

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية العلوم الاجتماعية
قسم علم النفس و علوم التربية والارطوفونيا



الموضوع:

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة تعليم الابتدائي

—دراسة ميدانية ببعض الابتدائيات بمدينة الأغواط —

مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم التربية
تخصص : علم نفس تربوي

إشراف الأستاذ:

د. ملياني عبد الكريم

من إعداد الطالبتين:

✓ الرق مباركة

✓ قمام فتيحة

السنة الجامعية: 2018-2019

الله أكبر

شكر وعرفان

بسم الله والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى وخير سلام على أصحابه، أما بعد:

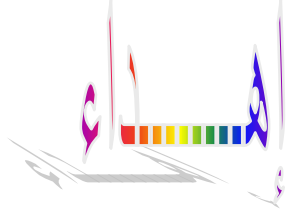
عن الباقر عز وجل أوصانا بعدم التكبر والشكر على كل شيء، فقال: "لئن شكرتم لأزيدنكم" سورة ابراهيم، الآية: 7

لهذا نتوجه نحن كل من جميلة زهية وأم الخير بالشكر الجزيل أولاً لله الذي انعمنا وأتم علينا نعمة تعد تلج على رؤوس الأحياء، ألا وهي الصحة والقدرة لنصل على هذه الدرجة من الدراسة، وزغ فينا حبه يتعبه الغير للحصول عليه، هو حبه العمل والتعلم، ولأن من لم يشكر الله فلا خير فيه للناس

ونتوجه بالشكر الجزيل على الأستاذ: "ملياني محمد الكريم" الذي تفضل بإشرافه على هذا البحث فجزاه الله عنا كل خير وله منا فائق الاحترام والتقدير

كما نتقدم بالشكر إلى كل من مد لنا يد العون والمساعدة ونخص بالذكر عمال المكتبة

مباركة وفتيحة



الى روح أبي الطاهرة رحمة الله عليه

أهدي ثمرة جهدي هذا الى اعز وأغلى إنسانة في حياتي، التي أنارت دربي
بنصائحها، وكانت بحرا حافيا يجري بفيض الحب، والبسمة الى من زينته حياتي
بضياء البدر، وشموع الفرح، الى من منحتني القوة والعزيمة، لمواصلة الدرب،
وكانت سببا في مواصلة دراستي الى من علمتني الصبر والاجتهاد، الى

الغالية على قلبي

أمي

الى زوجي العزيز

الى إخوتي وإخواتي حفظهم الله عز وجل، الى أولادهم

"أكرام، سيرين، خلود، سارة"

الى كل العائلة الكريمة، وزملاء الدراسة متمنية لهم التوفيق

الى صديقتي العزيزة كوثر عبدالي

الى من ساعدتني في كتابة هذه المذكرة، فتبحة قمام

الى كل الأشخاص الذين أحمل لهم المحبة والتقدير

الى كل من نسيت القلم وحفظه القلب

الرق مباركة

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد أشرف المرسلين والسائرين
على نهجه إلى يوم الدين وبعد...

لكل بداية نهاية، وكل نهاية نتيجة، ونتيجة جهدنا هذا العمل المتواضع الذي أهديته
بصفة خاصة إلى:

من رعايني وانتعشت به أيامي في الشدة والرخاء إلى من غرس في حياتي حب العمل
إلى القدوة والطيبة إلى الذي لو أهديته الدنيا بأسرها مكافأة على عطائه لما استطعت
أن أرد له الجميل، أبي العزيز رمز العطاء والإيمان حفظه الله ورعاه
إلى من منحني سعادتها وتبعني لتستريح على أطيب وأحسن وأعظم قلب في الوجود
كلما إلى من وضعت الجنة تحت أقدامها أمي الحبيبة أطال الله في عمرها
إلى من حملنا رحم واحد وتقاسمت معهم الأيام بخلوها ومرها، وجعلهم الله لي السند
المصين إلى إخوتي وأخواتي كبارهم وصغيرهم
إلى زميلتي "مباركة" التي تقاسمتني هذا العمل
إلى كل الصديقات العزيزات من بينهم أمينة بن سنوسي
وأخص بالذكر إلى محمد إلى كل من يحمل لقب بن شريف وقمام
إلى كل من حملتهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكراتي وإلى حملة قلبي ولم تحملهم ورقتي

قمام فتيحة

فهرس المحتويات

2_1

الفصل التمهيدي: مشكلة الدراسة واعتباراتها

13

الفصل الثاني: الضغط النفسي

15.....تمهيد

16.....1. مفهوم الضغط النفسي

1.1	تعريف الضغط.....	16
2.1	تعريف الضغط النفسي.....	16
3.1	الضغوط النفسية عند المعلم.....	17
4.1	الضغط النفسي لغة.....	17
5.1	الضغط النفسي اصطلاحا.....	17
2.	النظريات المفسرة للضغط النفسي.....	18
3.	أنواع الضغوط النفسية.....	24
4.	مصادر الضغوط النفسية.....	26
5.	مصادر الضغوط في مهنة التعليم.....	27
6.	آثار التي تترتب على الضغوط النفسية.....	38
7.	أعراض الضغوط النفسية.....	39
8.	طرق قياس الضغوط النفسية.....	41
	خلاصة الفصل.....	43

الفصل الثالث : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

	تمهيد.....	45
1.	تعريف إستراتيجيات.....	46
1.1	تعريف استراتيجيات المواجهة.....	46
2.1	المفهوم اللغوي.....	47
3.1	المفهوم الاصطلاحي.....	47
2.	النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.....	48

3.	أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....	52
4.	وظائف استراتيجيات المواجهة.....	52
5.	تصنيف استراتيجيات المواجهة لضغط النفسي.....	53
6.	طرق قياس استراتيجيات المواجهة.....	55
	خلاصة الفصل.....	58

الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

	تمهيد.....	60
1.	منهج الدراسة.....	61
2.	حدود الدراسة.....	61
3.	الدراسة الاستطلاعية.....	61
4.	ادوات جمع البيانات.....	62
5.	الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.....	63
6.	مجتمع الدراسة وعينته.....	65
7.	الأساليب الإحصائية.....	67

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

	تمهيد.....	69
1.	عرض وتحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات.....	70
	أ- عرض النتيجة ومناقشة الفرضية الاولى.....	70
	ب- عرض النتيجة ومناقشة الفرضية الثانية.....	71
	ج- عرض النتيجة ومناقشة الفرضية الثالثة.....	73
	د- عرض النتيجة ومناقشة الفرضية الرابعة.....	74

75.....	هـ - عرض النتيجة ومناقشة الفرضية الخامسة
76.....	و - عرض النتيجة ومناقشة الفرضية السادسة
77.....	2. الاستنتاج العام
81.....	اقتراحات
79.....	خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

فهرس الجداول والأشكال

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين تصنيف العلماء لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي	54
02	يبين درجات البدائل محو الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة	63
03	يبين الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)	64
04	يبين معامل ثبات مقياس	64
05	يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة	65
06	يمثل توزيعات التكرارية والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس	66
07	يمثل التوزيعات التكرارية والنسب المئوية لأفراد عينة الدراسة تبعا بمتغيرات الخبرة المهنية	66
08	يبين العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط	70
9	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط	71
10	يبين الفروق في الضغوط النفسية بين اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط تعزى الى متغير الجنس	73
11	يبين الفروق في استراتيجيات المواجهة بين اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط تعزى الى متغير الجنس ذكور / اناث "	74
12	يبين الفروق في الضغوط النفسية بين اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط باختلاف سنوات العمل	75
13	يبين الفروق في استراتيجيات المواجهة بين اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط باختلاف سنوات العمل	76

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الاشكال	الرقم
23	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	01

قائمة الملاحق

عنوان الملحق	الرقم
استبيان الضغوط النفسي	01
استبيان استراتيجيات المواجهة	02
مخرجات SPSS	03

مقدمة

مقدمة:

يعتبر موضوع الضغط النفسي، ونتائجه من الموضوعات التي شغلت بال العلماء والباحثين في جميع المجالات، وتشير الاحصائيات العالمية أن 80% من الامراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن 25% من افراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي.

فالضغوط بكل أنواعها احدى ظواهر حياة الانسان، تظهر في مواقف الحياة المختلفة وهي نتاج التقدم الحضاري المتسارع، الذي يؤدي الى افراز انحرافات تشكل عبء على مقاومة الناس في التحمل، مما يتطلب من الفرد توافقا أو اعادة توافق مع البيئة، فرياح الحضارة تحمل في طياتها اثاث تستهدف النفس البشرية، وزيادة التطور تحمل النفس اعباء فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط على اجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية والنفسية، لذا ركز عليه الكثير من العلماء الطب والنفس.

وفي مجال التربية والتعليم كان لموضوع الضغط النفسي حيزا هاما، اذ نشط الكثير من الباحثين في سنوات الاخيرة في دراسة موضوع الضغوط لدى المعلمين وما يحدث من عملية اعداد معلمي المستقبل وتأهيلهم وقيامهم بوظائفهم يعتبر من الموضوعات الاساسية التي تؤدي دورا مهما في حياة الفرد والمجتمع على المدى القريب والبعيد، وذلك لما للمعلم من مكانة واهمية خاصة عندما يقوم بأداء الرسالة التي تعد من أسمى رسالات الانسانية، والتي يتوقف عليها مدى تقدم وازدهار الجنس البشري للوصول الى حياة أفضل.

إن نجاح عملية التربية يتوقف على العديد من العناصر والابعاد التي تتكون منها كل من عمليتي التعليم والتعلم، إلا أن المناهج الدراسية الملائمة، والكتب المدرسية والوسائل الجيدة ... الى غير ذلك من الابعاد المهمة مع اهميتها بطريقة فعالة. فهي لا تعطي ثمارها إذا لم توضع بين يدي معلم كفء وأمين.

من أهم التحديات التي تواجه تطوير الواقع التربوي، المشكلات التي تواجه المعلمين بمراحل التعليم المختلفة. وعلى الرغم من أن مهنة التعليم قد وصفت بأنه: " أم المهن " لأنها تسبق جميع المهن، كما أنها لازمة لها، وبذلك تعتبر المصدر الاساسي الذي يمد المهن الاخرى بالعناصر البشرية المؤهلة علميا

واجتماعيا وفنيا وأخلاقيا، إلا أنها مهنة التعليم من أكثر المهن التي تعرض موظفيها للمشكلات وتسبب توترا نفسيا له.

حيث تم تناول موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط في جانبين الاول نظري ضم ثلاثة فصول، الفصل التمهيدي الذي تناول العناصر التالية: اشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، وأهمية الدراسة، وكذا الدراسات السابقة، تحديد المفاهيم وأسباب اختيار الموضوع، أما الفصل الثاني فيحمل عنوان الضغط النفسي ، ويتضمن العناصر التالية: مفهوم الضغط النفسي، تعريف الضغط، تعريف الضغط النفسي، الضغوط النفسية عند المعلم، الضغط النفسي لغة، الضغط النفسي اصطلاحا، النظريات المفسرة للضغط النفسي، أنواع الضغوط النفسية، مصادر الضغوط النفسية، مصادر الضغوط في مهنة التعليم، آثار التي تترتب على الضغوط النفسية، أعراض الضغوط، طرق قياس الضغوط، أما الفصل الثالث فيحمل عنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ويتكون من العناصر التالية: تعريف الاستراتيجيات، تعريف استراتيجيات المواجهة، المفهوم اللغوي، المفهوم الاصطلاحي، النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة، أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وظائف استراتيجيات الضغوط، تصنيف استراتيجيات المواجهة الضغط النفسي، طرق قياس استراتيجيات المواجهة، أما الفصل الرابع فيتضمن المنهج المستخدم، حدود الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، مجتمع الدراسة وعينته، أما الفصل الخامس فيتضمن عرض النتائج ومناقشة الفرضيات للنهي بحثنا بمجموعة منة النتائج، وتلي هذه الاخير بعض الاقتراحات.

الفصل الأول

الفصل التمهيدي: مشكلة الدراسة واعتباراتها

1. مشكلة الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد المفاهيم الإجرائية
6. أسباب اختيار الموضوع
7. دراسات سابقة
8. التعقيب عن الدراسات السابقة

1. مشكلة البحث:

يحتاج العالم في هذه الايام الى ثروة هائلة من التقدم والتأثر في كل مجالات الحياة المختلفة الاقتصادية والثقافية والاجتماعية والرياضية وغيرها، ومن هنا يحدث الصراع والمنافسة بين البشر للحاق بركب التقدم والمعرفة، واحتلال المكان اللائق بين دول العلم، فاذا احسن استخدام هذه الثروة العلمية المتلاحقة في مجالات التطور والتطور فسيكون هذا في صالح البشرية، واذا لم يحسن استخدامها فسيؤثر في الكثير من المشكلات والاحداث التي تؤدي حدوث كثير من التوترواالتهديد في مجالات الحياة كلها، واذا لم تكن هناك حلولاً لهذه المشكلات التي تسببها هذه المؤثرات المتنوعة فان تأثيرها الضار سوف ينعكس على الفرد من مختلف الجوانب النفسية والبدنية والعقلية والمهنية وغيرها.

تعد مهنة التدريس احدى المهن الضاغطة، ومن أهم مهن الخدمة الإنسانية في المجتمع الحديث، لذا خصصناها بالدراسة دون المجالات الاخرى لما لها من اهمية فالأستاذ حين يواجه معوقات تحول دون قيامه بدوره بشكل كامل، فإن ذلك يؤدي الى احساسه بالعجز والقصور في تأدية العمل المطلوب منه، مما سيرتب عليه ضغط نفسي، الذي يشكل خطراً يهدد مهنة التدريس، بسبب ما قد ينجم عنه من تأثيرات سلبية عليه، وعلى التلميذ والفعالية الكلية لنظام التعليمي.

وكذلك فإن caplan (1981) أضافه فإن الضغوط النفسية قد تكون في بعض الاحيان قوة دافعة إيجابية ومبعثاً للحبوية والنشاط تساعد الفرد على تحقيق أهدافه عن طريق مضاعفة مجهوداته ونشاطاته، فمتطلبات الحياة لبد أن تتضمن قدراً معيناً من الضغوط ولكن اذا ما جادا ذلك القدر من الضغط النفسي فسيصبح بالتالي قوة هامة فالشخص الذي يتعرض لضغوط بشكل منتظم، يظهر تدهوراً في رؤيته لمفهوم ذاته، بالإضافة الى اضطراب الوظائف المعرفية التي تؤدي الى تشويه مدركاته للعالم الخارجي، كما أنه قد يفقد ذاكرته، وعلاوة على ذلك ستزداد قابلية الفرد للإصابة بلامراض الجسمية والنفسية.

(أسيل صبار محمد، 2018، ص39)

في حين أشار أيضا " Hilgrad , Et, Al " (1979) أن الضغط النفسي مهم وضروري للفرد وذلك لقضاء بعض الامور إلا أن الضغط الذي يلزم الفرد لفترة طويلة من الوقت يكون له تأثيراته السلبية في كل من الناحيتين النفسية والفيزيولوجية (أسيل صبل محمد، 2018، ص 39)

حين يذكر "كركاشانك وأعوانه cruckchank" (1980) "إن التدريس عمل شاق ومن الصعب أن نفكر في مهن كثيرة لها من المقتضيات الثقيلة العقلية والجسمية والسيكولوجية. من غير المدرسين ينبغي أن يتابعوا المعرفة في علم أو أكثر ، وينبغي عليهم أن ينضموا مجموعة أو أكثر من التلاميذ ويديرونها، ويوفر لهم ما يكفل نجاحهم ورضاهم ... نعم التدريس شاق وصعب، وهذا هو السبب في أن لدى المدرسين كثيرا من المشكلات والهموم ". (كلتوم قاجة ،2010، ص 382)

كما أن فئة من المعلمين ذات الخبرة الطويلة والتي تبدي شعورها بالضيق والانزعاج والقلق من المستجدات التربوية في مختلف المجالات، إذ يفتقرون إلى استراتيجيات تمكنهم من مواجهة المستجدات التربوية التي يعتبرونها من مواقف صعبة وضاغطة، الأمر الذي جعلهم يسعون جاهدين للحصول على مناصب ترقية أو انتداب أو استيداع، والهدف من ذلك هو الابتعاد على مواجهة المحيط الدراسي، وإن لم يتحقق لهم ذلك فيستعجلون التقاعد المسبق وهو إجراء يمثل الملاذ والسبيل الوحيد والأمل الواعد الذي ينتظره والذي يخلصه من تحمل المشقة الثقيلة والصراعات الداخلية والخارجية طيلة المشوار الذي يجبر عليه اتمامه.

وذكر على (2003) إلى أنها: "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقومتها الايجابية أو السلبية نحو الاقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي لسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة. وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون أحداث اي اثار سلبية جسدية او نفسية عليه " (أسيل صبار محمد، 2018، ص 41)

سنجد ان بعض الدراسات إشارة إلى أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهنة، وإستراتيجيات المواجهة الأقدمية في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة، وفي المقابل تميل الاناث الى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال

(أسيل صبار محمد، 2018، ص 42-43)

ومنه فنجاح العملية التعليمية في المدرسة ومدى قدرتها على تحقيق أهدافها تقف بالدرجة كبيرة على كفاءة أو كفاية المعلمين فيها أضف إلى ذلك توفر الإمكانيات المادية اللازمة، والتي تتوفر على وجود مجموعة من الإداريين والمساعدات التربويين من ذوي الكفاية القادرين على تحقيق أهدافها كمؤسسة

عملية تسعى إلى نشر العلم والمعرفة، وتسهم بفعالية في البناء الفكري والأخلاق للأمة.ومن هذا المنطلق جاء تساؤل الدراسة الرئيس كما يلي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط؟
وتتفرع عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط؟
- 2- هل توجد فروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة لدى أساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط؟
- 3- هل توجد فروق في مستوي الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير سنوات العمل؟

2. الفرضيات:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات المواجهة و الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط.

الفرضيات الفرعية:

- 1- مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط منخفض.
- 2- توجد فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط.
- 3- توجد فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير سنوات العمل.

3. أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة المرحلة الابتدائية
- كشف طبيعة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس (ذكر -أنثى)؛
- كشف طبيعة الفروق في مستويات الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير سنوات العمل.

4. أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:
- تكمن في مدى تعمقها في ظهور مسببات الضغوط النفسية لدى شريحة المعلمين، وتبني أنجح السبل لمواجهتها عن طريقة استراتيجيات مضادة؛
- إضافة نتائج بنسبة لموضوع الدراسة في مجال البحث العلمي؛
- أهميته العينة في حد ذاتها لكونها أكثر تعرضا لضغط النفسية؛
- وضع الية لمعالجة الضغوط النفسية لتجنب المشاكل الناجمة عنها وبالتالي تحقيق الرضا في العمل وتحسين الاداء؛
- إيجاد نوع استراتيجيات المواجهة تساعد على تخفيض مساوى الضغط النفسي والضغط الاجتماعي لدى العاملين في قطاع التربية للأقسام الابتدائية؛
- التأكد مما أشار اليه بعض الدراسات السابقة بأن مهنة التعليم من أصعب المهن؛
- تساهم الدراسة الحالية في جانبها النظري، في اثراء رصيدها المعرفي فيما يتعلق بموضوع الضغوط، ومصادرها وأثرها واستراتيجيات مواجهتها.

5. تحديد المفاهيم الاجرائية :

1.5. الاستراتيجية:

- أ. **المفهوم اللغوي:** تشير "أريكا أوكسفورد" (rebekaox ford) (1996) إلى أصل كلمة استراتيجية الى كلمة اليونانية استراتيجوس (strategos) وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك بمعنى أن استراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفصائل والسفن. وتعرف الاستراتيجية بأنعا فن استخدام الامكانيات والوسائل المتاحة.

