الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي: / 2022

مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة وأساليب مواجهتها

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في:

شعبة : علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبات:

بوصلاح مروة

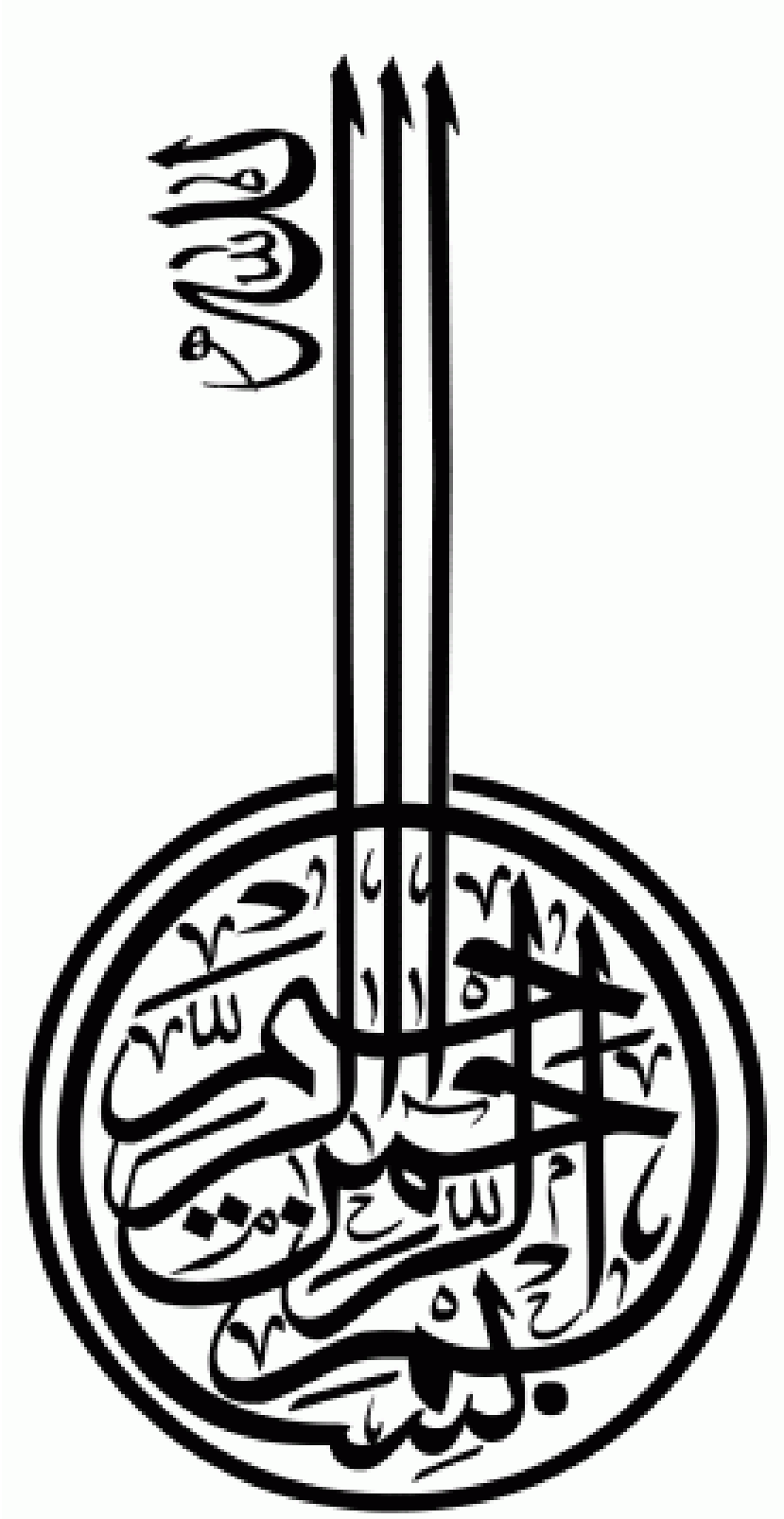
عيش مريم

محمدي ريان

إشراف الأستاذ (الدكتور)

مرزوقي سمير

السنة الجامعية: 2022/2021



الشكر و التقدير

الحمد لله رب العالمين حمدا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لوجهه و عظيم سلطانه، و صلي و سلم على اشرف المرسلين محمد بن عبد الله، أما بعد

نشكر أولا و أخيرا الله سبحانه و تعالى على نعمته العظيمة و نحمده على فضله علينا بإتمام هذه الدراسة

و نرجو أن ينفع بها كل من اطلع عليها

و يسرنا بان نتقدم بأوفر و ابلغ معاني الشكر و العرفان لكل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إعداد هذا العمل المتواضع و نخص بالذكر الأستاذ الكريم، المشرف مرزوقي سمير و الذي أعطى هذه الدراسة حقها و كان خير مرشد و دليل لنا منذ بداية هذه الدراسة حتى إتمامها بشكل نهائي.

وفي الأخير نتمنى التوفيق لنا و لكل الزملاء و الزميلات

إهداء

إلى من قال فيهما الله تعالى : "وقل رب ارحمهما كما ربياني صغير"

سورة الإسراء الآية 24

إلى الزملاء و الأصدقاء و كل من ساهم في نجاح هذ العمل المتواضع من قريب أو بعيد

إليكم نهدي تمرة النجاح

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :

مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة و أساليب مواجهتها

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس و التعرف على أساليب مواجهتها .

