

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الموضوع: \_\_\_\_\_

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة  
غرداية

دراسة ميدانية ببعض الإبتدائيات

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

إشراف:

- إعداد:

د/ شايب خولة

ثرية بن الشيوخ

المشرف المساعد: أ/ عبد الحميد جديد

أعضاء اللجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
د/عمر حجاج	غرداية	رئيسا
د/شايب خولة	غرداية	مشرفا ومقرا
أ. جديد عبد الحميد	غرداية	مشرفا مساعدا
أ/ رشيد سعادة	غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 2019/2018





## إهداء

اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلالك وعظيم سلطانك ولك الحمد كما هديتني للإسلام  
وعلمتني الحكمة والقرآن

أهدي ثمرة جهدي إلى من أفنى عمره وضيع شبابه من أجلنا إلى ذلك القلب الصبور الذي  
كان حافظا دائما وأبدا أبي الغالي أحبك يا نور عيني دمت دوما فوق رؤوسنا وأطال الله في  
عمرك وحفظك ورعاك

إلى التي لم تبخل عليّ بالحب يوما إلى التي غمرتني حبا وحنانا إليكي يا ربيع العمر الغالي ما  
في الوجود وأسعدها في القلوب والدي الغالية أتمنى لكي الصحة والعافية وأدعو الله أن  
يشفيك ويحفظك أمي حبيبي

أدعية من القلب خالصة أن يجازيهم الله عني خيرا كما ربياني صغيرا وأطال الله في عمرهما  
إلى رفقاء دربي وإخوتي الرائعين (مصطفى وحليمة وجميلة وشيماء ولحسن إلى أبناء عمي  
بسمة وعمر وسهيلة وزينب) أنتم عائلتي وأنتم أحبائي أنتم أروع إخوة أهديكم ثمرة نجاحي  
وأشاركها معكم

إلى رفيقة دربي وأختي الغالية فاطمة أهديك ثمرة نجاحي دمتي أختا لي  
كما أهدي هذا الإنجاز إلى كل من ساندني في هذا العمل المتواضع وإلى كل من يعرفني من  
بعيد أو قريب

كما أهديه إلى كل الطلبة والأساتذة وفي الأخير أتمنى أن يكون هذا العمل في ميزان حسناتي  
والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم

ثرية

# شكر وعرّفان

أقدم بالشكر والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل

وأخص بالتقدير والشكر

الدكتورة والمشرفة على هذا العمل: خولة شايب

التي ساهمت في هذا العمل وتوجيهاتها القيّمة

ومساعد المشرف: جديد عبد الحميد

الذي علمنا التفاؤل والمضي إلى الأمام، ووقف إلى جانبنا، ولم يبخل علينا بتوجيهاته القيّمة

كما أقدم بالشكر والعرّفان

إلى كل من ساعدني ومد لي يد العون من قريب أو من بعيد وأخص بالذكر الدكتور عمر

حجاج

كما أشكر الأستاذ هرويني نورالدين على تعاونه معي

ونسأل الله أن يزيدنا علما وينفعنا به وآخر دعوانا الحمد لله رب العالمين

ثرية

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة غارداية باختلاف الجنس، والمادة الدراسية والأقدمية، والحالة الإجتماعية، للعام الدراسي (2018/2019) وقد تكونت عينة الدراسة من (202) فرد (108) أنثى، و(94) ذكر موزعين على (39) إبتدائية تم اختيارهم بطريقة عشوائية مقصودة، وقد قامت الباحثة بتبني أداة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المطبقة في البيئة الجزائرية للباحث (عمر شداني)، ولمعالجة نتائج الدراسة قامت الباحثة باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية كالمتوسطات والانحرافات المعيارية، وحساب النسب المئوية واختبار(ت) لدراسة الفروق، وتحليل التباين الرباعي عن طريق نظام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS22) ، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية :

- يستخدم أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة غارداية إستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية والمتمثلة في حل المشكل، والتواصل، والدعم والمساندة، والتجنب والإنسحاب والدين والأخلاق بدرجة كبيرة، أما الإعتماد على النمط التقليدي لم يظهر لدى أفراد العينة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وفقا لمتغيرات الجنس، والأقدمية، والحالة الاجتماعية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة غارداية وفقا لمتغير المادة الدراسية. وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة، وتم تفسير نتائجها من خلال إطار نظري وتطبيقي، حاولنا فيها قدر المستطاع الإلمام بموضوع الدراسة وما لم نخط به نرجو أن تتاح لنا فرص مستقبلية أخرى ونتطرق لها في مستويات أعلى يربطها بمتغيرات أخرى.

## الكلمات المفتاحية:

الضغوط النفسية، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، أساندة التعليم الإبتدائي.

### Summary:

The present study aimed to reveal the most important strategies for coping with psychological stress in the sample of teachers of primary education in the city of Ghradaya according to the different sex, school material, seniority and marital status, for the academic year 2019/2018 and the study sample was from 108 females and 94 males distributed on 39 Elementary, they were chosen in a random and intentional manner, and the researcher adopted the strategy of coping with the psychological pressures applied in the Algerian environment to researcher Omar chadani, and to address the results of the study the researcher using a set of statistical methods such as averages and deviations standard , The calculation of percentages and test (v) for the study of variances and the analysis of the quadrilateral, through the Social Science Statistical Package (SPSS) system, the following results have been achieved:

-Teachers of primary education in the city of Garaya use strategies to cope with the psychological pressures of solving the problem, communicating, supporting, backing, avoiding, withdrawing, religion and morality to a large degree, while relying on the traditional pattern did not appear in the sample.

- There are no statistically significant differences in the use of psychological stress strategies of elementary school teachers according to the variables of sex, seniority and marital status.

-There are statistically significant differences in the use of psychological stress strategies of teachers of primary education in the city of Ghardaya according to the school variable.

The descriptive and analytical approach has been used in this study, and its results have been interpreted through a theoretical and applied framework, in which we tried as much as possible to learn about the subject of the study and what we do hope to have other future opportunities and to address them.

**Keywords : psychological stress, strategies for coping with psychological stress, teachers of primary education**



# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	كلمة شكر
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية
ذ	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
ر	فهرس المحتويات
ص	فهرس الجداول و الأشكال
ض	فهرس الملاحق
1	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: إشكالية الدراسة و اعتباراتها
6	1- إشكالية الدراسة
10	2- تساؤلات الدراسة
10	3- فرضيات الدراسة
10	4- أهداف الدراسة



10	5-أهمية الدراسة
11	6-التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة
11	7-الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني: إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية</b>	
17	تمهيد
18	1-الضغوط النفسية
18	1-1- مفهوم الضغوط النفسية
19	1-2-أنواع الضغوط النفسية
22	1-3-النظريات المفسرة للضغوط النفسية
31	1-4-مؤشرات الضغوط النفسية
32	1-5-مصادر الضغوط النفسية
32	1-6-أعراض الضغوط النفسية
34	1-7-مراحل الضغوط النفسية
35	2-الإستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية
35	2-2-تعريف إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
37	2-3-مصادر إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
38	2-4-مبادئ إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

38	2-5- شروط إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
39	2-6- طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية
42	2-7- النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
53	2-8- تصنيفات إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
54	2-9- العوامل المؤثرة في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
55	2-10- قياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
57	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية لدراسة</b>	
60	تمهيد
60	1- منهج الدراسة
60	2- مجتمع الدراسة
60	3- حدود الدراسة
61	4- الدراسة الإستطلاعية
61	5- أدوات الدراسة
62	6- إجراءات الدراسة
63	7- العينة الأساسية

65	أساليب المعالجة الإحصائية للدراسة
66	خلاصة
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة وتفسيرها</b>	
68	تمهيد
69	1- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى
71	2- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية
79	الإستنتاج العام
79	إقتراحات
82	قائمة المراجع
I	قائمة الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	المحتوى	رقم الجدول
22	يوضح الفرق بين الضغوط السلبية والضغوط الإيجابية	1
33	يوضح مختلف أعراض الضغوط النفسية	2
62	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	3
62	يوضح ثبات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عن طريق التجزئة النصفية	4
63	يوضح ثبات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عن طريق معادلة ألفا كرومباخ	5
63	يوضح توزيع العينة الأساسية حسب الجنس	6
64	يوضح توزيع العينة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية	7
64	يوضح توزيع العينة الأساسية حسب الأقدمية	8
64	يوضح توزيع العينة الأساسية حسب المادة الدراسية	9
69	يوضح إختبار (ت) لعينة واحدة لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	10
71	يوضح الفروق في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي	11

## فهرس الأشكال

الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
29	يمثل نموذج لازاروس في تفسيره للضغط النفسي	1
43	يمثل كيفية التخلص من الضغط النفسي حسب فرويد	2
45	يمثل كيفية مواجهة الضغوط النفسية حسب النظرية المعرفية	3
46	يوضح كيفية الإستجابة للضغط النفسي حسب نظرية السمات	4
48	يمثل النموذج التفاعلي لمواجهة الضغط	5
49	مواجهة الضغط النفسي حسب النظرية الإجتماعية	6
50	تفسير النموذج الحيواني لإستراتيجيات المواجهة	7

## فهرس الملاحق

الصفحة	المحتوى	رقم الملحق
I	ملحق مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	1
II	ملحق يبين ثبات وصدق العينة الإستطلاعية	2
IV	ملحق يبين نتائج فرضيات الدراسة	3

# مقدمة

## مقدمة:

إن الضغط النفسي من أهم موضوعات علم النفس التي تطرق لها العلماء والباحثين في مختلف المجالات لما له من إنعكاسات سلبية على الصحة النفسية للإنسان، فيتعرض هذا الأخير للضغوط النفسية نتيجة متطلبات البيئة أو المحيط الذي يعيش فيه، والذي يتميز بالتغير، والتنوع كل هذا يجعله يتفاعل وفق هذه التغيرات والتطورات التي يشهدها العالم خاصة من الناحية التكنولوجية والعلمية فهذا التسارع المتواصل يفرض على الفرد أن يواكبه، مما يزيد في الضغوط النفسية لديه، وخاصة العاملين في مجال التعليم وأبرزهم الأستاذ، وانعكاس ذلك على حياته سواء من الناحية النفسية، أو الاجتماعية، أو الفيزيائية .

ثم إن إشباع الحاجات من شروط المحيط، إذ تمكن الفرد من الوصول لحالة من الإتزان النسبي أي التكيف، أما الإخفاق في إشباع الحاجات، وعدم نجاحه في التوفيق بين مطالب المحيط الداخلي ومتطلبات البيئة الخارجية فإن ذلك يؤدي إلى اختلال توازنه، ويظهر هذا في الشعور بالإحباط والمعاناة من الصراع. (السيد عبيد، 2008: 57)

وتختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية من فرد لآخر كل حسب مجاله، وخبراته وشخصيته، فنجد الأستاذ يتعرض للعديد من الضغوطات النفسية جراء الأعباء الملقاة على عاتقه فهو يحمل رسالة عظيمة من تربية النشء، وتعليمهم، فهذه المسؤولية تولد المزيد من الضغوط وقد تنعكس على التلاميذ من خلال الخبرات التي يمررها لهم بطريقة غير مباشرة، ولهذا يحاول الأستاذ جاهدا استخدام العديد من الأساليب التي من شأنها التخفيف من الضغوط النفسية، ومواجهتها والتكيف معها، فيواجهها بعض الأساتذة بمرونة، والبعض الآخر باندفاعية، ويرجع ذلك إلى الفروق الفردية بالإضافة للأحداث والخبرات التي يمر بها كل أستاذ، فأساليب التكيف التي يتبناها الأساتذة تحدد مدى إدراكهم للضغوط، والتي تؤثر بعد ذلك على الصحة النفسية والجسمية لهم، ولكن يجب أن تكون مهارات التكيف موجودة طوال الوقت، وليس عند إدراك الضغوط فقط .

ولذلك نسعى في هذه الدراسة إلى الكشف عن أهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتبعة من طرف أساتذة مرحلة التعليم الإبتدائي من خلال اتباع خطة ابتدأت بمقدمة، وهي عبارة عن ممهدة للدراسة، وقسمت الدراسة إلى جانبين وهما:

الجانب النظري: والذي احتوى على فصلين:

\*الفصل الأول: وتم فيه تحديد إشكالية الدراسة والتساؤلات الجزئية لها، وبعدها الفرضيات المقدمة للإجابة على تلك التساؤلات، ثم بعد ذلك أهمية الدراسة وأهدافها، وحدود الدراسة وأخيرا التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

\*الفصل الثاني: وتضمن هذا الفصل جزئين وهما: الجزء الأول والخاص بالضغوط النفسية وتم فيه التطرق لمفهوم الضغط النفسي، وأنواعه، والنظريات المفسرة له، ومؤثراته، ومصادره، وأعراضه، وبعد ذلك مراحلها، والجزء الثاني الخاص بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وفيه تم عرض تطور مفهوم مواجهة الضغوط النفسية، وبعد ذلك تطرقنا لمفهومها، وكذلك مصادرها، ومبادئها، وشروطها وبعد ذلك طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والنظريات المفسرة لها، وتصنيفاتها، والعوامل المؤثرة فيها، وأخيرا قياسها.

الجانب الميداني: ويضم فصلين وهما:

\*الفصل الثالث: وتضمن الدراسة الإستطلاعية، حيث بدأناه بالمنهج المتبع في الدراسة، والمجتمع وحدود الدراسة، والدراسة الإستطلاعية، وأداة الدراسة، وكذلك إجراءات الدراسة، وشم عينة الدراسة وأخيرا أساليب المعالجة الإحصائية للدراسة.

\*الفصل الرابع: تناولنا فيه عرض ومناقشة نتائج الدراسة وذلك على ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، وبعدها تم اختتامه باستنتاج عام واقتراحات، ثم قائمة المراجع، والملاحق.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها

- إشكالية الدراسة
- تساؤلات الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة
- الدراسات السابقة



## 1- إشكالية الدراسة:

تعتبر مرحلة التعليم الابتدائي من أهم المراحل في مسار التلميذ، فهي الخطوة الأولى، والأساسية التي يتم فيها غرس القيم، والمبادئ من خلال عملية التعلم الأولى، التي تعد حجر الأساس في تكوين فرد ناجح ومتوافق مع مجتمعه، والقيام بواجبه اتجاه وطنه، وممارسة حقوقه على أكمل وجه، فقد ساهم اهتمام الدول المتقدمة بهذه المرحلة في النهوض بها، لذلك تحاول المدرسة الجزائرية أن تواكب مختلف التغيرات التي يشهدها العالم وذلك من خلال القيام بالعديد من الإصلاحات التربوية منذ بداية الإستقلال إلى يومنا هذا، لكن في العقد الأخير إزدادت وتيرة الإصلاحات التربوية وخاصة المنهاج ومواد التدريس، من أجل أن يتوافق المنهج مع مختلف المتطلبات العالمية الجديدة إنطلاقاً من حتمية التجديد، وتطوير الأداء التربوي لأن المناهج القديمة لم تعد تتماشى مع التطور الذي يعيشه المجتمع الجزائري من الناحية الاقتصادية والاجتماعية، والثقافية، ولذلك فإن نجاح العملية التربوية يتوقف على الأقطاب الثلاثة والمتمثلة في: التلميذ، والمنهاج، والأستاذ.

ويعتبر الأستاذ والتلميذ أهم طرفي العملية التعليمية، فاهتمام التلميذ وتكيفه مع المادة التعليمية وتأقلمه داخل البيئة المدرسية يكون نتيجة المعلم الناجح القادر على استغلال خبراته، وتجاربه أثناء عملية التدريس، فهو يعد العنصر البارز في تحقيق الأهداف المرجوة من المنهج التعليمي، ومختلف المواد بما تحتويه من معلومات قيّمة يقدمها للتلميذ، ولكن أثناء القيام بكل هذا المجهود تعترضه العديد من المشكلات التي قد تحول دون أدائه الجيد، وتشكل له ضغوطاً نفسية.

ولذلك أصبحت الضغوط النفسية عند الأستاذ من أهم المواضيع التي اهتم بها علماء النفس وقاموا بدراسات عديدة حولها، وذلك لصعوبة مهنة التدريس، والتحديات التي يواجهها المعلم، فيحاول هذا الأخير إيجاد طرق للتخفيف من شدة الضغوط التي تعترضه داخل عمله، ومن بين المواقف التي تشكل ضغطاً على الأستاذ عدم تقدير الأولياء للمجهودات التي يبذلها في سبيل الرفع من المستوى التعليمي، وتحسين مردود أبنائهم، وهذا الأمر يزيد من إحباط المعلمين، إضافة إلى إصدار أحكام غير منطقية كعجز الأستاذ عن أداء مهنته يزيد من إحساسه بتجاهل معاناته وواقعه الصعب داخل البيئة المدرسية وخارجها. (شداي، 2010 : 3)

وفي نفس السياق يؤكد (جمعة سيد يوسف) على أن إدراك الفرد بأن مصادره لن تكون كافية لتلبية المتطلبات البيئية سيشره بتعرضه لكم هائل من الضغوط، وإذا تم مقارنة ما قاله (سيد يوسف) بما يحدث في الوسط المدرسي من خلال الخبرة الطويلة لبعض الأساتذة، وعدم تماشيهم مع المستجدات التربوية يجعلهم أكثر تعرضاً للضغوط النفسية، وكذلك افتقارهم لأساليب مواجهة جديدة وضعهم في مواقف صعبة. (سيد يوسف، 2007: 13)

وهذا ما أشارت إليه دراسة الزغلول (2001) بوجود مستويات مرتفعة للضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالأردن. (الأحسن، 2015: 209)

وكذلك دراسة الكحلوت (2006) والتي هدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط المدرسية ومستوى الأداء والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (66) من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية من الجنسين بواقع (34) معلم، و(32) معلمة بمحافظة غزة وشمالها، وتوصلت إلى النتائج التالية: الضغوط المدرسية شائعة عند أفراد العينة من معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية عند مستوى (55,19) وأن الضغوط المدرسية تدرج في أعلاه ضغوط سلوكيات التلاميذ، وأدناه ضغوط العلاقة مع المدير، كما أن أداء المعلمين يقع عند مستوى (77,95) وأن الأداء يتدرج في سلم أعلاه المجال الشخصي والإداري، وأدناه مجال التقييم والتقويم، ولم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضغوط المدرسية وأداء معلمي التكنولوجيا. (فرج الله، 2009: 12)

كما تطرقت الباحثة (بن زروال فتيحة) إلى أن الضغط النفسي هو نتيجة تأثير عامل (طبيعي نفسي، اجتماعي...)، ويظهر في تعابير متنوعة (عقلية، نفسية، بيولوجية)، وبوجود عوامل مساعدة كالزمن، والإستعداد الوراثي. (بن زروال، 2010: 246)

وكذلك دراسة (لازاروس) و(فولكمان) عن الضغط النفسي، والتي هدفت إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييميه لها، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي، والسليبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية، وذلك لأن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهاراته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وذات تحد بالنسبة لشخص آخر، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط. (Lazarus, Folkman, 1984: 107)

ويمكن أن نلخص مفهوم الضغوط النفسية على أنها الحالة التي يدركها الفرد عند التعرض لأحداث أو ظروف معينة غير مريحة أو مزعجة، والتي تحتاج نوعاً من التكيف أو إعادة التكيف، وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية، كالمرض واضطرابات سوء التوافق.

كما يعرف (نايل) و (عبد اللطيف) الضغط النفسي "على أنه درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية من حوله". (نايل، عبد اللطيف، 2009: 18)

وهذا الضغط النفسي ينعكس سلبيًا على أداء المعلم المهني في عدة مستويات، كالعلاقة المهنية مع الزملاء، والمشرفين والتلاميذ، وقد توصلت دراسة القناعي (2009) والتي حصرت مصادر ظهور الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التعليم العام بدولة الكويت في كل من طبيعة العمل وسلوك الدراسين وعائد العمل والمناهج الدراسية وبيئة العمل، ودراسة العمري (2003) التي أظهرت نتائجها أن معلمي المرحلة الابتدائية يعانون من مستوى عالٍ من الضغط النفسي وذلك راجع لعبء الدور وغموضه وطبيعة العمل والأمن الوظيفي عند المعلمين العاملين بمدارس الرياض الحكومية، وهذا راجع لكون مهنة التدريس من المهن الاجتماعية التي تولد مستوى عالٍ من الضغوط، فهي تتطلب مسؤولية كبيرة باعتبار المعلم يعد جيلًا منذ الصغر. (الأحسن، 2015: 210)

كما تلعب شخصية الأستاذ دورًا كبيرًا في مواجهته للضغوط النفسية، وذلك لكيفية إدراكه لتلك الضغوط ومدى ثقته في تجاوزها، وهذا ما أكدته دراسة الشبراوي (2005) والتي عنوانها علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم، وهدفت إلى التعرف على الفروق في ضغوط مهنة التدريس تبعًا لمتغيري الجنس، وسنوات الخبرة، وقد بلغت عينة الدراسة (155) معلمًا ومعلمة، منهم (102) ذكر، و (53) أنثى، وأظهرت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط موجب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وكل من سمة الحساسية والتوتر، بينما لا يوجد ارتباط معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وكل من سمات الثبات الإنفعالي، والسيطرة، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعًا لمتغير سنوات الخبرة. ([w.w.w.acofps.com/showthired.php?t=2350](http://w.w.w.acofps.com/showthired.php?t=2350))

كما أن معرفة مصادر الضغوط من شأنه أن يكون حافزًا للقائمين على المنظومة التربوية ككل في سبيل إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف من هذه الضغوط التي أثقلت كاهل أستاذ التعليم الابتدائي وهذا ما جاء في دراسة باقوض (1995) التي توصلت نتائجها إلى تحديد المصادر الأساسية لظهور

الضغوط لدى المعلمين في المرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة، والمرتبطة مباشرة بأعباء العمل الوظيفي. (الأحسن، 2015: 208)

ومن أجل أن يتكيف الأستاذ مع الضغط النفسي يستخدم جملة من الإستراتيجيات التي تمكنه من مساندة المواقف الضاغطة التي تعترضه، وهذا ما أشارت له دراسة (الشهراني) و(الرفاعي) التي أظهرت نتائجها إلى أن المعلمين والمعلمات الذين يعانون من إجهاد نفسي بدرجات مختلفة يستخدمون أساليب تكيفية مختلفة، ولكن أغلبهم استخدموا إستراتيجية مواجهة المشكل وحله.