(حسن شحاته، زينب نجار، 2003، ص 39)

- ب. **المفهوم الاصطلاحي:** لقد تعددت التعريفات المتعلقة باستراتيجية المواجهة أو كما تسمى أساليب التعامل أو استراتيجية التوافق والتكيف يعرفها "لازروس" و"فولكمان" (folkman et lazarus) (1994): بأنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة التقليل أو تقبل المتطلبات

الداخلية أو الخارجية التي تهدف أو تتعدى موارد الفرد " (lazarus et folkman 1984 p 192)

- ج. **المفهوم الاجرائي:** بأنها الاستراتيجيات التي يبذلها أستاذ المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط في مواجهة موقف (داخلي وخارجي) مدرك له بهدف السيطرة أو تحمل الموقف وتخفيض من مشاعر السلبية

الناتجة من جهة أخرى وتختلف الاستراتيجيات من حيث طبيعتها المعرفية والسلوكية وغيرها كما انها تتغير من موقف لآخر.

2.5 الضغط النفسي:

أ. مفهوم لغوي: مفهوم كلمة ضغط "الضغط و الضغطة..." "عصر شيء الى شيء، يضغطه ضغطاً: زحمة الى حائطه ونحوه، "الضغطة" الضيق والاكراه، "الضغطة" الشدة والمشقة.

(ابن منظور, 2006, ص 61.62)

ب. المفهوم الاصطلاحي: ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكميته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشوبها في تكامل شخصية وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قوته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد.

(فرج عبد القادر طه وآخرون, ب س, ص 256.257)

ج. المفهوم الاجرائي: حالة توتر تحدث عند أستاذ المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط في وسطه المدرسي جراء تعرضه لموقف مثير (بشري، مادي، بيداغوجي) فيشعر انه يهدد توازنه فيستجيب باضطراب، وجداني، فيسيولوجي، سلوكي بهدف التكيف مع هذا الموقف.

6. أسباب اختيار الموضوع:

1.6. الأسباب الذاتية:

- اعتبار الباحثة عاملة في مهنة التعليم لمدة 10 سنوات .
- البحث عن الحقيقة التي يواجهها أساتذة التعليم الابتدائي في المؤسسات التعليمية .

2.6 الأسباب الموضوعية :

- نقص عدد المعلمون وزيادة عدد النساء العاملات, خاصة بالقطاع التعليمي, وزيادة معاناتهن , نتيجة انقضاء ادوارهن المتعددة بين المنزل والعمل.
- عدم اعطاء المكانة اللازمة والمطلوبة لأساتذة التعليم الابتدائي في المؤسسات التعليمية .
- صعوبة مهنة التدريس في ظل المتغيرات الحديثة, واعتبار البيئة المدرسية أحد العوامل الرئيسية لانتشار الضغط النفسي لدى أفراد العينة.
- قابلية الموضوع لدراسة العلمية, باعتباره ظاهرة موجودة بالفعل.

7. دراسات سابقة:

بدأت الدراسات النفسية في مجال الضغوط خلال العقد الاخير من القرن 20، في التركيز على الجوانب الصحية من الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظا بصحته الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط، وموضوع التعليم من الموضوعات التي اهتمت بها هذه الدراسات. وتعددت الدراسات التي تناولت آثار مهنة التعليم من الناحية الايجابية والسلبية عليها .

1.7 دراسة شويطر خيرة (2017) الجزائر بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية" هدفت الدراسة إلى :

- استكشاف مصادر الضغوط لدى الامهات العاملات في التعليم.
 - استكشاف استراتيجيات التعامل مع الضغوط الأكثر استخداما لدى الامهات العاملات بالتعليم وتم استخدام أداة لجمع البيانات " استبيان على عينة تقدر ب 300 أم عاملة بالتعليم بولاية وهران حيث توصلت الدراسة الى النتائج التالية :
 - تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى الامهات العاملات بالتعليم، مما قد يمكن من التحقيق منها لأن الجهل بشيء مضر.
 - استطاعة الدراسة الحالية التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط الأكثر استخداما من قبل الامهات العاملات.
 - وقد تمكنت الدراسة من التعرف على أثر التفاعل بين متغيرين مستقلين (الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية) في علاقتهما بالمتغير التابع (استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية) ، مما أضفى مزيدا من التفسير على تباين المتغير التابع.
 - تمكنت الدراسة الحالية من تقدير الصدق والثبات لبعض أدوات الدراسة بطرق حديثة نسبيا (التحليل التوكيدي، الثبات المركب) خصوصا في الدراسات العربية (في حدود اطلاع الباحثة).
- 2.7 دراسة شفيقة عويسي (2016) بعنوان "الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة" هدفت الى التعرف على أكثر الضغوط النفسية شيوعا لدى المرأة العاملة المتزوجة .
- الكشف عن أهم الأنواع والعوامل النفسية الاجتماعية التي تعيشها المرأة العاملة المتزوجة .

وتم استخدام ادوات جمع البيانات "المقابلة" بحيث تم فيه التطبيق على حالتين "طبيبة وممرضة" في مؤسسة العمومية لصحة الجوارية بسكرة وقد اعتمدت هذه الدراسة على المقابلة الاعتيادية النصف مواجهة واختبار تفهم الموضوع TAT

- ولقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية، من خلال مناقشة النتائج على ضوء التساؤلات تبيين أن :
- الضغط النفسي الأكثر شيوعا لدى الزوجة العاملة تمثل في الضغوط النفسية الداخلية وضغط الحياة العائلية والاسرية.
- حيث أن الحالة الاولى تكثر لديها الضغوط الأسرية والعائلية وهذا من خلال خوفها على علاقتها داخل الاسرة.
- أما الحالة الثانية فظهرت لديها الضغوط النفسية الداخلية التي اتضحت من خلال القلق والصراعات النفسية الداخلية بالإضافة الى ضغط العائلة والأسرة بما فيها العلاقة مع الزوج، هذا ما ظهر لدى الحالتين فرغم تنوع الضغوط النفسية التي يعانون منها إلا ان تمسكهم بالواقع موجود وضاهر.

3.7 دراسة ناجية دايلي(2013) الجزائر بعنوان "الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في

الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق"، هدفت الدراسة الى :

- معرفة نوعية العلاقة بين الضغط النفسي والقلق عند أفراد العينة.
- معرفة نوعية العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة.
- وتم استخدام أدوات لجمع البيانات (المقابلة، مقياس الضغط النفسي، مقياس القلق) المقابلة تم استخدام هذه الأداة مع 30 امرأة عاملة في سلك التعليم بمتوسطة صادق طرابلسي بمدينة سطيف حيث توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج منها:
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين الضغط النفسي والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي، أنه كل ما ارتفعت درجات الافراد في الضغط النفسي ارتفعت معها درجاتهم في القلق وبذلك فإن العلاقة بين المتغيرين علاقة موجبة حقيقية .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين البعد الاسري لضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين البعد المهني لضغط النفسي والقلق لدى أفراد العينة.

4.7 دراسة عمر شداني (2011) الجزائر بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، هدفت الدراسة الى دراسة الضغوط النفسية على مستوى المؤسسة التربوية تلتفت أنظار المسؤولين وتوجههم التعامل معها ومحاولة التغلب عليها لزيادة المردود البيداغوجي للمعلمين.

وتم استخدام أداة لجمع البيانات استبيان أوليا مفتوحا (ملحق) تضمن مجموعة من الأبعاد:

- الشعور بالضغط - المصادر (المواقف) الضاغطة - المؤشرات (نوع الاستجابات) - استراتيجيات المواجهة (كيفية التصرف باتجاه الضغوط المؤثرة) - الآثار ونتائج الضغوطات في الحياة العملية
- استكشاف الانعكاسات والاستراتيجيات (ملاحظات والاقتراحات).

وتم اختار عينة الدراسة من معلمي المدارس الابتدائية عشوائيا لثلاثة مقاطعات على مستوى ولاية البويرة تضمنت 68 معلم(ة) مع مراعاة اختلاف الخصائص الفردية (الجنس، السن، الحالة العائلية، الاقدمية، بعد مقر السكن، مقر العمل الريفي أو الحضري).

وتمكين نتائج الدراسة المسؤولين من معرفة المواقف الضاغطة مما يسمح بتوجيه المعلمين التعامل معها حيث أصفرت النتائج على وجود استراتيجيات "التجنب، التواصل، توظيف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشاكل، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي، والاعتماد على الدين والأخلاق، فهي غير موظفة كما توظف هتين الاستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية (السن، الجنس، الحالة العائلية).

5.7 دراسة مسعودي رضا الجزائر - دبي (2009) بعنوان "مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين". دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر ودبي، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دلالة الفروق بين المعلمين في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ودعوة الباحثين والجهات الوصية بالعمل على وضع استراتيجيات إدارة الضغوط وجعلها في مستويات صحية اذا ما بلغة الضغوط النفسية مستويات قد تشكل خطرا على صحة المعلمين دراسة مقارنة بين المعلمين في "الجزائر ودبي" على عينة من 97 معلم (51دبي، 46 الجزائر)

6.7 دراسة محمد مقداد (2005) بمملكة البحرين بعنوان: "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل"، هدفت الدراسة الى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمي نظام الفصل، وتحديد انواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه

الضغوط، وتم استخدام اداة لجمع البيانات بحيث تم بناء استبانة ضمنت ثلاثة أبعاد رئيسية هي مظاهر الضغوطات، مصادرها، واستراتيجيات مواجهتها.

واختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية وبلغ عدد أفرادها 146 معلماً ومعلمة منها 25 معلماً و121 معلمة من معلمي نظام الفصل المسجلين بمدارس وزارة التربية والتعليم وبينت الدراسة الى نتائج التالية:

- أن معلمي نظام الفصل يبدون مظاهر متعددة لضغوط النفسية أهمها هي المظاهر الانفعالية، كترك مهنة التدريس والشعور بليئس والملل ، وتفضيل العمل في مهنة أخرى غير التدريس.

- أن معلمي نظام الفصل يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوطات النفسية أهمها هي الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ.

- أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية وفيما يخص المتغيرات الديمغرافية، تبين في مجال الضغوط النفسية ان الفرق بين فيئتي متغيري الجنس (ذكور-إناث) ، وجنس التلاميذ (معلمات يدرسن الذكور/معلمات يدرسن الإناث فقط كان ذو دلالة إحصائية).

وفي مجال مصادر مظاهر الضغوط النفسية: تبين أن الفرق بين فيئتي متغير جنس التلاميذ فقط كان ذو دلالة إحصائية.

وفي مجال أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تبين أن الفرق بين فيئتي الحالة الاجتماعية (متزوجون-عزاب)، وفئات الخبرة المهنية (أقل من 5 سنوات، من 5 الى 10 سنوات، من 11 الى 15 سنة، أكثر من 15 سنة) فقط كان ذو دلالة إحصائية، ومعداً هذا، فقط كان الفرق فرقا غير معنوي.

7.7 دراسة معاذ محمد عبد الرزاق العارضة، فلسطين جامعة النجاح الوطنية، سنة 1998: بعنوان "استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس/فلسطين"، استهدفت الدراسة معرفة الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوطات النفسية وأبصرت الدراسة الى النتائج التالية :

- الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة كبيرة: حل المشكلات، الضبط الذاتي، البعد الديني.

- الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة متوسطة: الدعم الاجتماعي، الانسحاب، وسائل الدفاع، التدريب على الاسترخاء.

- الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة قليلة: الترفيه الرياضية.

متغيرات الجنس، مكان العمل، المؤهل العلمي، الخبرة ليس لها أثر لاستخدام استراتيجيات التكيف المحددة في الدراسة .

- وضغط الحياة العائلية والأسرية التي انتضحت من خلال (القلق , الاكتئاب, العدوانية, الصراعات النفسية).

8. التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراضنا لدراسات السابقة نستخلص ما يلي:

- أغلب الدراسات تناولت الضغط النفسي واستراتيجية مواجهتها في مهنة التعليم كدراسة عمر شداني ومحمد مقداد ومعاذ عبد الرزاق و دراسة مسعود رضا التي اهتمت الى حد بعيد بالمعلم. وأجمعت كلها على معرفة الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية على المعلم .

أما دراسة شويطر خيرة ودراسة ناجية دابلي ودراسة شفيقة عويسى بحيث اهتموا بالمرأة المتزوجة العاملة وتناولت الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة المتزوجة العاملة في مهنة التعليم ومهنة الصحة ووجدت انها نتيجة تعدد ادوار المرأة بين المنزل والعمل والصراع بينها , مما ترك أثر على الصحة الجسمية والحالة الانفعالية وبين أن الضغط أكثر شيوعا تمثل في الضغوط النفسية الداخلية

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد.

- 1 1. مفهوم الضغط النفسي
 2. النظريات المفسرة للضغط النفسي
 3. أنواع الضغوط النفسية
 4. مصادر الضغوط النفسية
 5. مصادر الضغوط في مهنة التعليم.
 6. آثار التي تترتب على الضغوط النفسية
 7. أعراض الضغوط النفسية
 8. طرق قياس الضغوط النفسية
- خلاصة الفصل

الفصل الثاني

تمهيد:

لا تخلو الحياة التي يعيشها الفرد من الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد والتي قد تكون سبب في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية خاصة في مجال العمل لذا كان على الفرد أن يحاول جاهدا لتصدي لهذه الضغوط ومحاولة التوفيق والتوافق معا ليتمكن لتحقيق التكيف السليم مع محيطه .

وتعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية التي تنتشر في جميع مجالات الحياة وتظهر أكثر في بيئة العمل والتي تؤدي اذا استمرت لفترة طويلة الى اعاقة الانسان عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي وسنحاول التطرق في هذا الفصل الى أهم المفاهيم المتعلقة بضغط النفسي.

1. مفهوم الضغط النفسي :

1.1. تعريف الضغط STRESS :

يعد الضغط خاصية لموضوع بيئي أو الشخص تسير أو تعوق جهد الفرد للوصول الى هدف معين. وترتبط الضغوط بالأشخاص الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. إن ضغط الموضوع هو ما يستطيع أن يفعله في أمر ما للشخص أي أن القوة التي تتوفر لدى الموضوع لتأثر في رفاهية الشخص بطريق أو بآخر.

(هارون توفيق الرشيد، 2004، ص 65.64)

مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى اجهاد انفعالي وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر. ويؤدي الضغوط الى تغيرات في عمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 18)

كذلك الضغط (STRESS) فهو الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدراته على الاستجابة لها .

- الضغط Stress قوة الضغط: (هـ. سيللي، 1936) كلمة تعني بالأصل حالة رد فعل جسم حي خاضع لعمل محرض ما. سمي هذا المحرض فيما بعد الضغط.

(حبيب نصر الله نصر الله، 2010، ص 88)

2.1. تعريف الضغط النفسي:

يمثل التعريف المدخل المنطقي لتناول أي موضوع أو ظاهرة فيواجه الباحثون عادة مشكلات تتعلق بالتعريفات تنتج في بعض الاحيان عند ندرة التعريفات في أحيان أخرى من تعددها ومحاولة الوصول الى تعريف متفق عليه , ومشكلة تعريف الضغوط من النوع الثاني حيث اختلف الباحثون في تعريف الضغوط ما بين النظر اليها على أنها مثيرات أو استجابات أو تفاعل بين الفرد والبيئة .

(جمعة سيد يوسف، 2004، ص 16)

يستخدم مصطلح **الضغط النفسي " Stress "** دلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (عوامل إجهاد) وقد نشأت فكرة "الإجهاد" في علم وظائف الاعضاء لدلالة على استجابات جسدية غير محددة "زملة التكيف العام" لأى تأثيرات غير مقبول "هانز سيللي" وفيما بعد استخدم مفهوم الاجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية والنفسية والسلوكية وتصف الانماط المختلفة للإجهاد عادةً طبقاً لعامل الاجهاد وأثره الى إجهاد فيسيولوجي وإجهاد نفسي. (رثيفة رجب عوض، 2001، ص36)

3.1. الضغوط النفسية للمعلم:

هي مثيرات ضاغطة في بيئة العمل وتمون الاستجابة لها إما معرفية، أو فيسيولوجية أو سلوكية. وتشير الى المواقف المعلمية الضاغطة، ومتاعب العمل الزائدة، وصراع الدور، وغموض الدور، والتي تحدث قلقاً، أو ضغطاً مزمناً على المعلم عند محاولته لتحقيق متطلبات عمله، وقد يشعر بالإحباط نتيجة عدم تحقيق أهدافه.

(محمد مقداد، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل في مملكة البحرين، دراسات نفسية وتربوية، العدد 9 مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، قسم علم النفس جامعة البحرين، ديسمبر 2012، ص181)

4.1. **الضغط النفسي لغة:** مفهوم كلمة ضغط "الضغط و الضغطة..." "عصر شيء الى شيء يضغطه ضغطاً: زحمة الى حائطه ونحوه، "الضغطة" الضيق والاكراه، "الضغطة" الشدة والمشقة. (ابن منظور، 2006، ص 62.61)

5.1. الضغط النفسي اصطلاحاً:

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشوبها في تكامل شخصية وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قوته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد. (فرج عبد القادر طه وآخرون، ب، س، ص 256.257)

تعريف الضغوط اجمالاً بأنها "العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وامكاناته وتهدد رفاهيته النفسية".

أشار سيلبي (SELYE) الى أن "الضغط عبارة عن مجموعة من الاعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الاسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص20)

أيضا تعرف الضغوط النفسية بأنها "هي حالة من الشعور بالضييق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، والشعور بالإحباط امام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفاهم من قبل الآهل والأصدقاء أو المعلمين".

(ماجدة بهاء الدين، 2008، ص20)

2. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الإنسانية المعقدة، الذي اهتمت بدراسة نظريات مختلفة والتي أستند في تفسيرها على أسس فيزيولوجية، أو نفسية، أو اجتماعية وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي تعرضت لمفهوم الضغط النفسي.

1.2. النسق النظري لهانز سيلبي (Selye e. H):

كان لطبيعة تخصصه الدراسي الأولى تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط . فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضاغط Stressor. كما انه استخدم السم والصدمات الكهربائية على الحيوانات كضواغط، وتلح المصطلحات الفسيولوجية في صياغته لمسلمات النظرية التي تقدم بها. ويأثل النسق الفكري لنظرية سيلبي (Selye e. H.) في الضغوط الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط). وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا فعلا، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط.

ويعتبر سيلبي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة.

كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر التكرار لضغط وفي هذا الصدد حدد ثلاث مراحل للدفع ضد الضغط، هذه المراحل بعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام. وهذه المراحل الثلاث هي:

(1) **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم. ويوضح سيللي لأنه في حالة أن يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تتهاور وتكون الوفاة.

(2) **المقاومة:** وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي تظهر على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

(3) **الإجهاد :** وهي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وأنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها يتعدى مصادر الجهاز الفيسيولوجي.

ويختتم سيللي نظريته بتعريف الضغط على أنه " حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوء تكيف.

وقد أوضح في كتابات لفين وأسكوتش (Levin , Scotch) أن سيللي قد قدم رسما توضيحيا لنظريته.

وفي إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط، العوامل الوسيطة وهي تلك التي يكون دورها هام في أن يقلل أو يزيد من تأثير الضاغط مثل المناخ والطعام.

وأعراض التكيف المتزامن (تظهر في وقت واحد) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية وأخيرا استجابات التكيف أو التكيف مل ضغط الدم أو أمراض القلب.

