المباشرة، وقوائم المواجهة .كما ضمت عينات من معلمين ومعلمات من مراحل تعليمية وسياقات ثقافية متعددة مما أضاف تنوعًا إلى النتائج وساهم في إمكانية تعميم بعضها . إلا أن هناك بعض الملاحظات على هذه الدراسات، مثل توارد بعض الدراسات المتشابهة في التصميم والمضمون، بما في ذلك تكرار نفس المعطيات كما في حالة دراسة لونج عام .1988بالإضافة إلى ذلك، اقتصرت بعض الدراسات مثل تلك الخاصة بالعنزي عام 2014 وشقاح عام 2009على وصف مستويات الضغط دون تقديم تدخلات علاجية واضحة. كما يغيب البعد الزمني الطويل في تتبع آثار البرامج الإرشادية، مما يحد من القدرة على تقييم استمرارية نتائجها على المدى البعيد. علاوة على ذلك، صُمّمت العديد من هذه البرامج في بيئات غربية وتم تطبيقها كما هي في البيئات العربية دون مراعاة

كافية للخصوصيات الثقافية والسياقية، مما قد يقلل من فاعليتها في بعض الحالات .بناءً على ما سبق، توصي هذه الدراسات بدمج الدعم النفسي والبرامج الإرشادية في التكوين المستمر للمعلمين، مع إيلاء اهتمام خاص للمعلمين المبتدئين لكونهم أكثر عرضة للضغوط والاحتراق النفسي. كما تبرز الحاجة إلى تصميم برامج تدخل مستمدة من البيئة الثقافية المحلية، وإجراء دراسات طولية مستقبلية لقياس التأثير بعيد المدى لهذه التدخلات النفسي

خلاصة:

يتضح من هذا الفصل أن الضغط النفسي يُعد ظاهرة معقدة ومتعددة الجوانب، تتشابك فيها العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية. وتُبرز النظريات النفسية المختلفة، مثل النظرية المعرفية والسلوكية والإنسانية، الأبعاد المتعلقة بنشوء الضغط النفسي وتطوره .كما أظهرت الدراسات السابقة حجم الضغوط الكبيرة التي يواجهها المعلمون والمتعلقة بمهنهم، مما يؤدي إلى معاناة كبيرة تدعو إلى اتخاذ إجراءات حاسمة .استجابةً لهذه التحديات، يهدف مشروع "واحة المعلم" إلى توفير خدمات متخصصة تهدف إلى تقليل تأثيرات الضغط النفسي وتعزيز جودة حياة المعلم على الصعيدين المهني والنفسي

الجانب التطبيقي

تمهيد:

بعد تناول الإطار النظري المتعلق بموضوع الضغط النفسي وتأثيره على المعلمين، يتجه هذا الفصل إلى الجانب العملي، الذي يمثل المرحلة الأساسية لترجمة فكرة المشروع إلى واقع ملموس .يتضمن هذا الجزء عرض نموذج العمل التجاري لمشروع "واحة المعلم"، بهدف توضيح وسائل تقديم القيمة المضافة للفئة المستهدفة وتحديد الموارد والأنشطة والشراكات اللازمة لتحقيق ذلك .كما تم التطرق إلى دراسة تقنية اقتصادية تُبرز الجوانب المالية ومتطلبات تجهيز المشروع، إضافة إلى تقدير التكاليف والإيرادات المحتملة .علاوة على ذلك، تم استخدام تقنية SMART لتحديد أهداف المشروع بأسلوب دقيق وواقعي، مما يضمن وضوح الرؤية ويسهل متابعة الأداء وقياس نتائج المشروع في المستقبل

1- جدول (01) نموذج العمل التجاري:(Model Business Canvas)

شرائح العملاء	العلاقات مع العملاء	القيم المضافة	الأنشطة الرئيسة	الشركات الأساسية
المعلمون و المعلمات من مختلف المستويات التعليمية. العيادات النفسية و الارطوفونية الروضات	منصات التواصل الاجتماعي إرسال رسائل عبر البريد الالكتروني أو Watsapp إنشاء موقع الكتروني **القنوات** العيادة النفسية صفحة الفيسبوك و الأنستغرام المنصة الالكترونية	- الدعم النفسي و التربوي للمعلمين - توفير خدمات الاسترخاء و التأهيل النفسي مهني - بيع منتجات تحفيزية و العاب تعليمية لمونتسوري - خارجات سياحية علاجية تعزز الصحة النفسية للمعلم - توفير حصص رياضية علاجية بالشركات مع مع قاعات متخصصة - إنشاء دورات تكوينية في المؤسسة و عبر المنصات الرقمية	- الجلسات النفسية و الاستشارية - استخدام تقنيات العلاج السلوكي المعرفي - تنظيم دورات تنظيمية و التأهيل المهني - توفير خدمات ترفيهية **الموارد الرئيسية** أخصائيون نفسيون و تربويون أدوات و تجهيزات العلاج و الاسترخاء مكان مناسب و مريح منصة الكترونية العاب ووسائل تعليمية و تحفيزية	- الموردون -الوكالات السياحية -القاعات الرياضية مؤسسات تعليمية

مصادر الإيرادات	هيكل التكاليف
عائدات الجلسات النفسية بيع المنتجات (الزيوت، شموع،دفاتر،العاب تعليمية..) رسوم الاشتراك في الورشات و الدورات خدمات استشارية عبر الانترنت الرحلات السياحية وشركات مع القاعات الرياضية	- أجور الموظفين (الأخصائيون و المساعدون) - الإيجار و الكهرباء و الماء - شراء المنتجات و الألعاب - التسويق و الدعاية - تجهيز المركز