(الشخانية، 2010: 36)

كما قام (سنو وزملاؤه) بدراسة هدفت لمعرفة الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها (الدعم الاجتماعي، المواجهة، التجنب...) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن إستراتيجيات المواجهة ترتبط مع عدد قليل من الأعراض النفسية، كما يميل الأفراد الذين يستخدمونها إلى خفض الآثار السلبية للضغوط النفسية، وقد أظهرت النتائج إلى أن إستراتيجية الدعم الاجتماعي هي الأكثر إستخداما.

كما أشارت دراسة العارضة (1998) حول إستراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية إلى أن أكثر الإستراتيجيات المستخدمة وبدرجة كبيرة، هي إستراتيجيات حل المشكلات، والضبط الذاتي، والبعد الديني، أما الإستراتيجيات المستخدمة بدرجة متوسطة تمثلت في الدعم الاجتماعي والإنسحاب، ووسائل الدفاع، والتدريب على الإسترخاء، وأقل الإستراتيجيات استخداما كانت الترفيه والرياضة، وقد أكد في دراسته أنه ليس لمتغير الجنس، ومكان العمل والأقدمية تأثيرا في استخدام الإستراتيجيات، وقد أكد مسعودي (2008) في دراسته للفروق بين المعلمين والمعلمات في مستويات إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بوجود فروق جوهرية بين الفئتين في الإستجابات النفسية والجسدية والسلوكية، وفي الدرجة الكلية. (شديان، 2010: 24)

فاستخدام الأستاذ للإستراتيجيات المناسبة لمصادر ضغوطه، يحقق له استقرار، ويسمح له بمرونة وتكيف أفضل مع كل ما يعترضه من صعوبات داخل وخارج مجال عمله، ومنه يمكن حصر أهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها المعلم حسب ما توصلت إليه مختلف الدراسات في هذا الموضوع هي: حل المشكل، والدعم والمساندة الاجتماعية، والتواصل والتجنب، واعتماد النمط

التقليدي، والدين والأخلاق، وممارسة الرياضة، والترفيه، والإسترخاء، ومنه يمكن أن نطرح التساؤلات التالية التالية:

## 2-تساؤلات الدراسة:

-ماهي إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة لدى عينة أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة غارداية؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة غارداية باختلاف متغيرات الجنس، والأقدمية، والحالة الاجتماعية، والمادة الدراسية؟

## 3-فرضيات الدراسة:

-يستخدم أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة غارداية إستراتيجية حل المشكل لمواجهة الضغوط النفسية.  
-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة غارداية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف متغيرات الجنس، والأقدمية، والحالة الاجتماعية، والمادة الدراسية.

## 4-أهداف الدراسة:

-معرفة إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر إستخداما من طرف أساتذة التعليم الإبتدائي.  
-الكشف عن الفرووق في إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة أساتذة التعليم الإبتدائي باختلاف متغيرات الجنس، والأقدمية، والحالة الاجتماعية، والمادة الدراسية.

## 5-أهمية الدراسة:

\*إن موضوع إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في غاية الأهمية بالنسبة للأستاذ والتلميذ باعتبار أن فشل المعلم في إيجاد أساليب مواجهة مناسبة يؤدي به إلى أداء سيئ مما ينعكس على تحصيل التلميذ.  
\*التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الميدان التربوي، وزيادة رصيد الأبحاث المتعلقة بهذا الموضوع.

\*إقتراح حلول للحد من الضغوط النفسية والمشاكل التي قد تواجه الأستاذ في مساره المهني من خلال ماتوصلت إليه الدراسات السابقة والدراسة الحالية.

\*بناء برامج إرشادية تساهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي يواجهها أساتذة التعليم الإبتدائي.

## 6-التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

\*إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: هي الأساليب والطرق التي يستخدمها أساتذة التعليم الإبتدائي في التعامل مع المواقف الضاغطة، والإنفعالات الناتجة عنها، بهدف التخفيف والتقليل من حدتها، ويعبر عنها بالدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم الإبتدائي في مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لعمر شدائي.

## 7-الدراسات السابقة :

### 7-1-دراسة ستون (1984):

عنوان الدراسة:التدبير اليومي للمواجهة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط والفروق بين الذكور والإناث في استخدامهم لهذه الأساليب، وقد تكونت عينة الدراسة من (120) فردا تمت مقابلتهم في بيوتهم، حيث صنفت الأساليب التي تضمنتها إجاباتهم إلى ثماني أصناف وهي:

التحول، والفعل المباشر، والتفريغ الإنفعالي، والتقبل، والحصول على الدعم الاجتماعي، والإسترخاء وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: النشاط الديني كان أكثر استخداما عند الذكور، كما بينت النتائج أيضا عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام أسلوبي إعادة تعريف الموقف، والتقبل.

(الضريبي، 2010: 686)

### 7-2-دراسة درويش (1993) الأردن:

عنوان الدراسة: إستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

هدف هذه الدراسة إلى التعرف على إستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد تكونت العينة من (1094) طالبا وطالبة، وقد كشفت نتائجها عن أن أكثر الإستراتيجيات استخداما من قبل الطلبة هي: الإستراتيجيات المعرفية، والإنعزال، والبحث عن الدعم الإجتماعي، بينما كانت إستراتيجيات التمرينات الرياضية، وتجنب المواقف، وممارسة عادات معينة قليلة الاستخدام لديهم كما كشفت عن وجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام الإستراتيجيات المعرفية وممارسة عادات معينة، والتمرينات الرياضية لمصلحة الذكور، بينما الإناث أكثر استخداما لإستراتيجيات التعبير عن المشاعر، والإنعزال، والتجنب. (السهلي، 1430: 61)

### 7-3-دراسة شعبان (1995) مصر:

**عنوان الدراسة:** الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التكيف مع الأزمات والتصدي لها وكانت عينة الدراسة مكونة من (694) فردا، تراوحت أعمارهم ما بين (14-38) سنة، وقد اشتملت العينة على طلبة من مراحل عمرية مختلفة، وعاملين في وظائف ومهن متعددة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطي الجنسين في كل من أساليب المواجهة الإقدامية، والإحجامية كما أشارت نتائجها أيضا إلى وجود تأثير لمتغير العمر على بعض الأساليب الإقدامية لصالح الفئة العمرية الأعلى، وعدم تأثير متغير العمر على الأساليب الإحجامية. (الضريبي، 2010: 683)

### 7-4-دراسة محمد رجب (1995) :

**عنوان الدراسة:** أثر الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، على عينة مكونة من (684) فردا، وتوصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في استخدام أساليب التكيف تعزى لمتغير الجنس، في حين أثبتت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير السن، بحيث أن الشباب أكثر ميلا إلى استخدام أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف، والتحليل المنطقي، والبحث عن المساندة الأسرية أكثر من المراهقين.

(بن عمور، 2010: ص56)

## 7-5-دراسة علي (1997) مصر:

**عنوان الدراسة:** المساندة الاجتماعية، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات.

هدفت هذه الدراسة إلى عقد مقارنة بين العاملات المتزوجات مرتفعي المساندة الاجتماعية وبين العاملات المتزوجات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) من السيدات، قسمن إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وقوامها (50) مدعمة بمساندة اجتماعية، والمجموعة الضابطة، وقوامها (50) من السيدات العاملات غير المدعومات بمساندة اجتماعية سواء من الأسرة، أو من جماعة العمل، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المجموعة المدعمة بمساندة اجتماعية. (الضريبي، 2010: 684)

## 7-6-دراسة العارضة (1998) فلسطين:

**عنوان الدراسة:** إستراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية. هدفت الدراسة إلى معرفة الإستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية، وقد أظهرت نتائجها بأن أكثر الإستراتيجيات استخداما هي: حل المشكل، أما الإستراتيجيات المستخدمة بدرجة متوسطة فتمثلت في الدعم الاجتماعي، والإنسحاب، ووسائل الدفاع، والتدرب على الإسترخاء، في حين أن الإستراتيجيات المستخدمة بدرجة قليلة هي: الترفيه، والرياضة، وكذلك أشارت هذه الدراسة إلى أن متغيرات الجنس، والخبرة، والمؤهل العلمي، ومكان العمل، ليس لها تأثير في استخدام إستراتيجيات التكيف المحددة في الدراسة. (شداي، 2010: 22)

## 7-7-دراسة لوغا وبروشون (2002) :

**عنوان الدراسة:** إستراتيجيات التعامل مع الضغوط المهنية عند المعلمين الفرنسيين في الطور الأول. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الإستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع الضغوط المهنية عند المعلمين في الطور الأول، وتكونت عينة الدراسة من (410) أستاذ، طبق عليهم مقياس ماسلاش للإحترق النفسي ومقياس دييو للتعرف على آليات التعامل مع الضغوط، وتوصلت نتائج الدراسة إلى

أن إستراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكل لها علاقة سالبة دالة إحصائياً مع الإحترق النفسي وأن إستراتيجيات التعامل المتمركزة حول بعد التجنب تزداد مع الإحترق النفسي في بعد تبدل الشعور بالإنجاز، ونقص الشعور بالإنجاز عند المعلمين، وأن بعد الحاجة للإتصال ليس له أثر على الإحترق النفسي. (معروف، 2018: 229)

#### 7-8-دراسة مسعودي رضا (2008) الجزائر-دبي:

عنوان الدراسة: مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين، دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر ودبي. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المعلمين في مستويات إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، على عينة مكونة من (97) معلم (51) بدبي، و(46) من الجزائر، وأظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية بين الفئتين في الإستجابات الجسدية النفسية والسلوكية، وفي الدرجة الكلية لمحور الإستجابات. (شداني، 2010: 24)

#### 7-9-دراسة بركات (2010) طولكرم:

عنوان الدراسة: الإستراتيجيات النفسية والإجتماعية والجسمية التي يستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط المهنية.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم الإستراتيجيات النفسية والإجتماعية والجسمية التي يستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط المهنية في ضوء متغيرات الجنس، والأقدمية، والتخصص على عينة مكونة من (200) معلم، وقد أظهرت نتائجها وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً في مستوى استخدام المعلمين لهذه الإستراتيجيات تبعاً لمتغيرات الجنس، وذلك لصالح الإناث في الإستراتيجيات النفسية، والإجتماعية، ولصالح الذكور في الإستراتيجيات الجسمية. (معروف، 2018: 39)

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

\*من حيث الهدف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة، فمنها من هدفت للتعرف على أهم الإستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية كدراسة العارضة (1998)، ومنها من أرادت الكشف عن علاقة الإستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط النفسية بربطها مع متغيرات أخرى كدراسة شعبان (1995) وكذلك دراسة علي (1997).

\*من حيث العينة: إن إختيار عينات الدراسة كان له علاقة مباشرة بالأهداف التي تسعى هذه الدراسات لها، وقد اشتملت عينات الدراسة على الجنسين كدراسة درويش (1993)، ودراسة بركات (2010) ودراسة شعبان (1995)، وكذلك مختلف المراحل العمرية كدراسة ستون (1984)، بالإضافة إلى مختلف المهن، وكذلك شملت الطلبة، وأفراد من المجتمع.

\*من حيث المنهج: أغلب الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج الوصفي المقارن كدراسة مسعودي رضا (2008)، والمنهج الوصفي الإرتباطي، واختيار المنهج يكون على أساس الهدف الذي تسعى له هذه الدراسات، وطبيعة الموضوع المدروس، بالإضافة إلى عينة الدراسة.

\*من حيث أدوات الدراسة:

استخدمت العديد من المقاييس والأدوات وذلك وفقا للمواضيع التي تم دراستها، فمنهم من قام ببناء مقاييس والبعض الآخر قام بتبنيها، ونذكر منها: مقياس ديو للتعرف على آليات التعامل مع الضغوط، ومقياس إستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية، بالإضافة إلى مقياس أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة.

أما دراستنا الحالية فقد تم فيها تبني مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتي هدفنا من خلالها إلى معرفة أكثر الإستراتيجيات استخداما لدى أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة غرداية، وكذلك الكشف عن الفروق في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة أساتذة التعليم الإبتدائي باختلاف متغيرات الجنس، والأقدمية، والحالة الاجتماعية، والمادة الدراسية، وشملت عينة الدراسة الجنسين والتي بلغ عددها (102) فرد، وتم الإعتماد على المنهج الوصفي التحليلي والذي يحقق أهداف دراستنا.

# الفصل الثاني: إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1- الضغوط النفسية

1-1- مفهوم الضغوط النفسية

1-2- أنواع الضغوط النفسية

1-3- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

1-4- مؤشرات الضغوط النفسية

1-5- مصادر الضغوط النفسية

1-6- أعراض الضغوط النفسية

1-7- مراحل الضغوط النفسية

2- الإستراتيجيات المستخدمة لمواجهة الضغوط النفسية

2-1- مصادر إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2-2- مبادئ وشروط إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2-3- طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

2-4- النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2-5- تصنيفات إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها.

2-6- قياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

إن التعرض للضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة كل فرد، ولهذا وجب عليه مواكبتها ومسايرتها لأنها تتطلب كفاءة عالية للتوافق معها ومواجهتها، فالبعض قد تؤدي بهم إلى مزيد من المثابرة والجدية وتحقيق النجاح إلا أن البعض الآخر قد تسبب لهم اليأس والإحباط ومنه الفشل في تحقيق التوازن ويرجع هذا لسوء التكيف، إذ تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية من فرد لآخر كل حسب مجاله وخبراته وشخصيته، فنجد الأستاذ يتعرض للعديد من الضغوطات النفسية جراء الأعباء الملقاة على عاتقه فهو يحمل رسالة عظيمة من تربية النشء وتعليمهم، فهذه المسؤولية تولد المزيد من الضغوط وقد تنعكس على التلاميذ من خلال الخبرات التي يمررها لهم بطريقة غير مباشرة، ولهذا يحاول الأستاذ استخدام العديد من الإستراتيجيات التي من شأنها التخفيف من الضغوط النفسية، ومواجهتها، والتكيف معها فيواجهها بعض الأساتذة بمرونة، والبعض الآخر باندفاعية ويرجع هذا إلى الفروق الفردية بالإضافة للأحداث والخبرات التي يمر بها كل معلم .

ثم إن إستراتيجيات التكيف التي يتبناها الأفراد تحدد مدى إدراكهم للضغوط، والتي تؤثر بعد ذلك على الصحة النفسية والجسمية لديهم، وسنتناول في هذا الفصل إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ولكن قبل ذلك يجب أن نتطرق لمفهوم الضغط النفسي.

## 1-الضغوط النفسية:

## 1-1- مفهوم الضغط النفسي:

تعددت تعاريف مصطلح الضغط النفسي حسب مختلف المجالات والتخصصات ولذلك من الصعب أن نجد تعريفا شاملا متفق عليه، فنجد الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية، ويستخدمه المهندسون للدلالة على مدى التحمل الحراساني، بينما يستخدمه علماء النفس للدلالة على الحالة النفسية، والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة ضيق، أو شعور بالظلم أو الإختناق. (الفرماوي، عبد الله، 2009: 20)

وقد أشار (سيلبي) إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو إستجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة، أو فقدان العمل، أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (السيد عبيد، 2008 ص20)

أما بالنسبة لأصل مصطلح الضغط (stress) فقد أشتق من اللفظ الفرنسي القديم (Destress)، والذي يعني الإختناق والضيق والشعور بالظلم، وقد تحول اللفظ في الإنجليزية إلى (stress) ليعني التناقض أما لفظة (Distress) في الإنجليزية فتعني الشيء الغير مرغوب فيه أو غير المحبب.

(الفرماوي، عبد الله، 2009: 20)

كما تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد، والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتحدد رفاهيته النفسية. (عبد العظيم حسين، 2006: 103)

ويعرف الضغط النفسي بأنه الحالة التي يجد فيها الفرد نفسه مهددا بالخطر مما يسبب له ضغطا يؤثر على توازنه بسبب عدة عوامل سواء كانت فيزيائية، أو كيميائية، أو نفسية كل هذه الأسباب قد تشكل ضغطا نفسيا.

ويعرف (لازا روس) الضغط النفسي "أنه الحالة التي تنتج عن عدم حدوث توازن بين المطالب البيئية والداخلية والموارد التكيفية للفرد".

ويعرف (إسماعيل علي) الضغط النفسي أنه "استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي". (إسماعيل علي، 1999: 75)

كما أن الضغوط النفسية هي الحالة التي يشعر فيها الفرد بالضيق، وعدم الإرتياح ومن مسبباتها العوامل الاجتماعية، والبيولوجية، والنفسية، ومنه الشعور بالإحباط، وتزايد إفراز الأدرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج، أو نقص التفهم من الأهل، والأصدقاء أو المعلمين. (طنجور، 2001:7)

إن الضغط النفسي هو عبارة عن محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ مثل الإبتعاد عن طريق سيارة مسرعة، لكن يمكن أن يسبب أعراضاً جسدية إذا استمر لمدة طويلة مثل الإستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية. (السيد عبيد، 2008: 21)

وقد جاء مفهوم الضغط النفسي حسب الدليل التشخيصي (DCM) في النسخة الثانية بعد تعديله بأنه تعرض الفرد مباشرة لضغوط قوية تهدد جزء أو أجزاء من جسده، أو ملاحظة شخص يتعرض لخطر تجربة أليمة. (Louis croq, 1997: 3)

من الملاحظ أن تعاريف الضغط النفسي تعددت لكن نجد أغلب العلماء قد اتفقوا على دور المثيرات الخارجية والإستجابات الداخلية للفرد لهذه المثيرات.

وتتضمن محاولات توضيح مفهوم الضغط النفسي عدة عناصر مشتركة وهي:

- 1- الضغط النفسي حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والارتباك.
  - 2- يتشكل الضغط النفسي عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق قدراته وإمكاناته الإحتمالية.
  - 3- يستجيب الفرد للضغط النفسي بعدد من الإستجابات الفيزيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية.
- (السيد عبيد، 2008: 21)

## 1-2- أنواع الضغوط النفسية:

لقد تعددت أنواع الضغط النفسي تبعاً للمعايير التي استخدمها العلماء في تصنيفه، ولكن من أكثرها شيوعاً الضغوط السلبية والضغوط الإيجابية.

وقد صنف سيلبي الضغط (1980) إلى ثلاثة أنواع:

- 1- **الضغط النفسي الإيجابي:** وهو الذي يشكل حافزاً ليدفع بالفرد نحو أداء أفضل أي أن له متطلبات لإعادة التكيف بحيث يساعد على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس. (حمادات، 2007: 167)

**2-الضغط النفسي السلبي:** وهو الصورة المدمرة للضغوط بحيث يضع على الفرد متطلبات فوق طاقته مما يؤدي إلى إختلال وظيفي يؤثر على الحالة النفسية والجسدية وهذا الإختلال يؤثر على الإستجابة ما يؤدي لضعف الأداء. (السيد عبيد، 2008: 25)

**3-الضغط النفسي المنخفض:** والذي يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وإنعدام التحدي، والإثارة وحسب سيلبي فإنه لا بد للإنسان خلال حياته أن يعاني من الأنواع الثلاثة للضغط النفسي.

(الزعي، 2005، ص12)

كما قام (إبراهيم) بتصنيف أنواع الضغوط النفسية حسب معيار السبب إلى ما يلي:

1-الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والإنفصال، والطلاق وتربية الأطفال.

2-الضغوط الإنفعالية، والنفسية كالقلق، والإكتئاب، والمخاوف المرضية.

3-الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات، أو قتلها.

