

التحديات المهنية التي يواجهها المعلم خلال شهر رمضان وأثرها في جودة العملية التعليمية

بقلم

الباحث خلف حسين هامل
مديرة تربوية واسط/ العزيزية



يهدف هذا المقال إلى تحليل التحديات المهنية التي يواجهها المعلم خلال شهر رمضان المبارك، واستكشاف انعكاساتها في جودة العملية التعليمية، من خلال منظور تربوي- نفسي- صحي تكاملي. ويعتمد المقال المنهج الوصفي التحليلي القائم على مراجعة الأدبيات التربوية والصحية ذات الصلة بتأثير الصيام في الأداء المهني، وأنماط النوم، والإجهاد الوظيفي، والتفاعل الصفي، وتشير الأدلة العلمية إلى أن التغيرات الفسيولوجية والسلوكية المصاحبة للصيام ولا سيما اضطرابات النوم، وانخفاض الطاقة النهارية، والتعب الذهني، قد تؤثر في مستوى التركيز والكفاءة المهنية للمعلم، الأمر الذي ينعكس في جودة التدريس، وفاعلية إدارة الصف، ومستوى التفاعل التعليمي داخل البيئة الصفية.

كما يبين التحليل أن هذه التأثيرات لا تمثل تراجعاً حتمياً في جودة التعليم، بل تتباين تبعاً لدرجة التكيف المهني لدى المعلم، ومستوى التنظيم والدعم المؤسسي الذي توفره المدرسة خلال شهر رمضان، وعليه يخلص المقال إلى أن تبني سياسات تعليمية مرنة، وتوفير برامج دعم مهني ونفسي للمعلمين، يمثلان شرطاً أساساً للحفاظ على جودة العملية التعليمية في البيئات التربوية التي تتسم بالخصوصية الثقافية والدينية لشهر رمضان.

يُعد المعلم الركيزة الأساسية في العملية التعليمية، إذ ترتبط جودة مخرجات التعليم بدرجة كبيرة بكفاءته المهنية وقدرته على إدارة المواقف التعليمية بفاعلية، وتؤكد الأدبيات التربوية المعاصرة أن جودة التعليم لا يمكن أن تتجاوز مستوى جودة المعلم، نظراً لدوره المحوري في التخطيط للتدريس، وتنفيذ الاستراتيجيات التعليمية، وبناء التفاعل الصفي الداعم للتعلم، كما تشير نماذج فاعلية المعلم إلى أن الأداء التدريسي يتأثر بمجموعة من العوامل المتداخلة، تشمل الجوانب المعرفية والنفسية والصحية والسياقية المرتبطة ببيئة العمل التربوي.

وفي السياق الثقافي للمجتمعات الإسلامية، يكتسب شهر رمضان المبارك خصوصية دينية واجتماعية تنعكس في أنماط الحياة اليومية للأفراد، حيث تطرأ تغيرات واضحة في مواعيد النوم والاستيقاظ، وأنماط التغذية، ومستويات النشاط البدني، إضافة إلى الانشغال بالعبادات والأنشطة الاجتماعية المرتبطة بالشهر، وتؤدي هذه التغيرات إلى بروز تحديات مهنية إضافية لدى المعلمين الصائمين، مثل قلة النوم، والتعب، وانخفاض مستويات الطاقة النهارية، وهي عوامل قد تؤثر في كفاءتهم الوظيفية أثناء أداء مهامهم التدريسية.

وقد بينت دراسات تربوية وصحية أن الصيام وما يرتبط به من تغيرات فسيولوجية وسلوكية يمكن أن يؤثر في الأداء البدني والذهني للأفراد، ولا سيما في المهن التي تتطلب تركيزاً معرفياً مرتفعاً وتفاعلاً إنسانياً مستمراً، ومن بينها مهنة التعليم، وعليه فإن فهم طبيعة التحديات المهنية التي يواجهها المعلم خلال شهر رمضان يعد مدخلاً ضرورياً لتفسير التغيرات المحتملة في جودة العملية التعليمية خلال هذه الفترة.

أولاً: التحديات المهنية للمعلم في شهر رمضان

1. التعب والإجهاد المهني

يُعد التعب من أبرز التحديات المهنية في رمضان، حيث ينخفض مستوى النشاط البدني والطاقة اليومية لدى الأفراد الصائمين، وقد أظهرت دراسة على المعلمين أن مستويات النشاط البدني لديهم كانت أقل خلال رمضان مقارنة بالفترات الأخرى، مع وجود علاقة بين النشاط البدني وأبعاد الاحتراق النفسي ويؤثر الإجهاد المهني في قدرة المعلم على:

- التخطيط الجيد للدروس.
- التفاعل مع التلاميذ.
- إدارة الصف.
- تقديم تغذية راجعة فعالة.

2. اضطرابات النوم وقلة التركيز

يتغير نمط النوم في رمضان بسبب السحور والعبادات الليلية، مما يؤدي إلى قلة النوم المتواصل نهاراً، وقد بينت دراسة حديثة أن 90% من الصائمين يعانون اضطرابات في النوم خلال رمضان، وأن التعب الذهني والبدني يرتبطان بانخفاض الأداء الأكاديمي. وبالقياس على مهنة التعليم، فإن قلة النوم تؤدي إلى:

- ضعف الانتباه أثناء التدريس.
- بطء الاستجابة الصفية.
- انخفاض القدرة على الشرح والإبداع.