وقد حاولنا من خلال هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية :

*ما هي مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس ؟

*هل يستعين أستاذ قسم علم النفس بأساليب لمواجهة الضغوط النفسية ؟

*هل توجد فروق ذات دلالات إحصائية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس؟

*هل توجد فروق ذات دلالات إحصائية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير الإقامة؟

و للإجابة على هذه التساؤلات اقترحنا الفرضيات التالية :

*مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس محيطية (خارجية)

* يستعين أستاذ قسم علم النفس بأساليب لمواجهة الضغوط النفسية

* توجد فروق ذات دلالات إحصائية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس

*توجد فروق ذات دلالات إحصائية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير مكان الإقامة

و لقد تمت الدراسة وقف المنهج الوصفي ، باعتباره الأنسب لوصف الظاهرة و جمع المعلومات عنها و متابعتها في الميدان للحصول على بيانات حقيقية ، و تم ذالك بواسطة تطبيق استبيان مكون من محورين المحور الأول مصادر الضغوط النفسية و حجم المحور الثاني أساليب مواجهة الضغوط النفسية . على عينة قوامها ٥٤ أستاذ على مستوى قسم علم

النفس ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد بوضياف ولاية المسيلة ، وقد تم اختيارها عن طريق المسح الشامل كون المجتمع صغير العدد

وبعد جمع المعلومات و معالجتها إحصائيا توصلنا إلى النتائج التالية :

مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة محيطية (خارجية) *

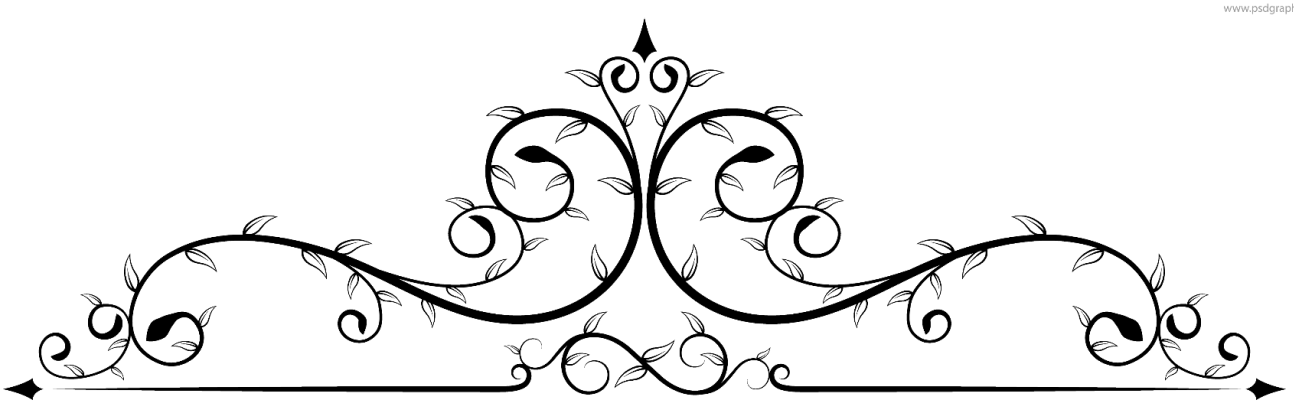
يستعين أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة بأساليب لمواجهة الضغوط النفسية .*

* توجد فروق ذات دلالات إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس

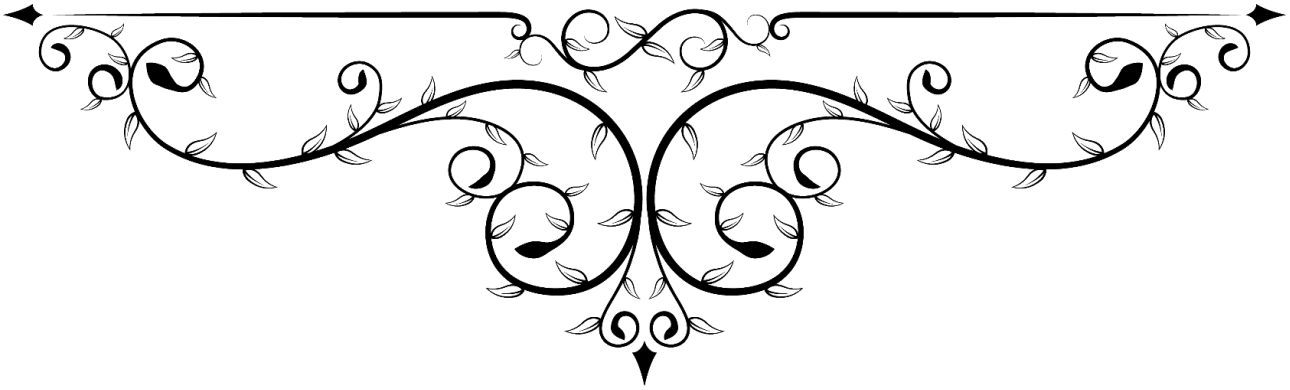
* توجد فروق ذات دلالات إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مكان الإقامة

و بعدها تمت مناقشة النتائج في ضوء الجانب النظري و الدراسات السابقة و المتعلقة بالموضوع و اختمت الدراسة بجملة من التوصيات و الاقتراحات .

www.psdgraphics.com



فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر و تقدير	
اهداء	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1 إشكالية الدراسة	6
2 فرضيات الدراسة	7
3 أهداف الدراسة	8
4 أهمية الدراسة	8
5 تحديد مفاهيم الدراسة	8
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الثاني : مصادر الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها	
تمهيد	16
1 مصادر الضغوط النفسية	17
2 النظريات المفسرة للضغوط النفسية	19
3 أساليب مواجهة الضغوط النفسية	28
4 النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية	30
خلاصة	34
الفصل الثالث : الدراسات السابقة	
تمهيد	36
1 الدراسات السابقة	37
2 التعليق على الدراسات السابقة	46
3 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	48
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الطرق المنهجية للدراسة	
تمهيد	52
1الدراسة الاستطلاعية	53

2منهج الدراسة	56
3أدوات الدراسة	57
4 مجتمع و عينة الدراسة	60
5 الأساليب الإحصائية	62
خلاصة الفصل	63
الفصل الخامس: تحليل و مناقشة النتائج	
تمهيد	65
1 عرض نتائج الدراسة	66
2تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات	67
3 مناقشة نتائج الدراسة	77
خلاصة الفصل	81
خاتمة	82
استنتاجات	83
التوصيات و الاقتراحات	84
المراجع	85
الملاحق	