2- جدول(02) نموذج الدراسة التقنية للمشروع:

I. تعريف حامل المشروع

شخص معنوي	
المسير الأول	**المسير الثاني**
الاسم و اللقب: بلهادف وسام **رقم تعريف الوطني : 110011117006250001** **مستوى التعليم:**باك +05 **الشهادة:** ليسانس علم النفس التربوي ماستر إرشاد و توجيه **رقم الهاتف:** 0663522250 **البريد الالكتروني :** wis364509@gmail.com	**الاسم و اللقب:** شاعو سهيلة **رقم التعريف الوطني: 110010469002030007** **مستوى التعليم:**باك +05 **الشهادة: :** ليسانس علم النفس التربوي ماستر إرشاد و توجيه **رقم الهاتف:**0799229616 **البريد الالكتروني :** ss2685009@gmail.com
اسم المؤسسة: واحة المعلم **مقر المؤسسة:** وسط مدينة وهران **الشكل القانوني :**شركة ذات مسؤولية محدودة**(SARL)**	

II. تعريف المشروع

- **النشاط:**

يكون النشاط وفقا للمدونات التي تحدد قائمة الأنشطة لكل هيئة تسجيل (المركز الوطني للسجل التجاري، الفلاحة،الصناعة التقليدية والحرف) ؛

- **جدول (03) قطاع النشاط.**

النشاط	قطاع النشاط
الدعم النفسي التربوي و المهني	الخدمات

- **جدول (04) نوع الاستثمار المزمع:**

إنشاء نشاط جديد	توسيع طاقة النشاط الحالي
✓	

- **الموقع:**

- **تحديد موقع النشاط:** وسط مدينة وهران –قيد التحديد

- **تبرير اختيار الموقع: (**توفر المواد الأولية، القرب من الأسواق المستهدفة، وتوفر الطاقة....)

الوصول إلى عدد اكبر من الفئة المستهدفة .

موقع يسهل على المستهدفين التنقل و الوصول إلى خدمات المؤسسة.

تواجد عدد كبير من المؤسسات التربوية.

- **تحديد الرابط القانوني مع الموقع (ملكية خاصة، إيجار):** عقد الإيجار

- **جدول (05) خطة التنفيذ الجدول الزمني: التسلسل الزمني لمراحل انجاز المشروع؛**

المرحلة	الأنشطة الرئيسية	المدة الزمنية
التحضير والتخطيط	إعداد دراسة جدوى النهائية،تحديد الموقع،تحديد الشركاء و الموردين	شهر
الإجراءات القانونية	إتمام الإجراءات القانونية مثل عقد الإيجار، فتح حساب بنكي ، تسجيل في السجل التجاري ، فتح ملف الضرائب...الخ	شهر
تجهيز المقر	تأتيت المركز و تجهيزه بكل المعدات الضرورية (ديكور، أثاث ، معدات)	شهرين أشهر

التوظيف و التكوين	توظيف و تدريب الفريق المختص ، قيام بدورات تكوينية للمختصين نفسيين التربويين لتحسين و تطوير من المستوى	3 أشهر قبل افتتاح و بعد الافتتاح
الترويج و الإعلان	إعداد حملات إعلانية (عبر مواقع التواصل الاجتماعي أو مديريات التربية و المؤسسات التعليمية)	شهر
افتتاح المشروع	الافتتاح الرسمي للمركز	يوم
المتابعة و التقييم	تقييم نتائج العمل (إحصاءات و نجاح العمل)	مستمر

- **جدول (06)الموارد: تخصيص الموارد البشرية والمادية والمالية**

الموارد البشرية	الموارد المادية	الموارد المالية
- أخصائي و مرشد نفسي (صاحب المشروع - أخصائية تربوية(الشريكة) - موظف استقبال - موظف في التسويق	مقر النشاط، أثاث و التجهيزات أدوات بيداغوجية،و ترفيهية. تجهيزات الاسترخاء حواسيب و طابعة	المساهمة الشخصية - القرض بدون فائدة كلاسيكي - القرض البنكي

- **التخطيط: استراتيجيات العرض والتنفيذ:**

سيتم عرض الخدمات داخل فضاء مهيأ بشكل ملائم داخل المركز، مع دعمها بحملة ترويجية رقمية عبر وسائل التواصل الاجتماعي لاستهداف الفئة المعنية. يعتمد تنفيذ المشروع على

منهج تدريجي، حيث تنطلق المرحلة الأولى بالخدمات الأساسية (الدعم النفسي، حصص الاسترخاء، والمنتجات التحفيزية)، مع التوسع لاحقًا حسب الطلب. يتولى أصحاب المشروع مهام التسيير والتنشيط، مع إمكانية الاستعانة بمختصين عند الحاجة. يتم تنظيم المواعيد بنظام الحجز المسبق لضمان جودة الخدمة، مع اعتماد آليات متابعة وتقييم دوري لتحسين الأداء وتطوير العروض المقدمة

- **تحليل SWOT (نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات) للمشروع :**

- نقاط القوة:

- فكرة شبه مبتكرة تعالج حاجة حقيقية و مهملة وهي الصحة النفسية للمعلم
- تخصص صاحب المشروع يعطي مصداقية و قوة للمشروع
- تعدد الخدمات مما يجدب شرائح مختلفة من المعلمين
- نقص المنافسة المباشرة لان لا توجد مشاريع تركز على المعلمين بهذه الطريقة
- مكان استراتيجي يسهل الوصول إليه من مختلف المناطق
- اهتمام المتزايد بالصحة النفسية انتشار ثقافة العلاج النفسي
- تنوع مصادر الدخل

- نقاط الضعف :

- حداثة الفكرة في السوق المحلي تحتاج وقت للتقبل
- صعوبة تقبل بعض المعلمين لفكرة الدعم النفسي
- الاعتماد المبدئي على ميزانية محدودة
- ضرورة تنظيم دقيق لتجنب التشتت قي الخدمات
- نقص ثقافة الاستمرار قي الراحة النفسية لدى بعض المؤسسات التعليمية

- **الفرص والتهديدات: تحديد فرص السوق والتهديدات المحتملة.**

- الفرص:

- ارتفاع الوعي بالصحة النفسية في المجتمع
- إمكانية عقد شركات مع مديريات التربية و النقابات
- ضعف المنافسة في نفس المجال يفتح مجال للريادة
- الطلب المتزايد على المنتجات التحفيزية و العاب التعليمية

- قابلية للتوسع لفئات أخرى

- التهديدات:

- تقليد الفكرة من قبل مشاريع أخرى
- تغيير السياسات أو القوانين ذات الصلة
- ضعف الثقافة الاستثمار في الدعم النفسي بالمؤسسات التعليمية
- محدودية القدرة الشرائية لدى بعض المعلمين
- صعوبة التوازن بين الجانب التجاري و الرسالة الإنسانية

- **فائدة المشروع:**

التعليق على فائدة المشروع (الأرقام والتحليلات الداعمة)، لا سيما من حيث:

- **السوق المستهدفة:** الإقليمية ☑ الوطنية ☐ التصدير ☐.
- **تثمين الموارد المحلية من خلال:**

توظيف مختصين من داخل الإقليم

استخدام منتجات طبيعية محلية

تعاون مع موردين محليين لتجهيز المركز

- **التأثير على البيئة:**

مشروع غير ملوث

استهلاك محدود للكهرباء و الماء ، الورق

احترام معايير النظافة و السلامة البيئة داخل المركز

متوافق مع مبادئ التنمية المستدامة .

- **التكلفة الإجمالية للمشروع:**

تتكون التكلفة الإجمالي للمشروع من عدة عناصر أساسية تشمل تجهيز المكان ، المعدات، الموارد البشرية ن و التسويق، تكاليف أخرى متعلقة بالخدمات الإضافية مثل الديكور و الصيانة و الإيجار تقدر التكلفة الإجمالية لإنشاء و تجهيز المشروع حوالي 250.000.دح

- **جدول (07)طريقة التمويل :**

ثلاثي	ثنائي	ذاتي
☑	☐	☐

III. الخصائص التقنية للمشروع

ت. جدول (08) قائمة شاملة للمعدات

وصف مفصل للخصائص التقنية للمعدات.

يجب أن تتوافق المعدات والمواد مع المعايير السارية المفعول.

المعدات اللازمة	الخصائص التقنية	المورد (الموردون)
1 كرسي استرخاء كهربائي	كرسي للاسترخاء و التدليك كهربائي متعدد الوظائف (مساج، تدفئة،إمالة)	محل تجهيز العيادات
2 : حواسيب ، طابعة ،ماسح ضوئي ، جهاز عرض	أساسية لتسيير الإدارة و التواصل	متاجر الكترونيات محلية
3 : وسائل تعليمية	العاب تعليمية بيداغوجية	مورد العاب تعليمية
4 طاولات وكراسي	متينة سهل التنظيف متعددة الأحجام	نجار محلي
5 مكاتب إدارية و خزانة ملفات	خشب أو معدن مع إدراج تخزين	
6 مكيفات هوائية	تبريد و تدفئة	شركة تجهيز التكييف
7 ستائر و سجاد	لتحسين الراحة و الخصوصية	ستائر و سجاد
8 سبورة بيضاء	مغناطيسية قابلة للمسح حجم متوسط	محلات الأدوات المكتبية
9 لافتة المشروع الخارجية	مضيئة و مقاومة للطقس تحمل شعار المشروع	وكالة الدعاية و إشهار محلية

ث. وصف المشروع

- **عملية الإنتاج**: (سير الخدمات)

- تتمثل في تقديم خدمات الدعم النفسي و التكويني من خلال مراحل :

إستقبال و تسجيل المعلم بشكل حضوري أو الكتروني

2 تشخيص أولي للحالة النفسية عبر استبيان أو جلسة قصيرة

3 توجيه المعلم إلى الخدمة المناسبة (جلسة فردية، استرخاء، تكوين..)