ويذكر سيللي أنه تتجدد شدة الاستجابة للضغوط عن طريق العوامل الوسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف. ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل تقيم نمط معين من الاستجابة.

وتأثر بنظرية هانز سيلبي (Selye. H.) لازاروس (Lazarus) ومكجراث (Mcgrath) وكوكس (Cox) ولفين وأسكوتش (Levin Scotch). (هارون توفيق الرشيدى, 2004, ص 50).

2.2. النسق النظري لاسبيلبرجر (Spielberger):

ويعتبر فهم نظرية (اسبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط . فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة Anxiety State، وقلق السمة Anxiety Trait.

وفي هذا الصدد (اسبيلبرجر) نفسه الى أن للقلق شقين يشملان ما يشار اليه على أنه سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وكذلك ما يسمى بحالة القلق أو القلق الموضوعي أو القلق الموقف.

وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقاً يعتمد بصورة أساسية أساسية على الخبرة الماضية. بينما حالة القلق موقفية وتعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة واسبيلبرجر في نظريته للضغوط إذا يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق Anxiety State. وما يثبته في علاقة قلق الحالة بالضغط. يستبعده عن علاقة القلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً.

ويهتم (اسبيلبرجر) في الاطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت. إنكار. إسقاط) أو يتدعى سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط.

وإذا كان (اسبيلبرجر) قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة الموقف الضاغطة التي تؤدي الى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط - القلق) وذلك لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفروق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي والمثيرات التي تستدعي هذه الضغوط.

(فالقلق كعملية انفعالية تشير الى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغط و تبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط.

ويميز سيبلبرجر أيضا بين مفهوم الضغط Stress ومفهوم التهديد Threal فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغط تشير الى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدراجة مت من الخطر الموضوعي Objective danger أما كلمة تهديد فتشير الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أى بمعنى توقع خطر أو إدراك ذاتي الخطر Subjective appraisal danger.

وأخير فإن سيبلبرجر قد أجرى كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (عبد المعطي وحسين مصطفى، 2006، ص24)

3.2. نظرية موراي (Murray):

حسب (موراي Murray) أن الحاجة، والضغط مفهومان أساسيان، حيث يمثل مفهوم الحاجة المحددات المؤثرة، والجوهرية لسلوك. أما مفهوم الضغط يمل المحددات المؤثرة لسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعرقل أو تعرقل جهود الفرد لبلوغ هدف معين. كما ميز (موراي) بين نوعين من الضغوط كما يدركها الفرد كما يلي:

- **ضغط بيتا:** يشير الى دلالة الموضوعات البيئية، والاشخاص كما يدركها الفرد.
- **ضغط ألفا:** يشير الى خصائص الموضوعات، ودلالاتها كما هيا. يشير (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بنوع الأول، ويؤكد على هذا المفهوم تكامل الحاجة، لكن عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحاضر والضغط، والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

(الخفاجي حياوي زينب، عبد النبي هناء، 2011، ص160)

صنف (موراي) 1975 الضغوط في ثلاثة أنواع :

- **الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية:** يقصد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.
- **الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات غير الاعتيادية:** تشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغيرا مؤقتا في العادات، وأسلوب الحياة.
- **ضغوط الأزمات الحياتية:** تكون قوية، وتستمر مدة محدودة. تشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز... الخ .

أن تأكيد (موراي) على التحليل الدافعي هو أهم اسهاماته في النظرية السلوكية، ويجعل من عملية تخفيف التوترات ركيزة لسلوك، فحينما تستثار الحاجة يكون الفرد في حالة توتر، ويتضمن إشباع الحاجة تخفيف التوتر، فالضغوط التي تستحدث التوترات بعضها مصدره داخلي، وبعضها الآخر

من البيئة، ويتوجه السلوك في العادة بمجموعة معقدة من الدوافع، ودراسات الموجهات السلوك عند موراي هيا أبرز ما يمكن اكتشافه في الفرد، والفرد عندما يعمل على تخفيف توتراته يهيئ نفسه لمزيد من الحركة الى الأمام في اتجاه أهداف مستحدثة. وهو قد يتعامل مع الحاجات التي تستثار عنه والضغوط التي يتعرض لها قد يكون نتائجها صراع الحاجات (موسى نبيل، 2002، ص395). إن نظرية (موراي) تتبنى التفاعل ما بين حاجات الفرد والضغوط وتعتبره محدد لسلوك الانساني .

4.2. نظرية التقدير المعرفي:

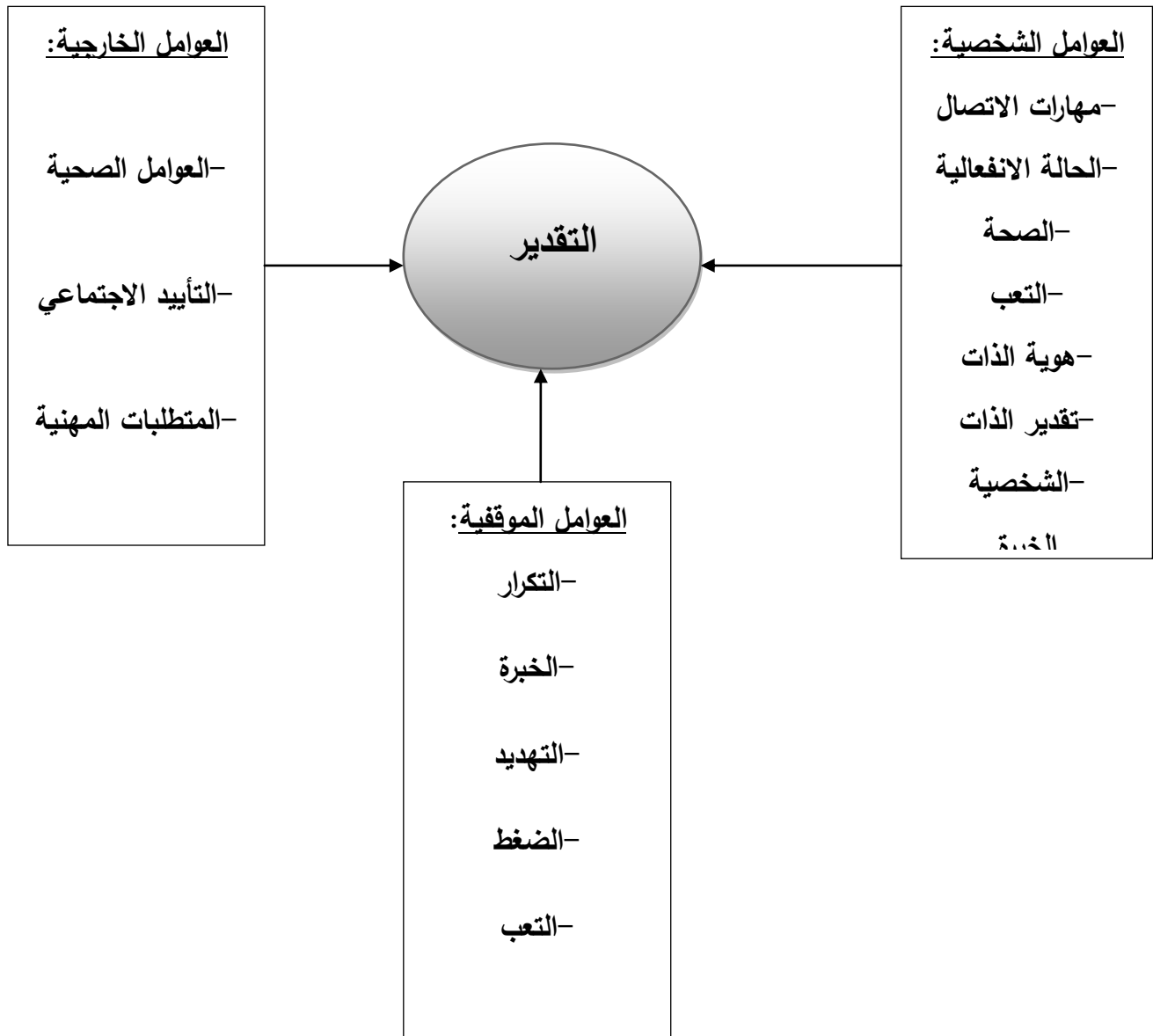
قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarus) (1970)، ولقد نشأ هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

- العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه (عثمان يخلف، 2001، ص86)

وقد أكد (لازاروس) بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموق المواجه وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط، وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط فالموق الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر.

(علي عسكر، 2003، ص37)

ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير اجتماعي ومتطلبات الوظيفة. وهذا ما يوضحه الشكل رقم (01):



يوضح الشكل رقم (01): نظرية التقدير المعرفي للضغط

المصدر: عثمان يخلف، 2001، ص 101

3. أنواع الضغوط النفسية:

1.3. الضغوط الخارجية:

1.1.3 الضغوط البيئية:

تكمن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد، في البيئة الطبيعية مثل الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة، طبيعة التضاريس، شحنة الموارد الطبيعية، الكوارث الكونية وأيضاً ازدحام السكان وقلة الخدمات وضغط ضيق السكن وقلة عدد الحجرات في المنزل وضعف الإنارة ...

2.1.3 الضغوط الاجتماعية:

تتمثل في البيئة التي يعيش فيها الفرد، مثل الخلافات الأسرية، التفاوت الحضاري والثقافي، كثرة الأبناء، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيبا لشخص من الرفاهية الاجتماعية والرسائل التقنية، وضغوط الحياة الشاقة، فقد عزيز أو موته، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدراً للضغوط حيث تؤدي إلى تغيير نمط الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت. وإن التغيرات الجادة تجعل التوافق صعباً وتنتج الضغط.

3.1.3 الضغوط الاقتصادية:

وتمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للفرد والتي تسبب له التهديدات والتوتر، مثل ضغوط الفقر والبطالة، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي، فقدان الثروة، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها كما أنه الشعورى لوطأة ولعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

4.1.3 الضغوط السياسية:

وعلى المستوى السياسي تنشأ الضغوط من عدم الرضا عن نظام الحكم، الصراعات السياسية، الصراعات النقابية، هيمنة القوى، عدم أهلية النظام الحاكم، ضغط الحكم بالنسبة للحاكم، ويكون تعريف الحكم هنا أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة (أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص 62)

5.1.3 الضغوط المهنية:

هذه الضغوط ترتبط بمهنة الفرد وما يقوم به من عمل مثل الخلاف مع الزملاء، ضغوط شروط العمل، عدم الرضا عن المنصب المهني، المرتب، الترقية، التمييز بين العمال غير المبرر، ويكون معنى الضغط هنا الشعور بالوطأة والعبء والثقل الناتج عن مهنة الفرد ومجموعة الصعوبات التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله.

6.1.3 الضغوط الدراسية:

هذه الضغوط ترتبط بدراسة الفرد وتتمثل في العجز عن تنظيم الوقت، عدم فهم النظام الجامعة وصعوبة التكيف الأكاديمي، عدم القدرة على فهم طريقة أداء الاختيار بصورة صحيحة، عدم القدرة على الانجاز والتركيز عدم التوافق مع الزملاء والأساتذة، عدم مناسبة القدرات مع المواد، التفكير في المستقبل (هارون توفيق الرشيد، 2004، ص54)

2.3. الضغوط الداخلية:

1.2.3. خيارات نمط الحياة: تناول الكافيين، قلة النوم، وكثرة الأعمال.

2.2.3 التوقعات غير الواقعية: وأخذ الأمور بطريقة شخصية، والتفكير على كل شيء أو لا شيء، المبالغة و التصلب في الرأي.

3.2.3 الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم، والنقد الذاتي والتحليل المفرط، قد تسبب الضغوط الخارجية الى ظهور ما يسمى بالضغط الداخلي مثل القلق والإحباط والاكتئاب، التوتر الزائد، فمثلا إرهاق العامل ومتاعبه تؤثر على حالة الشخص النفسية المتمثلة في الملل وعدم التوافق المهنيين ومنه يؤدي الى الضغط النفسي (سمير شيخاني، 2003، ص 13.12)

يتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تتشكل من مجموعة من الضغوط المتراكمة كالضغوط الناتجة عن إرهاق العامل في عمله وعدم توافقه المهني، والضغوطات الاجتماعية التي تتمثل في تفاعل الفرد مع محيطه الاجتماعي، والصراعات الناتجة من هذا التفاعل اليومي والمشاكل والمصاعب والمتاعب التي تلاحقه، والضغوطات الاقتصادية الأسرية المتمثلة في مدى توفير الوالدين لمستلزمات الجامعة لأبنائهم

الطلبة كما نجد ضغوط الجامعة المتمثلة في مثابة الطالب الى التوتر والصراع والقلق المستمر، إذن الضغط النفسي هو محصلة لعدة عوامل تختلف باختلاف الظروف المحيطة بالطالب، وقد تكون مصادرها خارجية متعلقة بالمحيط وقد تكون ذاتية نابعة من الطالب نفسه.

4. مصادر الضغوط النفسية:

1.4. المصادر الخارجية للضغوط النفسية:

1- الضغوط الأسرية: الصراعات العائلية، كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.

2- ضغوط العمل.

3- الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

4- الضغوط الاجتماعية: وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها الى علاقات اجتماعية،

فالفردي أن كان متزوجاً أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجاً أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي ولأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد.

وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد إن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها.

ومن الضغوط الاجتماعية، العزلة، الحفلات، وخبرات الاساءة الجسمية والجنسية والاهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.

5- الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم به، واختلاف النظام الغذائي.

6- ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والاعاصير وغيرها.

7- ضغوط سياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً رئيسياً في تحديد الكثير من ملامح حجم نوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

8- ضغط العوامل العقائدية والفكرية: إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حملة على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.

9- **ضغوط ثقافية:** وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدافة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب والاعلانات المنتهجة في القنوات الفضائية والتلفزيونية، كذلك غرف الشات في شبكة الانترنت.

10- **ضغوط أكاديمية:** تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة الى أخرى ومن الدراسة الى الجامعة.

11- **ضغوط مهنية:** ترتبط بيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وعمومه والخلافات مع الرفاق في العمل.

12- **الضغوط الانفعالية والنفسية:** مثل القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.

13- **الضغوط الكيميائية:** كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين.

2.4. المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

أ- الطموح المبالغ فيه.

ب- الأعضاء الحيوية والتهيج النفسي (الاستعداد) لقبول المرض _ ضعف المقاومة الداخلية.

ج- الشخصية .

وتسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم والتي يؤدي فيما بعد الى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي الى مجموعة من النتائج السلبية التي تيب الفرد والمجتمع معا (ماجدة بهاء الدين، 2008 ، ص 32.31)

5. مصادر الضغوط في مهنة التعليم:

تعد مهنة التدريس من المهن الاجتماعية الضاغطة التي تتوفر على مصادر عديدة للضغوط، والتي قد تتعكس سلبا على أداء المعلم وعلى رضاه المهني، سنذكر بعض المصادر وينبغي الإشارة الى بعض المصادر المذكورة للضغوط قد تشترك فيها مهن مختلفة وليست خاصة بالتعليم فقط. سنصنف المصادر الى صنفين مصادر تنظيمية، مصادر بيئية اجتماعية .

1.5. مصادر تنظيمية : ويقصد بها الضغوطات الناجمة عن بيئة العمل .

1- **عبء الدور:** يعتبر عبء الدور من أهم المصادر المشكلة للضغط، ويأخذ عبء الدور نوعين: **زيادة عبء الدور:** يحدث ذلك عندما يكون الفرد مطالب بمهام لا يستطيع إنجازا في الوقت المحدد والمتاح، أو قد تتطلب مهارات ، وقدرات ومؤهلات لا توجد في الفرد نفسه، وتشير زياد عبء الدور الى شكلين من العبء هما :

أ- **عبء العمل الكمي:** يتجلى في حجم العمل اليومي والذي قد لا ينتهي خلال ساعات العمل اليومية

ب- **عبء العمل الكيفي:** يتجلى في صعوبة العمل ومستوى تعقده.

لقد أشار كل من كروس ومارقولس (KROES AND MARGOLIS)(1974) بأنه توجد علاقة بين عبء العمل بشقيه الكمي، والنوعي وتوتر الفرد، حيث وجد أن زيادة كمية العمل التي يتوجب على الفرد انجازها خلال مدة محدودة، بأسلوب يتجاوز قدراته الذاتية، تجعله متذمراً، ومقللاً من دوافعه نحو الانجاز إضافة الى تعييه عن العمل

على النقيض من ذلك، اذا كانت زيادة عبء العمل تشكل مصدراً هاماً في أحداث الضغط، فإن قلة هذا العبء لا تقل أهمية عن ذلك، ويحدث ذلك عندما يكون العمل المطلوب من الفرد لا يسمح له أن يوظف كل مهارته، ولا يشغل له وقته بحيث لا يشعر بأهمية أو التحدي أو الإثارة في العمل لأنه لا يستوعب كل قدراته واهتمامه ومواهبه.

في هذا الخصوص أشار " الهيجان " أن الأبحاث والدراسات التي أهتمت بالإجهاد النفسي ركزت على عبء العمل , توصلوا الى أن العمل القليل يعتبر مصدراً هاماً في أحداث الضغوط

2- **غموض الدور :** يعني الافتقار الى المعلومات التي يحتاجها الفرد في أداء دوره في المؤسسة التي ينتمي اليها مثل المعلومات الخاصة بحدود مسؤولياته، والمسؤوليات الخاصة بسياسات، وقواعد المؤسسة وطرق تقييم الأداء وغيرها، مما يترتب على ذلك أن يصبح الفرد غير متأكد من متطلبات وظيفته مثل عدم معرفته بالتوقعات المطلوبة منه للأداء، وكيفية تحقيق هذه التوقعات مما تؤدي الى الحيرة والإحباط.

كما توصل باحثون من جامعة ميشيغان " Michigan " الى أن هناك علاقة بين غموض الدور لدى الأفراد وعدم الرضا المهني , إضافة زيادة التوترات المهنية , وفقدان تقدير الذات , ومن بين أسباب غموض الدور لدى الفرد ما يلي :

- عدم ائصال المعلومات الكافية للموظف فيما يتعلق بالدور المطلوب منه في العمل، وبخاصة من الأشخاص الأساسيين كالمشرف أو المدير.

- عدم وضوح النتائج المترتبة على الدور المتوقع من الفرد , وذلك كما هو الحال عندما يتجاوز الموظف الأهداف المطلوبة منه أو يحقق في تحقيقها، أو ان يحقق هذه الأهداف بطريقة غير مألوفة في المنظمة.
- عدم وضوح السلوكيات التي تمكن الفرد من أداء المتوقع منه، حيث يجد العامل نفسه أمام الكثير من المهام المسندة اليه دون وضوح الكيفية التي تمكنه من تنفيذها.
- إن غموض الدور لا يقتصر على دور المعلم فقط بل يشمل المهن المختلفة , فقد أشار "خان و آخري" (Kahn et al) أن صراع الدور وغموض الدور في مختلف المهن يسبب اجهاد للشخص ويؤثر على رضاه المهني.
- كما ربطت دراسات أخرى بين الاختراق النفسي وغموض الدور, فقد وجد "كابيل" (Capel) (1991) من خلال دراساته الطولية أن غموض الاحتراق تزداد لدى المعلمين كلما ازدادت غموض الدور لديهم.
- 3- صراع الدور: من العوامل التي في كوكبة الضغوط صراع الدور على اختلاف أنواعه.
- ينظر الى الدور بأنه مجموعة من المعايير التي ينبغي أن يتصف بها الفرد أثناء قيامه بالدور الموكول له في المجموعة، وبمأن هذه الأدوار التي يقوم بها الفرد متعددة، وخاصة بالنسبة للموظفة المتزوجة أمكن قيام الصراع بين هذه الأدوار.
- ويقسم "ريزو" (Rizzio) وزملاؤه صراع الدور الى نوعين رئيسيين:
- أ- صراع الدور المتدخل، وينشأ كنتيجة لحالة يجد الفرد نفسه مضطراً للخروج عن القيم الشخصية، أو المعايير الاجتماعية المنطق عليها عرفياً لكن من أداء دوره المنوط به. أمام صراع الدور الداخلي ينشأ عندما يجد الفرد أنه مضطر للقيام بعدة أدوار مختلفة تتطلب سلوكيات متعارضة مع بعضها البعض .
- ب- فالنوع الثاني هو المقصود بالبحث في الدراسة الحالية. وذلك بالنسبة للمرأة العاملة المتزوجة.
- حسب (Didier) (2004) أن صراع الدور له عدة نتائج تنعكس على الفرد، فهي تتشكل له ضغطاً، كما تنعكس على رضاه عن العمل، وتخلق له صعوبة في اتخاذ القرارات وتدهور الانتاجية على مستوى المنظمة، وفي ذات الوقت قد تنعكس على الجانب الصحي كارتفاع ضغط الدم مثلاً.
- بخصوص ذلك أشار (Schoufeli et Enzman) (1998) أن صراع الدور يحتل 24% من أسباب الإصابة بالإرهاك الانفعالي.