فهرس الجداول

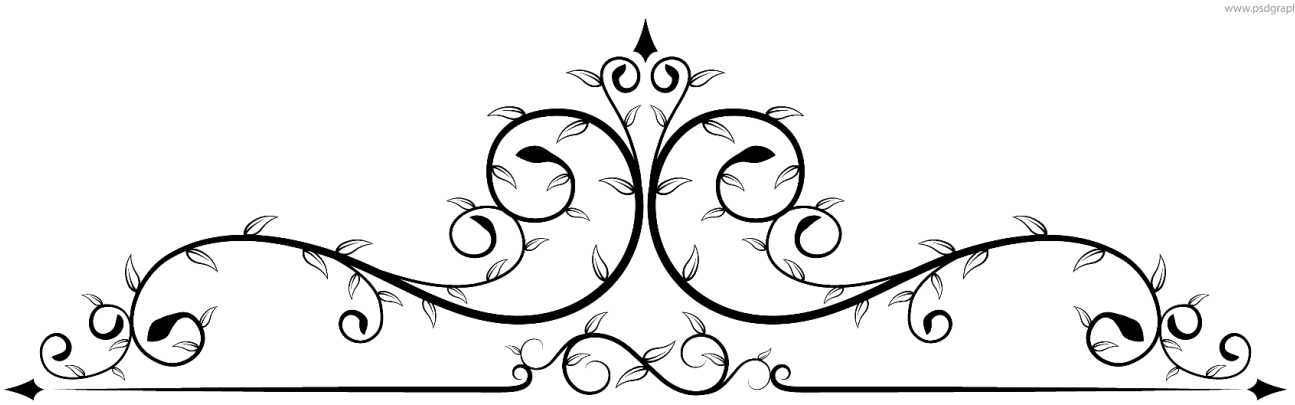
رقم الفصل	رقم الجدول	العنوان	الصفحة
04	01	يوضح نتائج ثبات كل عبارة في محور مصادر الضغوط النفسية	54
04	02	يوضح نتائج ثبات كل عبارة في محور اساليب مواجهة الضغوط النفسية	55
04	03	يوضح نتائج ثبات المحور ككل.	59
04	04	يوضح نتائج ثبات للاستبيان الكلي	59
04	05	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.	60
04	06	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الإقامة	61
05	07	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمحور مصادر الضغوط النفسية	66
05	08	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمحور أساليب مواجهة الضغوط النفسية	67

05	09	يوضح ترتيب عبارات المحور الأول حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة	69
05	10	مصادر الضغوط النفسية	70
05	11	يوضح ترتيب عبارات المحور الثاني حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة	72
05	12	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري لأساليب مواجهة الضغوط النفسية	74
05	13	يوضح نتائج اختبار " t" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على استبيان مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها تبعا لمتغير الجنس	75
05	14	يوضح نتائج اختبار " t" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على استبيان مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها تبعا لمتغير الإقامة.	76

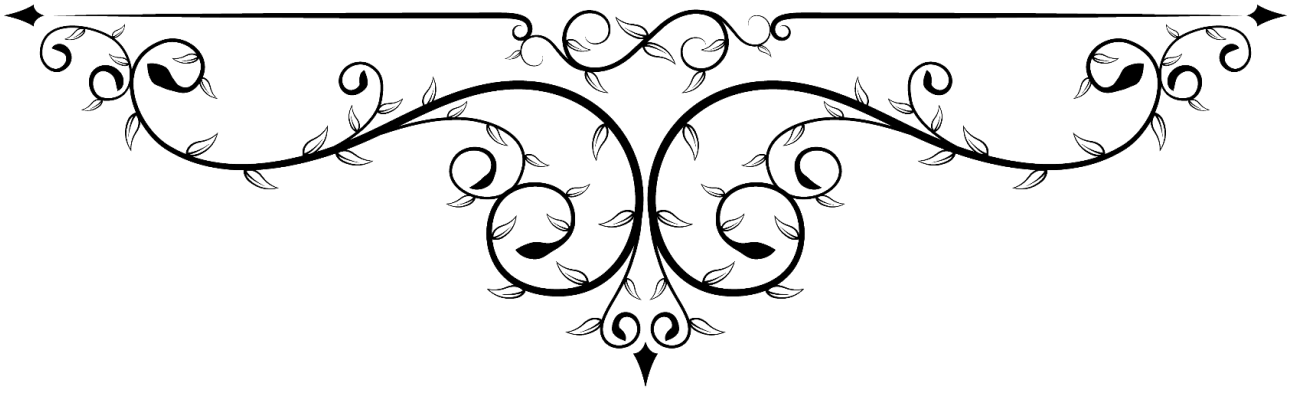
فهرس الأشكال

رقم الفصل	رقم الشكل	العنوان	الصفحة
04	01	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.	61
04	02	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الإقامة.	62

www.psdgraphics.com



مقدمة



مقدمة

يمر الإنسان في حياته بالكثير من الأزمات و الشدائد و المشقات و الخبرات المتنوعة، فيتحتم عليه خوض بعض التجارب القاسية و الغير مرغوبة والتي قد تتسم بالتحدي، القسوة و الصعوبة، و من شأنها أن تؤثر سلبا علي حياته، فتسبب له الكثير من الصعوبات النفسية، مما يؤدي إلى إمكانية وقوع الفرد تحت تأثير الإرهاق و الإجهاد و كذا الحالات الانفعالية المبالغ فيها (صلوبي،2019 ،ص5).

أصبحت كلمة الضغوط النفسية من الكلمات الشائعة الاستخدام لدى الإنسان العادي و الشخص المختص على سواء، و أصبحت تشكل جزءا من مفردات العصر الحالي و ارتبطت طبيعة الحياة المعاصرة بزيادة الضغوط و أصبح مصطلح الضغوط النفسية مصطلحا أساسيا في مجالات عديدة كالطب، و الطب النفسي، و علم النفس، و علم الاجتماع، و مجال التربية الخاصة، وغيرها (جبالي،2012،ص49).

و مما لاشك فيه أن الميدان الذي يستنفذ معظم وقت الأفراد هو ميدان العمل الذي يقضي فيه الفرد ساعات طويلة و هو ينجز أعمال متطلباتها و شروطها مختلفة، ووقت أدائها محدد و بالتالي ضغوط مختلفة (جوادي،2006،ص4)

ومن بين أهم المهن التي تعاني من هذه الضغوط، قطاع التعليم حيث يواجه الأستاذ العديد من الضغوط هذا الأخير الذي يعتبر الركيزة التي تقوم عليها المنظومة التعليمية و هو ما يوسع دائرة انتظارات و توقعات المجتمع من الدور المهم الذي يشغله (سارة وسام،2017،ص18)