4 متابعة و تقييم لكل مستفيد

- **القدرة الإنتاجية**

بما أن المشروع يقدم خدمات بجلسات نحسب القدرة الإنتاجية كالتالي:

- ✓ 50 إلى 70 معلم في الجلسات النفسية في الشهر
- ✓ 30 معلم/ شهر في جلسات الاسترخاء
- ✓ 20 معلم/ شهر في الدورات التكوينية
- ✓ 50 معلم/ شهر في خارجات السياحية للعلاج النفسي
- ✓ بيع المنتجات التحفيزية و العاب التعليمية للمعلمين و عيادات الارطوفونية و رياض الأطفال
- ✓ العدد قابل للزيادة حسب الأخصائيين و توسعة الفضاء

- **أصول المواد الأولية الرئيسية**

- الزيوت العطرية الطبيعية تستخدم في جلسات الاسترخاء (اللا فندر، نعناع ، ياسمين ...)
- شموع معطرة لخلق بيئة مريحة و أمنة في فضاء العلاج النفسي
- أوراق و أقلام و مذكرات تستعمل في الجلسات النفسية و التكوينات
- مطبوعات استبيان و تشخيص استمارة تقييم الحالة النفسية للمستفدين
- مواد التنظيف و التعقيم لضمان بيئة صحية و آمنة في الفضاء
- مشروبات خفيفة/ أعشاب تقدم أثناء الجلسات أو فترات الاستراحة للمستفدين

- **وصف المنتج أو الخدمة المقدمة، بما في ذلك ميزاتها و مزاياها**:

تقدم خدمات دعم النفسي و تكوين المهني و جلسات استرخاء موجهة خصيصا لفئة المعلمين بهدف تخفيف من الضغوط النفسية و المهنية التي يتعرضون لها و تحسين جودة حياتهم و أدائهم

.

- **الميزات الخاصة بالخدمة:**

- مخصصة حصريًا للمعلمين
- تعتمد على تقنيات علمية في الدعم النفسي (الإرشاد، الاسترخاء، العلاج المعرفي السلوكي.
- تُقدم في بيئة مريحة، هادئة، وآمنة بإشراف مختصين في علم النفس والإرشاد التربوي

- إدماج منتجات طبيعية (زيوت، شموع، أعشاب...) في بعض الجلسات
- إمكانية الحجز المسبق والمرونة في المواعيد

المزايا:

- تخفيض التوتر والاحتراق النفسي المهني.
- تحسين الصحة النفسية والتركيز الذهني.
- رفع الدافعية والرضا المهني لدى المعلم.
- تطوير مهارات التعامل مع التلاميذ والمحيط التربوي.
- دعم شامل نفسي وتكويني في مكان واحد.

IV. جدول (09) الموارد البشرية

طبيعة المستخدمين	العدد	الكفاءات / الشهادات	أجر الوحدة (دج/السنة)	الأجرالاجمالي (دج/السنة)
أخصائي نفسي تربوي	2	ليسانس علم النفس تربوي	0	0
موظف استقبال	1	مستوى جامعي أو تقني سامي	240.000.000	240.000.000
موظف التسويق	1	ليسانس في تسويق أو إعلام و اتصال	360.000.000	360.000.000

V. التحليل المالي:

ينبغي أن تكون الافتراضات التي تم أخذها بعين الاعتبار في التحليل المالي واضحة وواقعية وموافقة للقيمة المعمول بها.

ج. جدول (10) تركيبة الاستثمار (السنة الأولى من النشاط)

التسمية	المبلغ(دج)
معدات الإنتاج	250.000.000
معدات المكتب	250.000.000
معدات الإعلام الآلي	150.000.000
المعدات السمعية والبصرية (الإعلامية)	130.000.000
معدات الاتصال	8.000.000
تركيب التجهيزات	10.000.000
التهيئة	3.000.000
العتاد المتنقل	
التأمينات المتعلقة بالإنشاء	15.000.000
صندوق الضمان	5.000.000
رأس المال العامل	250.000.000
المجموع	**200.000.000**

ح. جدول (11)التركيبة المالية

العنوان	النسبة	المبلغ (دج)
المساهمة الشخصية	5%	12.500.000
القرض بدون فائدة كلاسيكي	25%	62.500.000
القرض البنكي	70%	175.000.000
المجموع	**% 100**	250.000.000

القرض بدون فائدة الإضافي	500.000
المساهمة الإضافية	0

ت. جدول (12) التوقعات المالية (السنة الأولى من النشاط)

العنوان	المبلغ (دج)
الأعمال رقم	400.000.000

شراء المواد الأولية	30.000.000
اللوازم المستهلكة	30.000.000
تكاليف النقل	
تكاليف الإيجار	60.000.000
استهلاك الكهرباء والغاز والمياه	9.000.000
أعباء المستخدمين	72.000.000
تكاليف التأمينات	18.000.000

خ. جدول(13) حساب النتائج:

العنوان	السنة1	السنة2	السنة3	السنة4	السنة5	السنة6	السنة7
رقم الأعمال(1)	400.000.000 دج	420.000.000 دج	441.000.000 دج	463.000.000 دج	486.202.500 دج	510.512.625 دج	536.038.256 دج
المشتريات المستهلكة 2	60.000.000 دج	63.000.000 دج	66.150.000 دج	69.457.500 دج	72.930.000 دج	76.576.800 دج	80.405.738 دج
الأعباء الخارجية3	69.000.000	72.450.000	76.072.500	79.876.125	83.869.931	88,063,427	92,466,599
القيمة المضافة (4) = (1) - (2) - (3)	271,000,000 دج	284,550,000 دج	298,777,500 دج	313,716,375 دج	329,402,193 دج	345,872,303 دج	363,165,918 دج
و الأجور الأعباء الاجتماعية (5)	72,000,000 دج	75,600,000 دج	79,380,000 دج	83,349,000 دج	87,516,450 دج	91,892,272 دج	96,486,886 دج
إجمالي فائض الاستغلال (6) = (4) - (5)	199,000,000 دج	208,950,000 دج	219,397,500 دج	230,367,375 دج	241,885,743 دج	253,980,030 دج	266,679,032 دج