4-ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الإنتقال كالسفر، والهجرة، والإساءة في استخدام العقاقير. (السيد عبيد، 2008: 24)

وقد صنف (يوسف جمعة) الضغوط النفسية من حيث الشدة إلى عامة وخاصة، داخلية وخارجية كالتالي:

**1-الضغوط الداخلية:** تنتج من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية، والطموحات والاهداف.

**2-الضغوط الخارجية:** تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات وغيرها.

**3-الضغوط العامة:** والتي يتأثر بها عدد من الناس، كالأحداث المنزلية.

**4-الضغوط الخاصة:** التي تؤثر في فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرقات أو منغصات الحياة اليومية. (جمعة يوسف، 2007: 23)

كذلك تم تصنيف أنواع الضغوط من حيث الفترة الزمنية التي تستغرقها، حسب (جان) إلى:

**1-الضغوط البسيطة:** وهي التي تستمر من ثوان معدودة إلى ساعات، وتكون صادرة عن أحداث قليلة الأهمية في الحياة.

**2-الضغوط المتوسطة:** وتمتد من ساعات إلى أيام، وتكون ناجمة عن فترات العمل الإضافية أو زيارة شخص مسؤول أو غير مرغوب فيه.

**3-الضغوط المضاعفة:** وهي التي تستمر لأسابيع، وأشهر وتكون بسبب حصول أحداث مهمة أو تغيرات جذرية تطرأ على الفرد، كتغيير العمل، أو الإقالة، أو موت شخص عزيز.

(فوزي علي، 1996: 14)

تصنيف الضغوط وفق ردود أفعال الأفراد، فقد قسم (لازا روس) أنواع الضغط النفسي حسب ردود أفعال الأفراد الى أربع فئات وهي:

**1-ردود الفعل الفيزيولوجية:** حيث تعد الأكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الأفراد وتشمل ردود أفعال الجهاز الحركي والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي.

**2-ردود الفعل السلوكية:** مثل إزدیاد التوتر العضلي والإضطرابات اللفظية وتغير تعابير الوجه.

**3-تغير القدرات المعرفية:** لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها.

**4-ردود الفعل الانفعالية:** مثل القلق، والشعور بالذنب، والإكتئاب. (العوامل، 2006: 258)

كل هذه الأنواع وإن تعددت وتنوعت تصنيفاتها باختلاف العلماء، وإختلاف مصادرها ومسبباتها إلا أنها تصب ضمن مفهومين أساسين، وهما الضغط الإيجابي، والضغط السلبي، فالأول ضروري لمواصلة العمل، والتحديات التي تواجه الانسان في حياته اليومية، ويعد حافزا للأداء الجيد، أما الثاني فإنه يشكل خطرا وتهديدا على صحة الفرد، ويعرقل توازنه، ومواجهته للأحداث التي تمر به.

قام كذلك (الهيجان، 2008) بالمقارنة بين الضغوط السلبية، والايجابية، وذكر تأثير كل منها

على الفرد كما هي موضحة في الجدول رقم (1):

الجدول رقم (1) يمثل الفرق بين الضغوط السلبية والضغوط الإيجابية:

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
1-تسبب انخفاضا في الروح المعنوية وشعورا بتراكم العمل	1-تمنح دافعا للعمل ونظرة تحد للعمل
2-تولد ارتباكا وتدعو للتفكير في الجهد المبذول	2-تساعد على التفكير والتركيز على النتائج
3-تعمل على ظهور الإنفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها	3-توفر القدرة على التعبير على الإنفعالات والمشاعر
4-تؤدي للشعور بالقلق والفشل	4-تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز
5-تسبب للفرد الشعور بالأرق	5-تساعد الفرد على النوم الجيد
6-تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل	6-تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل
7-عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة	7-تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة

(المهيجان، 1998: 30)

### 3-النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تعددت النظريات المفسرة للضغط النفسي بإختلاف العلماء وطبيعة إنتمائهم لمختلف تخصصاتهم، أو ميولاتهم، أو المدارس التي ينتمون إليها، وفيما يلي سنعرض مختلف النظريات التي تناولت الضغط النفسي:

#### 3-1-نظرية هانز سيللي:

كان لتخصص (سيللي) في دراسة الفيزيولوجيا والأعصاب دورا كبيرا في صياغة نظريته لتفسير الضغوط ولكن قبل الخوض فيما جاء في نظريته وجب أولا تقديم تعريف الضغط النفسي لدى (سيللي)

إذ يعرفه على أنه ظاهرة فيزيولوجية في الأساس أو عصبية فيزيولوجية وهي عبارة عن منعكس يؤدي إلى وضع العضوية المعتدى عليها في حالة إستنفار ودفاع. (Louis crocq, 1997 :4)

ويعتبر (سيلبي) من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغط، ويرجع له الفضل في تعريف الباحثين بتأثيره على الإنسان. (النعاس، 2008:52)

وقد كانت معظم اهتمامات (سيلبي) حول إستجابات الجسم الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط الذي يتعرض له الجسم، بحيث أن الإستجابة للضغط هي محاولة الفرد المحافظة على كيانه وحياته ولذلك توصل إلى ما يعرف بالمرحلة الثلاث للتكيف العام عندما قام بتطوير أعماله من خلال التجارب التي قام بها، والمتمثلة في المراحل التالية:

1-مرحلة الإنذار: وهي المرحلة التي يصبح فيها الكائن الحي مستعدا ومتحفزا لمواجهة التهديد.

2-مرحلة المقاومة: وهي التي يبذل فيها الكائن جهودا للتعامل مع التهديد من خلال المواجهة.

3-مرحلة الانهك أو الإستنزاف: تحدث عندما يفشل الكائن في التغلب على التهديد، ويستنفذ مصادره الفيزيولوجية في محاولة التكيف. (Taylor, 1999: 170)

ولقد صاغ (سيلبي) نظريته على أساس متلازمة التكيف العام التي تعني مختلف الإستجابات الفيزيولوجية للدفاع عن العضوية، والتي تحدث نتيجة لها أعراض تتمثل فيما يلي:

1-تضخم واتساع الغدة الأدرينالية.

2-إنكماش الغدة الصعترية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق).

3-القرح الهضمية (مشاكل بالجهاز الهضمي أو المعدة). (العزير، أبوسعد، 2009:61)

شرح لمصطلحات متلازمة التكيف العام:

1-متلازمة: تظهر الأعراض نتيجة للضغط.

2-التكيف: فالضغط يثير النظام الدفاعي في الجسم، وبالتالي يرفع من احتمالات البقاء.

3-العامية: لأن الهرمونات المشتركة تمارس تأثيرا مهيجا على العضوية ككل. (رضوان 2002:146)

## تعقيب على نظرية هانز سيللي:

على الرغم من أن (سيللي) هو الأب أو المؤسس الأول لنظريته حول الضغط إلا أن ما يعاب عليه هو إهماله للجانب النفسي للفرد وتركيزه على إستجابات الجسم للعامل الضاغط.

## 3-2- نظرية والتر كانون:

يعتبر العالم الفيزيولوجي (كانون) من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، وقد عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، أو رد الفعل العسكري بسبب إرتباطها بإنفعال القتال، أو المواجهة، ففي بحوثه عن الحيوانات إستخدم عبارة الضغط الإنفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر في انفعالاتها، وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الإنفعالية كالأم، والخوف، والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي، ويرجع ذلك إلى التغيرات في إفرازات عدد الهرمونات، أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة .

وقد كشفت أبحاث (كانون) وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في إحتفاظه بحالة الإتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه، والرجوع إلى حالة التوازن العضوي الكيميائي بإنتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات ، ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه، وهذا ما اعتبره (كانون) ضغطا يواجهه الفرد والذي ربما يؤدي إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم، وقد أولى اهتماما لدور الجهاز السمبثاوي، أو التعاطفي كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي، لدوره في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة، وتمكين الجسم من الإحتفاظ بالتوازن المشار إليه. (عسكر، 2000:33)

وتعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية أو البيولوجية في تفسير ودراسة الضغوط النفسية من طرف كانون (1932) أثناء دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان، والحيوان للتهديدات الخارجية. (محمود، 2009: 83)

كما بين (كانون) في نظريته التأثيرات العضوية التي ترافق سلوك الهرب، أو الهجوم اتجاه الخطر والتي تهدد حالة الاستقرار التي يعيشها الجسم.

فالإنسان في نظر (كانون) يستطيع التفاعل مع المواقف والمثيرات المحيطة به، والإستجابة لها نظرا لوجود تغيرات بيولوجية داخل الجسم تنجم عن زيادة إفرازات الغدة الكظرية، وارتفاع نسبة الأدرينالين في الجسم، والذي يؤثر بدوره على عمل القلب والشرايين مما يسمح للجسم بالدفاع عن طريق ميكانيزمات فيزيولوجية تضمن نظام الإستجابة، وحفظ التوازن والقدرة على التحمل.

### (Chalvin, Dominique: 9)

وأشار كذلك (كانون) إلى السيورة الفيزيولوجية التي تميز عمل الجسم في أغلب المواقف الضاغطة وتحدث عن المتلازمة الإستعجالية التي تظهر بصفة آلية اثناء أي مثير طارئ، فالجسم في إستعداد دائم لتحقيق التوازن وإضفاء التعديلات الممكنة من خلال ميكانيزماته، وبالتالي ينظر كانون للضغط عل أنه إستجابة لمثير تسمح له بالتكيف وتحقيق توازن الجسم.

### (Graziani pierluigi, 2005 : 19)

يمكن القول بأن نظرية (كانون) ركزت على الإستجابة للمثيرات، أو مختلف المواقف الضاغطة وفقا للتغيرات الفيزيولوجية، والبيولوجية التي تحدث داخل الجسم وما يرافق هذه الإستجابات من ردود فعل مختلفة لجعل الجسم في حالة توازن.

### 3-3- نظرية سييلبرجر:

يعتبر فهم نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق، وهما قلق الحالة وقلق السمة، ويشير كذلك إلى أن للقلق شقين يشملان ما يشار إليه أنه سمة القلق العصابي والقلق المزمن، كما يميز (سييلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد. (الراشدي، 2003: 54)

فبالنسبة للعالم (سييلبرجر) يعتبر القلق عملية إنفعالية تشير إلى تتابع الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط، ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الإختلافات في الظروف، والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير، والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف. (عثمان، 2001: 100)

كما اهتم (سبيلبرجر) في نظريته 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 كالكبت، والإنكار، والإسقاط ويستدعي سلوك التجنب كالغياب عن العمل والذي يسمح له بالهروب من الموقف الضاغط.

(قريب، 2008:100)

يؤكد (سبيلبرجر) في نظريته أن للضغوط دورا مهما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع كل حسب إدراكه للضغوط، وتحدد نظريته في محاور رئيسية وهي: الضغط، والقلق، والتعلم، ويتمثل محتوى نظريته في الأبعاد التالية:

\* التعرف على طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة: أي معرفة الفرد لكل ما يواجهه عند التعرض للمواقف الضاغطة، والعلاقة بين مختلف الأحداث، وربطها بالخبرات السابقة.

\* قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط: عند التعرض مباشرة للضغط يصدر من الفرد رد فعل يخضع بالدرجة الأولى لمستوى القلق الذي سببه الموقف الضاغط، إما أن يكون منخفضا، أو متوسطا أو مرتفعا.

\* قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق: كما يختلف الأفراد في الإستجابة فإنهم أيضا يختلفون في مستوى القلق، أو ميولاتهم إلى القلق، فهناك من يكون عنه بصورة بسيطة والبعض الآخر بصورة حادة.

\* توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق: وهنا تظهر قدرة الفرد على الإستجابة الفعالة والإيجابية في التعامل مع الموقف الضاغط.

\* تحديد مستوى الإستجابة: رد الفعل السريع للموقف وتوقيت تلك الإستجابة، أي شدة رد الفعل.

\* قياس ذكاء الأشخاص: الذين تجرى عليهم برامج التعلم ومعرفة قدرتهم على التعلم، لأن الفروق الفردية تلعب دورا هاما في تحديد الإستجابات المناسبة.

وتركز هذه النظرية على المواقف المتعلقة بالموقف الضاغط وإدراك الفرد، فيحدد (سبيلبرجر) مفهوم الضغط في ثلاث مراحل وهي: مصدر الضغط، وإدراكه، ورد الفعل المناسب، ومن هنا ترتبط شدة رد الفعل مع شدة المثير ومدى إدراك الفرد له. (لظفي، 1992: 70)

ويتلخص محتوى نظرية (سبيلبرجر) في تفسير القلق بأنه قلق الحالة لا قلق السمة، وهو من نتائج الضغط النفسي، وهذا ما يساعد في عملية التشخيص العيادي، كما يؤكد على تفاعل الفرد مع بيئته وما يرافق ذلك من إستجابات وفق المواقف التي يتعرض لها الفرد.

### 3-4- نظرية بيك:

ينتمي (بيك) للمدرسة المعرفية إذ يعتبر أن النظام المعرفي الداخلي هو المسؤول عن تحديد إستجابة الفرد للضغط - باعتباره مثيرا - بناء على سيورة حركية تستوجب إستدخال متواصل للتفسيرات والتحليلات، والتقييمات لمختلف الوضعيات، والمواقف الخارجية، فتحدد درجة ضغط المثير، ومدى خطورته متصل بتفسير وتقييم الفرد له، ومن ثم تحديد الإستجابة الملائمة، ويرى أن عملية التقدير تحدث بصفة تلقائية آلية دائمة سريعة، تظهر بعد فترة من الممارسة الحياتية على شكل عادة.

(مسعودي، 2008: 88)

ويرى (بيك) أن الأفكار السلبية التلقائية تؤدي إلى التشويه، وأن هذه التحريفات المعرفية تولد مزيدا من الضغط، وصعوبة مواجهة هذه المواقف الضاغطة، وبعبارة واضحة يمكن القول أن الأفكار التلقائية السلبية، أو ما يسميها بالإعتقادات المختلة وظيفيا لدى الفرد تحدث تحريفا في معالجة المعلومات ومن ثم فإن الأفكار السلبية التي تنتج من التحريفات المعرفية تعتبر هي لب وصميم الإضطرابات النفسية لدى الفرد، والتي قد تؤدي إلى الفشل في مواجهة المواقف الضاغطة، والتوافق معها في عدة أنواع كما يلي:

\*التفكير بطريقة الكل أو اللاشيء، أي التفكير في الحصول على كل شيء أو لا شيء.

\*التهويل أو التضخيم، ويعني تحميل الأمور أكثر مما تستحق.

\*القفز إلى الإستنتاجات، ويعني التوصل إلى نتائج خاطئة دون وجود أدلة تدعمها.

\*العميم الزائد ويعني تفسير جميع الأحداث في ضوء قاعدة واحدة.

\*التجريد الانتقائي، ويعني التركيز على جانب واحد من الموقف وإغفال الجوانب الأخرى فيه.

إن هذه التحريفات المعرفية تتوسط العلاقة بين الأحداث والشعور بالضغط تؤثر سلبا على أسلوب تعامل الفرد مع الحدث الضاغط، فعلى سبيل المثال قد يكون لدى الفرد إعتقادا وتوقعات غير واقعية مثلا إذا لم يستطع مواجهة المواقف الضاغطة، فهذا يمثل بالنسبة له كارثة وأنه فاشل ، وبالتالي يقلل الفرد من شأن ذاته، وقد يميل إلى لوم الآخرين والذات على فشله في التعامل مع المواقف الضاغطة وهنا ينبغي التأكيد على الحذر من الوقوع في التهويل، والتضخيم وغيرها من التحريفات المعرفية فلاشك أن إعطاء الموقف أكبر من حجمه يؤدي الى زيادة الشعور بالضغط والقلق لدى الفرد .

(عبد العظيم حسين، 2006:296)

ويؤكد (بيك) كذلك على أن النظام المعرفي الداخلي هو المسؤول على تحديد كل ردود الأفعال مهما كان نوعها، فحدوث تعارض بين الداخل، والخارج من شأنه أن يؤدي إلى الإضطراب.

(نايل، 2009:70)

### 3-5- نظرية لازا روس:

ينظر (لازا روس) إلى الضغط على أنه نوع من التقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، ويؤكد على أن الأفراد يختلفون في تقسيمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ما قد لا يكون كذلك لشخص آخر، وهو يرى أن الضغوط وأساليب مواجهتها تكون نتيجة للمعرفة والإدراك والتفكير، والطريقة التي يقيم بها الفرد علاقته بالبيئة، وهذه العلاقة لا تسير في اتجاه واحد، فالفرد عندما يواجه موقف متعدد الأبعاد يصعب عليه تقييمه، فالخطوة الأولى التي يجب القيام بها هي تقييم الحالة، والخطوة الثانية هي اتخاذ القرار، كما يؤكد (لازا روس) في نظريته على أن الضغوط لا يمكن قياسها بطريقة مباشرة إنما يستدل عليها من معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد. (عسكر، 2005:30)

ويرى (لازا روس) أن الضغط النفسي هو نتيجة للتفاعل الدينامي بين الفرد والبيئة، حيث ركزت نظريته على دور التفاعل الدينامي لكل العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مثيرا وإستجابة، والعمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والحكم على الظاهرة لتحديد المثير المهدد، وتحديد أساليب

المقاومة المستعملة بتنظيم الدوافع النفسية والعوامل المحيطة، ويوضح المخطط التالي نظرية (لازا روس) وكيفية تفسيرها للموقف الضاغط، وإدراك الفرد للضغط الذي يحمله هذا الموقف.



الشكل رقم (1) يوضح نموذج لازا روس للضغط النفسي

فحسب (بن سكرينة مريم) يوضح الشكل رقم (1) تفسيراً نموذجياً يركز على فكرة أساسية تتمثل في التقييم المعرفي للوقائع، حيث أن تقييم الضغط النفسي يتم بعوامل شخصية داخلية، ويكون التقييم لهذا الموقف ينقسم إلى قسمين، الأول بمثابة تصور للموقف أما الثاني فيتمثل في إدراك الفرد للضغط ثم بعد ذلك يحدد الفرد وسائل المقاومة ثم يستجيب للمثير، وتتعلق الإستجابة بمميزات الفرد وتصوره وإدراكه للموقف، حيث أن رد الفعل يمكن أن يكون مباشراً، أو مؤقتاً وهذا حسب السمات الشخصية لكل فرد.

كما يتم التقييم المعرفي للموقف الضاغط على عدة عوامل، منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية والعوامل المتعلقة بالموقف النفسي، وتتم عملية التقييم الذهني في مرحلتين هما:

\***المرحلة الأولى:** وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

\***المرحلة الثانية:** وهي عبارة عن الخطوات التي يحددها الفرد للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ومواجهتها.

وبناء على التقييم في المرحلة الأولى والثانية، يختار الفرد إستراتيجيات تكيف معرفية أو سلوكية للرد على متطلبات الموقف الذي قيم على أنه خطر لمستوى معين على الموارد الشخصية، وتكمن وظيفة

الميكانيزم التكيفي في تعديل الإنفعالات وتغيير العلاقة (فرد-محيط) وبناء على هذا الرد والتعديل ستتغير نظرة وإدراك وتفسير الفرد للمحيط. (عريس، 2017: 88)

### 3-6- نظرية موارد:

يعتبر (مواري) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة بحيث يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي، أو لشخص تفوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز (مواري) بين نوعين من الضغط هما:

\* **ضغط بيتا:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

\* **ضغط ألفا:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح (مواري) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة، وهذا ما يسميه موارد بتكامل الحاجة، فعندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز، والضغط والحاجة الناشطة هذا ما يعبر عنه. (عثمان: 2001، 100)

إن (مواري) ينطلق من فكرة أن النتائج تبنى على أساس المقدمات، فالإنسان يسعى جاهدا من أجل إزالة التوتر فيكون التخطيط وسيلة إلى ذلك، حيث يتضمن البرامج المتتابعة، والمخططات التي تنقل الفرد من لحظته الآنية إلى تحقيق الهدف الذي يسعى إليه، وضمن هذا السياق يؤكد (هنري) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان مركزيان في تفسير السلوك الانسان ولا يمكن الفصل بينهما.

(عبد العزيز، 2005: 36)

### 3-7- نظرية سيغموند فرويد:

تتكون الشخصية لدى (فرويد) من ثلاث جوانب وهي (الهو-الأنا-الأنا الأعلى) بحيث يمثل الهو الجانب البيولوجي في الشخصية، وتعتبر مستودع للمحفزات الغريزية والمحتويات المكبوتة لدى الفرد وتسير وفقا لمبدأ اللذة، أما الأنا فهو يمثل الجانب السيكولوجي في الشخصية، ويقوم بدور الوساطة

والتوفيق بين الهو والأنا الأعلى، إذ يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي للأنا الأعلى والذي يعكس معايير المجتمع. (عاشور بن خديجة، 2012: 197)

ويرى (فرويد) أنه عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة منخفضة فسرعان ما يؤدي هذا إلى وقوع الفرد فريسة لكثير من الصراعات، والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا يستطيع الأنا القيام بوظيفته، ومنه عدم تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي. (عبد العظيم حسين، 2006: 62)

وفي نفس السياق يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغط من خلال كل موقف أو سلوك هو تعبير عن صراع ما بين القوى والنزاعات والرغبات المتعارضة، أو المتباينة سواء بين الفرد أو المحيط الخارجي، أو داخل الفرد ذاته، وعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم من المحيط الخارجي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى نشوء الآليات الدفاعية وطبقا لهذه النظرية فإننا جميعا لدينا صراعات غير شعورية، وعند بعض الناس هذه الصراعات تكون أكثر حدة وقوة، واعتبر فرويد أنه من بين أهم وأبرز عوامل الدفاع اتجاه الضغوط نجد الكبت الذي تكون فيه الذكريات مرعبة جدا ومؤلمة، وهذا الكبت نادرا ما يكون ناجحا كلياً والذين يعانون منه تبرز لديهم أمراض مثل الشريان التاجي، والسرطان وغيرها من الأمراض السيكوسوماتية .