تعد الجامعة منارة للإشعاع الفكري و الثقافي عند مختلف الأنظمة و الحكومات، حيث أنها الناقلة للمعرفة من جيل لآخر و الراعية له خصوصا في جانبها المتعلق بتطوير و تنمية مهارات أفراده حتى يتسنى لهم مواكبة التطورات السريعة و المتلاحقة التي يشهدها عالم اليوم غير انه و لأسباب تشتي تفقد الجامعة هذه الخاصية أو تضعف همتها نتيجة الاختلالات التي تصيب بنيتها التنظيمية و الهيكلية التي لها من الأهمية ما يجعلها إحدى الركائز الأساسية لنجاح الجامعة و تحقيق الأهداف و أداء دورها بالشكل المطلوب، وهذا الدور في حقيقة الأمر تشغله العقول النيرة التي تختصها، و يمثل الأستاذ الجامعي إحدى أهم هذه الركائز نظرا لسمو معرفته و ثقافته، فهو يمثل عقل الأمة بما يساهم به من إبداعات فكرية في خلق تلك المعرفة السامية (جوادي،2006،ص 178)

يمثل الأستاذ الجامعي مصدرا أساسيا من مصادر المعرفة فهو يمنح الطلبة المعلومات التي يبحثون عنها و يجهلونها و كل ما هو جديد و يصقل مهارتهم و قدراتهم العلمية و يوجههم، كما انه يساهم في تطوير المجتمع عن طريق البحث العلمي و اكتشاف ما هو جديد و ذلك بدراسة كل الظواهر السلبية من اجل إيجاد الحلول لها و الحد منها بالنسبة إلى الايجابية

منها من اجل الاستفادة منها بما يخدم المجتمع، كل هذه المسؤوليات و الأعباء من شأنها أن تولد ضغط نفسي لدى الأستاذة الجامعيين هذا من جهة و من جهة أخرى قد يرجع المناخ التنظيمي في بيئة العمل نفسها، و كذا ما تتسم به المهنة من أعباء جراء كثرة الواجبات و الأدوار و تحمل مسؤوليات من شانها أن تولد ضغط لدى الأستاذ الجامعي (سارة وسام، 2017،ص19).

و إيمانا منا بجهد الأستاذ الجامعي وعطائه المستمر و عرفانه بالمعوقات التي يواجهها في عمله و ما لها من تأثير في مستوى أدائه و كفاءته في العمل، وجب الاهتمام به و البحث عن مصادر الضغوط النفسية لدي الأستاذ الجامعي و أساليب مواجهتها من إحدى النقاط التي يجب التركيز عليها قصد تحديد الصعوبات التي يعاني منها الأستاذ و التقليل من المعاناة النفسية و تفادي الأخطار الناجمة عنه سواء بالنسبة للأستاذ أو المجتمع .

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع لدينا و الذي يهدف إلي الكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة مسيلة و التعرف علي الأساليب مواجهتها و ذلك بالاختلاف الجنسين و كذا اختلاف مكان الإقامة لدى هذه الصفوة أو النخبة و الاستجابة للمتطلبات الموضوع تم تقسيم البحث علي النحو التالي:

الجانب التمهيدي: يشمل فصل واحد

الفصل الأول: خصص للإطار العام لإشكالية الدراسة وتحديدها ووضع فرضيات التي عملنا على تحقق منها إضافة إلى أهداف وأهمية الدراسة والإشارة إلى أهم المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة. وقد شملت دراستنا بابين

الباب الأول الجانب النظري: والذي يشمل فصلين

الفصل الثاني: وهو الفصل الخاص بخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة تطرقنا فيه إلى مصادر الضغوط النفسية وأهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية كما تطرقنا أيضا إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية وكذا النظريات المفسرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الثالث: وهو الفصل الخاص بالدراسات السابقة حيث تطرقنا فيه إلى بعض الدراسات التي تناولت بدراسة الموضوع مصادر الضغوط النفسية، والبعض الأخر من الدراسات التي تناولت بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقمنا بالتعليق على هذه الدراسات بعدها تطرقنا إلى مدي الاستفادة من هذه الدراسات.

الباب الثاني: وهو الجانب التطبيقي يشمل فصلين:

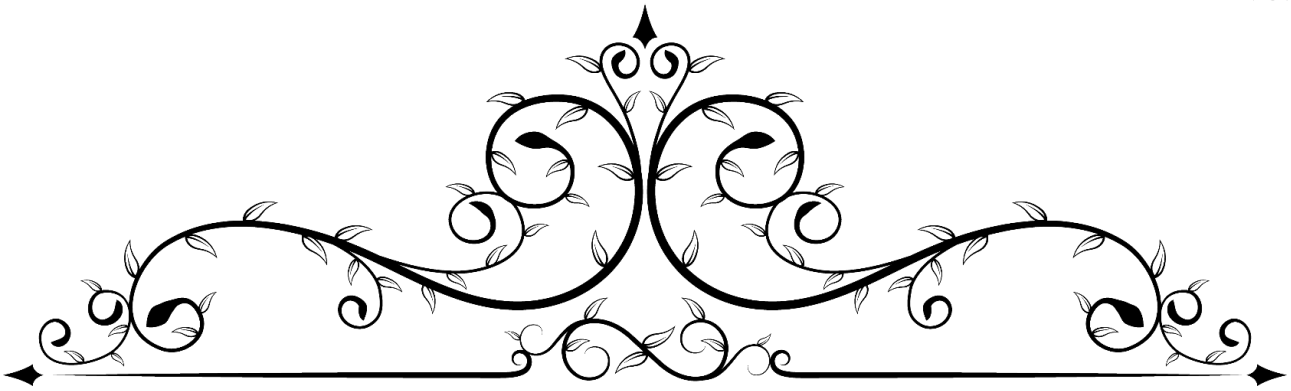
الفصل الرابع: وهو الفصل الخاص بالطرق المنهجية المتبعة بدءا بالدراسة الاستطلاعية وأهدافها، بعدها المنهج المتبع في الدراسة والأداة المستخدمة لجمع المعلومات، بعدها

مجتمع و عينة الدراسة و خصائصها، و اختتم الفصل بتقديم الأساليب الإحصائية المطبقة في الدراسة.