الإهتلاكات المئونات و (7)	20,000,000 دج	20,000,000 دج	20,000,000 دج	20,000,000 دج	20,000,000 دج	20,000,000 دج	20,000,000 دج
ناتج الاستغلال (8) = (6) - (7)	179,000,000 دج	188,950,000 دج	199,397,500 دج	210,367,375 دج	221,885,743 دج	233,980,030 دج	246,679,032 دج
الضرائب على الشركات / IFU (9)	53,700,000 دج	56,685,000 دج	59,819,250 دج	63,110,212 دج	66,565,723 دج	70,194,009 دج	74,003,709 دج
صافي الدخل (10) = (8) - (9)	125,300,000 دج	132,265,000 دج	139,578,250 دج	147,257,162 دج	155,320,020 دج	163,786,021 دج	172,675,322 دج
معدل القيمة المضافة = (4) / (1)	67.75%	67.75%	67.75%	67.75%	67.75%	67.75%	67.75%
معدل إجمالي فائض الاستغلال = (6) / (1)	49.75%	49.75%	49.75%	49.75%	49.75%	49.75%	49.75%
على القدرة التمويل الذاتي CAF = (10) + (7)	145,300,000 دج	152,265,000 دج	159,578,250 دج	167,257,162 دج	175,320,020 دج	183,786,021 دج	192,675,322 دج

صافي القيمة الحالية(VAN)	-118944.89
المدة الزمنية للاسترداد(DR)	11،61%

1- أهداف المشروع بشكل ذكي (SMART):

S محددة Specific

توفير خدمات الدعم النفسي و المهني المصممة خصيصا للمعلمين و التي تتضمن جلسات نفسية و استشارات و تقنيات للاسترخاء ، نشاطات رياضية و رحلات ترفيهية و دورات تكوينية.

M قابلة للقياس Measurable

سوف نستهدف تقديم حوالي 200 جلسة على الأقل دعم نفسي في السنة الأولى و تنظيم ما لايقل عن 8 رحلات ترفيهية جماعية سنويا، بالإضافة إلى بيع منتجات تحفيزية وتعليمية و تنظيم أيضا شركات مع نوادي رياضية.

A واقعية Achievable

يتم تنفيذ المشروع من قبل فريق مختص يشمل أخصائيين نفسيين و موظف استقبال و مسئول التسويق، مع ضمان توفر الموارد المالية و خطة تشغيلية مدروسة بعناية.

R خاصة و مرتبطة Relevant

تهدف إلى تلبية الحاجة المتزايدة للدعم النفسي و المهني لدى المعلمين في ظل ضغوط العمل، مما يعزز جودة التعليم و يقلل من معدل الاحتراق الوظيفي.

T محددة بالزمن Time-bond

سيتم بدء تقديم الخدمات فعليا خلال 3 أشهر من تأسيس المؤسسة وتحقيق الأهداف السنوية المتعلقة بعدد المستفيدين من الأنشطة في غضون 12 شهر

خلاصة:

أظهر الجانب التطبيقي لمشروع "واحة المعلم "مدى إمكانية تنفيذه من خلال التخطيط الدقيق واستخدام أدوات حديثة في تصميم المشاريع. ساهم نموذج العمل التجاري في تبيان مختلف عناصر المشروع وارتباطه بالسوق، بينما وفرت الدراسة التقنية الاقتصادية أداة لتقييم الجدوى المالية والتشغيلية بدقة .إضافة إلى ذلك، ساعدت تقنية SMART في وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقق والقياس، مما يدعم فرص نجاح واستدامة المشروع .وبناءً على ذلك، يُنظر إلى "واحة المعلم " كمشروع مبتكر يجمع بين البعد الإنساني والتخطيط الاحترافي لتقديم خدمات فعّالة ومتميزة لفئة المعلمين

المناقشة نتائج البحث :

استُلهمت فكرة مشروع "واحة المعلم "كرد فعل للتحديات الميدانية والمجتمعية المتنامية التي تسلط الضوء على نقص الفضاءات المخصصة للدعم النفسي والمهني للمعلمين .يعد المعلمون من بين أكثر الفئات تأثراً بالضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي نتيجةً للتحولات التي يشهدها قطاع التعليم، بما في ذلك اكتظاظ القاعات الدراسية، ونقص الإمكانيات، وازدياد الأعباء الإدارية .هذه العوامل تجعل مهنة التعليم مرهقة نفسيًا وتؤدي تدريجيًا إلى تدهور الأداء، وضعف التحفيز، والشعور بالتهميش والإرهاق المهني .وعلى هذا الأساس، يسعى المشروع إلى إنشاء مؤسسة نفسية متخصصة تهتم حصريًا بالمعلمين وتقدم لهم خدمات متكاملة تمتد إلى الدعم النفسي، والإرشاد المهني، وتقنيات الاسترخاء، وتنظيم الأنشطة الترفيهية، بالإضافة إلى بيع منتجات تحفيزية وتعليمية في بيئة آمنة ومريحة. لا يقتصر هدف المشروع على التدخل في الأزمات النفسية فحسب، بل يشمل كذلك الوقاية، والتدريب، والمتابعة المستمرة، مما يجعل من هذه المبادرة نموذجًا شاملاً يحمل أبعادًا إنسانية وتربوية .تظهر أهمية المشروع عبر عدة جوانب متكاملة :على الصعيد النفسي، يوفر المشروع مساحة شاملة لدعم الصحة النفسية للمعلم من خلال جلسات فردية وجماعية، وورش علاجية، وتقنيات الاسترخاء واليقظة الذهنية، وهي خدمات غالبًا ما تكون غائبة عن المؤسسات التعليمية التقليدية .من الناحية الاجتماعية، يسهم المشروع في تعزيز مكانة المعلم في المجتمع ويوفر له بيئة اجتماعية داعمة تتيح تبادل الخبرات ومواجهة التحديات، مما يخفف من مشاعر العزلة والإحباط .على المستوى المهني، يقدم المشروع ورش تدريبية في مجالات مثل إدارة الضغوط وتحسين التواصل داخل الفصل وتنمية المهارات الشخصية، مما يسهم في تحسين الأداء المهني