( www./ Hossam. Elplog. Com)

#### 4- مؤشرات الضغوط النفسية:

يرى الكثير من علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها على النحو التالي:

4-1- المؤشرات الجسمية: وهي عبارة عن الشعور بالتعب والإجهاد، وتشنج العضلات والشعور بالآلام الجسمية، وارتفاع ضغط الدم مع زيادة تناول الأدوية والمهدئات.

4-2- المؤشرات العقلية: وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز، والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

4-3- المؤشرات النفسية والعاطفية: وهي عبارة عن الغضب والإكتئاب واللامبالاة والنظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير والإنكار.

**4-4- المؤثرات الاجتماعية:** وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية، واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الإهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة. (الطواب، 2008: 108)

### 5- مصادر الضغوط النفسية:

يتعرض الفرد طوال حياته إلى مجموعة من الضغوط النفسية الناجمة عن الأحداث اليومية المتشعبة المصادر والتي يمكن حصرها كالآتي:

**5-1- الضغوط الشخصية:** توجد عدة مصادر تثير الضغوط الشخصية على مدى حياة الفرد كالضغوط الصحية والتي قد تتجسد في مرض خطير، أو إعاقة أو القيام بعملية جراحية.

**5-2- الضغوط الأسرية:** إذ تعتبر الأسرة المحيط الذي يحمي عناصره من الضغوط، والمثيرات السلبية ولكن اضطراب العلاقات داخلها واحتدام الصراع فيها قد يكون الأصل في عدة أمراض نفسية وجسدية كما أن تأثير التركيبة الأسرية، وتفاعل أعضائها، ومكانة دور كل واحد فيها قد يشكل ضغطاً على كل فرد من أفرادها.

**5-3- الضغوط الإجتماعية:** إن العلاقات الإجتماعية خارج نطاق الأسرة كالمدرسة، ومجال العمل ومحيط التفاعل اليومي قد تكون من بين أهم مولدات الضغط، وقد ينشأ كذلك من الظروف المحيطة التي يسري فيها العمل، ويؤدي فيها الفرد مهامه ونشاطه، ومن بينها خصائص الوظيفة، والعلاقات داخل مجال العمل، والخبرة والتوفيق بين مهام العمل ومتطلبات الأسرة.

أما عن الضغوط الناتجة في المحيط الاجتماعي، وظروف الحياة فقد تنحصر في الوضع الاجتماعي والاقتصادي (الوطن، الفقر، التهميش، الحروب) والتي تؤثر على المجتمع ككل. (والي، 2015: 114)

### 6- أعراض الضغوط:

إن الفرد يشعر ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشراً بوجود الضغط، ولذلك يحاول جاهداً خفض هذه التوترات المسببة للضغط حتى لا تتحول إلى حالات مرضية، ويمكن إجمال هذه الأعراض في النقاط التالية:

\***أعراض جسمية:** وتتمثل في تغيرات في أنماط النوم، والتعب، زيادة إفراز الغدة الدرقية، سرعة نبضات القلب، الإغماء والتعرق، الإرتعاش.

\*أعراض معرفية وإدراكية: وتتمثل في قلة الإنتباه للبيئة المحيطة، وصعوبة اتخاذ القرار، تشوش عقلي عام، الإنحراف عن الوضع السوي.

\*الأعراض السلوكية: وتتمثل في قضم الأظافر، عدم الثقة بالآخرين، تجاهل الآخرين، والسخرية منهم.

\*الأعراض العاطفية والإنفعالية: فقدان السيطرة، عواطف غير مناسبة، الشعور باليأس، والضيق والرغبة بالموت، والإكتئاب، والشعور بعدم القدرة على الإسترخاء بسبب التوترات، والتغيرات في الصفات الشخصية الحساسة المفرطة، والفشل في تقدير الذات. (عسكر، 2005: 54)

### الجدول (2) يشرح باختصار ويحمل مختلف أعراض الضغوط النفسية:

جسديا	نفسيا	سلوكيا
صداع	قلق	فرط الأكل / نقص الشهية
كز الاسنان	اهتياج	إنعدام الصبر
تضييق وجفاف الحلق	شعور بخطر أو موت مدهمين	ميل إلى الجدل
شد الفكين	إكتئاب	مماطلة
ألم في الصدر	تباطؤ في التفكير	زيادة التدخين
خفقان القلب	////////////////////	////////////////////
قصر التنفس	تسارع في الأفكار	إنعزال
إرتفاع ضغط الدم	شعور بالعجز	تجنب المسؤولية وآثارها
ألم عضلي	شعور بفقدان الأمل	أداء سيئ في العمل
عسر الهضم	شعور بانعدام القيمة	تدهور
إمساك / إسهال	شعور بغياب الهدف	عناية سيئة بالصحة
زيادة في التعرق	شعور بعدم الأمان	تغير في العلاقات العائلية
برودة وتعرق في اليدين	حزن	////////////////////

//////////	دفاعية	تعب
//////////	غضب	أرق
//////////	فرط الحساسية	مرض متكرر
//////////	البلادة	

(السيد عبيد، 2008: 34)

## 7-مراحل الضغط النفسي:

للضغط النفسي مراحل يمر بها الفرد أثناء مواجهته للضغوط النفسية وقد كان (سيلبي) أول من أشار إلى مفهوم الإستجابات النفسية للضغوط، حيث اعتبر الضغط استجابة غير محددة للمطالب التي تقع على الكائن الحي، وقد أطلق مصطلح التكيف العام المتزامن على المراحل الثلاث لنظام رد الفعل الدفاعي التي تمثل مراحل الضغط النفسي وهي كالاتي:

**1-مرحلة التنبيه بالخطر (الإنذار):** تمثل مرحلة رد فعل أولي اتجاه الضغوط وتتمثل في التفاعلات الجسمانية والنفسية الداخلية، التي يترتب عليها اختلالات في الأعصاب وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس والإجهاد، والشعور بالقلق، مما يشير لمقاومة الفرد للضغط.

**2-مرحلة المقاومة:** وهي التي تبدأ مع تزامن الضغوط النفسية، وارتفاع مستوى القلق والتوتر، وعادة ما يترتب على هذه المقاومة العديد من السلبيات، منها إصدار قرارات سريعة وغير مضبوطة ونزاعات قوية، وظهور العديد من المواقف الخارجة عن سيطرة الفرد، والتي قد تؤدي إلى إختيار المقاومة، وظهور مجموعة من المشكلات والأعراض السلبية.

**3-مرحلة الإرهاق (الإستنزاف):** وتظهر هذه المرحلة مع انخيار المقاومة وظهور العديد من الأعراض المرتبطة بالضغط النفسي، مثل ارتفاع ضغط الدم، والصراع المستمر وقرحة المعدة وغيرها من المخاطر التي تشكل تهديدات مباشرة، وغير مباشرة للفرد.

كانت هذه هي مراحل الضغط النفسي كما حددها (لازا روس) أما مراحل الضغط النفسي كما حددها (مارك غراس) فهي خمس مراحل كالاتي:

**1-مرحلة المثير:** وتشير إلى القوى البيئية أو المواقف التي تؤدي إلى الضغط النفسي نتيجة تأثيرها على الفرد.

**2-مرحلة الاستقبال:** وتشير إلى العمليات المعرفية، والإدراكية داخل الفرد والتي تعمل على توضيح وتفسير هذا المثير.

**3-مرحلة الاستجابة:** وهي إدراك مواقف الضغط النفسي، والإستجابة لهذه المثيرات والمتغيرات بأعراض فيزيولوجية، ومظاهر سلوكية، ونفسية.

**4-مرحلة إدراك نتائج الإستجابات بالنسبة للفرد والبيئة:** ويدرك فيها الفرد نتائج استجاباته وأثرها عليه، وعلى المحيط الذي يعيش فيه.

**5-مرحلة التغذية الراجعة:** وهي تنبع من كل مرحلة من المراحل السابقة وردود فعل الأفراد على الضغط النفسي. (النادر واخرون، 2014: 194)

## 2-إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

لقد تعددت التعاريف وتنوعت لتحديد مفهوم إستراتيجيات المواجهة، فهناك من اعتبرها إستراتيجيات يستخدمها الفرد من أجل خفض شدة الضغط، والبعض الآخر اعتبرها أسلوبا شعوريا لضبط مصدر القلق والتوتر، واعتبرها آخرون بأنها استجابة لأحداث ومواقف مختلفة، وهناك نظرة أخرى صنفتها على أساس أنها مجهود يبذله الفرد في تفاعله مع البيئة، ومنهم من وصفها على أنها عملية واعية هدفها تنظيم إستجابة محددة. (الشويخ، 2007: 54)

### 2-1-تعريف المواجهة:

**-تعريفها اللغوي:** مصطلح إنجليزي يعني المواجهة، ومعناه التكيف، ويعتبر كإستجابة تكيفية لمتغيرات الوسط.

**تعريفها الاصطلاحي:** الإحساس بعدم سيطرة الحدث الجديد فتظهر القدرة على التحكم بالمعافاة واختفاء التوتر، وبهذه الحالة تختلف إستراتيجيات المواجهة عن الإستجابة وعن حالة الضغط النفسي وبدون ألم. (Boudarene, 2005: 8)

يعرف كل من (لازا روس) و(فو ليمان) المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز إمكانيات الفرد. (عبد العظيم حسين، 2006:78)

ويرى (سبيلبرجر) أنها عملية وظيفتها خفض، أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له ويشكل له خطر. (Moos, 1987: 231)

كما يعرف نيومان (1981) إستراتيجيات المواجهة على أنها الجهد المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.

وقد عرف كذلك روتر (1981) المواجهة بأنها "المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة، أو تغيير تقييمه لها، فهي تتطلب وجود حل للمشكل الفعال، وكذلك تنظيم إنفعالي للضغط". (الشخانية، 2010:3)

يعرفها فريدمان (1963) على أنها "العملية المتبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي وذلك ليستطيع الفرد من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال". (الشويخ، 2008:56)

ويعرف كل من فليمينغ وآخرون (1984) المواجهة بأنها جزء مركزي في عملية الضغوط، وهي تبين كيف يدرك الأفراد ويستجيبون للضواغط، وهي على هذا تتضمن جميع الإستجابات التي يقوم بها الفرد اتجاه الخطر وأي شكل من التهديد، وجوهريا هي توجه إلى خفض الضغوط كليا، وتتضمن أي محاولة للتقليل أو تجنب التعامل مع الآثار الناجمة عن الضواغط. (أبو الدلو، 2009: 194)

يعرفها كذلك كوكس (1985) بأنها صورة من السلوك وتعتبر حل للمشكلة، وأن الضغط يكون نتيجة للفشل في حل المشكلة، وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها مع الخبرات الانفعالية الناتجة عنها". (الضريبي، 2010: 76)

وقد عرفها معجم علم النفس في الطب النفسي " بأنها سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط، أو غير سار أو في تعديل إستجابات الفرد في مثل هذه المواقف واللفظ يتضمن عادة الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات، في مقابل إستخدام الحيل الدفاعية

واللفظ يطلق على الإستراتيجيات التي تصمم لمعالجة مصدر القلق عكس الحيل الدفاعية التي تتوجه لمعالجة القلق مباشرة. (كفاي، 1989: 763)

وحسب (ريان) تعرف إستراتيجيات المواجهة بأنها " إستراتيجيات توافقية متعلمة ومكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة". (Ryan, 1987 : 231)

وقد عرفها (أندرسون) " بأنها محاولة الفرد ضبط مطالب وصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه، أي أنها جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقة التي ترتبط معها".

(Henderson, 1992 :125)

ويعرفها الأمانة (1995) " بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة إتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديدها الآنية والمستقبلية". (الأمانة، 1995:30)

وحسب تعريف (عبد الباسط) فهي عمليات تحصل عند التعرض للضغوط التي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليه.

(عبد العظيم حسين، 2006: 82)

بالرغم من كل هذه الإختلافات بين العلماء في تحديد مفهوم مواجهة الضغوط إلا أنهم يتفقون على مبدأ واحد وهو أن المواجهة عبارة عن أساليب يستخدمها الفرد من أجل خفض الضغط وإبعاد التوتر قدر الإمكان.

## 2-2-مصادر مواجهة الضغوط:

تحتوي المواجهة على نوعين من المصادر والمتمثلة في مصادر شخصية وأخرى بيئية، ولكل منهما دورا مؤثرا وهاما في تحديد سلوك المواجهة وهي كالتالي:

1-المواجهة الشخصية: وتتمثل في مركز الضبط وتقدير الذات وفعالية الذات، وانخفاض العصائية.

2-المواجهة البيئية: وتتضمن المساندة الاجتماعية، وترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية.

(عبد العظيم حسين، 2006: 80)

## 2-3- مبادئ المواجهة:

يستخدم الأفراد الذين ينجحون في مواجهة الضغوط عادة الإستراتيجيات الثابتة، والتي ترفع من فرصهم في النجاح إلى أقصى حد وتمثل مبادئ المواجهة في النقاط التالية:

\*المبدأ الأول: يتمثل في الإستجابة للفاعلية التي ينبغي أن يواجه بها الإنسان الإرهاق والضغوط من خلال التعرف المباشر.

\*المبدأ الثاني: يتمثل في الإرادة الذكية للموقف، ويعتبر فيه إيجاد السرعة الذاتية وعدم إئثار الكاهل بأعباء كثيرة وهو مبدأ ممتاز للتخفيف من حدة الضغوط.

\*المبدأ الثالث: يتمثل في تنظيم الإرهاق ويستطيع الإنسان تحمل المعلومات المرهقة، والصراعات والضغوط بشكل أفضل وبعوامل زمنية مناسبة.

\*المبدأ الرابع: يتمثل في تحديد الأولويات ويمكن فيه التمييز بين الأولويات القصيرة والأولويات البعيدة المدى، ووضع برنامج مرن وواقعي للتعرف على كيفية مواجهة تلك الضغوط.

\*المبدأ الخامس: ويتمثل في بناء التواصل، ويساعد في تحديد الأولويات واتخاذ القرارات.

\*المبدأ السادس: يتمثل في عدم الإستسلام والإعتماد على الآخرين، وفيه يمكن للمساندة الإنسانية أن تخفف من المواقف والأحداث المرهقة وممارسة تأثير قوى عليها.

\*المبدأ السابع: يتمثل في النمط من السلوك، وهو عبارة عن مركب من الإنفعالات، وأنماط التعرف التي تظهر لدى الأشخاص المعروفون بالشكل العدواني في السعي الدائم نحو إنجاز الكثير دائما، وفي وقت متزايد وضيق حتى ولو كان ذلك ضد مقاومة الأشياء والأشخاص إذا دعت الضرورة.

(رضوان، 2002:151)

## 2-4- شروط المواجهة الفعالة:

هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى تتسنى أو تتحقق المواجهة الفعالة للأزمات المختلفة والتكيف معها وتمثل في الشروط التالية:

\*إستكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية.

\* طلب العون من الأقربين والثقة بالنفس.

\* تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معها تداولها ومعالجتها في وقت معين.

\* ضبط الإنفعالات والتحكم في المشاعر.

\* التغلب على التعب ومقاومة الميل إلى الإضطراب.

\* إبداء المرونة وتقبل التغيير.

\* روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة. (محمود، 2002: 38)

## 2-5- طرق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

هناك طرق عديدة للتوافق مع الضغوط بدنيا ونفسيا، وبمجرد أن يتطور إدراك الفرد لمصادر الضغوط وكيف أنها تؤثر عليه شخصيا، سيتمكن من تنفيذ خطوات إيجابية لإدارة هذه الضغوط، وقد ميز البعض بين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط:

**1- الإستراتيجيات الانفعالية في المواجهة:** وفيها يلجأ الفرد إلى إستخدام ردود الأفعال الإنفعالية في مواجهة الضغوط مثل: التوتر، الغضب، الإنزعاج.

**2- الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة:** وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

وهناك بعض الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة تتضمن التفكير العقلاني والتخيلي والإنكار وحل المشكلة، والفكاهة والرجوع إلى الدين. (الكفوري، 2000: 106)

ويشير إلى ذلك (سعيد سرور) حيث يوضح أن هناك ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية وهي:

**1- أسلوب التوجه النشط نحو الأداء:** والمقصود به المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة عقلانية وواقعية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة والإستفادة من الخبرة السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع مصدر الضغط، ثم اختيار أفضلها ووضع خطة واقعية لمواجهة المشكلة.

**2- أسلوب التوجه الإنفعالي:** ويقصد به ردود الأفعال الإنفعالية، والعشوائية التي تنتاب الفرد وتتعكس على أسلوبه في التعامل مع مصدر الضغط، ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الضيق، والتوتر، والإنزعاج والقلق والإنكار، والأسى، واليأس، وغيرها من ردود الأفعال الإنفعالية.

**3- أسلوب التوجه نحو التجنب:** ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وقد يكفي بالإنسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضا الأسلوب الإحجمي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

وهناك استجابات للتعامل مع الضغوط وتنقسم إلى مجموعتين أساسيتين وهما:

\***الإستجابات الهدامة:** وتعني ردود الأفعال اتجاه مصادر الضغوط التي تضاعف ضغوط الفرد نحو الآخرين، وتجعل الفرد سيئ التكيف معهم.

\***الإستجابات البناءة:** وتعني ردود الأفعال اتجاه مصادر الضغوط، والتي تعزز الصحة، والإستمتاع والإنتاجية، والنمو للفرد والآخرين. (عشعش، 2017: 743)

وكذلك من بين الأساليب والإستراتيجيات المستخدمة في إدارة الضغوط النفسية نجد برنامج **جوردن (1993)** للتعامل مع الضغوط النفسية في الوسط المدرسي:

### 1- إستراتيجيات التمرکز حول حل المشكلة:

**أ- التكيف الإدراكي:** تعلم التكيف مع الضغوط من خلال إدراك الضواغط التي تسبب هذه المواقف الضاغطة في الوسط المدرسي (مصادر الضغوط).

**ب- إدارة الوقت:** بتحديد الآليات، والتخطيط الجيد، وتحديد الوقت الكافي لكل مهمة.

**ج- الدعم والمساندة:** في الإتحاد قوة، فطلب الدعم من المسؤول والمعلم يعتبر مصدرا قويا وحافزا لمواجهة المواقف الضاغطة.

**د- تغيير الوظائف:** إتاحة قدر من الحرية للمعلمين للإنتقال إلى عمل، أو وظيفة تتناسب مع التوقعات الخاصة بهم، ومع قدراتهم، وإمكانياتهم (بالنسبة للمعلمين تغيير الأقسام من سنة إلى أخرى أو تغيير نظام الدوام في الأسبوع ...). (تركي، 1982: 236)

## 2- إستراتيجيات التمركز حول الإنفعال:

يمكن للمنظمة إدارة الضغوط من خلال خفض الحالات الإنفعالية السلبية للمعلمين عن طريق:

أ-التواصل المفتوح: فتح قنوات الإتصال بين الأفراد تؤدي إلى تحسين دائم.

ب-برامج مساعدة الموظف: تقديم المساعدة للموظف اعتماداً على تقديم خدمات إرشادية وتوجيهية لدعمهم وجدانياً وتخفيفهم على الأداء ومساعدتهم للقضاء على المشكلات غير المدرسية (صحية، أسرية)

ج-برامج الرعاية الصحية: إتاحة الفرصة للمعلمين الحصول على إجازة من طرف المنظمة بهدف الإسترخاء، والتخلص من التوترات، والقلق الناجم عن ضغوط العمل.

## 3- إستراتيجيات التحكم في الاضطرابات العاطفية:

من أجل التخفيف من الإضطرابات العاطفية التي تترجمها مؤشرات الضغط النفسي التي أظهرها الباحثون والمتعلقة بالسلوك الإنساني سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.

(Ovid fontaine, 1978 :197)

كانت هذه مختلف إستراتيجيات المواجهة التي يمكن تبنيها من طرف الأفراد بشكل عام ومن طرف الأساتذة بشكل خاص، وذلك لأن الوسط المدرسي تكثر فيه الضغوط النفسية التي من شأنها أن تؤثر على سير العملية التعليمية إذا لم تستخدم فيها إستراتيجيات لمواجهة مختلف المواقف التي تشكل إزعاجاً للأستاذ، وتؤثر على أدائه المهني داخل مؤسسته، وكذلك لا يمكن إغفال دور المنظمة في تذليل مختلف الصعوبات التي يمكن أن يواجهها هذا الأخير والمتمثلة في الإدارة المدرسية بكل طاقمها (المدير المشرفين...) وذلك من خلال تهيئة الجو المدرسي ليكون أكثر استقراراً، ويساعد على جعل الأستاذ ليكون أكثر راحة وبالتالي أكثر عطاءً، وبدلاً للجهد فهذه المشاعر الإيجابية تمرر بطريقة غير مباشرة للتلاميذ وتزرع فيهم طاقة إيجابية، كما ينبغي لأولياء الأمور أن يساهموا بشكل فعال من خلال منح الثقة للأساتذة وكذلك الوقوف بجانبهم ومساندتهم، وكذلك الحرص على أبنائهم، والمساهمة الفعالة في النشاطات الداخلية للمؤسسة.