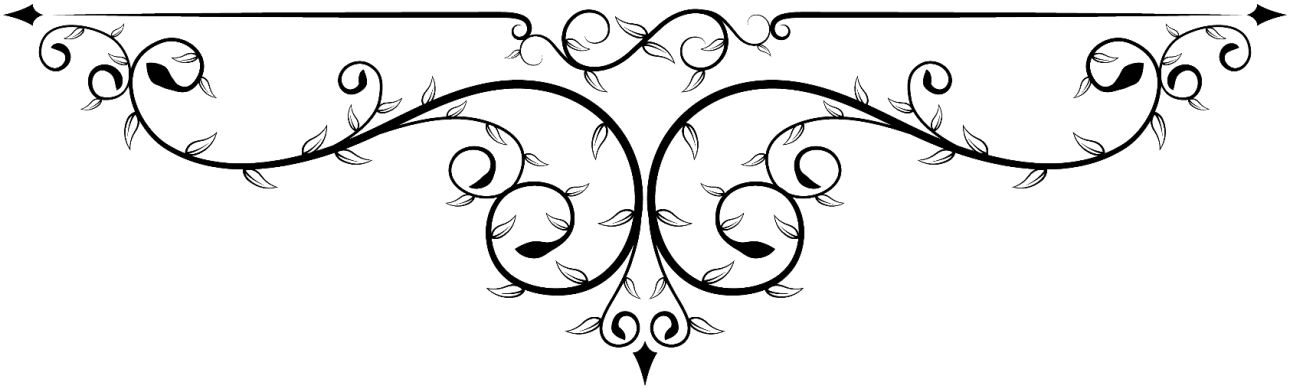
الفصل الخامس: وهو الخاص بتحليل و مناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال الجداول المرفقة و مناقشة فرضيات الدراسة علي ضوء نظريات الدراسة و الدراسات السابقة المطروحة.

وفي النهاية قمنا بوضع خاتمة أدرجنا فيها مختلف النتائج التي توصلت إليها الدراسة ووضع استنتاجات المستخلصة من الدراسة وأنهيناها بإعطاء بعض التوصيات و الاقتراحات التي يمكن أن تفيد في دراسات أخري لنختمها بإدراج المراجع و الملاحق التي تم الاعتماد عليها لانجاز هذه الدراسة.

www.psdgraphics.com



الجانب التمهيدي



www.psdgraphics.com

الفصل الأول الإطار العام لدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة

1 إشكالية الدراسة

تعتبر الجامعة إحدى أهم المؤسسات التعليمية نظر لدور الرائد في خلق المعرفة، و تطويرها، ونشرها، و توظيفها في معالجة مشاكل الحياة المعاصرة في المجتمعات ضف إلى ذلك استثمارها للموارد البشرية و الواقع إن هذا الرصيد العلمي والمعرفي قد أبدعته، و وطورته العقول البشرية وقد كان للجامعة دورا بارزا في احتضان تلك العقول المبدعة، و تهيئة الظروف الملائمة لنموها فالجامعة بحكم أنها تكوين علمي يضم النخبة الفكرية و العلمية في المجتمع تستطيع أن تؤدي وظيفتها المعرفية من خلال الاكتشافات العلمية، و الإبداعات الفكرية في حقول المعرفة و الفنون المختلفة شريطة أن يتوافر فيها مناخ فكري و علمي حر بعيد عن أي نوع من الهيمنة المعلنة أو الخفية.

ويتوقف آداب الجامعة على ثلاثة أصناف، كما ذكر محمد العربي ولد خليفة 1989 وهي الأستاذ، الطالب، الهيكل التنظيمي غير أنه يعتر الأستاذ الجامعي أهم ركائزها نظرا للدور المنوط به فهو يتمتع بمعرفة علمية واسعة وفكر مستقيم أهله للقيام بهذا الدور كما أن المجتمع يعتبر أحسن ممثل له و هو يتمتع بقدر كبير من الاحترام و التقدير في محيطه الاجتماعي و الوسط الجامعي على حد سواء فمهمته الحرص على مصلحة طلابه و تنمية قدراتهم و مواهبهم و هو القادر على إثارة دافعيتهم و رغبتهم في التعلم .

غير أنه يعتبر الأستاذ الجامعي أهم ركائزها و لأسباب شتى تبرز معوقات تحول دون قيام الأستاذ بدوره كاملا الأمر الذي يساهم في إحساسه بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه بالمستوى الذي يتوقعه منه المجتمع ما حدث ذلك فإن العلاقة بين تلك الأصناف سالفة الذكر تترك أثار سلبية على العملية التربوية ككل ويؤدي هذا إلى الإحساس بالعجز وحالة من التوتر و يمكن تعريفها بالضغط النفسي.(يوسف،2006، ص25)

يعرف جوردن الضغوط النفسية أنها الاستجابات النفسية والانفعالية و الفسيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب تم إدراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد وهذه التغيرات تقوم بإعداد

وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط والتي هي ظروف بيئية سواء حاول الفرد مواجهتها أو تجنبها(طه وسلامة ،2006،ص20).

ونظرا إلى ما يحدث للأستاذ قسم علم النفس من تغيرات جسمية و نفسية و عقلية بسبب ما يتعرض له من ضغوط نفسية في مكان العمل التي تؤثر على آداب الأستاذ وتكيفه و تأقلمه مع بيئة عمله جاءت هذه الدراسة لدراسة مصادر الضغوط النفسية و التعرف على الطرق و الأساليب التي ينتجها الأستاذ في مواجهة هذه الضغوط و التصدي لها و عليه نطرح التساؤلات الآتية:

- ما هي مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس ؟
- هل يستعين أساتذة قسم علم النفس بأساليب لمواجهة الضغوط النفسية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة تعزى لمتغير مكان الإقامة؟

2 فرضيات الدراسة

- ✓ مصادر ضغوط لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة محيطية (خارجية) .
- ✓ يستعين أساتذة قسم علم النفس بأساليب لمواجهة الضغوط النفسية .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس .
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة تعزى لمتغير مكان الإقامة.

3 أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة .
- التعرف على أهم الأساليب التي يستعين بها أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة لمواجهة الضغوط النفسية.
- معرفة الفروق الفردية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة التي تعزى لمتغير الجنس .
- معرفة الفروق الفردي في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة التي تعزى لمتغير مكان الإقامة.

4 أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدارسة الحالية فيما يلي:

أهمية الفئة التي تناولتها الدراسة وهي فئة الأستاذ الجامعي باعتباره الركيزة الأساسية للتعليم العالي بصفة عامة و أساتذة قسم علم النفس بصفة خاصة .

أهمية الدراسة في البحث عن مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس فهي من إحدى النقاط التي يجب التركيز عليها قصد تحديد الصعوبات التي يعاني منها الأستاذ و التي تسهل على المسؤولين وضع بعض الاستراتيجيات لتعامل و معالجة هذه الضغوط لتحسين الأداء و القدرة على إدارة هذه الضغوط و التصدي لها.