للمعلم .من الجانب الاقتصادي، على الرغم من الطبيعة الإنسانية للمشروع، فإنه يحمل إمكانات تحقيق جدوى اقتصادية من خلال الخدمات الموازية مثل بيع أدوات تحفيزية وألعاب تربوية حديثة وتنظيم رحلات ترفيهية للمعلمين، مما يضمن استدامته المالية .يتسم "واحة المعلم "بخصوصيته في تركيزه على فئة غالباً ما تُغفل احتياجاتها النفسية والمهنية، رغم كونها حجر الزاوية في منظومة التعليم .وتضفي الخلفية الأكاديمية لمؤسسي المشروع في مجال علم النفس والإرشاد التربوي مصداقية علمية ومهنية تعزز فرص نجاحه وانتشاره في المستقبل .بالتالي، يُعتبر هذا المشروع مبادرة نوعية مبتكرة على مستوى السوق الجزائري، تهدف إلى تحقيق التكامل بين الدعم النفسي والتكوين والتمكين المهني لبناء معلم يتمتع بالتوازن والكفاءة والسعادة .فإذا استعاد المعلم توازنه، فإن المجتمع بأسره يستعيد توازنه كذلك

الخاتمة

خاتمة:

في ختام هذه المذكرة، أود الإشارة إلى أن مشروع "واحة المعلم" لم يكن مجرد فكرة عابرة، بل هو نتاج تفكير معمق حول واقع المعلم الجزائري وما يواجهه من ضغوط نفسية ومهنية تلقي بظلالها على أدائه وجودة عطائه داخل الفصل الدراسي .هذا المشروع جاء استجابة حقيقية لاحتياج ميداني ملحّ في القطاع التربوي، حيث يهدف إلى تأسيس مؤسسة متخصصة تقدم الدعم النفسي والإرشاد التربوي . تمتزج في خدماتها بين العلاج النفسي، التدريب التأهيلي، والأنشطة الترفيهية ضمن إطار شامل يحمل رسالة واضحة .تكمن أهمية المشروع في تأثيره التربوي والاجتماعي العميق، وذلك من خلال سعيه إلى تحسين الاتزان النفسي والمهني للمعلم، مما يعزز جودة التعليم ويخلق بيئة أكثر إيجابية داخل المؤسسات التعليمية. هذه التجربة أتاحت لنا فرصة الدمج بين المعرفة النظرية التي اكتسبنها خلال سنوات الدراسة والتجربة العملية المتصلة بالواقع .وبالتالي، ساهمت في بناء رؤية أوضح لآفاق مسارنا المهني المستقبلي، وزادت قناعتنا بأن تحسين الصحة النفسية للمعلمين هو استثمار مباشر في جودة التعليم ودعمه بشكل مستدام .بالرغم من الصعوبات التي قد تعترض مسار المشروع، مثل ضعف الوعي المجتمعي بأهمية الصحة النفسية أو القيود المادية التي يمكن أن تواجهه في المراحل الأولى، إلا أن الإيمان العميق بأهدافه والحاجة الملحّة لهذه الخدمات يؤكدان أنه مشروع يحمل إمكانيات كبيرة للنمو والتوسع .ومن بين الآفاق المستقبلية التي نطمح إليها، افتتاح فروع إضافية في مختلف الولايات ودمج خدمات رقمية تتيح إمكانية الوصول إلى استشارات عن بُعد .إن "واحة المعلم "تمثل أكثر من كونها مجرد مؤسسة، فهي رسالة إنسانية تهدف إلى تمكين المعلم، باعتباره حجر الأساس في بناء المجتمع، وتوفير فضاء يحظى فيه بالدعم والراحة والتقدير اللازم .بصفتنا باحثين في علم النفس التربوي والتوجيه والإرشاد، أرى في هذا المشروع انطلاقة نحو مسار مهني يحمل الكثير من الأهداف النوعية التي تهدف إلى النهوض بمهنة التعليم وتعزيز مكانة المعلم في المجتمع

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- إبراهيم سليمان مصري(2020) الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم الفلسطيني و انعكاساتها على أدائهم المهني، حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية و الإنسانية المجلد 13 العدد 02، قسم علم النفس كلية التربية جامعة الخليل (فلسطين).

- احمد عبد اللطيف أبو اسعد،احمد نايل العزيز(2009)التعامل مع الضغوط النفسية دار الشروق للنشر و التوزيع طبعة الأولى عمان الأردن.

- احمد محمد على إسماعيل (2021)،الصمود النفسي و علاقته بالضغوط المهنية لدى معلى التربية الخاصة، مجلة معلمة تصور اللاترونيا، العدد الرابع الجزء الثاني ، كلية البنات للآداب و التربية جامعة عين الشمس مصر.