## 2-6- النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تعددت النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب رؤية كل منها وتناولها لمفهوم الضغط ومواجهته، ومن بين أهم هذه النظريات نجد نظرية التحليل النفسي، والنظرية المعرفية والنظرية الاجتماعية، والنموذج الحيواني، بالإضافة للنظرية التفاعلية، وكذلك نظرية سمات الشخصية وأخيراً تناولنا وجهة النظر الإسلامية التي تعبر عن الأخلاق والدين في التعامل مع ظروف الحياة وضغوطها إذ أن الفرد لا يستطيع أن يتصرف بمعزل عن دينه، فالجانب الروحي جد مهم للفرد لأن العبادة غذاء للروح وتطهير للنفس.

### 2-6-1- نظرية التحليل النفسي (السيكو دينامية):

إن مفهوم فرويد للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثبرات النزوية". (Egrebot, 2006: 316)

فقد اعتبر فرويد أن الفرد يستعمل آليات دفاعية لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) ودينامية التفاعل بينها، فينتج عن ذلك قلق عصابي متولد عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات، أو أخلاقي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي، ومن أجل خفض شدة الألم المتولدة عن الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية، ومهددات البيئة الخارجية، ومن بين أساليب الدفاع التي يستخدمها الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات الشخصية نجد ما يلي:

1-الكبت: وهو محاولة الفرد نسيان الذكريات المؤلمة أو المهددة له.

2-الإنكار: والذي يقصد به رفض إدراك الواقع.

3-الإسقاط: الذي يشير إلى توجيه القلق المسيطر على الفرد نحو شخص آخر.

4-التثبيت: يستخدمه الفرد في مرحلة من مراحل النمو.

5-النكوص: ويقصد به الرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو عند التعرض إلى خبرات صادمة.

6-السمو: ويهدف إلى توجيه الطاقة نحو موضوع غير مرغوب فيه إلى موضوع مقبول اجتماعياً.

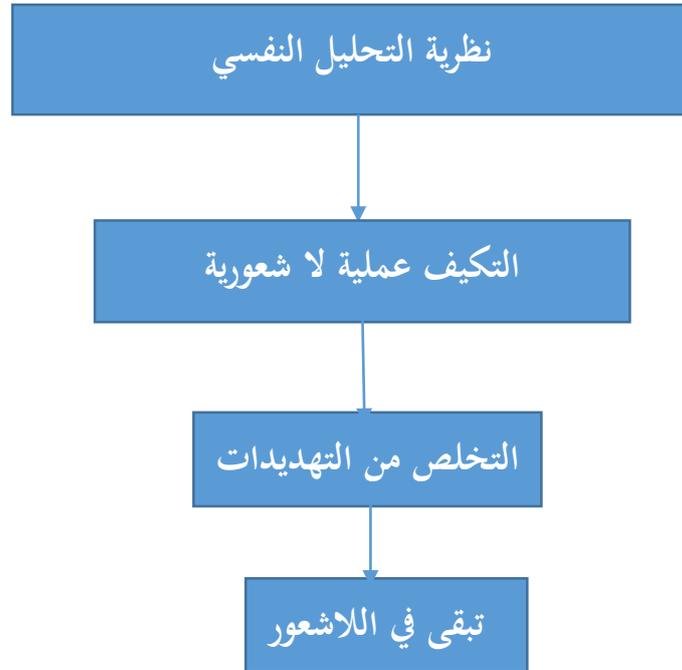
### 7-التبرير: ويستعمل من أجل تعليل رد فعل معين.

ناهيك عن آليات أخرى يستعملها الفرد من منظور التحليل النفسي من أجل مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية المصدر. (الشويخ، 2007: 59)

أما آنا فرويد فقد جزأت ميكانيزمات الدفاع إلى أساليب سوية تساعد الفرد على مواجهة المشكلة ومجابهتها، وأخرى غير سوية تؤدي في أغلب الأحيان إلى ظهور مشاكل وأمراض نفسية.

(عبد العظيم حسين، 2006: 85)

ويمكن تلخيص ما ورد في نظرية (فرويد) في تفسيراتها لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الشكل التالي:



الشكل رقم (2) يمثل كيفية التخلص من الضغط حسب نظرية فرويد (الشكل من إعداد الباحثة)

### 2-6-2-النظرية المعرفية: (الظواهرية)

أكدت النظرية المعرفية على أهمية الإدراك والإستبصار في التعلم، حيث يؤكد أنصار هذا الإتجاه على أهمية العوامل المعرفية في تحديد السلوك الإنساني وتشكيل شخصيته فهم ينظرون للإنسان على أساس أنه كائن عقلائي مفكر معالج للمعرفة، وليس مجرد شخص يقدم ردود فعل لما يدور حوله

إذ يفكر ويفسر الأحداث ويدركها بطريقة واقعية أو غير واقعية، والدليل على ذلك قد يتعرض بعض الأفراد للحدث نفسه إلا أن ردود فعلهم اتجاه الموقف تختلف وتتناقض، فالأمر مرهون بطريقة تفسير كل فرد للحدث، أو ذلك الموقف الضاغط، كما يرجع ذلك إلى معرفتهم السابقة التي طوروها خلال تفاعلهم بالبيئة وخبراتهم السابقة. (السيد عبيد ، 2008 : 114)

فحسب النظرية المعرفية لا يمكن فهم الضغط النفسي، ومواجهته دون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له، والعملية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية، وعملية إدراك المواقف التقييمية هي الأساس في مسلمة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها، ولذلك فإن العملية المعرفية هي المسؤولة عن تقييم المواقف لتحديد إستجابة الإنسان له، والتي تعرف بإستراتيجيات التكيف.

(فرحات، 2002 : 23)

وحسب نموذج (سيللي) لمواجهة الضغوط النفسية فإن إستجابة الأفراد للضغوط النفسية وردود الفعل التي تنشأ عن تلك الإستجابة تسمى **بزملة أعراض التكيف العام**، ويقصد بالتكيف العام الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثيرات على جوانب مختلفة من الجسم سواءا الجسمية أو النفسية.

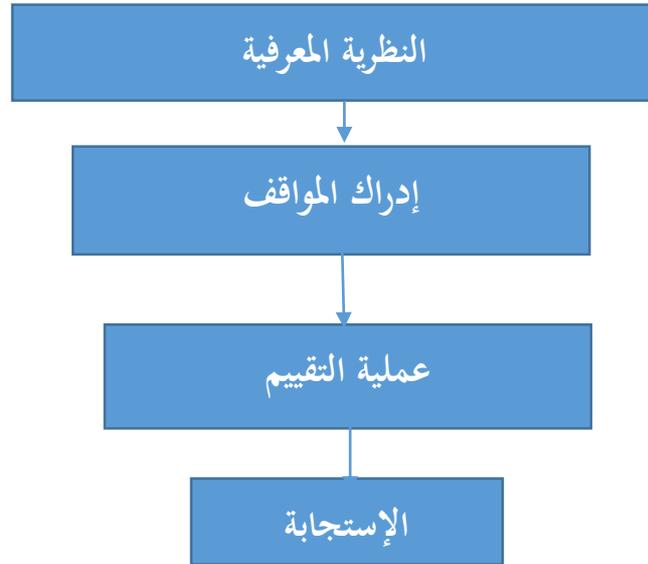
وزملة أعراض التكيف العام هي ميكانيزمات دفاعية لمواجهة أي حدث تهديدي في محاولة منه لخفض الاضطراب الفيزيولوجي والنفسي، وإعادة تحقيق الإلتزان للكائن العضوي، فالفرد لديه مصادر محددة وعناصر للتكيف مع البيئة.

وتظهر زملة أعراض التكيف العام في ثلاثة مراحل وهي:

**1-مرحلة الإنذار:** تبدأ بالإنبهاه لوجود حدث ضاغط وهذا الإنبهاه يولد تغيرات فيزيولوجية، أي يتم إثارة الجهاز العصبي وتحدث تغيرات فيزيولوجية للجسم، نتيجة التعرض لحدث ضاغط، وهذه المرحلة هي مرحلة الإنزعاج فتحدث الإثارة من خارج الجسم، ويتحول بعدها الجسم لمواجهة الحدث الضاغط وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الضاغط الذي يتعرض له، فتحدث تغيرات جسمية، ويكون الجسم في حالة تأهب للدفاع والتكيف مع الحدث الضاغط، فيكون رد الفعل هو الإستجابة للمواجهة أو الهروب.

**2-مرحلة المقاومة :** إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة مقاومة الحدث الضاغط، فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه، فيقوم بمقاومة الحدث الضاغط، وفي هذه المرحلة تختفي التغيرات التي حدثت في المرحلة السابقة وتتم المقاومة، وإذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية، عندئذ يشعر الفرد بأنه قد تم التغلب على الضغط، ونجاح المقاومة يعتمد على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا والتغلب على آثار المرحلة الأولى والتي يصاحبها القلق والتوتر غالبا، وإذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فسيعمل على الإستمرار في المقاومة وتصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهددة، ثم تضعف وسائل مقاومته، ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام، فيدخل الفرد في المرحلة التالية.

**3-مرحلة الإنهاك:** تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع، وتكون الطاقة قد استنفذت فيحدث الإنهاك ويؤدي استمرار الإستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الإضطرابات السيكوسوماتية والإجهاد وقد يؤدي استمرار الضغط دون مواجهة إلى وفاة. (السيد عبيد، 2008: 128)



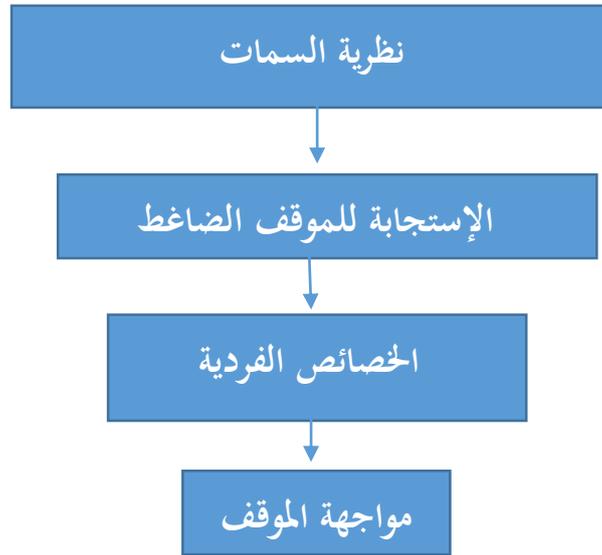
الشكل رقم (3) يوضح مواجهة الضغوط النفسية حسب النظرية المعرفية (الشكل من إعداد الباحثة)

### 2-6-3-نظرية السمات (الشخصية):

تنطلق هذه النظرية من فكرة أن الفروق الفردية لها دور في عملية الإستجابة لمواقف الحياة الضاغطة، ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ما هو إلا مجموعة من مكونات الشخصية الإنسانية، وإذا كانت السمة تشير إلى إستعداد عام للإستجابة بطريقة خاصة، ومميزة عبر المواقف

المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته، ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة، من حيث كونهما يمثلان أسلوبا خاصا يميز الفرد أثناء التعامل مع مواقف الحياة وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة، وتعد المواجهة وفق هذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب الاختلاف بين الأفراد في نواتج المشقة. (الشويخ، 2007: 76)

فالخصائص الثابتة للشخصية كالحس المرهف والتحمل، بإمكانها أن تهيئ الفرد لمواجهة الضغوط بطريقة ما، لكن هذه الفرضية التي ترى أن الفرد يتعامل بطريقة مماثلة مع الأحداث مهما كانت نوعيتها لم تثبت بعد وحسب هذه النظرية يتصرف الفرد دائما بنفس الشكل مع مختلف المواقف الضاغطة التي تعترضه.



الشكل رقم (4) يوضح كيفية الإستجابة للضغط النفسي ومواجهته حسب نظرية السمات  
(الشكل من إعداد الباحثة)

## 2-6-4- النظرية التفاعلية: (البيئية):

إن مفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب هذا الإتجاه هو "مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار، والتي يستخدمها الأفراد لتسيير مجموعة من المتطلبات الداخلية والخارجية والتي يقيمها الفرد على أنها مهددة لموارده ومصادره الشخصية. (طبي، 2005: 101)

ومن منطلق هذا المفهوم يرى الباحثان (لازاروس) و (فولكمان) أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية يتحدد من تقييم الفرد للموقف، فعندما يواجه الفرد موقف ويتم تقييمه على أنه ضار أو مهدد

ويكون متحديا لتوافقه فهنا ينشأ الضغط، ويركز هذا النموذج على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد، وتحدث الضغوط عندما تزيد المطالب البيئية عن قدرات الفرد على المواجهة.

ويرى (لازا روس) و (فولكمان) أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين وهما: عملية التقييم الأولي والتقييم الثانوي، فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الوقت خطير ومهدد له أم لا، فمن خلال التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تفسير الحدث هل هو إيجابي أم سلبي، فالموقف السلبي والضاغط يسبب ضررا وتهديدا وتحديا يتجاوز إمكانيات الفرد ومصادر المواجهة، وأيضا عملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الإعتقادات، والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغط، أما عملية التقييم الثانوي فتشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، أي خيارات المواجهة المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة للتعامل مع الحدث الضاغط، أيضا يتأثر التقييم الثانوي بقدرات، وإمكانيات الفرد الجسمية، والنفسية والإجتماعية. (السيد عبيد، 200:128)

وأضاف (لازا روس) إلى أن عملية التقييم الأولي والثانوي تتبعهما عملية ثالثة، وهي إعادة التقييم، وهي التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط، حيث يطور من أساليبه لمواجهة الموقف، وذلك طبقا لإدراكه مدى فعالية هذه الأساليب، أو نتيجة لحصول الفرد على معلومات جديدة.

ويشير العالمان إلى أن البيئة تؤثر في الشخص، والشخص بدوره يؤثر في البيئة بطريقة تبادلية ويؤكد (لازا روس) و (فولكمان) على أن خصائص الفرد والعوامل البيئية تؤثر في عملية التقييم المعرفي للعلاقة بين الشخص والبيئة، وهناك عوامل عدة تؤثر في عملية التقييم المعرفي للموقف، أو الحدث الضاغط ويتمثل ذلك في طبيعة الحدث ذاته وخصائص الفرد وتقييم الفرد لمصادره، وإمكاناته على مواجهة الحدث الضاغط.

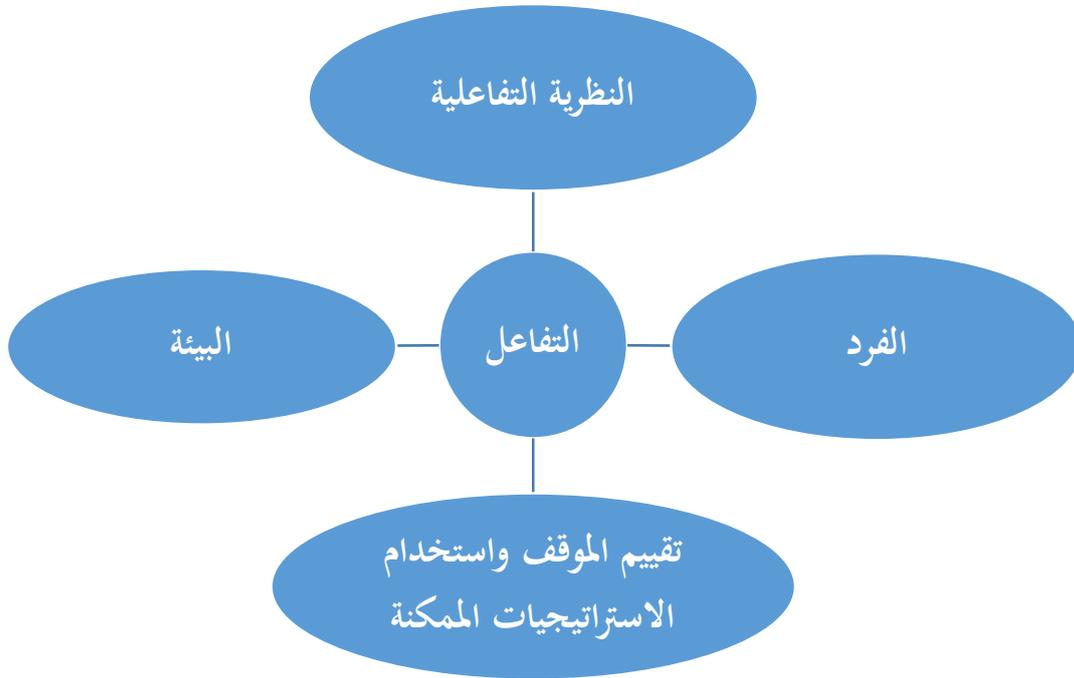
وحسب لازا روس مصادر المواجهة تنقسم الى نوعين وهما:

\*مصادر شخصية: تتعلق بالخصائص الشخصية والمعرفية للفرد.

\*مصادر بيئية: ترتبط بجوانب البيئة الإجتماعية والمادية.

وحدد لازا روس ثلاثة مكونات في عملية التقييم الثانوي وهي: اللوم، والمواجهة، وتوقع الفرد للمستقبل.

(السيد عبيد، 2008: 129)



الشكل رقم (5) يوضح النموذج التفاعلي في مواجهة الضغط النفسي (الشكل من إعداد الباحثة)

## 2-6-5- النظرية الاجتماعية:

حسب النظرية الاجتماعية يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان موقف إجتماعي في حقيقته، سواء كان فردا أو جماعة من الناس، وعندما يتواجد الإنسان مع شخص آخر فإن وجود الأخير يكون له تأثير على كيفية سلوك إستجاباته، وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية فهي تؤثر فيما نتعلمه وكيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث، ثم إن إستراتيجيات المواجهة حسب النظرية الاجتماعية تقوم على نوعين من التصرفات وذلك من خلال إحساس الفرد بالنقص وتمثل في تقبل أو رفض الواقع، وتحقق هذه التصرفات وفق إستراتيجيات متعلقة بدرجة إدراك الفرد وقدراته، ونذكر من بين هذه الأساليب ما يلي:

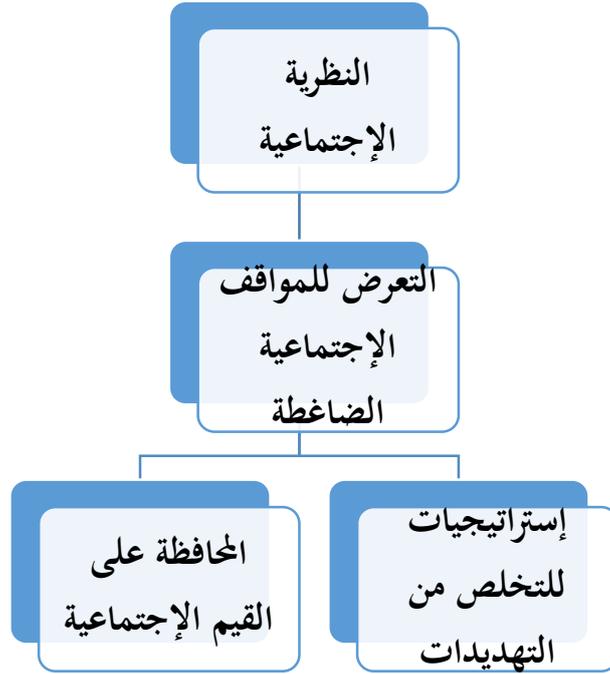
1-الهروب: وهو الانسحاب، والإبتعاد عن المقاومة.

2-التطابق: توافق الفرد مع المواقف الاجتماعية.

3-التعويض: هو إدخال عوامل جديدة، وفرضها في الجماعة، وأن تحظى بالقبول.

4-سد العجز: محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات. (عيطور، 1997:126)

فتفسير مواجهة الضغوط النفسية حسب النظرية الاجتماعية هي عملية يقوم بها الفرد من أجل إبعاد التهديدات الاجتماعية دون الخروج عن قيم المجتمع، وما تعلمه الفرد في بيئته من خلال الخبرات السابقة وتوظيفها في حياته.