كما أنّ صّراع الدور لدى المرأة العاملة منشأً أيضاً تعدد الأدوار، حيث أشار "ليفى" من خلال دراسته على نساء عاملات متزوجات وأمّهات لأطفال أنّ حالة الإجهاد التي يعانون منها مصدرها تعدد الأدوار، فمقدرا العمل المطلوب منهن كبير جداً.

في هذا السياق أشارت نتائج "المغيصب وعبد الله" بقطر (1999)، المجراة على عينة 305 امرأة عاملة متزوجة تعملن في أربع وزارات (الصحة العامة، والتربية والتعليم، والأوقاف، وجامعة قطر) أنّ صّراع الدور المرتبط لإدارة شؤون المنزل يأتي في المرتبة الأولى، ثم يليه الصراع المرتبط برعاية الأبناء ثم الصراع المرتبط بالعلاقة مع الزوج، بينما الصراع المرتبط الذات كان في المرتبة الأخيرة.

من جهة أخرى، أجرى "عبد الفتاح" (1994) دراسة حول صراع الأدوار لدى المرأة بالإمارات على عينة قوامها 207 عاملة متزوجة بقطاع التدريس، بينت نتائجها معاناة المرأة من صراع الأدوار، لاسيما صراع العلاقة مع الزوج، وكذلك رعاية الأبناء، وصراع الحاجات الشخصية.

(عبد الفتاح يوسف محمد، 1994، ص26)

قد يتسبب صراع الدور في أحداث اختلال التوازن بين الأدور، حيث أظهرت، دراسة "الأشقر" (1995) أن من بين مصادر الضغط لدى النساء المتزوجات وغير المتزوجات مشكلة التوفيق بين متطلبات العمل والمنزل. كما أن العمل يأخذ وقتاً كبيراً مقارنة بالوقت المخصص لأفراد الأسرة، وصعوبة أخذ الإجازات في الأوقات التي تكون المرأة مضطرة لأخذها، وكثرة الأعمال المنزلية.

أكد " هولمان وجيلبرت" (Holahan and Gigbert) (1979) أن قيام المرأة بالأعمال المنزلية ومتطلبات الوظيفة في آن واحد يخلق له صراعاً. كما وجد "باريت وباروش" (1985) أن المعاناة من صراع الدور وعبء العمل لدى الأم العاملة له علاقة دالة بدورها الأسري وليس له دلالة بدورها المهني.

كما وجدت(Mishra) (1995) أن المدرسات أكثر ضغوطاً من المدرسين في الأبعاد التالية: الحياة الشخصية والعمل الزائد، صراع الدور، والتوتر بين الأشخاص، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (vadra akhtar) (1989) بأن النساء المتزوجات أكثر عرضه للضغوط من غير المتزوجات بسبب دروهن المهني والعائلي.

لقد أظهرت جلّ الدراسات السالفة الذكر معاناة المرأة من صراع الدور خصوصاً أن الدور الأسري المتعلق بالبيت ومتطلباته وشؤون تربية الأبناء يعتبر اجتماعياً حصرياً على المرأة فقط خاصة في مجتمعاتنا العربية التي مازالت محافظة على محافظة على هذا النمط من التقسيم الجنساني للأدوار الاجتماعية للزوجين. إن صراع الدور ذو قطبين عمل_ أسرة، وأسرة _عمل، سندرجه في البحث الحالي ضمن المصادر التنظيمية للضغوط كما يمكن ادراجه ضمن مصادر الضغوط البيئية الاجتماعية.

4- ساعات العمل: إن ساعات العمل الطويلة قد تكون من بين العوامل الأكثر مساهمة في ظاهرة الضغوط لدى المعلمين، ولو أنه يوجد في الواقع مهن أخرى أكثر معاناة من حيث الحجم الساعي والتي لا يتسع المجال للتفصيل فيها. بخصوص التعليم وهو ما تهتم به الدراسة الحالية نذكر ما أشارت اليه دراسة "بوبكر"(2012) بأن أغلبية المدرسين يقضون من خمس الى ست ساعات أكثر في العمل يومياً مع أربعين تلميذاً، وقد يصل ذلك الى ثلاثين ساعة أسبوعياً بالإضافة الى الوقت غير الرسمي الذي يقضيه في المراقبة، وملء جداول التقييمات المستمرة، وبطاقات متابعة التلاميذ، زيادة على الوقت الذي يخصصه لتحضير الدروس.

في سياق ذاته أكد "ماريس"(Marais) (1992) أن من بين مصادر ضغوط المعلمين طول ساعات العمل، ونقص الدخل.

إذا كانت الدراسة السالفة التي ذكرت عمت معاناة المدرسين من طول الحجم الساعي في العمل دون تخصيص ذلك لطور تعليمي معين. نجد من الدراسات من نسبت طول ساعات العمل للطور لثانوي من التعليم، حيث أشارت دراسة (kinai)(2006) أن المعلمين يعانون من عبء العمل وساعات العمل الطويلة في المدارس الثانوية خصوصاً مع اكتظاظ الأقسام بالتلاميذ، كما صرحوا أن معنوياتهم للعمل تتأثر نتيجة هذه المذكورة.

اذن تشكل ساعات العمل الطويلة مصدرًا ضغط لا يستهان به لدى المعلمين . إلا أن الإناث من المتزوجات قد تعانين أكثر من الأمر نظرًا لتعدد أدوارهن المنزلية والمهنية، حيث أن عملها لا يتوقف بانتهاء يوم التدريس على اعتبار ان شغلها المنزلي يعد وظيفة بحد ذاته، حتى إن كان في سوق العمل أو في مجال الاقتصاد غير مضمن نظرًا لعدم رسميته.

بهذا الخصوص أشارت دراسة (Cara, W) (2003)، أن النساء أكثر تأثرًا بالضغط بسبب ساعات العمل الطويلة، ومتطلبات العمل المتواصلة.

من جهة أخرى، أثبتت بعض الدراسات المقارنة كدراسة "مانتي" (Manthei) (1988) أن المعلمات أكثر ضغوطًا من المعلمين. ووجد (Payan) (1987) أن المدرسات تشعرن بالضغط خاصة فيما يخص إدارة وقتهن.

في سياق مشابه، قارنت دراسات أخرى بين ربات البيوت العاملات وغير العاملات من حيث رقت العمل المنزلي. فقد أجرى المعهد الوطني للإحصائيات في فرنسا بحثًا حول "وقت العمل" أشارت نتائجه أن النساء التي لا تعملن تقضين حوالي 40 ساعة أسبوعيًا في العمل المنزلي. بينما النساء العاملات تقضين حوالي (27) ساعة أسبوعيًا. إلا أنه في مجتمعنا المحلي قد تتساوي المرأة في العمل المنزلي سواء كانت مأكثة بالبيت أو موظفة فمازالت بنية الأسر الكبيرة موجودة في مجتمعنا على سبيل الذكر لا التعميم، ومن الموظفات حتى وإن كانت تعيش ضمن أسرتها النووية لا تستعين بمساعدة منزلية بل تجتهد في أداء عملها المنزلي لوحدها.

إن أكثر ما قد تشتكيه الأمهات العاملات مشكلة إدارة الوقت لدى العاملة المتزوجة خصوصًا في ظل انقسامهن بين أداء دورين مختلفين مهني صارم من حيث الالتزام الرسمي بالحضور والأداء، ودور أسري ملزم اجتماعيًا أيضًا. فقد صرحت نسبة كبيرة من الأمهات العاملات في الدراسة الحالية البحث بأن ليس لديهن وقت حتى لأنفسهن ولاهتماماتهن الشخصية، ولطموحاتهن، فكل ذلك قد يزيد من إجهادهن نفسيًا وجسديًا.

5- ضغوط التلاميذ : يعدّ عنصر التلاميذ مصدرًا لا يستهان به في إحداث الضغوط لدى المعلمين. ففي كثير من الأحيان يتحول دور المعلم من عملية التدريس إلى الاجتهاد في ضبط القسم، والحفاظ على النظام بداخله، والحدّ من سلوكيات غير المرغوبة الصادرة عن التلاميذ.

يعتبر القسم هو المساحة أكثر أهمية في المدرسة، حيث يقضي التلاميذ به معظم وقتهم في المدرسة والذي من المفروض أن يكون ملائمًا من حيث خصائصه للمتعلم. فعدد التلاميذ من بين

الأمر التي تؤثر على فعالية العملية التدريسية داخل القسم خصوصا حينما يتجاوز ذلك الحد المعقول.

تساهم كثافة عدد التلاميذ في الفصول الدراسية في زيادة الضغوط لدى المدرسين. إذ أن زيادة عدد التلاميذ في القسم يشكل عبئا على المعلم، كما يقلل من مستوى أدائه، ويصعب من مهمته في ضبط القسم والمحافظة على النظام، ومن جهة أخرى يؤثر على التلميذ فلا يستوعب كل ما يتعلمه، كون فرصة الاهتمام به قليلة.

نلاحظ أن ظاهرة اكتظاظ التلاميذ في الأقسام الدراسية ازدادت بشكل ملحوظ في مدارسنا خلال السنوات الأخيرة مع توسيع عدد المدارس.

وجد كل من (Shah and Inamullah)(2012) في دراستها أن ازدحام الأقسام بالتلاميذ له تأثير مباشر على تعلم التلاميذ، كما أنه يسبب عدة مشاكل للمعلم كصعوبة انضباط التلاميذ والمشاكل السلوكية، وضعف أداء الطلاب والمعلم كما يمكن أن يتسبب في تسرب التلاميذ من المدرس.

في نفس السياق وجد كل من (Khan and Iqbal) (2012) على حوالي 40 معلما ينحدرون من عشرون مدرسة للإناث "بباكستان" أن اكتظاظ التلميذات داخل الأقسام من أهم مشكلات المعلمين، حيث أن فعالية التدريس تقل في ظل هذه الكثافة. كما أن أغلب المعلمين يواجهون مشكلات انضباط التلاميذ ومشاكل صحية.

أما في إطار الدراسة المحلية اهتم "ناصر الدين زبيدي" (2002) بدراسة سيكولوجية المعلم الجزائري. شملت عينة الدراسة 745 معلما. أكدت في نهاية المطاف أن اكتظاظ الأقسام بعدد التلاميذ، وقلة الوسائل التعليمية، وضغوط الإدارة المدرسية كانت من بين أهم الظروف القاسية التي يعاني منها المعلمين.

زيادة على كثافة التلاميذ في الأقسام الدراسية هناك مشكل آخر يجب إلقاء الضوء عليه قد يتسبب في إحداث ضغوط للمعلمين المتمثل في نقص دافعية التلاميذ اتجاه التعلم زيادة على السلوكات السيئة اتجاه المعلم، حيث أشار كثير من الباحثين من بينهم " ابل وسيويل" (Abel & Sewell) (1999)، و"بيرن" (Byrne) (1999) و (Woods & Weasmer) و"تايلور وزيمر" (Taylor & Zimmer) (2002) أن أهم مصدر للإجهاد بين المعلمين هو مواجهة التلاميذ الذي يتصفون بالسلوك السيئ.

كما أشارت " منغ وليو " (Meng and Liu) (2008) أن نقص دافعية التلاميذ وسلوكيات التلاميذ السيئة تعد من الأسباب الرئيسية لأجهاد المعلمين. خصوصا أننا أصبحنا نرى كثير من الإساءات الصادرة عن بعض التلاميذ في حق المعلمين.

في السياق ذاته أكد أيضا "دونهام وفارما " (Dunham & Varma) (1998) أن نقص دافعية التلاميذ، وضغط الوقت من بين أهم مصادر ضغط المعلمين إضافة إلى مصادر أخرى. إن نقص دافعية التلاميذ قد تنعكس بدورها على دافعية المعلم نحو عملية التدريس.

قد يختلف ادراك الضغوط باختلاف خبرات المعلمين بالتعليم، حيث يشير "هيلو ولا نثوم" (2008) أن فئة المعلمين الجدد أو المتربصون هم أكثر معاناة من عدم اهتمام و لامبالاة التلاميذ داخل القسم فيما يتعلق بواجباتهم، ومختلف الأنشطة المدرسية التي تطلب منهم لعل ذلك راجع إلى قلة خبراتهم خصوصا في التعامل مع المتعلمين.

كمفاصلة بين المراحل التعليمية وعلاقتها بضغوط المعلمين. أشارت نتائج دراسة كل من (ssmaPervez& Rubina Hanif) (1997) على حوالي 100 معلمة، أنهن تعانين مستوى مرتفعاً من الضغوط خاصة في المرحلة الثانوية التي تتميز بوجود عدد كبير من التلاميذ. لعل المرحلة العمرية و الدراسية لتلاميذ الطور الثانوي لها جانب من تفسير نتائج هذه الدراسة وليس ضخامة أعدادهم فقط. كما التفتت الدراسة إلى الوضع الاجتماعي للعائلات المتزوجات اللاتي تعشن وسط الأسر الكبيرة انهن أكثر ضغطاً من غير المتزوجات. قد يرجع ذلك إلى ازدواجية أدوارهن الاسرية و الوظيفة التي تكون متعارضة مع بعضها البعض في كثير من الاحيان.

إن كل هذه المشاكل التي يعاني منها المعلم السابقة الطرح التي سنركز فيها على السلوكيات السيئة للتلاميذ، وعدم الانضباط وعدم اهتمام بالدراسة قد تكون راجعة أساسا لغياب دور الأسرة في عملية التنشئة لأبنائها، فمن المفروض ان الأسرة هي المسؤول الأول عن تربية الأبناء، لكنها يبدو أنها أصبحت تتسلخ عن دورها شيئا فشيئا، وقد أوكلت مهمة تربية الأبناء على عاتق المعلمين.

6- **العلاقات داخل بيئة العمل:** أن العلاقات داخل بيئة العمل إما تكون مشجعة على العمل أو قد تكون مصدر ضغط للعامل بها إذا غلب عليها التنافس السلبي والصراعات الشخصية.

بهذا الخصوص أشار " لأحمدي" (2002) أن حدة الضغوط تقل لدى المرؤوسين الذين يشعرون بالدعم والثقة، والتفهم من جانب الرؤساء. بينما تزيد حدة الضغوط عندما تزداد الصراعات الشخصية والتنافس الشديد

7- **الدخل:** يعتبر الدخل غير المناسب أحد المولدات القوية للضغوط داخل المؤسسات , إذ يتسبب في عدم رضا الموظف لنقص التحفيز, فقد حدد " بلوم" (Bloom) الحوافز الأساسية للعمل في خمس عناصر في مقدمتها الأجر والترقية وساعات العمل، الأمن، والعلاقات مع المشرفين. كما أوضحت دراسة "خليفات وزغلول" (2003) المجراة على عينة مكونة من 406 معلماً ومعلمة أن أكثر المصادر إثارة للضغوط تلك المرابطة ببعد الدخل.

كما أشارت دراسة نعمت رمضان (1991) على 135 معلماً ومعلمة أنهم يعانون من ضغوط كما أنهم غير راضون عن المحفزات الخارجية والراتب، والترقية في الوظيفة. كما أجرى (Alfred Champion) وآخرون (2013) دراسة حول ضغوط المعلمين على حوالي (200) معلمة ومعلمة وكانت من أهم نتائجها أن معظم المعلمين يعانون من نقص الدخل، وعبء العمل، وزيادة حجم الأقسام بالتلاميذ.

أشار "نيسبت" (Nisbet) (1999) أن نقص الدخل ونقص الدعم الإداري واكتظاظ التلاميذ بالأقسام كانت أهم ضغوط المعلمين.

8- **ألياء أمور التلاميذ:** إن سوء العلاقة مع ألياء أمور التلاميذ من الأمور التي تشكل ضغوطاً للمدرسين، فالبراعم من الأهمية الكبرى لأولياء الأمور في انجاح العملية التربوية، وعلى الرغم من الدراسات العلمية الكثيرة التي بينت لأن العلاقة القوية بين ألياء الأمور والمدرسة ضرورية للتحصيل الأكاديمي العالي والتعلم السليم والنمو للأطفال إلا أننا نرى في العالم العربي ضعفاً واضحاً لهذه المؤسسات حسب تعبير "مقداد". حيث أشارت نتائج دراسة "مقداد وخليفة" (2012). كما أوضحت دراسة (R. Ravichandran and R. Rajendran) (2007)، المجراة على عينة قوامها (200) مدرس ومدرسة أن هناك عدة مصادر للضغوط من أهمها نقص مساندة ألياء أمور التلاميذ للمدرسين.

في سياق ذاته، وجد كل من (Prakke.B.et al) (2007) من خلال دراستهم على عينة مكونة من (2012) معلماً بمنطقة الشرق الأوسط وبعض الدول الغربية. أن سلوكيات الآباء اتجاه

المعلمين سوءاً اتصفت بلقلق المفرط اتجاه دراسة أبنائهم أو بالإهمال المفرط تساهم في اجهاد المعلمين

2.5. المصادر البيئة والاجتماعية:

يقصد بها العوامل المشكلة للضغط الصادرة عن البيئة الاجتماعية الأسرية بالخصوص لدى المرأة العاملة بما في ذلك الضغوط الأسرية وصراع الدور .

إن صّراع الأدوار على اختلاف قطبية عمل-أسرة وأسرة- عمل قد يخلق الكثير من الصعوبات لدى العاملة خصوصاً الحديثات عهد بتكوين أسرة، وحتى بالنسبة للأمهات اللاتي لديهم أطفال صغار، فمن جهة ترغب المرأة في الالتزام بعملها والتألق فيهن، ومن جهة أخرى مطلوب منها ألا تخل بدورها الأسري مع ان البعض استطعن تحقيق ذلك لأسباب تدفع بالفضول الى البحث فيها، بينت دراسة "الخفاجي وعبد النبي" (2011) المجرة على عينة قوامها 125 امرأة عاملة أن مصادر الضغوط الأكثر شيوعاً هي الضغوط الأسرية والعائلية منها الضغوط الناتجة عن الدور الأسري والأزمات التي تمر بها الأسرة، والإجهاد في الاعمال المنزلية، وتربية الأولاد، والوجبات المنزلية الى جانب ضغوط أخرى.