- العامرية منى(2014) أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقتها بمستوى الضغوط

- أوسماعيل صفية(2017) تأثير القلق النفسي و الضغط النفسي على الاحتراق النفسي لدى الرياضيين صنف الأكابر، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه.

- باهي سلامي ، الآثار السلبية للضغوط المهنية على الفرد و المنظمة مجلة الباحث إصدار مخبر اللغة العربية و آدابها جامعة الأغواط

- حاجي كريمة(2020) محاضرات في السلوك التنظيمي، ماستر تخصص إدارة أعمال ، كلية العلوم الاقتصادية و العلوم التجارية و علوم التسيير، جامعة طاهري محمد بشار.

- خالدة جميل عبد الله القرالة(2021)،اثر الضغوط المهنية على الكفاءة الذاتية لدى معلمي المدارس الثانوية في المحافظة الكرك، المجلة العربية للعلوم و نشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية و النفسية، المجلد الخامس، العدد السابع و الثلاثون، وزارة التربية و التعليم الأردن.

- زياد طارق علي(2012) مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الفنية في محافظة بابل

- سالم خليفة سالم عبد الهادي(2023) الضغوط النفسية لدى بعض المعلمين و علاقتها بمستوى أدائهم المهني في ضوء التحديات المعاصرة من وجهة نظر المعلمين أنفسهم، مجلة الجمعية الليبية للعلوم التربوية و الإنسانية جامعة الزاوية ، العدد السابع جزء الثاني

- طارق مكرد ناشر(2007)، مستوى الضغط النفسي عند الأساتذة اليمنيين و الوافدين في جامعة إب- دراسة مقارنة مجلة الباحث الجامعي العدد الثاني عشر

- عباسة أمينة(2018) الضغوط النفسية المهنية و علاقتها بالاضطرابات السيكومترية لدى أساتذة التعليم المتوسط،أطروحة شهادة الدكتوراه في علم النفس جامعة وهران 02.

- عبد القادر ناضر(2018) ضغوط العمل عند المعلمين و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية دراسة ميدانية بولاية مستغانم ، مجلة العلوم النفسية و التربوية،العدد 06

- فراس قريطع(2017) الضغوط النفسية لدى المعلمين و علاقتها بالرضا عن الحياة، مجلة الأردنية في العلوم التربوية مجلد 13 عدد 04.

- مـريم، رجـاء (2006). فاعليـة برنـامج تـدريبي لتنمية مهـارات إدارة الضـغوط النفسـية المهنيـة لـدى العـاملات في مهنـة التمريض، رسالة دكتـوراه غير منشـورة. جامعـة دمشق.

- مسعودة سالمي و الطاهر سعد الله (2022) العملية الإرشادية وفق نظرية " ألبرت أليس" للإرشاد العقلاني الانفعالي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية العدد 01 مجلد 14 جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي(الجزائر).

- نبيل صالح سفيان و الآخرون، فاعلية برنامج إرشادي قائم على "مقترح النظرية العامة في نظام الشخصية و علاجها " في تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التعليم الأساسي المتأخرات زواجيا (2020)، مجلة العلوم التربوية و الدراسات السابقة،المجلد6 ،العدد 14

- نوال شاين و بسمة خميسي(2024)، طرق و استراتجيات إدارة الضغوط المهنية في بيئة العمل و تأثيرها على الأداء الوظيفي للعاملين، مجلة التمكين الاجتماعي جامعة عمار ثليجي الأغواط- الجزائر، المجلد06 العدد 02 .

-المكي باهي(2016) اثر الضغوط المهنية على الرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تربية حركية عند الطفل و المراهق جامعة محمد خيضر بسكرة.

- أمل صالح سليمان الشريدة(2016)،فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة طالبات كلية التربية، مجلة العلوم التربية، مجلد 1 عدد الرابع أكتوبر 2016، جامعة القصيم.

- بوشتوف ابتسام و بوعشة عتيقة (2023) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق الذي قام بمحاولة انتحار، دراسة عيادية بالمؤسسة العمومية الإستشفائية محمد بوضياف مهدية تيارت مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي جامعة ابن خلدون تيارت .

- بومجان نادية(2016)،بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة،أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم لنفس تخصص علم النفس إرشاد و توجيه.

- ثامر حسين علي السميران،عبد الكريم عبد الله المساعيد(2014)،سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها ،ط1، دار و مكتبة الحامد للنشر و التوزيع ،الأردن .

- حابي خيرة(2016)، الاحتراق النفسي لدى الأطباء المختصين" دراسة تحليلية لممارسي الطب التخصصي في المؤسسات الإستشفائية و العيادات الخاصة لولاية تيارت"، رسالة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه ل م د في علم النفس جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

- خالد عاشور محمد مسعود، حسين الهادي فرج اجعية(2020)، الضغوطات المهنية و علاقتها بالأداء الوظيفي لدى معلمي التربية البدنية بمرحلة التعليم الأساسي بمصراته"دراسة استطلاعية على معلمي التربية البدنية بمراقبة التعليم بمصراته"،مجلة العلمية لكلية التربية جامعة مصراته ، ليبيا، المجلد الأول العدد الخامس عشر.

- دعو سميرة و شنوفي نورة(2013) الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى او الطفل التوحدي دراسة عيادية لخمس حالات ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي جامعة أكلي محمد اولحاج البويرة.