الشكل رقم (6) يوضح مواجهة الضغوط النفسية حسب النظرية الاجتماعية (الشكل من إعداد الباحثة)

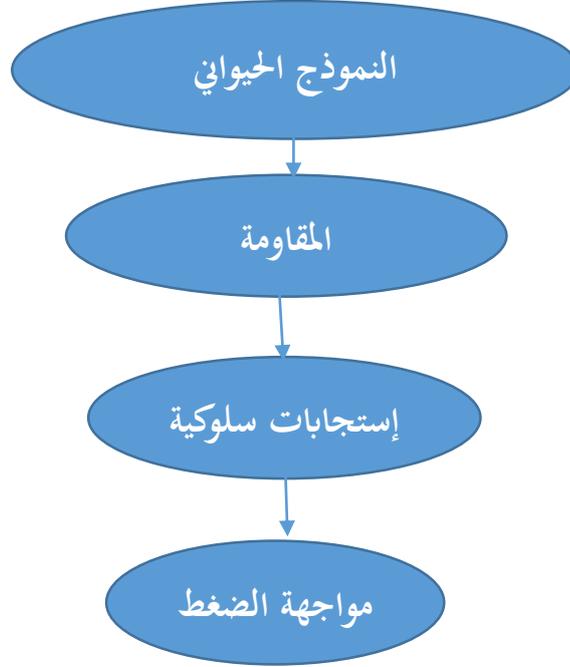
## 2-6-6-النموذج الحيواني:

لقد تأثر النموذج الحيواني بالفكر الدارويني من خلال استعمال مصطلح المقاومة من أجل البقاء، وذلك من خلال الأبحاث التي قام بها داروين على الحيوانات، فالمقاومة حسب هذا النموذج تكون من خلال الإستجابات السلوكية الفطرية، أو المكتسبة، والتي تظهر عند تعرض الفرد للتهديدات فيستعمل أساليب المواجهة من أجل التصدي لها، فنجد مصطلح المقاومة في هذا النموذج يدل على ميكانيزمات التكيف التي يستعملها الفرد ضد التهديدات التي تأتي من العالم الخارجي، أو الدفاع ضد الإنفعالات الداخلية، وتتمثل في نوعين وهما:

\*ميكانيزم التجنب أو الهروب.

\*ميكانيزم المواجهة أو الهجوم ويستعمل في حالة الغضب. (أزروق، 1997: 66)

والشكل الموالي يشرح باختصار ما جاء به النموذج الحيواني في تفسيره لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، من خلال ردة الفعل التي يقوم بها الفرد من أجل البقاء والتكيف:



الشكل رقم (7) يوضح تفسير النموذج الحيواني لإستراتيجيات المواجهة (الشكل من إعداد الباحثة)

## 2-6-7-التصور الإسلامي:

الإسلام دين الهداية والوسطية، فقد جاء لإصلاح البشرية وهدايتها إلى سبيل الرشاد، وعبادة الواحد الأحد، فقد جاء ليوضح للناس طريقهم إلى النجاة من خلال التوجيهات الربانية، والإرشادات النبوية التي لا تخلو من سيرة الرسول عليه الصلاة والسلام، ليكون قدوة للناس في كيفية التعامل مع ظروف الحياة المختلفة، لأن الإنسان مخلوق معرض للفرح والحزن ولذلك تجده دائم البحث عن مخرج لمشكلاته ومنغصات حياته، ولهذا اشتمل الإسلام على عقيدة تساعد الإنسان على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة.

ومن بين بعض الأساليب في التصور الإسلامي لمواجهة الضغوط النفسية، والتخفيف منها نجد:

**1- الإيمان بالقدر خيره وشره:** فالجانب الإيماني يدخل في صلب عقيدة المسلم وهي عقيدة التوحيد، وفي هذا الجانب تتنابه حالة من التسليم بما كتبه الله، فهو يعلم أنه لا يستطيع تغيير أمر قد انتهى، وهذا ما ذهبت إليه الآية الكريمة: "قل لا أملك لنفسي نفعا ولا ضرا إلا ما شاء الله ولو كنت أعلم الغيب لاستكثرت من الخير وما مسني السوء إن أنا إلا نذير وبشير لقوم يؤمنون "الأعراف (188).

ومن الهدي النبوي عن أبي يحيى صهيب بن سنان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "عجبا لأمر المؤمن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمنين إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له" رواه مسلم (556).

**2- الإيمان يجعل الإنسان واعيا بغاية حياته:** وهي عبادة الله سبحانه وتعالى فيدرك لهذه العبادة واجباتها وتكاليفها، ويعرف أيضا حدودها وما يمكن أن يفسدها، وهو في إطار هذه الغاية وفي حدود ما هو مؤهل للقيام به من عمارة الأرض يدرك أن الدنيا إلى الزوال، وأن ما يقابله فيها من آلام ومصائب عليه أن يواجهه بالإيمان، فهذا الأخير هو الزاد الأول للأمن، كما قال سبحانه عز وجل: "الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون "الأنعام (82).

**3- المؤمن يشعر بالأنس في معرفته لربه:** فالمؤمن كيف ما كان وضعه من حيث العزلة المادية، أو الثقافية، أو بعد الناس عنه، أو بعده عن الإتصال بالحياة سيشعر في عبادته لربه، وذكره إياه أن الله معه في كل المواقف، وأنه ليس وحيدا ولا غريبا ولا معزولا، فإذا كانت المدنية الحديثة قد جعلت الناس يشعرون بالوحدة حتى في وجود الآخرين من حولهم فما ذلك إلا أنهم قد خلعوا عن أنفسهم أقوى ما يملأ عليهم ما في أنفسهم، وهو معرفة الله سبحانه وتعالى واللجوء إليه في كل حين، قال تعالى: "نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون" الحشر (19).

ولذلك نجد الصوم عند المؤمن صبر عن الشهوات، وتعويد للنفس على التحمل، ومواجهة الشدائد، فهو يستشعر الضغط ويصبر عليه، وهذا طاعة لله عز وجل، وكذلك الزكاة فهي تطهير للنفس وتعلم المؤمن البذل والعطاء، ومشاركة الآخرين في ظروفهم الصعبة، فهي مساندة اجتماعية.

(السهيلي، 1430: 47)

## تعقيب على النظريات:

ما يعاب على النظرية التحليلية هي أنها تناولت مفهوم المواجهة على أنه آليات دفاعية يستخدمها الفرد من أجل خفض التوتر، وهذا المفهوم هو بعيد جدا عن مفهوم المواجهة في حقيقته فالمواجهة بمفهومها الواقعي تتميز بالمرونة، والواقعية والإتجاه نحو المستقبل، بينما آليات الدفاع التي تناولها فرويد كما هي معروفة فإنها تقوم بتشويه واقع الفرد ولها إتجاه نحو الماضي، وتكون في الجانب اللاواعي لأن الفرد لا يدركها فهي تأتي بصورة آلية في مرحلة ما من مراحل النمو لدى الإنسان أما النظرية المعرفية فتكاد تكون الأقرب في تناولها لمفهوم إستراتيجيات المواجهة، وتتميز بالتنوع والشمولية وكذلك أغلب الإستراتيجيات المستخدمة من طرف الأفراد هي معرفية بالدرجة الأولى، ولكن ما يؤخذ عليها هو إغفالها للجانب النفسي للفرد، والذي يلعب دورا هاما في عملية المواجهة، وركزت على الجوانب العقلية في الإستجابة للضغوط النفسية ومنه استخدام الاستراتيجية المناسبة، أما نظرية السمات فقد أكدت على أن جميع الأفراد يستخدمون نفس إستراتيجيات المواجهة طبقا لسمات الشخصية التي يتمتعون بها وهذا لا يمكن، فقياس مفهوم المواجهة كسمة، أو استعداد عام لا يسمح بإبراز تنوع الإستراتيجيات المستخدمة من طرف الأفراد، لأن المواجهة تتمثل في الإستجابة التي يستخدمها الفرد عند التعرض للمواقف الضاغطة، وقد تتغير هذه الإستجابة حسب طبيعة الموقف ومصدره، أما النموذج الحيواني فقد ركز على سلوكي التجنب، والهجوم من أجل البقاء في تفسيراته حول إستراتيجيات المواجهة، وأخذ معظم تجاربه من الحيوانات، وحاول إسقاطها على الإنسان ولم يذكر أبدا الجانب العقلي في استخدام ردود الأفعال من طرف الأفراد أثناء التعرض للضغوط، بالإضافة إلى أن هناك سلوكيات أخرى يستخدمها الأفراد لا تنتمي لسلوكي التجنب والهجوم، في حين أن النظرية الاجتماعية صنفت ردود الأفعال على المواقف الضاغطة واستخدام أساليب مواجهة معينة يخضع بالدرجة الأولى لسلطة المجتمع، فكل سلوك يقوم به الفرد هو في الأساس سلوك اجتماعي متعلم، لكن إستراتيجيات المواجهة تخضع لمعايير متنوعة وليس فقط المعايير الاجتماعية نذكر منها الخصائص الشخصية لدى كل فرد، وإدراك الفرد للموقف الضاغط، بالإضافة لمصادر الضغوط وطبيعتها كل هذا من شأنه أن يؤثر في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، كما فسرت النظرية التفاعلية مواجهة الضغوط النفسية على أنها تفاعل بين الفرد والبيئة، وبينهما تحدث عملية التقييم للمواقف الضاغطة، وعملية التقييم هذه تؤثر مباشرة على عملية الإستجابة للموقف الضاغط، ونلاحظ أن النظرية التفاعلية هي جزء من النظرية المعرفية لكنها بالإضافة

إلى استعمالها لتفسيرات عقلية معرفية لم تغفل الجوانب الشخصية ومصادر البيئة الخارجية في إستجابة الفرد للمواقف الضاغطة، وأخيرا تأتي وجهة النظر الإسلامية التي تعد هي الجوهر في نظرتها للضغوط النفسية، وكيفية التعامل معها ومواجهتها وذلك من خلال إشباع الجانب الروحي للفرد، وإيمانه بربه لتجاوز كل ما يعترضه من صعوبات سواء بالصبر والتجلد والرضا بالقضاء والقدر، أو من خلال الدعاء ومناجاة ربه، فالجانب الديني جد مهم لكل فرد، لأن العبادة غذاء للروح وطمأنينة للقلب، وتنوير للعقل.

كان هذا تعقيبا على أهم النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، حتى وإن اختلفت هذه النظريات فإنهم يتفقون على مبدأ واحد وهو أن الإستراتيجيات التي ينتهجها الفرد عند التعرض للمواقف الضاغطة هدفها الأول هو إبعاد القلق، والتوتر الذي تسببه هذه الضغوط، والعمل على التقليل منها، وتخفيضها قدر الإمكان.

## 2-7- تصنيفات إستراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من التصنيفات التي ظهرت في كيفية مواجهة الضغوط النفسية، والإستراتيجيات المتبعة في ذلك، ومن أهم هذه التصنيفات نجد تصنيف (كوتين) حيث يحتوي على الإستراتيجيات الآتية:

**1- الإستراتيجيات الفيزيولوجية:** التي تركز حول حل المشكلة وتستعمل هذه الطرق غالبا إذا كان مصدر الضغوط فيزيولوجي، كإصابة الفرد بمرض مزمن، حيث تعمل على إضافة بعض التعديلات على أسلوب الحياة وطريقة تفاعل الفرد وتكيفه مع مرضه.

**2- الإستراتيجيات المعرفية:** والتي تدور حول المشكلة، حيث تستخدم في تعديل طريقة إدراك الإنسان للمواقف التي تشعر الفرد بأنه واقع تحت تأثير الضغوط، وطريقته في تحليل هذه الضغوط والأساس الذي سبب هذه المشكلة، ومن بين أساليبها: التغلب على أنماط التفكير غير السليمة وغير المنطقية بالإضافة إلى توظيف الفرضيات، واختبارها، واختيارها في عملية حل المشكلات.

**3- الإستراتيجيات السلوكية:** والتي تركز حول المشكلة وهي بعض الطرق والأساليب التي تساعد الفرد في وضع التعديلات على طبيعة المواقف الضاغطة، كامتلاك مهارة إدارة الوقت، والإنفتاح على اكتساب المهارات والخبرات الجديدة، بالإضافة إلى السعي المتواصل لتوحيد الذات.

4- الإستراتيجيات الفيزيولوجية: والتي تدور حول آلية الإنفعال، حيث تهدف إلى وصول الفرد لإمكانية التعامل السليم مع الأعراض الفيزيولوجية الناجمة عن الضغوطات المختلفة، كالتدريب على الإسترخاء، وتعديل بعض الأساليب الحياتية المعيشية، لتصبح أكثر إيجابية وفائدة.

5- إستراتيجيات سلوكية تدور حول الإنفعال: وتهدف الى تعلم الآلية السليمة للإستجابة لهذه الضغوط، أي تعلم اكتساب أنماط جديدة كاستخدام المرح واللعب لتخفيف حدة الإستجابة للمواقف الصعبة والمسببة للضغوط النفسية المختلفة. (عبد العظيم حسين، 2006:236)

## 2-8-العوامل المؤثرة في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يرى كل من (لازاروس) و(فولكمان) أن عملية التقييم المعرفي تتأثر بجملة من العوامل منها المتعلقة بالمحيط، أي السياق الذي وقع فيه الطرف الضاغط، ومنها المتعلقة بالفرد بما فيها الجوانب المعرفية واعتقاداته حول ذاته والعالم، وكذا سماته الشخصية، وستتطرق بالتفصيل لهذه العوامل في النقاط التالية:

### 2-8-1-العوامل المتعلقة بالفرد:

هناك عدة عوامل (محددات) معرفية تلعب دورا أساسيا في تقييم الفرد للأحداث الخارجية ومنها:  
\*الإعتقادات: أي اعتقادات الفرد حول ذاته، وقدراته على حل المشاكل، وإمكاناته العقلية، وكذا اعتقاداته حول العالم.

\*الدوافع العامة: وتشمل الأهداف، الإهتمامات، القيم...

\*مكان الضبط: ونجد فيه شكلين وهما: (Marillo Bruchon, 2001 :78)

أ-مكان الضبط خارجي: حيث يعتبر الفرد أن الأحداث تقع عموما نتيجة الصدفة، أو الحظ، أو حتى الحتمية، أي أن الفرد يؤمن بفكرة أنه مسير وليس مخير، وأنه لا يستطيع فعل أي شيء إزاء ذلك وعادة ما يستعمل إستراتيجية التمركز حول الإنفعال.

ب-مكان الضبط داخلي: هو عكس الأول حيث يشعر الفرد بأن كل شخص لديه إمكانيات وقدرات شخصية تسمح له بالتصرف في الأحداث والتحكم فيها، وهو عادة ما يستعمل إستراتيجية التمركز حول المشكلة. (Mahmoud Boudarene, 2005: 33)

\*الجنس والسن: وجد (لازاروس) في بحثه أن النساء يستعملن استراتيجيات التمركز حول المشكلة في مجال العمل أقل من الرجال، واكتشف (فولكمان) أن النساء المسنات، السن المتوسط (68) يستعملن إستراتيجيات التجنب والهروب أكثر من النساء اللواتي هن في مرحلة الشباب، السن المتوسط (39).

## 2-8-2-العوامل المتعلقة بالمحيط (الوضعية):

\*الغموض: يعتبر الغموض أحد العوامل التي قد تزيد من التهديد لدى الفرد خاصة إذا كان هذا الأخير من النوع الذي يسهل تهديده، ففي مجل العمل نلاحظ أن غموض الدور أي غموض مجموع المهام التي يكلف العامل للقيام بها يساهم في ظهور وضعية الضغط.

\*المدة الزمنية: وهي تمثل المجال الزمني الذي يقع فيه الحدث في مدة قصيرة فإن الفرد قد لا يجد الوقت الكافي لعملية التقييم الإيجابي، وبالتالي لا يجد إستراتيجية ملائمة.

\*عدم الدقة الزمنية: ونعني بها أن الفرد لا يعلم بالضبط متى يقع حدث ما.

\*الدعم الاجتماعي: ونعني به وجود أشخاص مقربين للفرد، ويعتقد أنهم سيدعمونه بمختلف الطرق عند تعرضه لوضعية ضاغطة. (Marillo Bruchon, 2001: 102)

## 2-9-مقاييس إستراتيجيات المواجهة:

### 1-إستبيان أساليب المواجهة من إعداد لازاروس وفولكمان (1988):

يتكون هذا الإستبيان من (67) مفردة ويجب المفحوص على المفردات من خلال مقياس متدرج من أربع نقاط هي: (لا، إلى حد ما لا، إلى حد ما نعم، نعم)، ويقيس هذا الإستبيان إستراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد مع المواقف الضاغطة، من خلال التحليل العملي لمفردات الإستبيان، ثم التوصل الى وجود ثمانية أنواع من أساليب المواجهة وهي: التجنب، الهروب

الإبعاد، وسلوك ضبط الذات، والسعي نحو المساندة الاجتماعية، وتقبل المسؤولية، وحل المشكلات وإعادة التقييم الإيجابي، وفي ما يلي وصف لهذه الأساليب الفرعية التي اشتمل عليها الإستبيان :

\***التحدي:** ويشير إلى الجهود العدوانية التي تستخدم لتعديل الموقف فهي تصف درجة الفرد من العدائية وسلوك المخاطرة تجاه الموقف.

\***الابتعاد:** والتي تشير إلى التحرر والإبعاد، وتستهدف هذه الإستراتيجية التقليل من أهمية الموقف.

\***ضبط الذات:** وتشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم مشاعره وسلوكياته.

\***السعي نحو المساندة الاجتماعية:** وتشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد من أجل الحصول على المساعدة الاجتماعية والإنفعالية والمعلوماتية، من الأصدقاء، والاقارب، والآخرين في أوقات الضغوط.

\***تقبل المسؤولية:** وتشير إلى التعرف على دور الشخص في حل المشكلة.

\***الهروب أو التجنب:** وتشير إلى الجهود السلوكية، والمعرفية التي يقوم بها الفرد ليتجنب مواجهة المشكلة أو الموقف الضاغط.

\***حل المشكلة:** وتشير إلى الجهود التي يقوم بها لحل المشكلة، ويتضمن ذلك المدخل التحليلي في حل المشكلة. (عبد العظيم حسين، 2004: 111)

—مقياس بيترسون وماكين الذي أعد سنة (1983):

يحتوي هذا المقياس على (54) بند موزع على ثمانية محاور وهي كالتالي: النشاطات المدرسية، المشاعر السلبية، المزاج، الإستهلاك، الشبكة الاجتماعية السلبية، العائلة، الإلتزام. (مسعودي، 2008: 97)

## خلاصة الفصل:

قمنا في هذا الفصل بعرض مفهوم الضغوط النفسية أنواعها، وخصائصها ومراحلها، وأعراض الضغط النفسي، والنظريات المفسرة له وكذلك التطرق لإستراتيجيات المواجهة، وأهم النظريات المفسرة لها ومصادر إستراتيجيات المواجهة الفعالة، تصنيفاتها ووظائفها والعوامل المؤثرة فيها وأخيرا طرق قياسها ومن خلال ما تطرقنا له في هذا الفصل فإننا تعرفنا على الضغوط النفسية والإستراتيجيات المستخدمة لمواجهتها.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

- تمهيد.
- منهج الدراسة.
- المجتمع.
- حدود الدراسة.
- الدراسة الاستطلاعية.
- أدوات جمع البيانات.
- الخصائص السيكومترية
- الدراسة الأساسية.
- كيفية التطبيق.
- الأساليب الإحصائية.



**تمهيد:**

بعد إتمامنا للجانب النظري للدراسة والذي احتوى على العديد من المعلومات والمفاهيم حول الضغوط النفسية، وإستراتيجيات مواجهتها، سنتطرق إلى الجانب الميداني الذي يعد خطوة في غاية الأهمية للتحقق من صدق الفرضيات، وحل الإشكال المطروح، ولذلك تم فيه صياغة أهم الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، بداية من المنهج، والمجتمع، وحدود الدراسة، إلى الدراسة الإستطلاعية وأدوات الدراسة، بعد ذلك إجراءات الدراسة، والعينة الأساسية، والأساليب الإحصائية المستخدمة.

**1-منهج الدراسة:**

إن عملية اختيار الباحث لمنهج معين من بين مجموعة مناهج معتمدة في الدراسات السلوكية تتوقف على مراعاة مجموعة اعتبارات تتحدد أساسا في طبيعة الإشكالية التي هو بصدد دراستها وكذا فرضياتها. (بوناب، 2013: 196)

ولذلك اتبعت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، والذي يهتم بوصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا بطريقة علمية ومنهجية، فجوهر البحث الوصفي هو أن يحقق الباحث فهم أفضل للموضوع محل الدراسة، حتى يتم تحقيق الأهداف المنشودة للبحث.

**المنهج الوصفي:** يهتم المنهج الوصفي التحليلي بجمع أوصاف دقيقة وعلمية عن الظاهرة المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره وكذلك تحديد الممارسات الشائعة، والتعرف على الآراء والمعتقدات والإتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، ليحقق الباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع الدراسة، حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة. (باهي، 2002: 83)

**2-مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من (500) أستاذ وأستاذة في الطور الإبتدائي بمدينة غارداية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، موزعين على 39 إبتدائية.

**3-حدود الدراسة:**

**3-1-الحدود الزمانية للدراسة:** تم تطبيق الدراسة في شهر أبريل (2019).

**3-2-الحدود المكانية للدراسة:** ضمت هذه الدراسة بعض الإبتدائيات الموجودة بمدينة غارداية والتابعة لمديرية التربية.

**3-3- الحدود البشرية:** تكونت عينة الدراسة من (202) أستاذ وأستاذة، (108) أنثى، و(94) ذكر.  
**4- الدراسة الإستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أساس البحث العلمي بما يتحقق من خلالها من معرفة لصلاحيّة أدوات البحث، وتعميق المعرفة بالموضوع قيد الدراسة.  
 أجريت الدراسة الإستطلاعية على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة غرداية، حيث قمنا بتوزيع نماذج من الإستمارة كخطوة أولية على عينة استطلاعية بلغ عددها (55) أستاذا وأستاذة، موزعين بطريقة عشوائية.