في شق آخر، حاولت بعض الدراسات التعرف على أثر عامل السن في صراع الأدوار على عينة مكونة من (518) عاملة، وغير عاملة فأثبتت أنّ صّراع الدور يشند في الفئة العمرية التي تمتد من 25 الى (39) سنة من حياة المرأة، حيث تواجه المرأة في هذه المرحلة العمرية مشكلات تربية الصغار، إضافة الى مسؤولياتها الأخرى. كما تبين أن فئات صّراع الأدوار التي تتأثر بعامل السن ترتبط بظروف المرأة الأسرية، ويؤثر صّراع الأدوار على علاقتها الأسرية، ويؤثر على علاقتها بزوجها ورعايتها لأطفالها.

إنّ المرأة العاملة تواجه مشكلات أكثر من المرأة غير العاملة، نظراً لشعورها بضيق الوقت المخصص لأسرتها.

ضغط الأبناء:

إن العناية بالأبناء والعمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطاً بالنسبة للمرأة العاملة إذا أن طول ساعات العمل يشعر المرأة بتقصير دائم في حق أسرتها خصوصاً في المراحل الأولى من عمر الطفل، حيث يحتاج الى رعاية مباشرة و دائمة من طرف الأم .

في كثير من الأحيان تعود الأم منهكة من العمل، ومع ذلك لا ترتاح بوصولها للبيت، حيث تباشر مسؤولياتها الأسرية من الأعمال المنزلية التي تنتظرها، فالكثيرات قد لا تجد من يقمن بها خاصة في غياب تعاون أزواجهن. إلى جانب ذلك رعاية لأبنائها في مراحل عمرية مختلفة، ومتابعة دروسهم، ومشاكلهم كل ذلك من عبء الدور لديها.

على عكس ذلك، أوضحت دراسة "ستون وبورتر" (stone & Porte) (1999) أن الزوجات العاملات أكثر معاناة من المشكلات المتمركزة حول الذات، والوالدية، والعلاقات بين الشخصية.

(عبد المعطي وحسين مصطفى، 2006، ص 414)

تتفق "شند" (1995) في دراستها مع الدراسة السابقة، حيث ان رعاية الأم لثلاثة أبناء فأكثر يشكل زيادة مسؤوليات قد تفوق طاقتها، خاصة عندما تعود منهكة من عملها. كما أن الأمهات العاملات اللاتي لديهن أولاد دون سن السادسة، فتعدد الأعباء والمسؤوليات يشعرها بالحيرة، والتردد، والإحساس بالتقصير ويثير الصراع في نفسها.

لعلّ هذه النتيجة راجعة الى صغر سن أطفال العاملات والذي يتطلب منهن رعاية دائمة نظرًا لاحتياجات الأطفال المتزايدة في مرحلة الطفولة الاولى.

من جهة أخرى أشار "الضمور" (2008) أن الأم التي تعمل لساعات طويلة تعود الى مراهقة البيت، كما ان قلة الوقت المتبقي من العمل لا يكفيها للقيام بمهام الأمومة كما ترتضيها، فالوقت ربما لا يكفي إلاّ لإشباع بعض الحاجات الضرورية، فساعات العمل الطويلة تأخذ معظم ساعات الصحو لدى الأبناء، ومعظم طاقة الام على العطاء، وتبقى ساعات ربما لا تكفي إلا للقيام بالمهام الأساسية، وبعض الحاجات النفسية، والانفعالية، ولكن بدرجة غير كافية من وجهة نظر الأم العاملة نفسها مما يسبب لها نوع من تأنيب الضمير، والشعور بالعجز، وعدم الكفاءة في تلبية متطلبات الأبناء، مما يزيد في شعورها بالضغط (شويطر خيرة، 2017، ص 57-59)

6. آثار التي تترتب على الضغوط النفسية:

تشير البحوث والدراسات الميدانية النفسية والطبية الى أن الضغوط النفسية آثار فيسيولوجية وأخرى نفسية يمكن أن نجل بعضها :

1.6. الآثار الفسيولوجية:

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطراب الجهاز الهضمي، الاسهال الامساك المزمن، اضطرابات الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم ، الصدع النفسي انتشار الامراض الجلدية، تضخم الغدة الدرقية، البول السكري، التشنج العضلي، التهاب المفاصل الروماتزمي، فقدان الشهية أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان.

وبينت البحوث الميدانية والدراسات ومنها دراسة هاوس وآخرون علاقة الضغوط المهنية وأثرها في الصحة الجسمية مثل الاصابة بالذبحة الصدرية، قرحة المعدة، الحكة الجلدية ضغط الدم، الصداع، مرض القلب.

2.6. الآثار النفسية :

تكاد تجمع البحوث النفسية على أن للضغوط الجانبية آثارًا نفسية تتمثل في اضطراب ادراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه ،كما أن الذاكرة تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح الشخص أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي، كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.

إن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي الى اضطراب النمو، وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه وترتبط بشكل أدق باضطراب الاداء وضعفه وتشوش السمع، والحركات الزائدة المفرطة (الإفراط الحركي، وكراهية موجهة نحو الذات وضعف الانا وتصنع الهوية والميل للاغتراب وكذلك الشكوى من المرض والرغبة في النعاس)(جمال ابو دلو، 2009، ص177)

7. أعراض الضغوط النفسية:

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي تسبب له مضيقاً وإزعاجاً فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو التهرب.

وعلى أثر ذلك تزداد ضربات القلب، ويتحول للدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية، تتسع حدقة العين، سريان الأدرينالين والدهون في الدم، ويتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر وهذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتتهكه.

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق، ويجدر التنبيه هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعاً في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص، فكل واحد من نقطة ضعفه، ولكل واحد إمكانية الخاصة والأهم من ذلك: لكل واحد عالمه الخاص به، ومن ثم إدراكه المميز للمواقف الحياتية

(علي عسكر، 2003، ص 51)

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات هرمونية، يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض:

1.7. الأعراض الجسدية:

- تغيّرات في أنماط النوم.
- التعب.
- تغيّرات في الهضم (الغثيان، والقيء، والإسهال).
- فقدان الدافع الجنسي.
- آلام الرأس.
- آلام وأوجاع في أماكن مختلفة من الجسم.
- العدوى.
- عسر الهضم.
- الدوار، والاعياء، والتعرق، والارتعاش.
- تنمل اليدين والقدمين.
- الوجيب (خفقان القلب بسرعة وقوة).

- نبضات قلب خاطئة.

2.7. الأعراض العقلية:

- فقدان التركيز.
- انحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التسوُّش (الفوضى)، والارتباك.
- الانحراف عن الوضع السويّ.
- نوبات هلع.

3.7. الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية (الأكل كثيراً أو قليلاً).
- اضطرابات في الأكل_ فقد الشهوة في الطعام (الخلفة)، والشره المرضي (الضّور).
- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير.
- الإفراط في التدخين.
- التملل.
- القلق المتميز بحركات عصبية.
- قضم الأظافر.
- وسواس المرض (توسوس المرء على صحته، وبخاصة حين يكون مصحوباً بتوهم وجود مرض جسماني).

4.7. الأعراض العاطفية:

- نوبات اكتئاب.
 - الصبر والنزق أو حدة الطبع.
 - نوبات غضب شديدة.
 - فساد في العادات والاحوال (كالنظافة) المفضية الى الصحة.
- (محمد الطاهر طعيلي، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، مجلة العلوم الانسانية الاجتماعية، جامعة الجزائر ، ص 64-65)

8. طرق قياس الضغوط النفسية :

لا شك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى الى تنوع طرق القياس لها، فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل، ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، وبالإضافة الى ذلك توجد الطرق الفيزيولوجية ولكنها استخدمت بشكل قليل وذلك لأن الاعتماد على الطرق الفيزيولوجية وحدها في قياس الضغوط يعترضه الشك وعدم الصدق، فمثلا انخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم يمكن أن يكون علامة ايجابية في بعض الاوقات وأيضاً علامة سلبية في أوقات أخرى؟

وبالتالي فإن الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبيرة من الكورتيزول وينخفض مستواه ويكون علامة فيزيولوجية سلبية تعبر عن معاناته.

أما بخصوص واختصاصات مقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة، فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبل قياس واحداث الحياة الضاغطة، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط التي تحدث على المستوى الفيزيولوجي والمعرفي والسلوكي.

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية، كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد.

وبقياس الضغط النفسي عند الانسان بعدة وسائل وأدوات منها: أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في القياس النفسي أو الاكلينيكي وتكون الاداة مكتوبة عن طريق استبنا مجاب فيها على بعض الاسئلة ثم تقاس الاجابات سيكومتيرًا لإيجاد نسبة الاجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس الضغط النفسي بواسطة اجهزة علمية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن بين أدوات القياس الشائعة الاستخدام هناك مقياس هولمز و راهي Holmes et Rahi المتضمن الفقرات التالية:

- 1- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).
 - 2- الطلاق.
 - 3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
 - 4- حبس أو سجن أو ما شبه ذلك.
 - 5- موت شخص عزيز سوى كان أحد أفراد الاسرى المقربين أو صديق.
 - 6- فصل عن العمل.
 - 7- تغير في صحة أحد أفراد الاسرى (الامراض المزمنة).
 - 8- تغير مفاجئ في الوضع المادي.
 - 9- الخلافات الزوجية في محيط الاسرى.
 - 10- سفر أحد افراد الاسرى بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
 - 11- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة .
 - 12- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
 - 13- تغير شديد في عادة النوم أو الاستيقاظ.
- (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص47)

لا يمكن معرفة طرق قياس الضغط عن طريق الملاحظة والمقابلات، ويختلف هذا باختلاف هذا باختلاف والمحيط الذي يعيش فيه الفرد، وينتج عنه مجموعة من ردود الفعل الفيزيولوجية والمعرفية والسلوكية.

خلاصة الفصل:

أصبحت الضغوط النفسية حقيقة نعيشها كل يوم ، نتيجة التطور السريع وزيادة الالعباء وكثرة المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على تحملها، مما يجعله يعيش في توتر وضيق يولد لديه الشعور بالضغط، هذا الاخير الذي لا توجد أي وضعية من الوضعيات المعاشية إلا وتؤثر في مستواه وشدته كالوضعية الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية أو السياسية، أو الاسرية أو المهنية هذه الاخيرة التي يتأثر بها المعلم والذي يعتبر العنصر الاساسي في الفعل التربوي لتحقيق تطلعات المجتمع السائد في فلسفته أى رجل نريد ان نكون في المستقبل، ومن وراء القصد وغيات السياسة التربوية بالجهود المتضافرة والوسائل المتوفرة والشروط المسخرة من أجل تحقيق نمو كفاءات تلميذ اليوم واستثماره غدا يبقى المعلم دائما أمام هذا التحدي الذي لا يخلو من مواقف مثيرة ضاغطة تعوق أدائه وتحول دون تحقيق الاهداف المرجوة إلا بمشقة وجهد تاركة إياه يعيش حالة من التوتر والضغط الدائم .

الفصل الثالث

الفصل الثالث : استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1. تعريف إستراتيجيات

1 النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

2. أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

3. وظائف استراتيجيات المواجهة

4. تصنيف استراتيجيات المواجهة لضغط النفسي

5. طرق قياس استراتيجيات المواجهة

خلاصة الفصل

تمهيد:

نظرا لأهمية المعلم ودور الذي يساهم به لرفع التحديات وتحقيق تطلعات المجتمع، ورغم معاناته وصراعاته تجاه المواقف الضاغطة التي تعترضه في الوسط المدرسي، يبقى جاهدا وتحت وطأة الضغوط النفسية الناتجة عن عدم تمكنه من تحقيق الطلبات واشباع الرغبات فيما هو منوط به في وظيفته، وبين شعوره بالذنب وتأنيب ضميره في عدم أداء دوره بالمستوى المطلوب، يضل مثابر في محاولات واجتهادات للخروج مما يضيق عليه مصاره ويدير نشاطاته وفق ما لا يخل توازنه محذرا مخاوفه.

فهو يستجيب للمثيرات بكيفية تلائم المواقف الضاغطة دون أن يضر بصحته بأبعادها العقلية، الوجدانية والسلوكية .

1. استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

تعريف الاستراتيجيات Strategies: العمليات العقلية التي تستخدم لمساعدة الذاكرة والادراك الحسي والاستدلال العقلي وهي تتضمن التسميع والتفصيل أو عمل الارتباطات.

(سميرة البدي، 2005، ص30)

وتعرفها " مجدى عبد الكريم " 1996 بأنها نظام متكامل مسؤول عن وضع الاهداف، واختيار وتكوين الاسلوب او الطريقة المفضلة ثم مراقبة الاداء (فوزية محمود النجاشي، 2008، ص132) ويذكر "مصطفى كامل " 2006 أن الاستراتيجيات هي الاساليب التي يمكن استخدامها لتنمية الابداعية، وقد تستخدم استراتيجية أو أكثر لتحقيق هدف أو آخر (فوزية محمود النجاشي، 2008، ص132)

1.1. تعريف استراتيجيات المواجهة

من الناحية اللغوية يرجع أصل كلمة استراتيجية الى الكلمة اليونانية استراتيجوس strategos و التي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك ، ويعرف قاموس ويبستر (New World Dictionary) Websters الاستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية .

(المغربي عبد الحميد ، 1999، ص17)

كما يرجع أصل كلمة المواجهة (Coping) الى الفعل (to) وهي كلمة انجليزية، يقابلها بالفرنسية (venir à bout ... etc ,affroner , faire face)

وبالعربية " المقاومة، التعامل، المواجهة، التأقلم، المواجهة ... "، أما المفهوم الانجليزي لإستراتيجيات المواجهة هو (Coping strategy) وقد ترجم الى العديد من المفاهيم في الفرنسية منها : (stratégies d'ajustrment , startégie de faire face)، لكن أغلب الابحاث تبنت حالياً مفهوم (stratégies de coping)

وفي العربية إلى: " استراتيجيات التعامل، أساليب التعامل، استراتيجيات التوافق. استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات التأقلم ... " (هديل أمينة ، 2009، ص 90)

2.1. المفهوم اللغوي:

تشير " أريكا أوكسفورد " (rebekaox ford) (1996) إلى أصل كلمة استراتيجية الى كلمة اليونانية استراتيجوس (strategos) وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك بمعنى أن استراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفصائل والسفن.

وتعرف الاستراتيجية بأنها فن استخدام الامكانيات والوسائل المتاحة.

(حسن شحاته، زينب نجار، 2003، ص 39)

3.1. المفهوم الاصطلاحي:

لقد تعددت التعريفات المتعلقة باستراتيجية المواجهة أو كما تسمى أساليب التعامل أو استراتيجية التوافق والتكيف يعرفها "لازروس" و"فولكمان" (folkman et lazarus) (1994): بأنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة التقليل أو تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدف أو تتعدى موارد الفرد " (lazarus et folkman 1984 p 192)

ويعرفه "لطف عبد الباسط" (1994) بأنها : "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية سلوكية أو معرفية يسعى من خلال الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة أو لحل مشكلة أو لتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها " (عبد المعطي وحسين مصطفى , 2006 , ص98)

- يعرف "ديوي" (Dewe) (2000) المواجهة بأنها: "الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة , أو التعامل مع مطالب المواقف الذي تم ادراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفا ضاغطا

- أما " رودولف موس (rodolf moos) (1982): فيعرف استراتيجيات المواجهة بأنها: "الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط " وصنف استراتيجيات المواجهة الى : مواجهة إقداميه وأخرى إجماميه لكل أسلوب منها جانبان معرفي وسلوكي وبالتالي يكون أسلوب الفرد في مواجهة المشكلات حياته إما إقدامي معرفي أو إقدامي سلوكي و إجابي معرفي أو إجابي سلوكي (أبو بكر دردير ونشوة اكرام عمارة، 2007، ص61.62)

- كما عرف "صلاح مخيمر" استراتيجيات المواجهة بأنها: "الدراسة العلمية للصحة النفسية أي التكيف وما يعين عليها وما يعيقها وما يبحث فيها من اضطرابات وأشكال الإشكال الاضطرابات وذلك حتى يكون من الممكن الإبقاء على هذا التكيف أو الوقاية مما يتحدد من أشكال الاضطرابات

وعلاج الفرد منها أو بمعنى آخر هي حالة إجابيه تتضمن التمتع بالصحة , العقل و الجسم وليس عجز أو خلو المرء من أعراض المرض " .

إن حياة الإنسان عرضة دائماً لتهديدات و حقيقتها كما يدرك أن آمال نجاته كثير من احتمالات موته، والموت بالنسبة للإنسان صدمة نفسية في مواجهته مع الموت والمواجهة مع الموقف المهدد للحياة هو ما يطلق عليه بالعصاب الصدمة.(محمد أحمد النابلسي, 1999,ص92.93)

كما تعتبر استراتيجيات المواجهة " (coping stragied) الطريقة المميزة التي يتعامل من خلالها الفرد مع متطلبات بيئية مادية واجتماعية، كما أنها تعبر عن أسلوب الذي يتبناه الفرد لمواجهة مضايقات الحياة ومصادر القلق، ونفس الشيء يذهب اليه " مصطفى سويف" من اسلوب استجابة الفرد في مواقف الحياة المتعددة يظل على قدر من الاستقرار يضمن عموميتها واتساق شخصية، ومن ثمة يمكن اعتبار استراتيجيات التكيف كنمط سلوكي مميز ويتسم بالتباين النسبي، غير أن " لطفي ابراهيم له رأى آخر في تصويره لما أسماه بعمليات التحمل وقصد بها عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دور أساسيا.

(بشير بن طاهر, 2005,ص8)

ومن خلال دراستنا لموضوع استراتيجيات المواجهة وجدنا العديد من المصطلحات التي تستخدم لدلالة على رد فعل الفرد تجاه المواقف, وفي المقابل استخدمت غي اللغة العربية مصطلحات مثل: استراتيجيات التعامل , التكيف, التوافق , ميكانيزمات الدفاع.

2. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

إن مفهوم المواجهة حديث نسبيا، وقد ظهر هذا المصطلح في سنة 1966 ضمن مؤلف "لازاروس" الضغط النفسي والمواجهة " (Psychological stress and Coping) حيث عرف هذا المصطلح بأنه مجموع التفاعلات والاستراتيجيات التي يعدها الفرد لمواجهة مواقف ضاغطة، ويمكن للمواجهة أن تأخذ عدة مظاهر: معرفية، عاطفية، سلوكية فمختلف وجهات التصور كيف للفرد أن يواجه متطلبات البيئة، أدت الى ظهور عدة أعمال بدءاً بالنموذج الحيواني للتكيف خلال النصف الثاني من القرن التاسع عشر, نحو المقارنة التفاعلية مروراً باعتبار المواجهة ميكانيزم دفاعي لا واعي ضمن علم النفس الأنا في نهاية القرن التاسع عشر (Adeline,2007,P.28)

وهذا عرض لأهم النماذج والمقاربات التي تناولت مفهوم المواجهة:

1.2. النموذج الحيواني:

بالاستناد الى هذا النموذج، حدد مفهوم المواجهة كاستجابة سلوكية فطرية، أو مكتسبة لمواجهة الخطر، فيشير هذا النموذج الى وجود نوعين من الميكانيزمات التكيفية:

- ميكانيزم الهجوم أو المواجهة ويستعمل في حالة الغضب.
- ميكانيزم الهروب أو التجنب ويستعمل في حالة الخوف أو الفرع، فلمعيار الاساسي لنجاح المواجهة عند الحيوان يتمثل في بقاءه حيا فمثلا وضعت مجموعة من الفئران داخل قفص به ممرين بعد مدة تتعلم هذه الفئران بسرعة الهروب وكيفية تجنب الصدمة بتقلها الى الممر الثاني عند سماع اشارة الجرس الذي ينبئ بوصول الصدمة (paulhan l ;1992.p109)

ويرى كل من " لازوارس وفولكمان " (Lazarus et folkman ;1984) أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني تركز أساسا وبصفة عامة على ما يسمى بالسلوك التجنبي أو سلوك الهرب وهو شيء الذي يمكن به الكشف عن باقي السلوكيات أو الاستراتيجيات التي يتضمنها مفهوم استراتيجيات التعامل. (Lazarus.r.s,Folkman.s ;1984 ;p.102)

2.2. النموذج التحليلي:

أ- نموذج دفاعات الأنا: ينتسب مفهوم استراتيجيات مواجهة في هذا المنظور الى الميكانيزمات الدفاعية للأنا، بمعنى آخر هو مجموعة من العمليات اللاشعورية التي تعمل على تقليص أو محو كل ما يبعث على القلق أو يزيد من حدته مثل الانكار، العقلانية والعزل ... الخ فلمعيار الاساسي لاستراتيجيات المواجهة الناجحة في هذا التناوب المتعلقة بنوعية السياق، من حيث مرونته ودرجة ملاءمته للواقع وبمستقبل الفرد النفسي ، فمثلا بينت البحوث الحديثة في فرنسا ان الميكانيزمات الدفاعية تلعب دورا كبيرا في التكيف مع المرض من بينها أعمال ريفيدي (Revidi) (1986) على المرضى المقيمين في المستشفى (شهرزاد بوشدوب، 2008، ص94-95) وتتلخص الافكار الاساسية لدراسة المواجهة من جهة النظر التحليلية النفسية فيما يلي:

_ إن الدفاع وما يرتبط به من علاقات، عبارة عن آليات تحمي الانا من الصراعات، ويمكن لهذا الصراع ان يتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي أو من تهديدات المحيط، ويفترض أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات.