5 تحديد مفاهيم الدراسة

الضغط :

لغة:

- الضغط مشتق من الفعل اللاتيني strinyess الذي يعني ضيق الشدة.الموسوعة العربية العالمية ,1999ص 319/ 317).
- في علم النفس يعرف على أنه الصراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد .

اصطلاحا:

الضغط خبرة انفعالية سلبية يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية و فسيولوجية و معرفية و سلوكية يمكن التنبؤ بها و يمكن أن تؤدي إما إلي تغيرات الحدث أو التكيف مع إثارة (تايلور،2008،ص343).

الضغط هو حالة ازدياد الإثارة الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه الخطر (الحنفي،1999، ص49).

حسب موسوعة علم النفس يستخدم تعبير الضغط النفسي للتذكير بالصعوبات المتعددة التي لا يستطيع الفرد مواجهتها و الوسائل التي يملكها لإدارة هذه المشاكل (دورونبارو،2012، ص1029).

حسب هانز سيلي الطبيب الكندي المعروف بأعماله و أبحاثه حول الضغط الذي أعطاها أرضية علمية وافية ابتداء من سنة 1930 فالضغط إذن استجابة غير المحددة للجسم اتجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة (Huffman،2007،P380).

حسب سمير يقيون فالضغوط عوامل بيئية و بيولوجية و عاطفية تؤدي لي توتر جسدي و عقلي ويستخدم هذا المصطلح ليدل على أي قوة يمكن أن تحدث خللا في توازن وظائف الجسم (يقيون،2007،ص152) .

يظهر الضغط كحالة تباعد بين المطالب التي يستلزمها هذا الحدث كما يدركها الفرد وما لديه من إمكانيات للاستجابة له و نتيجة هذا التباعد هي الشعور بفقدان السيطرة .

هذه الوضعية هي المسؤولة عن حدوث تغيرات تكون مصحوبة بمظاهر فسيولوجية و نفسية و التي تكون سبب في اختلاف التوازن الداخلي للفرد حيث أن هذه المظاهر تختلف حسب طبيعة الحدث و حسب خصائص كل فرد (Bou darene،2005 ،08 P).

التعريف الإجرائي :

هو التغيرات و انفعالات الفسيولوجية و النفسية و السلوكية و معرفية التي تطرأ على الفرد تكون نتيجة لأخبار أو خبرات غير سارة أو ظروف مؤلمة .

الضغوط النفسية :

درجة استجابة الفرد للأحداث و المتغيرات المحيطة في حياته اليومية مؤلمة كانت أم سارة تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية (جاسم ,2004 ص 305).

رد فعل يقوم به الجسم و النفس إزاء تغيير أو تهديد معين ما يتطلب جهد للتأقلم معه و لأن الجهاز العصبي لدى الإنسان لا ستطيع التفريق بين الانفعالية و تلك الجسدية فيستجيب جسم الإنسان بنفس الطريقة على المثيرات (أبعاد الجمهورية اللبنانية ووزارة الصحة العالمية البرنامج الولايات للصحة النفسية).

مصطلح يستخدم للدلالة على الحالة النفسية و المزاجية التي يكون فيها الفرد في حالة ضيق و الشعور بالظلم و الاختناق (الفرماري،2009،ص20).

هو ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها و بالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية و عقلية و عضوية تتضمن مشاعر سلبية و أعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضغط (شحاتة و النجار,2003, ص208).

يعرفها جورج ميلر عبارة عن خبرات ذات شعور قوي و غالبا ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالات التعبيرية الجسمية مثل تغير الدورة الدموية و التنفس و إفرازات العرق .....الخ و في الغالب ما تصاحب أيضا بأفعال عنيفة كثيفة أو شديدة أو حادة و تعتبر الانفعالات مقابلا للهدوء و الاسترخاء(عيسوي،1991،ص59).

التعريف الإجرائي:

مجموعة من التأثيرات الخارجية و الداخلية تواجه الفرد فتأثر على كيانه النفسي و تخل من توازنه مما تسبب صعوبة في التكيف الوظيفي و النفسي له .

مصادر الضغوط النفسية :

هي الأسباب الداخلية أو الخارجية المؤدية إلى الأنواع المختلفة للضغط النفسي (عبيد،2008،ص23).

يعرفها DENIZ على عنها المواقف أو الظروف الداخلية و الظروف الخارجية التي نسبب للفرد الشعور بالتوتر و الضيق وعدم الارتياح بناء على التقويم الذاتي للفرد أو أنها المواقف أو الظروف التي يدرك الفرد أنها تمثل خطرا على جسده وعلى نفسه أو تهديدا لكيانه (غيث وآخرون،2009،ص254).

يرى المفيدي أن مصادر الضغوط النفسية هي كل الظروف و العوامل التي تكون سببا لمضايقة المعلم و غضبه و عدم رضاه و استثارته و قلقه و عدم ارتياحه في البيئة المدرسية (المفيدي،2000،ص11) .

يرى جرير أن الضغط الذي يعاني منه الفرد يأتي من مصدرين هما إما أن يأتي من داخل أجسامنا أو من عقولنا (الضغط الداخلي) أو يأتي من خارج أجسامنا و عقولنا (الضغط الخارجي) (جربر،1999،ص3).

يرى عسكر أن هناك مصادر متعددة تتواجد في مناحي الحياة المختلفة في العمل العلاقات الاجتماعية الحياة المالية و الظروف العامة للمجتمع و كذا الأحداث العالمية و العادات السلوكية كلها تسبب الضيق و القلق للفرد (عسكر،2000،ص38) .

التعريف الإجرائي:

هي العوامل الداخلية و الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد فتجعله في حالة توتر و قلق.

أساليب المواجهة الضغوط النفسية :

عرفها الأمارة بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي و التكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية و المستقبلية (الأمارة،1995،ص30) .

إستراتيجية توافقية متعلمة مكتسبة تمثل محتوى السلوك و تستخدم للسيطرة على أزمات الحياة و ظروفها الضاغطة (عبد الله الضريبي ,2010, ص 298).

كما يعرف احمد عبد المطيع الشخانبة (2019) استراتيجيات التكيف بأنها الأساليب التي يتبعها الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط (الشخانبة ، 2010، ص 35).