#### 5- أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والذي تم تبنيه كأداة موضوعية مقننة على البيئة الجزائرية وعلى عينة أساتذة التعليم الابتدائي والمصمم من طرف الباحث (عمر شداني)، وقد تكون المقياس من (35) بند مقسمة على (6) أبعاد والمتمثلة في:

1- التمرکز حول المشكل.

2- الدعم والمساندة.

3- التجنب والإنسحاب.

4- التواصل.

5- الإعتماد على النمط التقليدي.

6- الدين والأخلاق.

وحسب مدرج (ليكوت) الخماسي لاختيارات المطابقة انقسمت البنود إلى:

\* بنود إيجابية: (1-15)، (17)، (21-24)، (31-35)، ومجموعها (25) بند.

ووزعت درجاتها من اليمين إلى اليسار كما يلي: (5، 4، 3، 2، 1)

\* بنود سلبية: (16)، (18-20)، (25-30)، ومجموعها (10) بنود.

ووزعت درجاتها من اليمين إلى اليسار كما يلي: (5، 4، 3، 2، 1)

ويتحصل الفرد على علامة صفر في حالة عدم الإجابة.

#### 6- إجراءات الدراسة:

أولا: صدق المقياس: تم حساب المقياس بأكثر من طريقة وهي:

## 1-الصدق التمييزي:

الجدول رقم (3) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية
الفئة الدنيا ن=15	5.97	13.286	28	0.000
الفئة العليا ن=15	9.87			

يتضح من الجدول رقم (3) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة الدنيا والفئة العليا بحيث بلغت قيمة "ت" (13.286) عند درجة الحرية (28) وهي قيمة دالة عند القيمة الاحتمالية. ثانيا: ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس طريقتين وهما:

1-طريقة التجزئة النصفية: كانت نتائج ثبات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالتجزئة النصفية كالآتي:

الجدول رقم (4) يوضح ثبات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عن طريق التجزئة النصفية

معامل الارتباط	قبل التصحيح	بعد التصحيح
مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	0.49	0.66

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن قيمة معامل الارتباط بين نصفي الإستهبان تساوي (0.49) وبعد تعديلها بمعامل سبيرمان براون بلغت (0.66) وهي دالة عند (0.01) وهذا ما يجعل مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ثابت.

## 2-حساب الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ:

لقد تم حساب الثبات وفق معادلة ألفا كرومباخ كما يلي:

الجدول رقم (5) يوضح ثبات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمعادلة ألفا كرومباخ:

عدد البنود	معامل الثبات ألفا كرومباخ
35	0.56

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيمة ألفا كرومباخ هي (0.56) وهي قيمة عالية وهذا ما يدل على أن مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ثابت.

#### 7- العينة الأساسية:

طبقت الدراسة الميدانية على عينة أساتذة التعليم الإبتدائي بطريقة عشوائية مقصودة ممثلة للمجتمع الأصلي للدراسة بابتدائيات مدينة غارداية، والمكونة من (94) ذكر و(108) أنثى، والتي بلغ عددها (216) فرد عند التطبيق، وقد تقلصت إلى (202) بعد فقدان 14 استمارة عند استرجاعها.

#### جدول رقم (6) يوضح توزيع العينة الأساسية حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	94	46%
أنثى	108	54%
المجموع	202	100%

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه أن عدد الذكور بلغ (94) ذكر ويمثلون نسبة (46%) من العينة الأساسية، وعدد الإناث بلغ (108) أنثى، ويمثلون نسبة (54%) من العينة الأساسية.

#### جدول رقم (7) يوضح توزيع العينة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية
متزوج	121	59%
أعزب	81	41%
المجموع	202	100%

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه أن عدد المتزوجين بلغ (121) ويمثلون نسبة (59%) من العينة الأساسية، وعدد العازبين بلغ (81) أعزب، ويمثلون نسبة (41%) من المجموع.

#### جدول رقم (8) يوضح توزيع العينة الأساسية حسب الأقدمية

الأقدمية	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 8 سنوات	98	49%
من 8 سنة الى 15 سنة	54	26%

25%	50	أكثر من 15 سنة
100%	202	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه بأن عدد أفراد العينة أقل من (8) سنوات قد بلغ (98) فرد ويمثلون نسبة (49%) من مجموع العينة، ومن (8) سنوات إلى (15) سنة قد بلغ عددهم (54) فرد أي بنسبة (26%) وأكثر من (15) سنة قد بلغ عددهم (50) فرد ويمثلون نسبة (25%).

#### جدول رقم (9) يوضح توزيع العينة الأساسية حسب المادة الدراسية

النسبة المئوية	التكرار	المادة الدراسية
70%	141	اللغة العربية
30%	61	اللغة الفرنسية
100%	202	المجموع

نلاحظ في الجدول المبين أعلاه أن عدد أفراد العينة حسب المادة الدراسية قد بلغ عددهم بالنسبة لمادة العربية (141) فرد أي بنسبة (70%) من مجموع العينة، أما حسب اللغة الفرنسية فقد بلغ عددهم (61) فرد ويمثلون نسبة (30%) من مجموع أفراد العينة.

#### 8- الأساليب الإحصائية:

تم تحليل نتائج الدراسة بنظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، والذي قام بتطبيق الأساليب الإحصائية التالية:

**1- المتوسط الحسابي:** وقد استخدم لحساب متوسطات درجات عينة الدراسة في مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

ويعد المتوسط الحسابي من مقاييس النزعة المركزية والذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقتربها من المتوسط، وهو مجموعة الدرجات المتحصل عليها على مجموع أفراد العينة.

**2- الانحراف المعياري:** وقد استخدم لحساب درجة الانحراف عن المتوسط، ويعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت، ويعرف على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة، ومدى إنسجامها. (مقدم، 2003: 71)

**3- معامل الارتباط ألفا كرومباخ:** استخدم لغرض حساب ثبات المقياس.

**4- تحليل التباين الرباعي:** وقد تم استخدامه لحساب الفروق بين الجنسين، والأقدمية، والمادة الدراسية والحالة الاجتماعية، في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- 5- اختبار (ت): صدق المقارنة الطرفية، ومعرفة أكثر الإستراتيجيات استخداما.
- 6 معامل سييرمان بروان: وقد تم استخدامه من أجل حساب التجزئة النصفية.

## خلاصة:

في هذا الفصل تم عرض الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، ولكل ما تم استخدامه فيها حيث تطرقنا إلى وصف المنهج المتبع، والمجتمع الأصلي للدراسة، وحدود الدراسة، بالإضافة لعينة الدراسة الإستطلاعية، وكذلك إلى وصف أداة الدراسة المتمثلة في مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وخصائصها السيكومترية، وكذلك إجراءات الدراسة الأساسية وعرض أهم الأساليب الإحصائية المستعملة، وبعد القيام بكل هذاكل هذا توصلنا إلى صدق وثبات أداة الدراسة.

## الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد.

- عرض ومناقشة الفرضية العامة.

- عرض ومناقشة الفرضية الثانية.



**تمهيد:**

في هذا الفصل تطرقنا إلى النتائج الميدانية التي جمعناها من خلال المعطيات الإحصائية وفق طريقة ممنهجة من خلال جداول إحصائية وذلك بعرضها ومناقشتها على أساس فرضيات الدراسة وذلك لربط الجانب النظري بالجانب الميداني، وعرض استنتاج عام وبعض الإقتراحات، ويعتبر هذا الفصل أساس دراستنا لأن فيه النتائج النهائية التي توصلت إليها الدراسة الحالية والتحقق من الفرضيات العامة والجزئية.

## 1- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: يستخدم أساتذة التعليم الإبتدائي بمدينة غارداية استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.

لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسط الحسابي لكل بعد من أبعاد إستراتيجيات المواجهة ومعرفة أكثر الأساليب استخداما (منخفض، مرتفع)، مقارنةً بالمتوسط النظري حيث:

$$\text{المتوسط النظري} = \frac{\text{القيمة العليا} + \text{القيمة الدنيا}}{2}$$

تم استخدام اختبار(ت) لعينة واحدة من أجل معرفة كل بعد من أبعاد استراتيجيات المواجهة فكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (10): يمثل نتائج اختبار(ت)لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على أبعاد استراتيجيات المواجهة:

القيمة الاحتمالية	القيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الممارسة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الأبعاد
0.000	41.45	54	مرتفع	24	31.87	التمركز حول المشكل
0.000	10.12		مرتفع	21	26.54	الدعم والمساندة
0.000	4.19		مرتفع	15	16.69	التجنب والإنسحاب
0.000	14.00		مرتفع	12	15.92	التواصل
0.000	1.54		منخفض	21	20.32	النمط التقليدي
0.00	18.85		مرتفع	12	17.78	الدين والأخلاق

تشير نتائج الجدول رقم (10) إلى أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد التمركز حول المشكل قدرت بـ (31.87) وهو يمثل مستوى ممارسة مرتفع مقارنةً بالمتوسط النظري الذي قدر بـ (24)، عند درجة الحرية (54)، أما المتوسط الحسابي لبعد الدعم والمساندة فقد قدر بـ (26.54)، والمتوسط النظري قدر بـ (21) وهذا يمثل مستوى ممارسة مرتفع عند درجة الحرية (54)، وقدرت قيمة المتوسط الحسابي لبعد التجنب

والإنسحاب بـ (16.69)، وقد فاقت المتوسط النظري الذي قدر بـ (15)، وهذا ما يمثل مستوى مرتفع من الممارسة عند درجة الحرية (54)، في حين قدرت قيمة المتوسط الحسابي لبعده التواصل بـ (15.92) وهي أكبر من قيمة المتوسط النظري الذي قدرت قيمته بـ (12)، عند درجة الحرية (54)، وهذا ما يدل على مستوى ممارسة مرتفع، وبالنسبة لبعده النمط التقليدي فقدرت قيمة متوسطه الحسابي بـ (20.32) وهي قيمة غير دالة إحصائياً مقارنة بقيمة المتوسط النظري الذي قدر بـ (21) ما يشير إلى مستوى ممارسة منخفض لدى أفراد العينة على هذا البعد، وأخيراً بعد الدين والأخلاق الذي قدرت قيمة متوسطه الحسابي بـ (17.78) والتي فاقت قيمة المتوسط النظري التي قدرت بـ (12) عند درجة الحرية (54) ما يدل على مستوى ممارسة مرتفع لدى أفراد العينة على هذا البعد.

نلاحظ في الجدول رقم (10) أن أكثر الإستراتيجيات استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية من طرف أساتذة التعليم الابتدائي هي إستراتيجيات التمركز حول المشكل، وإستراتيجية الدعم، والمساندة وإستراتيجية التجنب، والإنسحاب، والتواصل، والدين والأخلاق، وأقلها استخداماً من طرف أفراد العينة هي إستراتيجية الإعتماد على النمط التقليدي، فكلما كان المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط النظري لكل بعد كان أفراد العينة أكثر استخداماً لتلك الإستراتيجيات، أما إذا تجاوزت قيمة المتوسط النظري للبعد قيمة المتوسط الحسابي فإن تلك الإستراتيجية تكون أقل استخداماً أو تكاد تنعدم.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع بعض نتائج الدراسات السابقة ونذكر منها:

دراسة العارضة (1998) بفلسطين والتي هدفت للتعرف على الإستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية، وأسفرت نتائجها عن أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً تمثلت في حل المشكلات والضبط الذاتي، والبعده الديني، أما الإستراتيجيات المستخدمة بدرجة متوسطة فهي الدعم الاجتماعي والإنسحاب، ووسائل الدفاع والتدرب على الإسترخاء، في حين أن الإستراتيجيات المستخدمة بدرجة أقل كانت الترفيه والرياضة، أما متغيرات الجنس ومكان العمل والمؤهل العلمي والخبرة لم يكن لها أثر في استخدام إستراتيجيات تكيف محددة. (العارضة، 1998: 68)

وكذلك دراسة درويش (1993) التي هدفت للتعرف على إستراتيجيات التوافق مع الضغوط النفسية وكشفت نتائجها عن أن أكثر الإستراتيجيات استخداماً من قبل الطلبة هي: الإستراتيجيات المعرفية

والإنعزال والبحث عن الدعم الاجتماعي، بينما إستراتيجيات التمرينات الرياضية وتجنب المواقف وممارسة عادات معينة قليلة الإستخدام. (السهلي، 1430: 61)

ويمكن أن نفسر هذه النتيجة إلى معرفة أفراد العينة بأهمية وفعالية مثل هذه الأساليب في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، فهم يستخدمون هذه الإستراتيجيات لمحاولة التكيف مع الضغوط النفسية في البيئة المدرسية، لتصبح بعدها جزءا من سلوكهم داخل الوسط المدرسي، وقد إستغنى الأساتذة عن إستراتيجية النمط التقليدي وذلك لعدم فاعليتها في خفض حدة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في مجال التعليم، وربما هذا راجع لتغير كافة جوانب المنظومة التعليمية من النظام الإداري إلى المنهاج، بالإضافة للذهنية الجديدة التي أصبح عليها التلميذ اليوم، فهذا الأخير لم يعد متلقي فقط وإنما عنصر فعال في عملية التعلم، ولذلك وجب تنويع طرق التدريس والإستراتيجيات المتبناة من طرف الأساتذة وهذا مايفسر عدم الإعتماد على النمط التقليدي، بالإضافة إلى قرب أولياء الأمور من الإدارة المدرسية والتدخل في القرارات التي تمس مصلحة التلميذ، كل هذا التغير الجذري ساهم وبشكل كبير في جعل الأستاذ يحاول إيجاد إستراتيجيات فعالة كالإستراتيجيات المعرفية لتذليل كل الصعوبات التي تعترضه جراء تلك الضغوط المتنوعة التي يواجهها طيلة مشواره المهني، سواء من طرف الإدارة المدرسية من خلال البرامج الطويلة والحجم الساعي والتعسف من طرف بعض المديرين، وكذلك الضغط الذي يمارسه أولياء الأمور على الأساتذة وعدم تقدير مجهوداتهم وترك كل المسؤولية على الأستاذ في عملية التدريس، وعدم تحمل مسؤولية أبنائهم من خلال متابعتهم لدروسهم في البيت، وحتى من طرف التلاميذ بشكل غير مباشر كالإكتظاظ داخل قاعات التدريس، والفوضى من طرف بعض التلاميذ، ووجود بعض الحالات التي تعاني من إضطرابات نفسية لا يستطيع الأستاذ لوحده الدفع إلى بر الأمان من خلال الصعوبات التي تواجههم في عملية التعلم نذكر منها (صعوبة القراءة والكتابة وفرط النشاط الحركي، سوء التكيف...) كل هذا يشكل ربما دافعا أو حافزا لحث الأستاذ على استخدام إستراتيجيات أكثر فعالية وتنوعا للتكيف مع مختلف الظروف المحيطة بعمله والتي تساعده على الاستقرار النفسي وتفادي تطور الضغط إلى مرحلة أشد خطرا على صحته النفسية.

## 2- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي باختلاف متغيرات: الجنس، والأقدمية، والمادة الدراسية، والحالة الاجتماعية.

جدول رقم (11): يمثل الفروق في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي باختلاف الجنس والأقدمية والمادة الدراسية والحالة الاجتماعية:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	القيمة الاحتمالية
الجنس	105.637	1	105.637	0.263	0.60
الأقدمية	71.073	2	71.073	0.177	0.6784
المادة الدراسية	4290.90	1	4290.90	10.69	0.001
الحالة الاجتماعية	344.066	2	172.033	0.429	0.652
الخطأ	72191.41	180	401.063		
المجموع	3199426.0	202			

تشير نتائج الجدول رقم (11) إلى أن قيمة (ف) للفرق بين الجنسين في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية قدرت بـ (0.263)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وأن قيمة (ف) للفرق بين الأفراد حسب الخبرة المهنية تقدر بـ (0.177)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وأن قيمة (ف) للفرق بين المتزوجين وغير المتزوجين قدرت بـ (0.429)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، في حين أن قيمة (ف) للفرق في المادة الدراسية قدر بـ (10.69)، وهي قيمة دالة إحصائياً.

## 2-1 مناقشة نتائج الفرضية الثانية وفق متغير الجنس:

من خلال عرض نتائج الفرضية الثانية فإنه تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة أساتذة التعليم الإبتدائي باختلاف متغير

الجنس، وهذا ما توصلت إليه دراسة العارضة (1998) إذ أكدت هذه الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائية في مدى استخدام المعلمين لإستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس. (العارضة، 1998: 68)

وكذلك دراسة مقداد (2005) والتي عنوانها الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين، حيث أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المعلمين لأنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، كما جاءت مؤيدة للدراسة التي أجرتها صبري (1993) وموراي (2003)، حيث أكدت عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام المعلمين لإستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

(بركات، 2010: 21)

كما تتعارض هذه النتيجة مع دراسة الشايب (1994) التي توصلت إلى أن هناك تأثيراً في استخدام إستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس. (مقداد، 2005: 201)

وكذلك دراسة سهيلي (2010) حيث بينت أن الذكور أكثر استخداماً لإستراتيجيات البحث عن المعلومات، والدعم الاجتماعي في تعاملهم مع المواقف الضاغطة مقارنة بالإناث، ودراسة بركات (2010) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أفراد العينة عند استخدامهم لإستراتيجيات المواجهة تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث في الإستراتيجيات الاجتماعية، ولصالح الذكور في الإستراتيجيات الجسمية. (بركات، 2010 : 21)

ويمكن تفسير ما توصلت إليه دراستنا لكون خروج المرأة لميدان العمل، ومشاركتها للرجل نفس مهامه وتعرضهما لنفس الضغوط النفسية جعلها لا تختلف عن الرجل في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك التحديات التي أصبحت تخوضها المرأة العاملة في الجزائر فرض عليها عدة نقاط مشتركة مع الرجل، ويظهر هذا جلياً في ميدان التعليم من خلال تلك الضغوط التي يتعرض لها كلا الجنسين وتكاد تكون الإستجابة لتلك الضغوط ومواجهتها متقاربة بربطها مع ما فرضته المساواة بينهما في بيئة العمل، فالمرأة أصبحت تقوم بنفس المهام التي يمارسها الرجل، وتعرض لنفس المواقف الضاغطة وهذا ما جعلها تسلك نفس الأساليب لمواجهة تلك المواقف بغض النظر عن طبيعتها الفيزيولوجية التي تختلف عن الرجل، فقد قطعت المرأة عدة أشواط للحاق به رغم الصعوبات التي تحول دون ممارستها

لعملها كزيادة أعباء المسؤولية سواء في البيت أو المدرسة، فقد حولت تلك الصعاب إلى سلاح في صالحها، فهي تحظى بمساندة اجتماعية داخل عائلتها سواء من طرف أبنائها وزوجها أو من طرف أهلها.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية وفق متغير الأقدمية:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (11) تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف الأقدمية، وهذا ما يتفق مع دراسة صبري (1993) والتي هدفت للتعرف على ما إذا كان اختيار المعلمين لاستراتيجيات التعامل مع المشكلات يعتمد على متغير الأقدمية، فتوصلت إلى أن هناك تشابها بين المعلمين في اختيار الاستراتيجيات بغض النظر عن اختلافهم في سنوات الأقدمية. (بركات، 2010: 21)

فالمعلمين ذوي الخبرة والأقدمية لا يختلفون عن المعلمين الجدد أو الأقل أقدمية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

وهذا ما أشارت إليه أيضا دراسة ويمي و لوكوميد (1991) و نورمان (1982) حيث توصلت إلى أن فائدة سمات الخبير تتوقف على نوع المشكلة التي يتعرض لها وطريقة حلها، إذ يمكن الاستفادة منها عندما تكون المشكلة ذات بنية جيدة، أما إذا كانت المشكلة ذات بنية سيئة، فليس للخبير امتياز عن غيره (بدوي، 2008، ص 117)

بمعنى أن المشكلة إذا كانت واضحة فإن هناك فرقا بين المعلمين الخبراء والمعلمين الجدد في حلها، أما إذا كانت غير واضحة فإنه من الممكن أن يختلط الأمر عليهم، ويمكن تفسير ذلك لكون الأقدمية ليست مؤثرا في اختلاف استراتيجيات المواجهة، فمرور السنوات لا يكفي وحده لتكون لديهم خبرة في مواجهتها، ويرجع هذا إلى سمات الشخصية لكل معلم ومعلمة.

وتعارض هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة العارضة (1998) إذ أكد على أن للخبرة دورا في تحديد نوع الإستراتيجيات المستخدمة لمقاومة الضغوط النفسية. (العارضة، 1998: 71)

ويمكن تفسير ما توصلت إليه دراستنا إلى كون إستراتيجيات المواجهة متعلمة ومكتسبة إذ تستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة ويتم تطويرها بصورة آلية من خلال التعرض المتكرر

لمواقف الضغط النفسي، ومنه اكتساب خبرة في كيفية استعمالها وتطويرها، وهذا ما لم نجده في أفراد العينة، حيث أنهم اكتسبوا هذه الإستراتيجيات ولم يسعوا إلى تطويرها، أو تعديلها لتكون أكثر فعالية وتنوعاً.