(سامر جميل رضوان ، 2002، ص162)

ب- نموذج السمات الشخصية: هناك تصور آخر يندرج تحت نظرية الدفاعات، حيث يعتبر المواجهة كسمة من سمات الشخصية، و تعتبر ان بعض الخصائص الثابتة للشخصية مثل القمع، الحساسية المرهفة، الحتمية، أو التحمل تهيب الفرد لمواجهة الضغط بطريقة ما، غير أنه لم تثبت الفرضية القائلة أن الفرد يسلك دائما بطريقة مماثلة مهما كان الحدث، وفي الواقع أظهرت أبحاث عديدة أن مقاييس السمة منبئات ضعيفة لاستراتيجيات المواجهة و ذلك يعود الى عدة اسباب منها:

- الطبيعة المتعددة الأبعاد لاستراتيجيات المواجهة، فمثلا في حالة المرض يواجه الفرد ضغوطات مختلفة (الام، عدم القدرة، شروط الإستفتاء...)، وفي نفس الوقت يجب عليه أن يحافظ على توازنه الانفعالي والسهر لكي لا يفقد الموارد المالية، والحفاظ على علاقة جيدة مع العائلة، هذه الانشغالات المختلفة تتطلب استعمال استراتيجيات مواجهة جد متنوعة وهذا ما لا يكون توفره في معيار واحد كسمة الشخصية.

- الطابع المتغير لاستراتيجيات التعامل، فهي تتأثر بمحتوى المواقف الضاغطة، ومنه من الصعب اعتبار استراتيجيات التعامل ثابتة يمكن تحديدها بسمات الشخصية للتنبؤ بالطريقة التي يواجه بها الفرد الموقف الضاغطة (paulhan,1992 p : 547)

3.2. النموذج السلوكي:

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية لسلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع لضرو البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية ام شاذة فهي سلوكيات متعلمة.

جاء باندورا (pandera) (1978) بمصطلح " الحتمية التبادلية والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر ببعضها، إذ أنا الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تأثر على مشاعره كما أن سلوكه يتأثر بطريقة ادراكه للموقف الضاغط، وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي الى تقاوم الضغط لديه، ويوشير باندورا الى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف

الضاغطة يرجع الى درجة فعالية الذات لديه والتي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة، كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى ادراكه لقدراته وإمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الاحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا.

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات :

- 1- توقع النتيجة : تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي الى نتيجة معينة
 - 2- توقع الفعالية : اعتقاد الشخص وقناعاته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي الى نتيجة ايجابية.
- (جبالي صباح، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون، 2011 ص84)

حسب دراسة هناء احمد الشويخ ، تتمثل خصائص المواجهة فيما يلي :

- يتبناها الفرد ذاته أي لا يملئها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط الذي يشعر به.
- سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط .
- قابلة لتغير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمان وفي المكان .
- تتمركز حول حل المشكلة أو التحكم في الانفعال .
- قد تكون ظاهرة الابتعاد عن المشاكل أو تكون ظاهرة كالتفكير الايجابي في المشكلة .
- متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي، أو سلوكي ، أو انفعالي (هناء أحمد شويخ ، 2007، ص269)

4.2. النموذج البيولوجي:

حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي وقد أشار CANON الى المفهوم استجابة المواجهة او الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة، وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستشارة الفيزيولوجية والتي من خلالها يخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلا هروب الدب من الاسد تجنباً أن يفترسه أن هذا الاسلوب يكون ملائم العديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف أي ان يلجأ الى نوعين من الميكانيزمات التكيفية :

أ- ميكانيزم الهروب "التجنب": في حالة الخوف والفرع

ب- ميكانيزم الهجوم في حالة الغضب

أذن رد فعل الكائن تجاه المواقف المهددة يقوم الجسم للاستجابة إما بلمواجهة أو بالبحث عن استراتيجية انسحاب ملائمة وذلك لان العضوية خلقة مهيئة لمواجهة التحديات أما تحفيز أو التوقف.

(زينب محمود شقير , 1998, ص133)

3. أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تعتبر استراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية إذا أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات, خفض التوتر أو زيادة جدة المشكلة.

وترمي المواجهة عموما لهدفين رئيسيين هما:

1- مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط.

2- التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف الساند.

كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسيين في تشخيص المواجهة غير المتكفية واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسير الضغوط (طبي سهام, 2005, ص114)

4. وظائف استراتيجيات المواجهة :

لقد تناول العديد من الباحثين الوظائف المتعددة لاستراتيجيات التكيف، كل حسب تصويره وخلفيته النظرية فقد حدد (mechanic) (1974) صاحب النظرة الاجتماعية النفسية ثلاث وظائف لاستراتيجيات التكيف:

1- التعامل مع متطلبات الاجتماعية والبيئية.

2- توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات.

3- المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

وبهذا يرى (mechanic) أن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع متطلبات البيئة الاجتماعية وهذا طبعا يتوقف على مستوى الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية وذلك بهدف الى تحقيق توازن سيكولوجي بين متطلبات الداخلية والخارجية.

أما الباحث (White) (1974) فقد تحدث عن ثلاث أنواع من الوظائف:

- 1- ضمان تأمين معلومات كافية حول المحيط.
 - 2- الحرية في التصرف برصيد المعلومات وبطرق مرنة.
 - 3- الحفاظ على الشروط الأساسية لعملتي الأداء وانتقاء المعلومات.
- نلاحظ أن هذا الباحث ركز على الجانب المعرفي وكيفية تناول المعلومات وجمعها حول الظاهرة المراد التعامل معها ثم ضمان حرية التصرف برصيد المعلومات كل حسب تصوره وإدراكه للموقف وهذا يتوقف على حساب المعلومات المنتقاة والمدركة (مريم بن سكريفة، 2008، ص65)

إذا استراتيجيات التكيف هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد قصد معالجة المتطلبات مصدر الضغط العالي بغض النظر عن نتائج الناجمة عن استعمال أو بذل تلك الجهود وهذا يعني أنه لا توجد إستراتيجية جيدة وأخرى غير جيدة وإنما تحدد جودة إستراتيجية ما بمدى قدرتها على التأثير على مدى البعيد وعليه تظهر فعالية مختلف إستراتيجيات التكيف المتعددة حسب خصائص ومميزات الوضعية أو الموقف الذي نواجهه من حيث المدة والحدة والقدرة والتحكم والقدرة على التوافق الجسمي الإنفعالي.

(مريم بن سكريفة، 2008، ص66)

5. تصنيف استراتيجيات المواجهة لضغط النفسي:

صنفها بعض العلماء (اسماعيل (2004) Semme، (2006) yip&rowlinson، (1996)) في وفقا لأبعاد مميزة سيوضحها بالجدول أدناه.

الجدول رقم (01): يبين تصنيف العلماء لاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

العالم	التصنيف
أندلر و باركر Endler&parker 1990	-استراتيجيات متمركزة حول المشكلة -استراتيجيات متمركزة على الانفعال -استراتيجيات التجنب
مارتن وزملاؤه Martin&all 1992	-استراتيجيات المواجهة الانفعالية -استراتيجيات المواجهة المعرفية
زيمباردو وفيرر Zimbardo & weiber 1997	-استراتيجيات موجهة نحو المشكلة -استراتيجيات موجهة نحو الانفعال

(المصدر: بن زروال فتيحة 2010،ص270)

ولقد أظهرت دراسات عدة وجود ارتباط دال بين استراتيجيات المواجهة لضغط النفسي وبين المخرجات السيكلولوجية (استجابات سلوكية آلية)

كمثال لما بينته الباحثة بين زروال فتيحة 2010 في دراستها حول " الاجهاد على مستوى المنظمة/ المصادر، والتأثيرات، واستراتيجيات المواجهة، ونذكر:

- 1- استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة تستدعي مواجهة الموقف الضاغط وتعديله بأحسن المخرجات (سلوك مناسب) خاصة في حالة امكانية التحكم في الموقف الضاغط . يتوقف تحقيق التركيز على ما عايشه الفرد فعلاً، وليس على ما يبدو ظاهراً , أو ما نكشفه حول الاحداث نفسها .
- 2- استراتيجية التجنب تربط توظيفها بمخرجات (سلوكات متواضعة) (عمر شداني، 2011، ص39)

6. طرق قياس استراتيجيات المواجهة:

يستخدم العلماء عدد من الاختبارات والمقاييس التي تستهدف قياس السلوكيات والمعارف التي يقوم بها الافراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة، وتعتبر اختبارات الورقة والقلم هي أكثر الطرق والادوات شيوعا قياس استراتيجيات المواجهة للأحداث والمواقف الضاغطة، ومع هذا هناك بعض البحوث التي تستخدم المقابلات كأداة هامة في قياس استراتيجيات المواجهة، وذلك بهدف جمع المعلومات اللازمة عن المفحوصين والتعرف من خلالها على الاحداث والمواقف الضاغطة التي تواجههم والوقوف على نوعية استراتيجيات واساليب المواجهة التي يستخدمونها في التغلب على الاحداث الضاغطة التي لها (حسين طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، مرجع سابق، ص110)

ومن أبرز المقاييس التي استخدمت في قياس استراتيجيات المواجهة منها:

1.6. استبيان أساليب المواجهة إعداد " لازاروس " وفولكمان " (1998):

ويتكون من الاستبيان من 66 مفردة، ويجب المفحوص عليها من خلال مقياس متدرج من أربع نقاط وهي (لا تستخدم، تستخدم نوعا ما، تستخدم بشكل معتدل، تستخدم بشكل كبير)، وتأخذ هذه الاستجابات (0,1,2,3)، ويقاس هذا الاستبيان استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الافراد للتعامل مع المواقف الضاغطة.

1- قائمة المواجهة المتعددة الابعاد:

إعداد "كارفر" و"سيشير" (1989) وتتناول وهذه القائمة قياس أساليب المواجهة المختلفة التي يستخدمها الافراد في الاستجابة للمواقف الضاغطة، تتكون من 53 مفردة موزعة على ثلاثة عشر بعدا أو استراتيجية فرعية، من استراتيجيات المواجهة، وفي ما يلي ذكر بعض هذه الابعاد التي تتضمن هذه القائمة:

أ_ المواجهة الفعالة ACTIVE COPING : وهي تشير الى قيام الفرد بخطوات فعالة في محاولة منه لتقليل أو محو الحدث الضاغط الفعل المباشر وزيادة جهود الفرد ومحاولة تنفيذ المواجهة خطوة خطوة وفي تشبه الى حد كبير ما أسماه " لازاروس " و"فولكمان" بالواجهة التي تركز على المشكلة من أمثلة مفرداتها: (أقوم بفعل وسلوك إضافي في محاولة التخلص من المشكل).

(حسين طه عبد العظيم وسلامة طه عبد العظيم، 2006، ص112)

- أ- التخطيط : ويشير الى التفكير في كيفية مواجهة الحدث الضاغط والتفكير بشأن الخطوات التي يمكن اتخاذها وما هي أفضل الخطوات للتعامل مع المشكلة ومن أمثلة مفرداتها:
- أعد خطة لمواجهة الموقف.
 - أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة بشكل أفضل.
- ج- القمع للأنشطة التنافسية: ويشير الى محاولة تجنب أن يصبح الفرد عن طريق أحداث أخرى وتتضمن بعض مفرداتها (أحاول ان أمنع نفسي من الافكار التي تعمل على التشتت لي)
- د- السعي نحو المساندة الاجتماعية: وهي تتضمن الجهود التي يقوم بها الفرد طالبا للنصيحة والمساعدة والحصول على المعلومات والحصول على المساندة الاخلاقية من قبل أشخاص هامين في حياته ومن أمثلة ذلك :
- أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة المواقف.
 - أحاول أن أحصل على النصيحة من شخص ما .
- (حسين طه عبد العظيم، سلامة طه عبد العظيم، 2006 ، ص113)
- هـ-إعادة التفسير الايجابي : تشير الى محاولة الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس بالحياة حوله.
- التقبل : ويشير الى تقبل الفرد للمواقف وذلك نظرا لعدم وجود ما يمكنه القيام به نحوه.
 - التحول الى الدين: ويتمثل في الإكثار من الصلوات وممارسة العبادات.
 - التركيز على الانفعالات: ويتمثل في المحاولات التي يقوم بها الفرد لخفض الانفعالات السلبية الناتجة عن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها.
 - الإنكار: ويتمثل في عدم الاعتراف بوجود مشكلة.
- (حسين طه عبد العظيم ، سلامة طه عبد العظيم , 2006, ص115)

2- قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة إعداد " داندور " و "باركر " (1990):

وهي مقياس تقدير ذاتي , تتكون من 48 مفردة تغطي جوانب مختلفة من أساليب المواجهة, ويجب المفحوص على مفرداتها على مقياس متدرج من خمس نقاط تتراوح من ليس مطلقا الى كثيرا جدا وتتضمن هذه القائمة ثلاثة استراتيجيات لمواجهة الضغوط ومن أمثلة ذلك:

- استخدام الوقت بشكل أفضل.

- أحل المشكل.

وكذلك استراتيجيات تركز على الانفعال وهي تنصب على خفض الانفعالات الناجمة عن المواقف الضاغطة ومثال ذلك :

- أنزعج لكوني غير قادر على المواجهة.

2.6. مقياس الأبعاد الوظيفية للمواجهة إعداد " كوس " و "فيرجسون " (1997):

ويشير الى استراتيجيات السلوكية والوظيفية التي يستخدمها الافراد في مواجهة الضغوط، ويقيس هذا المقياس أربعة وظائف للمواجهة وهي:

- الإقدام وتشير الى سلوكيات التي يعتقد الشخص أنها تتيح له التعامل بشكل مباشر مع المشكلة.

- الإحجام وتشير الى الإستجابات السلوكية التي يعتقد الشخص أنها تتيح له تجاهل وجود المشكلة.

- التنظيم الإنفعالي وهي تشير الى السلوكيات التي يعتقد الشخص لأنها نتيج له التعامل مع النتائج والأثار الإنفعالية الناتجة عن الاحداث والمواقف الضاغطة.

(حسين طه عبد العظيم، سلامة طه عبد العظيم، 2006، ص 116)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن القول أن استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف التغيرات الشخصية والاجتماعي الديمغرافي وطبيعة الموقف الضاغط واختلاف البناء المعري للفرد وكيفية تفسير المواقف الضاغطة، فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة المواقف إذ أن الاستراتيجية التي تكون فعالة لدى الشخص ما يمكن ان تكون غير فعالة لدى شخص آخر أن الاستراتيجية التي تكون فعالة في موقف بالنسبة للفرد أن تكون غير فعالة مع نفس الفرد في موقف آخر .

الفصل الرابع

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. حدود الدراسة
3. الدراسة الاستطلاعية
4. أدوات جمع البيانات
5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة
6. مجتمع الدراسة وعينته
7. الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

بغيت تجسيد الجانب النظري لدراسة واسقاطها على الواقع المعاش في الوسط المدرسي والتحقق من الفرضيات والاجابة عن التساؤلات المطروحة في اشكالية البحث، أجرت الباحثتين دراستهما الميدانية في مدارس ابتدائية بمقطعات تربوية مختلفة من ولاية الاغواط حيث عينة البحث التي تمت الدراسة عليها، التي أعطت للجانب الميداني صبغته العلمية، وقد تمت عبر عدة خطوات، والتي سنتناولها فيما يلي

1. منهج الدراسة:

يعتبر المنهج الوصفي أحد أشكال البحوث الشائعة بها العديد من الباحثين المتعلمين، ويسعى إلى تحديد الوضع الحالي لظاهرة معينة، ومن ثم يعمل على وصفها، وبالتالي، فهو يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويتم بوصفها.

ويمكن تعريف الأسلوب الوصفي في البحث على أنه: أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة، وبالرغم من عدم إتقان الباحثين على أشكال ونماذج محددة للدراسات الوصفية (د. سامي محمد ملحم، 2002، ص417)

2. حدود الدراسة:

بناء على ما سبق تظهر بوضوح حدود الدراسة الحالية والمتمثلة في :

1.2 الحدود المكانية: تمت الدراسة في بعض مدارس مدينة الاغواط

2.2 الحدود الزمانية: امتدت فترتها من 15 مارس 2019 الى 15 أبريل 2019

3.2 الحدود البشرية: تم اجراء الدراسة على عينة قوامها 60 معلم(ة) ومعلمة

3. الدراسة الاستطلاعية:

ما تزال كثير من الميادين الاجتماعية جديدة لم يطرقها الباحثون من قبل، وغالبا يجد الباحث الاجتماعي صعوبة كبيرة في التعرف على المشكلات الجديدة بالدراسة والبحث، أو في صياغة مشكلة صياغة دقيقة ، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة الى الحقائق العلمية التي يجب عليه أن يبحث عنها. ومن هنا يصبح إجراء الدراسات الكشفية أمراً ضرورياً في كثير من البحوث الاجتماعية (د.ناريمان يونس لهلوب، 2011، ص126)

أهدافها: لقد قمنا بهذه الدراسة الاستطلاعية بعدة أهداف من بينها:

- بلورة موضوع البحث أو الظاهرة موضوع البحث التي اختارها الباحث وصياغتها بطريقة أكثر احكاما بغية دراستها بصورة أعمق.

- تحديد مفاهيم أساسية ذات الصلة بالموضوع التي اختارها الباحث.
- تنمية الفروض وذلك ببلورة مشكلة البحث أو صياغتها في صورة فروض علمية أو تساؤلات
- التعرف على ميدان البحث التي سوف تجرى فيه الدراسة.

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 60 أستاذ (ة) أستاذة من بعض مدارس الابتدائية من مدينة الأغواط وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة

إجراءاتها: حيث انه كانت أول خطوة قمنا بها الاتصال برئيس قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا لجامعة عمار ثلجي بالأغواط، وذلك لأخذ الموافقة والترخيص بالقيام بالجانب الميداني لدراسة الحالية.