التعلم و إتقان الطرق التي من شانها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط و التقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان(حسين و حسين، 2006، ص84).

كما تعرفها هناء شويخ بأنها استراتجيات المستخدمة لمعالجة المشكلات الفعلية أو المتوقعة و ما ينتج عنها من انفعالات سلبية(شويخ، 2007،ص، 315).

تعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط الواقعة عليهم، فعرفها سبيلبرجر بأنها عملية وظيفتها خفض أو أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد له (العزيز و أبو اسعد 2009 ص 199).

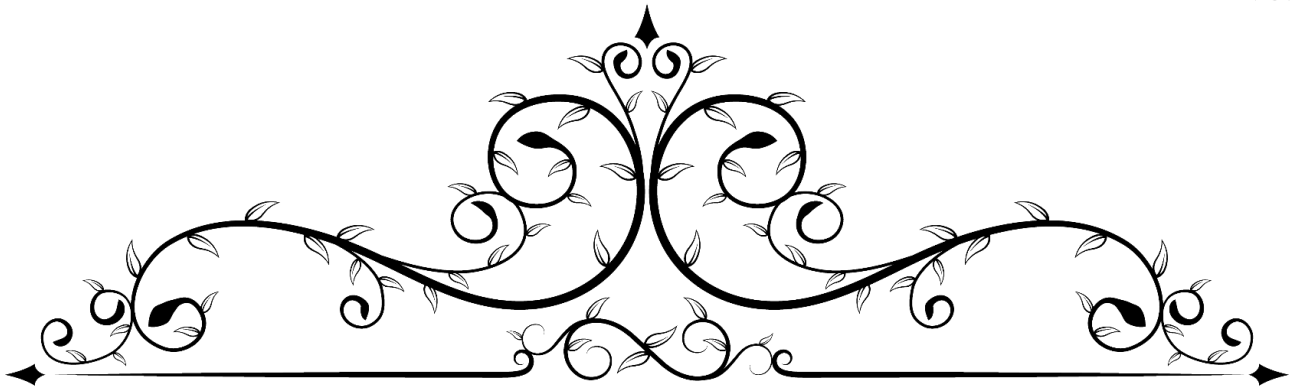
التعريف الإجرائي:

هي الأساليب التي يواجه بها الفرد ضغوطات التي تقف مقوماتها الايجابية أو السلبية نحو الإقدام و طبقا لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية جسمية أو نفسية.

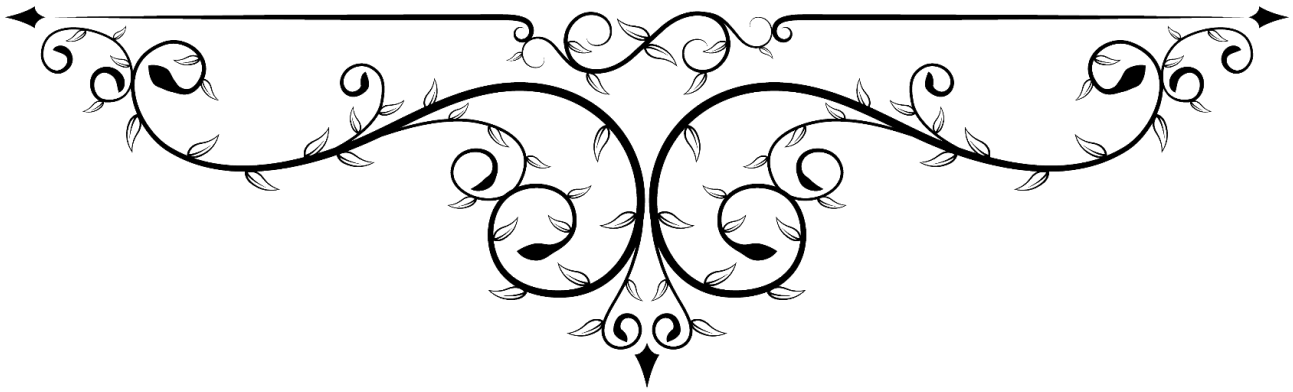
تعريف الأستاذ الجامعي :

يعرف بران الأستاذ الجامعي بأنه مختص يستجيب لطلب اجتماعي يتحكم إلى حد ما في المعرفة وكذلك المعرفة العلمية (سناني ،2012،ص21)

www.psdgraphics.com



الجانب النظري



www.psdgraphics.com

الفصل الثاني مصادر الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها

تمهيد

1.مصادر الضغوط النفسية

1.1 النظريات المفسرة للضغوط النفسية

2.أساليب مواجهة الضغوط النفسية

1.2 النظريات المفسرة لأساليب الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد

تنتشر الضغوط النفسية في جميع مجالات الحياة، وتظهر أكثر في مجالات العمل، فكم من عامل يسعى إلى تحقيق طموحه و اتساع رغباته و تحقيق أعلى المناصب، و يطمح إلى الزيادة في الأجر، و الحصول على ترقيات ... الخ ، لكن عدم تحقيق هذه الرغبات يولد لديه نوع من الضغط الداخلي و يقع ضحية الضغوط النفسية و قد يكون التأثير في جوانب العمل، و قد يتعدى إلى التأثير على الجانب الجسدي و الصحة النفسية للفرد و غيرها.

و في إطار هذا يسعى الفرد دائما لإيجاد مهارات و أساليب لمواجهة هذه الضغوط و التخفيف من المضاعفات النفسية و الاضطرابات التي يشعر بها، لذلك رأينا في هذه الدراسة تسليط الضوء على مصادر الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى أساتذة قسم علم النفس و سوف نتطرق في هذا الفصل إلى عنصرين : الأول مصادر الضغوط النفسية و النظريات المفسرة للضغوط النفسية، أما العنصر الثاني أساليب مواجهة الضغوط النفسية و التعرف على أهم النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

1. مصادر الضغوط النفسية :

مصادر الضغوط النفسية و هي الظروف و العوامل التي تؤدي إلى التوتر و التأزم و الضيق لدى الفرد فمصادر الضغوط النفسية متعددة منها :

1-1 مصادر خارجية :

1-1-1 ضغوط مالية و اقتصادية :

مثل انخفاض الدخل و ارتفاع معدل البطالة و ارتفاع معدلات الجريمة.