3. انخفاض الطاقة خلال اليوم الدراسي

يتسم اليوم الدراسي في رمضان بانخفاض تدريجي للطاقة، خصوصاً في الساعات الأخيرة قبل الإفطار، وتشير الأدبيات التربوية إلى أن انخفاض الطاقة لدى المعلم ينعكس على:

- قلة استخدام استراتيجيات التدريس النشط.
- الاعتماد على الشرح التقليدي.
- تقليل الأنشطة الصفية.

4. التحديات الصفية والتفاعل مع التلاميذ

يواجه المعلم في رمضان تحدياً مزدوجاً، فهو صائم وكذلك بعض التلاميذ، مما يقلل من مستوى التفاعل الصفّي، وقد أشارت تقارير تربوية إلى أن الصيام قد يقلل القدرة على التركيز والطاقة لدى المتعلمين،

مما يستلزم ممارسات تعليمية أكثر مرونة وهذا يؤدي إلى:

- ضعف المشاركة الصفية.
- صعوبة ضبط الصف.
- انخفاض الدافعية للتعلم.

ثانيًا: أثر التحديات الرمضانية في جودة العملية التعليمية

1. جودة التدريس

تتأثر جودة التدريس بعوامل التركيز والطاقة النفسية والجسدية للمعلم، وعندما يعاني المعلم من التعب

أو قلة النوم، فإنه يميل إلى:

- تقليل الشرح التفصيلي.
- تقليص الأنشطة التعليمية.
- تسريع إنهاء الدرس.

وهذا يؤدي إلى انخفاض جودة التعلم الفعلي.

2. إدارة الصف

تتطلب إدارة الصف يقظة ذهنية مستمرة، وهو ما قد يتأثر بالصيام والتعب، وقد أشارت دراسات رفاه المعلم إلى أن ضعف النوم والضغط المهني يرتبطان بانخفاض جودة الأداء التدريسي والسلوك المهني داخل الصف.

3. التفاعل الصفّي والدافعية

يُعد التفاعل الصفّي عنصرًا أساسيًا في التعلم الفعال، وخلال رمضان، ينخفض التفاعل نتيجة:

- تعب المعلم.
- تعب التلاميذ.
- زمن الدرس يؤثر أحيانًا على المعلم والتلاميذ.

مما يؤدي إلى تعليم أكثر سلبية وأقل مشاركة.

ثالثًا: التكيف المهني للمعلم في رمضان

رغم التحديات، تشير بعض الدراسات إلى أن التكيف مع الصيام يمكن أن يحسن الصحة العامة والانفعالات الإيجابية إذا تم تنظيم نمط الحياة بشكل مناسب ومن أبرز استراتيجيات التكيف:

- تنظيم النوم.
- تقليل الجهد البدني نهائياً.
- التدريس في فترات النشاط الأعلى.
- استخدام أنشطة تعليمية خفيفة.

رابعاً: مقترحات لتحسين جودة التعليم في رمضان

1. على مستوى المعلم

- تخطيط دروس قصيرة وواضحة.
- استخدام التعلم التعاوني بدل الشرح المطول.
- توزيع الجهد التدريسي خلال الدرس.
- التركيز على المفاهيم الأساسية.

2. على مستوى المدرسة

- تقليل العبء الإداري للمعلم في رمضان.
- مراعاة الجدول الدراسي.
- توفير فترات راحة كافية.
- دعم نفسي ومهني للمعلمين.

3. على مستوى السياسات التعليمية

- تكييف المناهج زمنياً في رمضان.
- تقليل كثافة الأنشطة التقييمية.
- اعتماد تعليم مرن.
- مراعاة الخصوصية الثقافية والدينية.

يواجه المعلم خلال شهر رمضان المبارك مجموعة من التحديات المهنية المرتبطة بمتطلبات الصيام وما يصاحبه من تغيرات فسيولوجية وسلوكية، من أبرزها التعب، واضطرابات النوم، وانخفاض مستويات الطاقة النهارية، وضعف التفاعل الصفّي. وتنعكس هذه التحديات في جوانب متعددة من جودة العملية التعليمية، ولا سيما جودة التدريس، وفعالية إدارة الصف، ومستويات الدافعية والتحصيل لدى المتعلمين.

ومع ذلك تشير الأدلة التربوية إلى أن هذه التأثيرات لا تمثل تراجعاً حتمياً في جودة التعليم، إذ يمكن الحد منها من خلال تعزيز التكيف المهني لدى المعلم، وتوفير تنظيم مؤسسي داعم يراعي خصوصية العمل التربوي خلال شهر رمضان، وعليه فإن تحسين ظروف عمل المعلمين، وتبني ممارسات تدريسية مرنة، وتقديم أشكال الدعم المهني والنفسي المناسبة، تمثل متطلبات تربوية أساسية للحفاظ على استمرارية التعليم الفعّال وجودته في البيئات التعليمية التي تتسم بالخصوصية الثقافية والدينية لشهر رمضان.