وعند اخذ المصادقة على الرسالة الموجهة من طرف الجامعة بتاريخ 15 مارس 2019 قمنا بتعيين المدراس لهذه الدراسة بولاية الأغواط بغرض توضيح الهدف من إجراء الدراسة وقمنا بتحديد المواعيد التي تطبق فيها أداة البحث على العينة وكان عدد أفرادها 60 معلم ومعلمة يدرسون اللغة العربية بالمرحلة الابتدائية تم أخذها بطريقة عشوائية تم أخذها بطريقة عشوائية وقمنا تطبيق مقياس اساليب التقويم الحديثة والضغط النفسي على العينة المحددة.

4. أدوات جمع البيانات مع وصفها:

إن كل باحث في دراسته يسعى لتطبيق أدوات ومقاييس تساعد في الحصول على بيانات ومعلومات عن موضوع الدراسة، والاداة المستخدمة في هذه الدراسة تمثلت في: استمارة البيانات الشخصية، " استبيان الضغط النفسي " " استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية "

- المحور الاول: استبيان الضغط النفسي يحتوى على 33 بند
- المحور الثاني: استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يحتوى على 38 بند.

حيث يتم الاجابة من خلال البدائل التالية:

جدول رقم (02): يبين بدائل محور المستخدمة في الاستبيان

أبدا	أحيانا	دائما
01	02	03

5. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

حيث أنه لا بد لأي باحث باختبار الأداة المعتمد عليها في دراسته قبل إجرائها، وذلك لاختبارها والتأكد من صدقها وثباتها وذلك من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية، وهذا الإجراء هو إجراء لازم حدوثه وتتبعه وذلك يقصد التأكد التام من صلاحية الأداة ومدى ملائمتها ومنا سببها لقياس ما وضعت لقياسه، وذلك على النحو الآتي :

أولا/الصدق

الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

تم الاعتماد في تقدير معامل صدق المقياس على طريقة المقارنة الطريقة أو ما يعرف بالصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية (50) فردا ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة حيث تم أخذ (27%) من درجات أعلى التوزيع و (27%) من درجات أدنى التوزيع، فكان عدد الافراد 15 فردا و بعد ذلك تم حساب قيمة T . test لمعرفة الفروق بين المجموعتين و الجدول الآتي بين ذلك .

جدول رقم (03) يوضح الصديق التمييزي (صديق المقارنة الطرفية للاستبيان)

مجموعة المقارنة	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدلالة الاحصائية
المجموعة العليا	15	75,467	19,9172	-6,122	28	0,010	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا	15	108,867	7,0596				

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة " ت " المحسوبة بلغت (-6,122) عند درجة الحرية (28) وبمستوي دلالة احصائية بلغت (0,010) فهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) ، مما يدل على تميز الاستبيان بدرجة من الوثوقية والدقة والتميز .

ثانيا/ الثبات :

وقد تم الاعتماد في حساب الثبات على طريقة التناقص الداخلي معامل ألفا كرونباخ (α) والتجزئة النصفية عن طريق معامل سيرمان - براون ومعامل جيتمان

جدول رقم (04) يوضح معامل ثبات مقياس

بمعاملات كرونباخ و سيرمان - براون جيتمان

معامل الثبات الفا كرونباخ	سيرمانت - براون	جيتمان
0,713	0,565	0,565

ويتضح من هذا الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ بلغ (0,713) و بطريقة التجزئة النصفية عن طريق معامل سيرمان براون بلغ (0,565) و عن طريق معامل جيتمان بلغ (0,565) أي أن الاستبيان يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات مما يسمح باستخدام الاستبيان في الدراسة الحالية باطمئنان .

6.مجتمع الدراسة وعينته:

1.6 مجتمع الدراسة:

حيث يتكون مجتمع الدراسة من أساتذة المرحلة الابتدائية ببعض ابتدائيات بولاية الأغواط التابعة لمديرية ولاية الأغواط حيث تم اختيار (06) ابتدائيات من ولاية الأغواط بطريقة عشوائية بسيطة وهو موزعين حسب الجدول التالي:

جدول (05): يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة

الرقم	الابتدائيات	عدد المعلمين	النسبة المئوية
01	ابتدائية التواتي أحمد	19	31,67%
02	ابتدائية طيباوي توهامي	6	10%
03	ابتدائية بن قانة قدور	05	8,33%
04	ابتدائية برطال بن عبد الله	10	16,67%
05	ابتدائية أحمد بن زيان	12	20%
06	ابتدائية حراث عبد القادر	08	13,33%
	المجموع	60	100%

ويتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد المعلمين في ابتدائيات التوتي أحمد 19 يمثلون نسبة (31,67%) من مجتمع الدراسة، ونجد عدد المعلمين في ابتدائية طيباوي توهامي بلغ 06 معلمين أي نسبة (10%) ، بينما ابتدائية قانة قدور بلغ عدد المعلمين 05 بنسبة (8,33%)، وابتدائية برطال بن عبد الله بلغ عدد المعلمين 10 وذلك بنسبة (16,67%)، كما بلغ عدد المعلمين في ابتدائية أحمد بن زيان 12 معلم بنسبة 20%، وابتدائية حراث عبد القادر بلغ عدد المعلمين 08 بنسبة (13,33%)

2.6 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة من أساتذة المدارس الابتدائية عشوائياً على مستوى مدينة الاغواط تضمنت 60 معلم (ة) ومعلمة مع مراعاة اختلاف الخصائص الفردية (الجنس - الاقدمية) وهي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (06): يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس

النسبة المئوية	العدد	الجنس
15%	9	الذكر
85%	51	الأنثى
100%	60	المجموع

حيث يوضح لنا الجدول رقم (07) أن نسبة الإناث بلغت نسبة (85%) وهي تمثل نسبة الغالبية العظمى من افراد مجتمع الدراسة في حين أننا نجد أن نسبة الذكور بلغت (15%) من مجتمع الدراسة ولعل مرد هذه النتيجة ومرجعها إلى ميل الجنس الأنثوي إلى ممارسة هذه المهنة وحبها لها وعدم ميل الجنس الذكري لممارستها.

جدول رقم (07) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا بمتغيرات سنوات العمل

النسبة المئوية	العدد	سنوات العمل
83,33%	50	من 01 إلى 10 سنوات
5%	03	من 10 إلى 20 سنة
11,67%	07	أكثر من 20 سنة
100%	60	المجموع

7. الاساليب الإحصائية المستخدمة:

إن الاساليب الإحصائية هي احدى الداعائم الرئيسة التي تقوم عليها الطريقة العلمية في بحثها في العلوم الانسانية والعلوم المتصلة بأى لون من ألوان الحياة(فؤاد الباهي سيد, 1978,ص 18)

استخدمت في النتائج الاساليب الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي لدراسة مستوى الضغط النفسي.
- النسب المئوية: لقد تم استخدام النسب المئوية المستخلصة من تكرارات أفراد العينة وذلك بالتأكد من صحة الفرضية العامة.
- معامل ارتباط سبيرمان (Spearman) لقياس العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغط النفسية.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق: وذلك لتأكيد من صحة الفرضيات الجزئية ويستعمل لقياس الفروق بين متوسطي عينتين, وفي الدراسة الحالية تم تطبيق (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلين.
- اختبار تباين اتجاه الاحادي : والذي يستخدم لحساب الفروق بين ثلاث مجموعات أو أكثر سواء للعينات المستقلة او غير المستقلة وتباعدها الى استخراج فيما يكمن الفرق أو لصالح من يعود الفرق بين المجموعات.

الفصل الخامس

الفصل الخامس :عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد

1. عرض وتحليل وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات

أ- عرض النتائج ومناقشة الفرضية الاولى

ب- عرض النتائج ومناقشة الفرضية الثانية

ج- عرض النتائج ومناقشة الفرضية الثالثة

د- عرض النتائج ومناقشة الفرضية الرابعة

هـ- عرض النتائج ومناقشة الفرضية الخامسة

و- عرض النتائج ومناقشة الفرضية السادسة

2. الاستنتاج العام

تمهيد:

ويتضمن هذا الفصل عرض نتائج ومناقشتها وهذا من خلال ما توصلت اليه الباحثان من النتائج في الدراسة الحالية، فقد اهتمت الدراسة بمحاولة معرفة علاقة أساليب التعزيز الايجابي والثقة بالنفس حيث عمدت الى معرفة الفروق في كل من أساليب التعزيز والثقة بالنفس حسب المتغيرات التالية: (الجنس/ الحالة الاجتماعية) حيث تعتبر هذه الخطوة تمهيداً لمناقشة وتفسير النتائج.

1. عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

أ_ عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على: توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط. وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى:

جدول رقم (08): يبين العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة

الابتدائية بمدينة الاغواط

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
استراتيجيات المواجهة	60	0,958**	0,000	دال عند 0,01
الضغوط النفسية				

يتبين من خلال الجدول رقم (9) أعلاه نلاحظ أنّ معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في أساليب التقويم الحديثة بلغت ($0,958^{**}$) وهي قيمة موجبة قوية وهذا يعني أنّ هناك الارتباط قوي بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط، اي أنه كلما زادت درجات أفراد العينة على محور استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة كلما انخفضت درجاتهم في الضغوط النفسية والعكس صحيح كما أنّ نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) ومنه نستطيع القول بأنّه من خلال الجدول رقم (9) ويمكن تفسير ذلك أنّ معظم معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط يمتلكون استراتيجيات مواجهة جيدة في مواجهة الضغوط النفسية وتتفق هذه الدراسة مع دراسة عمر شداني (2010-2011) حيث توصلت الدراسة الى وجود استراتيجيات (التجنب، التواصل) توظف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشاكل، الدعم والمساندة وبالتالي تتحقق فرضية البحث.

ب_ عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على " مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط مستوى متوسط ". ولتأكد من صحة الفرضية تم حساب الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة والجدول الآتي يبين نتائج تلك الاستبانة وهي كالتالي:

$$\text{المعادلة} = 1.33 = 3/4 = 1 + 3$$

الدرجة الضعيفة = $1.33 + 0 = 1.33$ [1.33-0] درجة منخفضة.

درجة متوسطة = $1.33 + 1.33 = 2.66$ [2.66-1.33] درجة متوسطة.

درجة مرتفعة = $1.33 + 2.66 = 3.99$ أكبر من 3.99 درجة مرتفعة.

الجدول رقم (09) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط

الرقم	البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
1	أخط لما سوف أفعله لمواجهة متطلبات العمل اليومي	2.1	0.86	متوسط
2	أقوم بجمع المعلومات عن المشاكل النفسية التي تواجهني	2.6	0.85	متوسط
3	أحول رؤية الجانب الايجابي من المشاكل النفسية التي تواجهني	3.0	0.78	متوسط
4	اقنع نفسي بأنني قادر على مواجهة المشاكلات النفسية	7.2	0.56	متوسط
5	اقنع نفسي بأن ما يحدث لي من مشكلات نفسية يمكن تغييرها	2.5	0.88	متوسط
6	اقنع نفسي بأن مشاكلي النفسية ستكون بخير مهما حدث	2.6	0.78	متوسط
7	كثيرا ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر	2.9	0.55	متوسط
8	أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية متينة	2.7	0.35	متوسط
9	اتمشى لفترة قصيرة وأخذ قسط من الراحة	2.6	0.26	متوسط
10	اطلب المساعدة من زملائي في العمل لحل مشكلتي النفسية	2.8	0.22	متوسط
11	أطلب المساعدة ممن هم أكثر خبرة مني	2.4	0.48	ضعيف
12	أتوجه الى زملائي في العمل الذين يعانون من مشكلات متشابهة	2.8	0.10	متوسط

13	أشعر بأن زملائي يققون الي جانبي دائما لحل مشاكلي النفسية	2.5	0.25	ضعيف
14	أجلس وحيداً عندما اكون متوترا في العمل	2.8	0.75	متوسط
15	أتجنب ممارسات أي عمل عندما أكون منفعل	2.4	0.77	متوسط
16	أبكي لأشعر بالراحة عندما يواجهني موق نفسي ضاغط	2.9	0.85	متوسط
17	الوم نفسي لما أتعرض له من مشكلات نفسية	2.9	0.69	متوسط
18	أعامل زملائي بشيء من العصبية عندما أكون متوترا	2.8	0.48	متوسط
19	ألجأ الى لوم أصدقائي وتأنيبهم لانهم السبب لما اتعرض له من ضغوط نفسية	2.8	0.85	متوسط
20	أضطر الى ضرب تلاميذي عندما أكون في حالة نفسية سيئة	2.6	0.74	متوسط
21	ترهقني أعباء أسرتي	2.6	0.75	متوسط
22	أشعر بالحزن لأن الوقت الذي أقضيه مع أسرتي قليل	2.5	0.86	متوسط
23	أكره الاعمال التي تتطلب سرعة في الاداء مثل عملي	2.5	0.85	ضعيف
24	تعرضت لضغوط عديدة بعلمي	3.5	0.78	متوسط
25	لا أجد الوقت أثناء العمل لأستريح	2.4	0.56	متوسط
26	عملي غير مجزي مادياً	2.3	0.88	ضعيف
27	عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية	2.3	0.78	متوسط
28	أعاني من فقد اهتمام رأساني	1.8	0.55	ضعيف
29	أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية بسبب عملي	2.8	0.35	متوسط
30	ان غير راضي عن عملي	2.8	0.26	ضعيف
31	أعاني من اضطرابات بالنوم	2.6	0.22	ضعيف
32	أجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل	2.5	0.48	متوسط
33		2.4	0.10	ضعيف
الفقرات مجتمعة		2.8	2.25	متوسط

يتبين من الجدول رقم (09) إن معظم الفقرات كان مدى توفرها ضعيفا ولم يوجد أي فقرة كان مدى توفرها مرتفعاً، وبلغ أداء أفراد عينة الدراسة على الفقرات مجتمعة (2.8) وهو تقدير ضعيف، وبالتالي

مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط ضعيف، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة شفيقة عويسي 2016 بعنوان "الضغط النفسي لدى المرأة العاملة المتزوجة" فظهرت لديها الضغوط النفسية الداخلية التي اتضحت من خلال القلق والصراعات النفسية الداخلية بالإضافة إلى ضغط العائلة والأسرة بما فيها العلاقة مع الزوج، هذا ما ظهر لدى الحالتين. فرغم تنوع الضغوط النفسية التي يعانون منها إلا أنها تمسكهم بالواقع موجود وضاهر، ومنه تتحقق فرضية جزئية الأولى.

جـ. عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط تعزى إلى متغير الجنس ذكور / إناث"، ولتأكد من صحة الفرضية نقوم بحساب اختبار الفروق "ت" t.test وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى:

جدول رقم (10): يبين الفروق في الضغوط النفسية بين أساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط

تعزى إلى متغير الجنس "

الضغوط النفسية	عدد الأفراد	متوسط الحسابي	اختبار "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
الذكور	9	66,222	10,20	58	0,003	دالة عند 0,01
الإناث	51	59,902				

يتبين من خلال النتائج المتحصّل عليها أنّ قيمة "ت" المحسوبة بلغت (10.20) عند درجة حرية (58) وبمستوى الدلالة (0.003) فهي دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور"، وقد بلغ متوسط الذكور (66.22) بينما بلغ متوسط الإناث (59.90) ويمكن تفسير ذلك أن الذكور يعانون أكثر من الإناث لا يتحملون المشاكل خاصة أثناء العمل من الإناث وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد مقداد بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل وأسفرت النتائج إلى: أن معلمي نظام الفصل يستخدمون استراتيجيات متنوعة

امواجهة الضغوط النفسية التي يتعارضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية وتبين في مجال الضغوط النفسية ان الفرق بين فئتي متغير الجنس (ذكور - اناث)

د- عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الرابعة:

- نصت الفرضية الرابعة على: توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات المواجهة بين اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط تعزى الى متغير الجنس ذكور / اناث "، ولتأكد من صحة الفرضية نقوم بحساب اختبار الفروق "ت" t.test وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى :

جدول رقم (11): يبين الفروق في استراتيجيات المواجهة بين اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة

الاغواط تعزى الى متغير الجنس ذكور / اناث "

استراتيجيات المواجهة	عدد الأفراد	متوسط الحسابي	اختبار "ت" المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة الإحصائية
الذكور	9	62,778	8,16	58	0,005	دالة عند 0,01
الإناث	51	68,314				

يتبين من خلال النتائج المتحصّل عليها أنّ قيمة "ت" المحسوبة بلغت (8.16) عند درجة حرية (58) وبمستوى الدلالة (0.005) فهي دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير الجنس لصالح الاناث "، وقد بلغ متوسط الذكور (62.77) بينما بلغ متوسط الإناث (68.31) ويمكن تفسير ذلك ان الاناث يمتلكون استراتيجيات متنوعة اكثر من الذكور في مواجهة المشكلات النفسية وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة مسعودي رضا بعنوان مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين وأسفرت النتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المعلمين في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

هـ_ عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة على: توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية بين اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط باختلاف سنوات العمل، ولتأكد من صحة الفرضية تجري اختبار التباين احادي الاتجاه **Anova** لكشف الفروق بين المجموعات وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى :

جدول رقم (12): يوضح الفروق في الضغوط النفسية بين اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط

باختلاف سنوات العمل

المتغير المقياس	العينة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف" الحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
الضغوط النفسية	60	بين المجموعات	442,701	2	221,351	0,746	0,479	غير دالة عند 0.05
		داخل المجموعات	16912,949	1	296,718			
	المجموع		17355,650	57				

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن "ف" المحسوبة (0,746) عند درجة حرية (57) وبمستوى الدلالة (0,479) فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي المرحلة الابتدائية في الضغوط النفسية تعزى الى متغير سنوات العمل ويمكن تفسير ذلك أن المستوى التعليمي لا يؤثر الجوانب النفسية للفرد في اكتساب مشكلات خاصة النفسية منها كالضغوط، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ناجية دايلي بعنوان الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق وتوصلت الدراسة الى النتائج منها: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الضغط النفسي والقلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي، وأنه كلما ارتفعت درجات الافراد في الضغط النفسي ارتفعت مع درجاتهم في القلق

و- عرض وتفسير ومناقشة النتائج الفرضية السادسة:

نصت الفرضية السادسة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة بين أساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الاغواط باختلاف سنوات العمل، ولتأكد من صحة الفرضية تجري اختبار التباين احادي الاتجاه **Anova** لكشف الفروق بين المجموعات وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى:

جدول رقم (13): يوضح الفروق في استراتيجيات المواجهة بين أساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة

الاغواط باختلاف سنوات العمل

المتغير المقياس	العينة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف" الحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
استراتيجيات المواجهة	60	بين المجموعات	30,202	2	15,101	0,552	0,579	غير دالة عند 0.05
		داخل المجموعات	1560,381	1	27,375			
	المجموع		1590,583	57				

يتبين من خلال النتائج المتحصل عليها أن "ف" المحسوبة (0,552) عند درجة حرية (57) وبمستوى الدلالة (0,579) فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي المرحلة الابتدائية في استراتيجيات المواجهة تعزى الى متغير سنوات العمل ويمكن تفسير ذلك أن المستوى التعليمي لا يؤثر في اكتساب لفرد لاستراتيجيات في مواجهة المشكلات خاصة منها النفسية منها كالضغوط ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة معاذ محمد عبد الرزاق بعنوان استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية وأسفرت النتائج على معرفة الاستراتيجيات المستخدمة بدرجة قليلة " الترفيه، الرياضة، متغيرات الجنس، مكان العمل المؤهل العلمي "

2. الاستنتاج العام:

ارتكزت أهداف الدراسة الحالية على معرفة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط وكذا معرفة الفروق بين المتغيرات لكل من (الجنس-سنوات العمل) ، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج هي:

- 1- مستوى الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط مستوى متوسط.
 - 2- توجد علاقة ارتباطية قوية والضغوط النفسية والضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط
 - 3- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط تعزى الى متغير الجنس لصالح الاناث.
 - 4- وجود فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات المواجهة لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط تعزى الى متغير الجنس لصالح الذكور.
 - 5- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى استاذ المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير سنوات العمل.
 - 6- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى معلم المرحلة الابتدائية تعزى إلى متغير سنوات العمل.
- وتبقى نتائج هذه الدراسة في حدودها المكانية والزمانية والبشرية على أن تكون هذه الدراسة قد حققت بعض أهدافها المرجوة وأن تكون منطلق لدراسات أخرى.