- سعيدة بورديمة(2020) المؤسسة المصغرة من الفكرة إلى التأسيس،مخبر التنمية الذاتية و الحكم الراشد،العدد 01 المجلد 05 جامعة 8 ماي 1945 قالمة، الجزائر.

- سلاف مشري(2016)،الضغط النفسي في المجال المدرسي:مفهوم و المصادر و استراتيجيات المواجهة،مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و الإنسانية جامعة بابل، جامعة الوادي الجزائر،العدد 29

- سيد طواب،محمود عمر و الآخرون ،الضغوط النفسية لدى المعلمين و المعلمات في مدارس دولة قطر في ضوء بعض العوامل الديموجرافية ،كلية التربية جامعة قطر.

-شيخة بنت عوض البادية (2022)،الضغوط النفسية و علاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من معلمي محافظة الظاهرة،المجلة العلمية للعلوم التربوية و الصحة النفسية،المجلد 04، العدد 05 ،جامعة نزوي، كلية العلوم و الآداب ، سلطنة عمان.

- ضياء يوسف حامد أبو عون (2014)، الضغوط النفسية و علاقتها بالدافعية للانجاز و فاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة،الجامعة الإسلامية غزة، رسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس إرشاد النفسي.

- علاء عبد الرحمان سلمي(2019)،الاضطرابات و الضغوط النفسية في ضوء البرمجة اللغوية العصبية،دار الجنادرية للنشر و توزيع الأردن-عمان

عميري خديجة(2018)، الضغوط النفسية و تأثيرها على اداء المعلم مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي جامعة احمد دراية ادرار.

- فاطمة عبد الرحيم النواسية(2013)، الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة،دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان .

- قحطان احمد طاهر، شهريان الرواشدة (2010) اثر البرنامج المنزلي للتثقيف الأمهات (البورتج) في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقليا،جامعة عمان الأهلية الأردن،المجلة التربوية، المجلد 25،العدد 97.

- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد(2008)، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر و التوزيع، عمان.

- منقع حيزية و نواري مريم(2022) الضغوط النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة ورقلة "دراسة ميدانية بكليات جامعة ورقلة" مذكرة مكملة لشهادة ماستر اكاديمي جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- ناصر الدين زبدي(2002) عوامل الضغط النفسي لدى الأستاذ الباحث الجامعي في الجزائر عدد 63 كلية العلوم الاجتماعية جامعة الجزائر

- نائف علي ايبو(2019)،الضغوط النفسية،دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع الإسكندرية.

النفسية والتوافق الأسري بمحافظ الداخلية رسالة ماجستير منشورة كلية العلوم و الآداب،جامعة نزوي، سلطنة عمان

قاموس:

-Oxford dictionary(2025) version 15.6.1122

-فرج عبد القادر طه،محمود السيد أبوالنيل،شاكر عطية قنديل ، حسين عبد القادر محمد،مصطفى كامل عبد الفتاح ،معجم علم النفس و التحليل النفسي،دار النهضة العربية

قائمة الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد

الرقم:

وزارة اقتصاد المعرفة والمؤسسات الناشئة والمؤسسات المصغرة

NESDA

الوكالة الوطنية لدعم وتنمية المقاولاتية

شهادة تكوين في المقاولاتية

سلمت هذه الشهادة إلى السيد (ة): بلهادف وسام الحامل (ة) للرقم التعريفي الوطني الوحيد: 110011117006250001

إثباتا لمتابعته (ها) للدورة التكوينية في المقاولاتية وإنشاء المؤسسات المصغرة، المنظمة خلال الفترة الممتدة من: 2025/04/10 الى 2025/04/30

حرر بـ: 30 AVR 2025 في : وهران

عن مدير المؤسسة الجامعية

عن المدير العام للوكالة الوطنية لدعم وتنمية المقاولاتية

CDE

NESDA

سلمت هذه الشهادة للاستعمالها في إطار القرار الصادر عن وزير اقتصاد المعرفة والمؤسسات الناشئة والمؤسسات المصغرة المؤرخ في 29 رجب عام 1444 الموافق 20 فبراير سنة 2023، يحدد تنظيم وسير لجنة انتقاء وتمويل المشاريع الاستثمارية المعدلة على مستوى الوكالة الوطنية لدعم وتنمية المقاولاتية وكذا كيفيات معالجة ومضمون الملفات المتعلقة بهذه المشاريع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران 2 محمد بن أحمد

وزارة اقتصاد المعرفة والمؤسسات الناشئة

والمؤسسات المصغرة

الوكالة الوطنية لدعم وتنمية المقاولاتية

الرقم: 68/ م.ت.م.ج.و-2025/31/2

شهادة تكوين في المقاولاتية

سلمت هذه الشهادة إلى السيد (ة): شاعو سوهيلة الحامل (ة) للرقم التعريفي الوطني الوحيد: 110010469002030007

إثباتا لمتابعته (ها) للدورة التكوينية في المقاولاتية وإنشاء المؤسسات المصغرة، المنظمة خلال الفترة الممتدة من: 2025/04/10 إلى 2025/04/30

في: وهران

حرر: 30 AVR 2025

عن المدير العام للوكالة الوطنية لدعم وتنمية المقاولاتية

عن مدير المؤسسة الجامعية

CDE

حررت هذه الشهادة بوهران 2 محمد بن أحمد

اعتماد وتسيير المشاريع الاستثمارية المعدة على مستوى الوكالة الوطنية لدعم وتنمية المقاولاتية وكذا كيفيات معالجة وتسيير الملفات المتعلقة بهذه المشاريع