الاستنتاجات

1. أظهرت نتائج التحليل أن المعلم خلال شهر رمضان يواجه مجموعة من التحديات المهنية المرتبطة بالتغيرات الفسيولوجية والسلوكية المصاحبة للصيام، وفي مقدمتها التعب المهني، واضطرابات النوم، وانخفاض مستويات الطاقة النهارية.
2. تبين أن هذه التحديات تنعكس بصورة ملحوظة على جودة العملية التعليمية، ولا سيما في مجالات التخطيط للتدريس، وتنفيذ الاستراتيجيات التعليمية، وفاعلية إدارة الصف، ومستوى التفاعل الصفّي.
3. كشفت الأدبيات أن انخفاض التركيز والإجهاد الذهني قد يدفع المعلمين إلى تبني ممارسات تدريسية أقل تفاعلية، والاعتماد بدرجة أكبر على الأساليب التقليدية، مما قد يحد من فرص التعلم النشط.
4. أكدت النتائج أن أثر التحديات الرمضانية ليس أثراً حتمياً، بل يتحدد بدرجة كبيرة بمستوى التكيف المهني لدى المعلم، وقدرته على تنظيم نمط حياته وإدارة متطلبات العمل خلال فترة الصيام.
5. أظهر التحليل أن الدعم المؤسسي والتنظيم المدرسي المرن يمثلان عاملاً وسيطاً مهماً في تقليل الآثار السلبية للتحديات الرمضانية والحفاظ على جودة التعليم.
6. تشير المعطيات إلى أن تحسين رفاه المعلم خلال شهر رمضان يعد مدخلاً أساساً لضمان استمرارية الأداء التدريسي الفعّال وتحقيق مخرجات تعليمية متوازنة.

التوصيات

1. على مستوى المعلم

- تبني استراتيجيات لإدارة الطاقة وتنظيم النوم بما يدعم الأداء المهني أثناء الصيام.
- تصميم مواقف تعليمية مرنة تركز على المفاهيم الجوهرية وتقلل الحمل المعرفي الزائد.
- توظيف استراتيجيات التعلم النشط منخفضة الجهد البدني لتعزيز التفاعل الصفّي.
- استخدام الوسائط والتقنيات التعليمية لتقليل الضغط التدريسي المباشر.

2. على مستوى الإدارة المدرسية

- إعادة تنظيم الجداول الدراسية بما يتلاءم مع إيقاع النشاط اليومي في رمضان.
- تخفيف الأعباء الإدارية والمهام غير التدريسية عن المعلمين.
- توفير بيئة مدرسية داعمة نفسيًا ومهنيًا تعزز رفاه المعلم.
- إتاحة فترات راحة مناسبة داخل اليوم الدراسي.

المصادر

1. عطاش، هبة م.، وآخرون. "العلاقة بين صيام رمضان، واضطرابات النوم، والإرهاق، والأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعات العراقية: دراسة مقطعية." مجلة BMC للصحة العامة 25.1 (2025): 3105 .
2. سليمان، معمر، وآخرون. "تأثير رمضان وجائحة كوفيد-19 على العلاقة بين النشاط البدني والإرهاق بين المعلمين." مجلة التغذية 14.13 (2022): 2648 .
3. Khan, A. A., Siddiqui, S., Ullah, M., & Dey, I. (2025). IoT-enabled sleep monitoring and cognitive assessment for evaluating teacher well-being. arXiv.
4. Mackenzie, Scott C., et al. "Digitising diabetes education for a safer Ramadan: Design, delivery, and evaluation of massive open online courses in Ramadan-focused diabetes education." Primary care diabetes 18.3 (2024): 340-346.

تأسس مركز الفيض العلمي لاستطلاع الرأي والدراسات المجتمعية في بغداد بموجب شهادة التسجيل الصادرة عن الأمانة العامة لمجلس الوزراء -دائرة المنظمات غير الحكومية المرقمة (1J775330) بتاريخ ٢٦/٤/٢٠١٢، وهو مركز علمي بحثي يهتم بإجراء الاستطلاعات والدراسات الميدانية فضلا عن إعداد الأوراق البحثية والمقالات حول قضايا الحياة المجتمعية للأسرة والمواطن، والدولة بمؤسساتها المختلفة.

- لا يجوز نشر أي من إصدارات المركز ونتاجاته العلمية الا بموافقة خطية صريحة، ويمكن الاقتباس بشرط ذكر المصدر كاملا.
- لا تعبر الآراء الواردة في الدراسات او الاوراق البحثية والمقالات عن الاتجاهات الفكرية التي يتبناها المركز وانما تعبر عن رأي كاتبها.
- حقوق الطبع والنشر محفوظة لمركز الفيض العلمي لاستطلاع الرأي والدراسات المجتمعية

للتواصل

00964- 7710122232



Alfaiidcenter2011@gmail.com



www.al-faidh.com



العراق - بغداد - الكرادة