خاتمة

الخاتمة:

ان من أهم المواضيع الهامة في المجال التربوي والنفسي، موضوع التقويم ذلك للأهمية البالغة التي يحظى بها في مجال التدريس بصفة خاصة والمجال التربوي بصفة عامة وانعكاساته على الجوانب المعرفية في الدراسات العلمية، في الوقت الراهن.

ولعل هذا أحد الاسباب ما دفعنا لدراسة موضوع " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط " كعينة لدراستنا، حيث أننا انطلقنا من فرضية عامة وفرضيات جزئية للدراسة، واتبعنا الخطوات المنهجية اللازمة لاختبار صحة الفرضيات المطروحة، حيث تؤكد على أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى اساتذة المرحلة الابتدائية بمدينة الأغواط " وعليه تبقى هذه النتائج نسبية، في حدود عينة الدراسة، أدواتها وكذا مكانها وزمن إجراءاتها.

اقتراحات الدراسة

تمهيد:

وفي ضوء النتائج المتحصل عليها في دراستنا نقدم بعض الاقتراحات :

1. تشجيع وتعميم البحوث في المواضيع الهادفة وذات التأثير على شريحة كبيرة من المجتمع (قطاع التربية.
2. تنظيم ملتقيات دورية يوظفها باحثون لفائدة المعلمين لتوعيتهم وتمكينهم من توظيف النتائج الايجابية المحققة, فمثلا كيف يوظف المعلمون الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية.
3. اجراء بعض الدراسات المسحية لتعرف على بعض الاسباب والعوامل المسؤولة عن تدني الإحساس بالتقدير الاجتماعي لدى المعلمين المتقدمين بالعمر ممن امض خبرة طويلة في التعليم.
4. زيادة الوعي الاجتماعي بعمل المرأة ومقتضيات دور المرأة العاملة لا سيما في مهنة التعليم لتقليل من النتائج السلبية المترتبة على ذلك خاصة شعور الملمات بالعبء المعني والصراع الذاتي مقارنة بالمعلمين.
5. ضرورة الاهتمام بتحسين ظروف المعلمين المادية ورفع رواتبهم وتقديم الحوافز المناسبة لهم لما لذلك من تأثير ايجابي في احساسهم بالتقدير الاجتماعي والاحترام التي تتطلبه هذه المهنة من المجتمع

قائمة المراجع

1) المراجع العربية

1. ابن المنظور (2006): لسان العرب، الجزء 8، ط1، ضبط وتعليق خالد رشيد القاضي، دار ديسوفت، لبنان الدار
2. أبوبكر دردير (2010): فاعلية برنامج ارشادي عقلاني لتنمية أساليب المواجهة لدى طلبة الجامعية رسالة اطروحة لنيل الدكتوراه تخصص ارشاد نفسي، جامعة القاهرة، قسم الارشاد النفسي.
3. أسيل صبار محمد (2018)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين وأقربانهم غير العائدين من النزوح، مجلة الاستاذ، العدد الخاص بالمؤتمرات العلمية الخامسة، كلية التربية للعلوم الانسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية
4. أمال عبد المنعم (2006): الارشاد النفسي الاسري. مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا، ط1، مصر
5. الخفاجي حياوي زينب، عبد النبي هناء (2011)، أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بدافعية الانجاز وفاعلية الذات ادى المرأة العاملة في بعض دوائر الدولة في مركز محافظة البصرة، مجلة أبحاث البصرة (العلوم الانسانية)، 36(01) ، 153 - 179.
6. المغربي عبد الحميد (1999): ادارة الاستراتيجية لمواجهة القرن الحادي والعشرين، ط1، مجموعة النيل العربية، القاهرة
7. بشير بن طاهر (2005): استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه دولية في علم نفس، جامعة وهران
8. جمال أبو دلو (2009): أثار الضغوط النفسية، ط1، دار أسامة لنشر والتوزيع، عمان-الاردن
9. جمعة سيد يوسف (2004): إدارة ضغوط العمل، نموذج للتدريب والممارسة، ط1، انبرت للنشر والتوزيع، مصر
10. جيلالي صباح (2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي-تخصص علم نفس الضغط، الجزائر
11. هارون توفيق الرشيد (2004): الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة

12. هديل أمينة (2009): محددات استراتيجيات المواجهة لدى مرضى الربو وتقدير الذات، مذكرة التخرج دكتورة علم النفس العيادي، الجزائر
13. زينب محمود شقير (1998): مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر
14. حبيب نصر الله نصر الله (2010): مصطلحات في علم النفس والطب النفسي، ط1، المؤسسات الجامعية للنشر والتوزيع، بيروت، مجد
15. حسن شحاته وزينب النجار (2003): معجم المصطلحات النفسية والتربوية، ط1، دار المصرية اللبنانية، القاهرة مصر
16. طبي سهام (2004): أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجية مواجهة الضغوط التالية للصدمة، مذكرة التخرج ماجستير تخصص ارشاد نفسي، جامعة باتنة
17. طه عبد العظيم حسن، وسلامة عبد العظيم حسين (2006): استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر العربي، عمان
18. كلثوم قاجة (2010): ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، جامعة ورقلة الجزائر
19. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وآثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان
20. محمد أحمد النابلسي وآخرون (1991): الصدمة النفسية، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، لبنان
21. مريم بن سكريفة (2008): استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير تخصص علم النفس التربوي، ورقلة
22. موسى نبيل (2002): موسوعة مشاهير العالم أعلام علم النفس وأعلام التربية والطب النفسي والتحليل النفسي، ج2، دار الصداقة العربية، بيروت
23. ناريمان يونس لهلوب (2011): استراتيجية البحث الاجتماعي، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان الاردن
24. ساسي محمد ملحم (2002): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الاردن

25. سمير جميل رضوان (2002): الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن
26. سمير شيخاني (2003): الضغط النفسي طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، ط1، دار الفكر العربي بيروت، لبنان
27. سميرة البدر (2005): مصطلحات تربوية ونفسية، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان
28. عبد الفتاح يوسف محمد (1994): الضغوط النفسية للمعلمين وحاجاتهم الارشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، (15)، 61- 94 .
29. عبد المعطي وحسين مصطفى (2006): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، مصر
30. عثمان يخلف (2001): علم النفس الصحة، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، قطر
31. علي عسكر (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، ط3، دار الكتاب الحديث، الكويت
32. عمار مخلوفي (2015): الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مذكرة لنيل شهادة الماستر الاكاديمي تخصص ارشاد نفسي، جامعة الاغواط
33. عمر شداني (2011): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلى الابتدائية، الجزائر
34. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
35. فرج عبد القادر واخرون (ب.س): معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، لبنان
36. فؤاد الباهي سيد (1978): دراسات وبحوث في علم النفس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
37. رتيبة رجب عوض (2010): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج)، مكتبة النهضة المصرية، مصر
38. شهرزاد بوشدوب (2008): المساندة الاجتماعية وآثرها على بعض العوامل واستراتيجيات التعامل، مذكرة التخرج لنيل الدكتوراة علم النفس العيادي، الجزائر

39. شويخ هناء أحمد محمد (2012): استراتيجيات المواجهة وأنماط المساندة الاجتماعية لدى مرضى الاورام السرطانية، مجلة كلية التربية، دراسة مقارنة بين عينة مصرية وأخرى كويتية، ج 1، 655-690، جامعة الأزهر

40. شويطر خيرة (2017): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة في علوم التربية، الجزائر

(2) - المراجع الاجنبية

41. adeline pupat (2006-2007) La rception de la maladi et le coping les perseonne fibrononylgiques

42. Lazarous et folkman.(1984)psychological stress and the coping prcess
new york spinger USA

43. paulahan isabelle (1992) le concept de coping
<http://www.persee.fr/revues/hom/prescrip/articl/psy0003>

الملاحق

الملحق رقم (01)

جامعة عمار ثليجي الأغواط
كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا



أستاذي (ة) الكريم (ة):

الاستبيان

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته:

أستاذي الكريم يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي يهدف إلى جمع البيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي تخصص علم النفس التربوي بعنوان: " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي " دراسة استكشافية بالمؤسسات التربوية لمدينة الأغواط، وبصفتك الشخص المعني والمؤهل لتزويد الباحث بهذه البيانات أرجو منك المساهمة في خدمة البحث العلمي و هذا بملء هذه الاستمارة بوضع علامة (x) في الخانة التي تراها مناسبة ، وأحيطك علما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة. آملي منكم التعاون والإجابة على جميع فقرات الاستبيان بدقة وموضوعية، مع العلم بأن ما يرد في هذه الاستبانة من بيانات ومعلومات سوف يعامل بسرية تامة ولن يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

أولا: البيانات الشخصية

1. الجنس ☐ ذكر ☐ أنثى
2. المرحلة التعليمية: ☐ ابتدائي ☐ متوسط ☐ ثانوي
3. عدد سنوات العمل:

ثانيا: ضع إشارة (x) فيما ينطبق عليك بعد قراءة الفقرات بعناية جيدة:

المحور الأول: الضغوط النفسية

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أخط لما سوف أفعله لمواجهة متطلبات العمل اليومي			
2	أقوم بجمع المعلومات عن المشاكل النفسية التي تواجهني			
3	أحول رؤية الجانب الايجابي من المشاكل النفسية التي تواجهني			
4	اقنع نفسي بأنني قادر على مواجهة المشاكل النفسية			
5	اقنع نفسي بأن ما يحدث لي من مشكلات نفسية يمكن تغييرها			
6	اقنع نفسي بأن مشاكل النفسية ستكون بخير مهما حدث			
7	كثيراً ما أشعر بأن جو المدرسة متوتر			
8	أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية متينة			
9	أتمشى لفترة قصيرة وأخذ قسط من الراحة			
10	أطلب المساعدة من زملائي في العمل لحل مشكلتي النفسية			
11	أطلب المساعدة ممن هم أكثر خبرة مني			
12	أتوجه الى زملائي في العمل الذين يعانون من مشكلات متشابهة			
13	أشعر بأن زملائي يقفون الي جانبي دائماً لحل مشاكل النفسية			
14	أجلس وحيداً عندما اكون متوتراً في العمل			
15	أتجنب ممارسات أي عمل عندما أكون منفعل			
16	أبكي لأشعر بالراحة عندما يواجهني موقف نفسي ضاغط			
17	الوم نفسي لما أتعرض له من مشكلات نفسية			
18	أعامل زملائي بشيء من العصبية عندما أكون متوتراً			
19	ألجأ الى لوم أصدقائي وتأنيبهم لانهم السبب لما اتعرض له من ضغوط نفسية			
20	أضطر الى ضرب تلاميذي عندما أكون في حالة نفسية سيئة			
21	ترهقني أعباء أسرتي			
22	أشعر بالحزن لأن الوقت الذي أقضيه مع أسرتي قليل			
23	أكره الاعمال التي تتطلب سرعة في الاداء مثل عملي			
24	تعرضت لضغوط عديدة بعملي			
25	لا أجد الوقت أثناء العمل لأستريح			

26	عملي غير مجزي مادياً			
27	عملي لا يتناسب مع قدراتي الجسمية			
28	أعاني من فقد اهتمام رأسي			
29	أشعر بالخوف على علاقتي الزوجية بسبب عملي			
30	ان غير راضي عن عملي			
31	أعاني من اضطرابات بالنوم			
32	أجد صعوبة في الجمع بين متطلبات المنزل ومتطلبات العمل			
33	تعرضت الى عدة تحقيقات في عملي			

المحور الثاني: استراتيجيات المواجهة

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل			
2	أصلي أكثر من المعتاد			
3	أحصل على النصيحة من الآخرين			
4	أتجنب زيارة أماكن التجمعات العامة			
5	أفنع نفسي بأنني قادر على إيجاد حل للمشكلة			
6	أتعامل مع الآخرين بعصبية			
7	أشعر بالأنس لما حدث			
8	أتحدث الى اصدقائي حول المشكلة التي تواجهني			
9	أذهب مع اصدقائي في نزهة			
10	أتجنب المشاركة في الأعراس والحفلات الاجتماعية			
11	تعلمت التعايش مع الواقع بعد الحادث			
12	ألجأ الى تعاطي الأقراص المهدئة أكثر مما كنت عليه			
13	أسأل الاشخاص الذين مروا بتجارب مشابهة عما فعلوه			
14	أعاقب نفسي نتيجة لما حدث			
16	أشاهد الفضائيات الدينية أكثر مما كنت عليه			
17	أتجنب مخالطة الآخرين			
18	أنهمك بالعمل لأنسى همومي			
19	أنظر للمشكلة من جوانبها المختلفة			
20	أصِلُ رجلي أكثر من السابق			
21	أفكر بالأشياء السارة بدلاً من الانشغال في همومي			

22	ألوم نفسي عما حدث		
23	أحصل على المساعدة من الآخرين		
24	انظر الى المشكلة من منظور ايجابي		
25	أمارس الرياضة		
26	عندما انظر الى مشاكل الآخرين تهون عليًا مشكلتي		
27	أمارس الاسترخاء بهدوء		
28	اعتبر ما حدث قضاءً وقدرًا ولا مجال لتغييره		
29	اقوم بجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني		
30	ابحث عن شخص يستمع لي		
31	أغير من اتجاهاتي لأخفف من المشكلة		
32	أحدّث نفسي بطريقة ايجابية		
33	أشاهد البرامج التلفزيونية		
34	تكسبني الصعاب خبرات ايجابية		
35	استمع للموسيقى		
36	الجا إلى البكاء		
37	أتجنب القيام بأعمال تذكرني بالحادث		
38	أقرأ القرآن الكريم أو أنصت إليه أكثر من السابق		

نشكر لكم حسن تعاونكم معنا

Test T

الصدق

Statistiques de groupe

	V2	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجة الكلية	1	15	75,467	19,9172	5,1426
	2	15	108,867	7,0596	1,8228

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	7,749	,010	-6,122	28
	Hypothèse de variances inégales			-6,122	17,463

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	,000	-33,4000	5,4561
	Hypothèse de variances inégales	,000	-33,4000	5,4561

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
الدرجة الكلية	Hypothèse de variances égales	-44,5763	-22,2237
	Hypothèse de variances inégales	-44,8881	-21,9119

Echelle : ALL VARIABLES

الثبات بطريقة الفا كور نباح

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	60	61,2
Exclue ^a	38	38,8
Total	98	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,713	70

RELIABILITY

/VARIABLES= البند1 4 البند3 البند4 البند5 البند6 البند7 البند8 البند9
 البند10 البند11 البند12 البند13 البند14 البند15 البند16 البند17 البند18
 البند19 البند20 البند21 البند22 البند23 البند24 البند25 البند26 البند27
 البند28 البند29 البند30 البند31 البند32
 البند33 البند34 البند35 البند36 البند37 A_1 البند2 A_3 A_4
 A_5 A_6 A_7 A_8 A_9 A_10 A_11 A_12
 A_13 A_14 A_15 A_16 A_17 A_18 A_19
 A_20 A_21 A_22
 A_23 A_24 A_25 A_26 A_27 A_28 A_29
 A_30 A_31 A_32 A_33
 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
 /MODEL=SPLIT.

Echelle : ALL VARIABLES

الثبات بطريقة التجزئة النصفية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,621
		Nombre d'éléments	35 ^a
	Partie 2	Valeur	,584
		Nombre d'éléments	35 ^b
		Nombre total d'éléments	70
Corrélation entre les sous-échelles			,393
Coefficient de	Longueur égale		,565
Spearman-Brown	Longueur inégale		,565
Coefficient de Guttman			,565

a. Les éléments sont : البند1, 3, البند3, البند4, البند5, البند6, البند7, البند8, البند9, البند10, البند11, البند12, البند13, البند14, البند15, البند16, البند17, البند18, البند19, البند20, البند21, البند22, البند23, البند24, البند25, البند26, البند27, البند28, البند29, البند30, البند31, البند32, البند33, البند34, البند35.

b. Les éléments sont : البند36, البند37, البند1, البند2, البند3, البند4, البند5, البند6, البند7, البند8, البند9, البند10, البند11, البند12, البند13, البند14, البند15, البند16, البند17, البند18, البند19, البند20, البند21, البند22, البند23, البند24, البند25, البند26, البند27, البند28, البند29, البند30, البند31, البند32, البند33.

Corrélations

معامل الارتباط برسون الفرضية الأولى

Corrélations			
		المجموع 1	الدرجة الكلية
المجموع 1	Corrélation de Pearson	1	,958**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
الدرجة الكلية	Corrélation de Pearson	,958**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Test T الفرضية الثانية والثالثة حساب الفروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة والضغط النفسية

Statistiques de groupe				
الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المجموع 1	1,0	66,222	17,3189	5,7730
	2,0	59,902	14,1175	2,3969
المجموع 2	1,0	62,778	4,6291	2,2097
	2,0	68,314	7,9416	,6920

Test des échantillons indépendants					
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
المجموع 1	Hypothèse de variances égales	,252	,003	10,20	58
	Hypothèse de variances inégales			1,011	10,944
المجموع 2	Hypothèse de variances égales	1,265	,005	8,16	58
	Hypothèse de variances inégales			-,663	9,631

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
المجموع 1	Hypothèse de variances égales	,002	6,3203	6,1990
	Hypothèse de variances inégales	,004	6,3203	6,2508
المجموع 2	Hypothèse de variances égales	,004	-1,5359	1,8826
	Hypothèse de variances inégales	,003	-1,5359	2,3155

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
المجموع 1	Hypothèse de variances égales	-6,0883	18,7288
	Hypothèse de variances inégales	-7,4462	20,0868
المجموع 2	Hypothèse de variances égales	-5,3044	2,2325
	Hypothèse de variances inégales	-6,7221	3,6502

الفرضية الرابعة حساب الفروق في الضغوط النفسية تعزى الى المستوى التعليمي ANOVA

المجموع 1

			Somme des carrés	ddl	Carré moyen
Intergroupes	(combiné)		442,701	2	221,351
	Terme linéaire	Non pondérés	358,946	1	358,946
		Pondérés	425,492	1	425,492
		Ecart	17,209	1	17,209
Intragroupes			16912,949	57	296,718
Total			17355,650	59	

ANOVA

المجموع 1

			F	Sig.
Intergroupes	(combiné)		,746	,479
	Terme linéaire	Non pondérés	1,210	,276
		Pondérés	1,434	,236
		Ecart	,058	,811
Intragroupes				
Total				

Tests post hoc

الفرضية الرابعة حساب الفروق في استراتيجيات المواجهة تعزى الى المستوى التعليمي ANOVA

المجموع 2

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen
Intergroupes (combiné)	30,202	2	15,101
Terme linéaire Non pondérés	20,531	1	20,531
Pondérés	26,652	1	26,652
Ecart	3,550	1	3,550
Intragroupes	1560,381	57	27,375
Total	1590,583	59	

ANOVA

المجموع 2

	F	Sig.
Intergroupes (combiné)	,552	,579
Terme linéaire Non pondérés	,750	,390
Pondérés	,974	,328
Ecart	,130	,720
Intragroupes		
Total		