### 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثانية وفق متغير المادة الدراسية:

تم التوصل من خلال الجدول (11) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف مادة التدريس، وحسب الباحثة فإن ذلك راجع إلى الأعباء الملقاة على عاتق أستاذ اللغة العربية الذي يدرس كل المواد في حين أن أستاذ الفرنسية يدرس تخصصه فقط، والحجم الساعي كذلك له دور مؤثر في تحديد إستراتيجيات المواجهة التي يتبناها كل من أستاذ الفرنسية والعربية.

### 2-4- مناقشة نتائج الفرضة الثانية وفق متغير الحالة الاجتماعية:

تم التوصل من خلال الجدول (11) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف الحالة الاجتماعية، إذ لم تؤثر الحالة الاجتماعية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة أساتذة التعليم الإبتدائي.

وهذا ما يتعارض مع النتائج التي توصلت إليها دراسة مقداد (2005) والتي هدفت لمعرفة الفروق بين معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين المتزوجين وغير المتزوجين في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك فرق جوهري، إذ أن المتزوجين أكثر استخداماً لأساليب مواجهة الضغوط النفسية خاصة الدعم الاجتماعي من الأزواج والأولاد، والذي قد لا يكون بإمكان غير المتزوجين استخدامه. (بركات، 2010: 21)

وكذلك دراسة علي (1997) بمصر والتي تناولت المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات، وقد أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين العاملات المتزوجات اللواتي يتمتعن بمساندة اجتماعية مرتفعة مقارنة بالعاملات المتزوجات اللواتي يتميزن بمساندة اجتماعية منخفضة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ولصالح المجموعة المدعومة بمساندة اجتماعية مرتفعة. (الضريبي 2010: 68)

بالإضافة لدراسة **خنيش ليلي (2008)** والتي هدفت للتعرف على الفروق في استخدام أنواع إستراتيجيات الضغوط النفسية التي يواجهها أستاذ التعليم الابتدائي وفق الحالة الاجتماعية، وأظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستعمال الإستراتيجيات المعرفية في مواجهة الضغوط النفسية لصالح الأساتذة المتزوجين.

ويمكن تفسير ماتوصلت إليه نتائج دراستنا إلى كون تلك الضغوط النفسية التي يتعرض لها المتزوجون وغير المتزوجون هي نفسها وبطبيعة الحال فإن الإستراتيجيات المستخدمة تكون متقاربة بين أفراد العينة لكون تلك الإستراتيجيات المستخدمة تظهر على أساس تلك الضغوط التي يتعرضون لها خاصة أن البيئة المدرسية هي نفسها، بالإضافة لعدم حصول المتزوجين من عينة الدراسة على الدعم والمساندة الاجتماعية من طرف عائلاتهم وذلك لطبيعة العلاقات التي تتميز بها بعض العائلات وعدم التصريح بالمشاعر والبوح داخل الأسرة الذي من شأنه أن يشكل حافزا ودعما إذا ما تم الإفصاح عنه بالإضافة إلى تعرض بعض الأساتذة المتزوجين للمشاكل العائلية يضعف من عملية المساندة التي يفترض أن تكون دافعا قويا لدى أفراد العينة، وهذا ماجعلهم لا يختلفون عن غير المتزوجين في إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك يرجع عدم الاختلاف في إستراتيجيات المواجهة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية لدى أفراد العينة لكون المهام التي يكلف بها الأساتذة هي نفسها مما جعل تلك الفروق في الإستجابة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لا تظهر بشكل واضح، كما أن النشاطات الداخلية للمؤسسة وكذلك العلاقات الاجتماعية بين الأساتذة ساهم في تذليل الاختلافات وفقا للحالة الاجتماعية ومنه منع ظهور الفروق.

ومن خلالنا ما أسلفنا ذكره يتبين لنا أن دراستنا من بين أهم الدراسات التي تم تناولها، لما لعينة الدراسة من أهمية بالغة والمتمثلة في أساتذة التعليم الابتدائي، وبعد إجراء الجانب الميداني والتعرف على عينة الدراسة لاحظنا بعض الإستجابات الناتجة عن الضغوط التي يتعرضون لها داخل البيئة المدرسية فقد كانت لهم بعض الإقتراحات سواء التي أفصحوا عنها من خلال الكلام، أو التي دونوها على الإستمارة، ومن بينها نذكر أنهم قالوا تمنينا لو تركتم لنا المساحة للتعبير عن إجاباتنا بكل حرية ويقصدون بذلك إستبينا مفتوحا، وفي رأيي الشخصي راجع هذا لكون مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المنحصر في بعض الأبعاد المحدودة، فربما لدى أفراد العينة إستراتيجيات أخرى غير موجودة في هذا المقياس وهذا ماجعل الدراسة نوعا ما تنحصر في تلك الأساليب المعينة، فمثلا لو كانت هناك

إستراتيجيات جسمية مثل ممارسة الرياضة لظهرت تلك الفروق بين الجنسين والتي في أغلب الدراسات كانت لصالح الذكور، وكذلك من بين الملاحظات التي دونتها أثناء تطبيق هذه الدراسة وتعاملي المباشر مع الأساتذة هي الشكوى الدائمة من طرف أساتذة اللغة العربية من الحجم الساعي، وهذا ما ساهم في إظهار الفروق في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف المادة الدراسية ونحن نعلم أن الضغوط ومصادرها لها أهمية بالغة في تبني الأفراد لأساليب معينة لمواجهةها الدراسة، وفي الأخير يمكن القول أن هذه الدراسة يمكن تبنيها وإكمالها، وذلك من خلال ربطها بمتغيرات أخرى ومستويات أعلى وذلك لإثراء رصيد الدراسات على مستوى جامعة غارداية وبيئتها المحلية.

استنتاج عام

## الإستنتاج العام:

إن مهنة التعليم من أكثر المهن التي تبرز فيها الضغوط بمختلف أشكالها، فنجد المعلم هو الحلقة الأبرز في العملية التعليمية تعرضا للمواقف الضاغطة، ولهذا يحاول جاهدا تجاوزها وذلك باستخدام مختلف إستراتيجيات المواجهة التي من شأنها تخفيف حدة الضغوط النفسية، وهذا ما تناولته دراستنا الحالية التي هدفت للتعرف على أكثر الإستراتيجيات استخداما من طرف أساتذة التعليم الإبتدائي وكذلك محاولة التعرف على الإختلاف في استخدام إستراتيجيات المواجهة وفقا لمتغيرات الجنس والخبرة، والحالة الاجتماعية، والمادة الدراسية.

وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

-يستخدم أساتذة التعليم الإبتدائي إستراتيجيات حل المشكل، والتواصل، والدعم والمساندة والتجنب والإنسحاب، والدين بدرجة كبيرة، أما استخدام الإستراتيجيات التي تعتمد على النمط التقليدي فلم تظهر بصورة واضحة لدى أفراد العينة.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي وفقا لمتغيرات الجنس، والخبرة، والحالة، الاجتماعية.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي وفقا لمتغير المادة الدراسية.

**الإقتراحات:** ومن خلال هذا نقترح ما يلي:

-إجراء دراسات متعددة حول مستوى الضغوط النفسية لدى الأساتذة بصفة عامة، وأساتذة التعليم الإبتدائي بصفة خاصة لما.

-بناء برامج إرشادية من أجل خفض الضغوط النفسية داخل البيئة المدرسية.

-تقديم دراسات من شأنها تطوير الإستراتيجيات المستخدمة من طرف أساتذة التعليم الإبتدائي، والإستفادة منها وذلك من خلال تنظيم الندوات التوعوية، والملتقيات العلمية.

-إثراء جانب الدراسات التي تناولت هذا الموضوع.

- تنظيم ملتقيات دورية يؤطرها باحثون لفائدة المعلمين لتوعيتهم وتمكينهم من توظيف مختلف إستراتيجيات المواجهة.
- العمل على تأطير المعلمين في مجال التعامل مع المواقف الضاغطة من خلال برمجة دورات تكوينية من أجل إكسابهم مختلف المهارات التي تمكنهم من استخدام الإستراتيجيات المناسبة للتغلب على مختلف الضغوطات التي يتعرضون لها سواء داخل المدرسة أو خارجها.

# المراجع

## قائمة المراجع:

المصادر:

القرآن الكريم

المراجع العربية:

1. أبو الدلو جمال، (2009)، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.
2. الأحسن حمزة، (2015)، الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو الجزائر مج1، ع1.
3. آزروق فاطيمة الزهراء، (1997)، الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري واستراتيجيات المواجهة الفعالة، رسالة ماجستير، علم النفس العيادي، معهد علم النفس، الجزائر.
4. باهي حسين مصطفى، عبد الحفيظ محمد إخلص، (2002)، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع القاهرة، مصر، ط2.
5. بركات زياد، (2010)، الإستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم، رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

6. بن زروال فتيحة، (2010)، الإجهاد على مستوى المنظمة، المصادر والتأثيرات واستراتيجيات المواجهة، مجلة دراسات، جامعة عمار ثليجي بالأغواط، العدد 14،
7. بوناب رضوان إبراهيم، (2013)، الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية للإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
8. تركي رابح، (1984)، النظريات التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
9. جابر عبد الحميد، كفاي علاء الدين، (1992)، معجم علم النفس في الطب النفسي إنجليزي-عربي، الجزء الثاني، دار النهضة، القاهرة.
10. الجبلي عبد الله بن عثمان، (2006)، المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم والصحة، رسالة ماجستير، جامعة صنعاء، اليمن.
11. جمعة سيد يوسف، (2007)، إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، ط1.
12. حسن هدى جعفر، (2006)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهمما بضغط العمل والرضا عن العمل، مجلة دراسات نفسية، العدد 1، المجلد 16.
13. حمادات حسن محمد، (2007)، السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

14. الراشيدي توفيق هارون، (2003)، الضغوط النفسية، طبعها ونظرياتها، المكتبة المصرية القاهرة، مصر.
15. رضوان جميل سامر، (2002)، الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن، ط1.
16. الزعبي نزار، مجد يوسف، (2005)، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة أربد وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، كلية التربية.
17. السهلي بن حميد عبد الله، (1430)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المتكررين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، رسالة دكتوراه في علم النفس، تخصص الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
18. السيد جمعة يوسف، (2007)، إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.
19. السيد عبيد بهاء الدين ماجدة، (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.
20. الشخاينة أحمد عبد المطيع، (2010)، التكيف مع الضغوط النفسية، دار حامد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1.
21. الشويخ أحمد هناء، (2007)، أساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، إيتراك للنشر والتوزيع، مصر الجديدة، القاهرة، ط1.

22. صلاح أسماء عبد الحميد، (2008)، الضغوط النفسية وعلاقتها  
بوجهة الضبط لدى الأطفال ساكني المقابر، معهد الدراسات العليا  
للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
23. الضريبي عبد الله، (2010)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية  
المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26،  
العدد 4.
24. طبي سهام، (2005)، أنماط التفكير وعلاقتها بإستراتيجيات  
مواجهة اضطرابات الضغوط التالية للصدمة، رسالة ماجستير، قسم علم  
النفس، جامعة باتنة، الجزائر.
25. طنجور إسماعيل محمد، (2001)، الضغوط النفسية عند الأطفال،  
مجلة الطفولة العربية الكويت، المجلد 2، العدد 7.
26. الطواب محمود السيد، (2008)، الصحة النفسية والإرشاد  
النفسي، دار الأزريرة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
27. عبد العزيز عبد المجيد محمد، (2005)، سيكولوجية مواجهة  
الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، مصر الجديدة،  
القاهرة، ط 1.
28. عبد العظيم حسين طه، عبد العظيم حسين سلامة، (2006)،  
إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر  
والتوزيع، عمان، الأردن، ط 1.
29. عبد الله غازي فايز، (2014)، إستراتيجيات التعامل مع الضغوط  
النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس

- مدينة دمشق الثانوية، رسالة دكتوراه، الإرشاد النفسي، جامعة دمشق، كلية التربية.
30. عثمان السيد فاروق، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي القاهرة، ط1.
31. عريس نصر الدين، (2017)، إستراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، دراسة ميدانية على عينة الأطباء بالمستشفى الجامعي، أطروحة دكتوراه، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
32. العزيز نايل أحمد، عبد اللطيف أبو سعد أحمد (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.
33. -عسكر علي، (2000)، ضغوط العمل وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث القاهرة، ط2.
34. عسكر علي، (2003)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت، ط3.
35. عسكر علي، (2005)، الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل-السلوك التنظيمي المعاصر-، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
36. عشعش مسعد، سلامة لطفي سارة، (2017)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى المراهقين الجانحين، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، مصر، العدد12.
37. عقيلي وصفي عمر، (2005)، إدارة الموارد البشرية المعاصرة، دار وائل للنشر والتوزيع عمان الأردن.

38. علي إسماعيل علي، (1999)، إستراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية، التدخل في مواقف الضغوط والأزمات، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
39. عمر شداني، (2010)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي، رسالة ماستر، علم النفس العيادي، جامعة البويرة، الجزائر.
40. العوامل فهد، (2006)، الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في عمان، مجلة كلية التربية، الأردن، العدد 4.
41. عيطور دليلا، (1997)، الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين، رسالة ماجستير علم النفس العيادي، قسم علم النفس، جامعة الجزائر.
42. فائق فوزي عبد الخالق، (1996)، ضغوط العمل، مجلة آفاق اقتصادية، إتحاد غرف التجارة والصناعة بدولة الإمارات، المجلد 17، العدد 67.
43. فرحات عباس، (2002)، مركز التحكم وعلاقته بالتوافق الزوجي، رسالة ماجستير قسم علم النفس، جامعة الجزائر.
44. الفرماوي علي حمدي، عبد الله رضا، (2009)، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1.

45. فليبه عبده فاروق، السيد عبد المجيد، (2009)، السلوك التنظيمي في المؤسسات التعليمية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط2.
46. قريط صلاح الدين، (2008)، التغيير التنظيمي وآثاره على المعاش النفسي عند العمال، رسالة ماجستير، علم النفس تنظيم وعمل، جامعة بوزريعة، الجزائر.
47. الكفوري عبد الفتاح صبحي، (2000)، فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث التربوية والنفسية المجلد 15 العدد 3.
48. لطفي راشد، (1992)، تفسير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، الإدارة العامة.
49. لعمش سعد، (2010)، الجامع في التشريع المدرسي الجزائري، دار الهدى، عين مليلة الجزائر.
50. لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، (2006)، الإجهاد، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع عين مليلة، الجزائر.
51. محمود عبد المنعم، (2002)، الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية، دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، القاهرة، المجلد 8، العدد 3.
52. مسعودي زهية، (2008)، أبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة والتوافق الزوجي أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.

53. معروف محمد، (2018)، الإحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى معلمي التعليم الثانوي، مجلة كلية التربية للعلوم التربوية والإنسانية، قسم علم النفس، جامعة مستغانم الجزائر، العدد 39.
54. مقداد محمد، خليفة فاضل (2012)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين، مجلة مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، قسم علم النفس، جامعة ورقلة، الجزائر، العدد 9.
55. مقدم عبد الحفيظ، (2003)، الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 2.
56. النادر هيثم محمد وآخرون، (2014)، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤتى وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة مقارنة، مجلة العلوم التربوية، المجلد 1، العدد 41.
57. النعاس محمد مصطفى عمر، (2008)، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، إدارة المطبوعات والنشر، مصراته، ليبيا، ط 1.
58. الهيجان بن محمد بن أحمد عبد الرحمان، (1998)، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض.
59. والي وداد، (2015)، إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين، رسالة ماجستير، علم النفس العيادي، جامعة وهران، الجزائر.

-المراجع الأجنبية:

1. Boudarene, (2005), **le stress entre bien-etre et couffranc berti edition**,Alger.
2. Bruchon Schweitzer, (2002), **psychologie de la sante modles concepts et methodes**,paris :Armand colin.
3. Chalvin, d, (2005), **faire face aux stress de la vie quotidienne**, ed2, entreprise moderne.
4. Graziani pierlugi,swendsen joel,(2005),**le stress emotion et strategies d adaptaiton**,paris :armand colin .
5. Henderson, (1992), **effects of stress control proگرامing children sloss of control**, self-concept and coping Behaviour. N2, vol 40: the school consoler.
6. Louis croq, (1997), **traumatismes psychique**, Masson, paris.
7. Marilou Bruchrvetzer, (2001), **le coping et les strategies d'ajustement face au stress**, revue : soins infirmiers, nm67.
8. Ryan, (1989), **stress coping strategies identified from schoollag childrens**, research in nursing and health.
9. Taylor, (1999), **health psychology**, Boston,mcgraw-hill.
10. Moos Rh, (1987), **Determinates of coping strategies personal**,contextual a social psychology,52(2)
11. Folkman,lazarous,(1984),**personal control and stress and social psychology**,V46,N4.
12. [www./ hossam. elplog. Com](http://www.hossam.elplog.Com)
13. [\(\*w.w.w.acofps.com/showthired php? t= 2350\*\)](http://w.w.w.acofps.com/showthired.php?t=2350)

الملاحق

## الملحق: 1

جامعة غرداية  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم علم النفس

البيانات العامة:

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

الحالة الاجتماعية: متزوج ( ) غير متزوج ( )

الأقدمية:

المادة الدراسية: عربية ( ) فرنسية ( )

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ماستر، تحت عنوان إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية اضع بين يديك هذا المقياس، أرجو منك الإجابة على الفقرات التي تتوافق معك علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن الإجابة لن يطلع عليها أحد ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

وشكرا لكم على حسن تعاونكم

الرقم	البنود (العبارات)	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ	لا أدري	لا تنطبق عليّ	لا تنطبق إطلاقاً
1	أشعر بالراحة عندما أتقبل الموقف الضاغط وأتوقع أن الظروف ستتحسن.					
2	أواجه المواقف الضاغطة بالتحكم في انفعالاتي.					
3	أقوم بأدوار مختلفة لأشجع التلاميذ على فهم الدروس.					
4	استفدت من خبرتي في مواجهة مواقف ضاغطة مماثلة لتتي عشتها سابقاً.					
5	عندما لا تتوفر لدي وسائل تعليمية مناسبة أغير النشاط المبرمج بنشاط آخر.					
6	أعتقد أن نشاطات التسلية والترفيه تحفز التلاميذ على الإجتهد.					
7	أخفف من الضغوط النفسية اعتماداً على تصرف من أقدرهم وأراهم قدوة لي.					
8	أؤدي واجبي المهني ولا أنتظر مقابل ذلك تقدير الوصاية أو الأولياء.					
9	أطلب مساعدة مختص نفسي عندما أشعر بتوتر شديد.					
10	أستعين بالتلاميذ المجتهدين المتفوقين لمساعدة زملائهم المتعثرين في فهم الدرس.					
11	أوظف مهاراتي في الإبداع والابتكار لتحقيق أهداف الدرس.					
12	أشرك كلاً من الزملاء والمدير والمفتش في مناقشة المشاكل التي تعترضني.					
13	أطبق توجيهات وإرشادات المفتش بكل أمانة.					
14	أشرك زملائي في مناقشة مشاكلهم مما يسمح لي بتحسين وتطوير أدائي.					

				يزعجني الأولياء الذين لايساعدون المعلم لتحسين مستوى التلاميذ.	15
				عندما يضايقني التلاميذ أخرج من القسم لأهدئ من أعصابي.	16
				أحرص على المشاركة في النشاطات الفكرية والرياضية (مسرح،إحياء ذكرى مناسبات الأعياد الوطنية والدينية ،الأيام العالمية...)	17
				أتجاهل الموقف الضاغط وأحاول تصحيح الخطأ لاحقا.	18
				لا أشارك زملائي في مناقشة المشاكل التربوية كي لا أستمع لنقدهم.	19
				لا أتقبل توصيات وإرشادات المعلمين لأن ذلك اعتراف بنقص مؤهلاتي.	20
				أناقش قرارات المسؤول وأبدي رأبي فيها.	21
				أوظف إرشادات المدير والزملاء في حل المشاكل والصعوبات التي تعترضني.	22
				أهتم باحتياجات التلاميذ الاجتماعية والصحية والنفسية.	23
				أخصص جزءا من وقت العمل لمناقشة مشاكل التلاميذ مع الأولياء.	24
				أدعم وأحرص على فهم التلاميذ بإعادة شرح الدرس عدة مرات.	25
				أعتقد أن طريقة التدريس في البرامج القديمة أحسن من المناهج الجديدة.	26
				تساعد البرامج القديمة المعلم في تحقيق الأهداف التربوية أحسن من المقاربة بالكفاءات.	27
				أرى أن معاقبة التلاميذ وسيلة ناجحة للإنضباط والإجتهاد.	28
				أعتمد أسلوب إخراج التلاميذ المشوشين من القسم لتحسين سلوكهم.	29
				أواجه تعسف المدير بالشكوى للوصاية والتشهير به في الصحف.	30
				يلعب المختص النفسي دورا في تعديل اضطراب سلوك التلاميذ.	31

					أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها اقتداء بسيرة المدير الحسنة.	32
					أنجز المهام المتعددة في المدرسة بالصبر والإخلاص لإرضاء الضمير.	33
					أواجه تدريس المواد المتعددة بسعة البال والثقة في النفس.	34
					أذكر التلاميذ بأن الحفاظ على نظافة الأقسام من التربية الصحية.	35