1-1-2 ضغوط اجتماعية :

و تنقسم بدورها إلى تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى العلاقات الاجتماعية، فالفرد إذا كان متزوجا أو غير متزوج، عدد الأطفال إذا كان متزوجا، كذلك الوضع البيئي و الأسري العام و الخاص الذي يعيش في ضله الفرد، و هذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على تشكل ضغوط نفسية لدى الفرد و إن اختلفت مصادرها و تباين تأثيراتها، و من الضغوط الاجتماعية العزلة، الخلافات، خبرات الإساءة الجسمية و الجنسية، و الإهمال للأطفال و الانحرافات السلوكية.

1-1-3 الضغوط الأسرية و الصراعات العائلية :

كثرة الجدال – الانفصال – الطلاق – الأولاد .

1-1-4 الضغوط الصحية و الفسيولوجية :

مثل المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم و مهاجمات الجراثيم له، و اختلاف النظام الغذائي.

1-1-5 ضغوط سياسية :

تلعب سياسة البلد الداخلية و الخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم و نوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم تنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي و الصراعات السياسية في المجتمع .

1-1-6 ضغوط العوامل العقائدية و الفكرية :

إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار و معتقدات و بين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره إنما تعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته و بمجتمعه .

1-1-7 ضغوط ثقافية :

وتتمثل في استيراد الثقافات و الانفتاح على الثقافات الهادفة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية و الاجتماعية القائمة على المجتمع، هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب و الإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية و التلفزيون، كذلك عرف الشات في شبكة الانترنات(عبيد، 2008، ص 30) .

1-1-8 ضغوط المتغيرات الطبيعية و الفيزيقية :

مثل الكوارث الطبيعية، الزلازل، البراكين، الأعاصير، الغلاف الجوي، الحرارة و غيرها.

1-1-9 ضغوط أكاديمية :

ترتبط بالمجال الأكاديمي و تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى مدرسة أخرى أو المدرسة الجامعة و صعوبة المواد الأكاديمية .

1-1-10 ضغوط مهنية :

ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي و الكيفي للعمل و الصراعات و غموضه و الضغوطات في القواعد و عدم الرضا في العمل (يونس،2008، ص165) .

1.2 النظريات المفسرة للضغوط النفسية :

اختلفت النظريات التي تهتم بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها و انطلقت منها على أساس اطر فسيولوجية أو نسبية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناءا (سارة و وسام ،2017، ص61) ومن أهم النظريات :

1-2-1 نظرية التحليل النفسي :

تعد نظرية التحليل النفسي من النظريات الكلاسيكية التي عملت على تفسير الشخصية الإنسانية و انفعالاتها و يعتبر"سيغموند فرويد " الأب الروحي لهذه النظرية، فقد نشأ التحليل النفسي كمنهاج للعلاج .

حسب" فرويد" إن دينامية الشخصية تقوم على التفاعلات المتبادلة، و على الصراع بين هذه المكونات "فالهو" يمثل الجانب البيولوجي للشخصية، و الذي يسعى إلى تحقيق الإشباعات أو الرغبات الغريزية، في حين مكون "الأنا" لا يسمح لهذه الرغبات الغريزية بالإشباع لكونها لا تتناسب مع القيم و معايير المجتمع، و يتم ذلك عندما تكون "الأنا" قوية، لكن عندما تكون "الأنا" ضعيفة ولا يستطيع الموازنة بين مطالب "الهو" و متطلبات الفرد يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات، و الضغط النفسي (خوجة ،2010 ، ص 44) .

كما يؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض و الاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة و هذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية و تطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية و سلوكه المتوقع وما إذ واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة و تعني السلوك

المتوقع حدوثه و هو ما يسمى المرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى العلاج النفسي و الطبي (فاطمة ، 2013 ، ص 19/18).

و حسب Axcemder فان القلق و الخوف اللذان يحدثان نتيجة لصراعات حادة في حياة الإنسان يمكن أن يعبر عنها ليس فقط عن طريق مشاعر ذاتية بعد الراحة ، بل أيضا عن طريق تعبيرات في العمليات الفسيولوجية و عندما تكون استجابات الجسم لمصادر توالد الضغط غير مناسبة أو ملائمة ، فانه قد تظهر تلك العمليات الفسيولوجية الأساسية التي يمكنها أن تشمل في عدد الكريات الحمراء داخل الجسم و زيادة إفراز الأدرينالين و كذلك زيادة في كمية سكر الدم (كامل وعويضة،1996،ص 91).

1-2-2 النظرية السلوكية :

تعود النظرية السلوكية للمدرسة السلوكية التي أسسها واطسن " Watson " سنة 1912 ميلادية، وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية و غدية مختلفة.

وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، و هذه العوامل يمكن التحكم بها ولا يمكن التحكم بها و السبب الرئيسي يعود إلى البيئة و تذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، و لهذا فان هذه الضغوط تظهر آثار مختلفة من حيث شدتها و حدتها، تؤكد المدرسة السلوكية على أن اختلاف المراحل (القديمة و الحديثة) على الجانب البيئي و الضغوط النفسية، بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق و سوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعلم لها الفرد، و قد اعتقد كل من واطسن و سكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري و لكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها، و قد اختلف واطسن عن سكينر حيث ألغى واطسن دور الإنسان إذ يقول :"أن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية" بينما رفض باندورا كل التغير الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية ، و

أوضح "توكمون" انه عندما يجد الأفراد علاقتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين ، و يبدو اهتماما اقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية ، و ينتج عن هذا أن يأخذ السلوك تشكيلا شاذا أو غير متوافق(عبد العزيز محمد عبد الفتاح،2010،ص 228).

و توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الوظيفي، الإنجراح و هو الاستجابة الخاصة للعضو، للموقف الانفعالية التي سبق تعلمها، و تؤمن هذه النظرية انه كنتيجة للارتباط بين الموقف الانفعالية و استجابة عضو خاص يشير أي موقف ضاغط جديد استجابة لدى نفس العضو،وعندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية و شديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراح في هذا العضو، و قد اخذ أصحاب النظرية السلوكية يستخدمون مبدأ التدعيم و التغذية الرجعية لشرح تأثير العوامل السيكولوجية على العلل الجسمية(العبودي ، 2008، ص 21).

1-2-3 **النظرية المعرفية :**

يركز هذا النموذج على العملية العقلية المصاحبة للضغط النفسي و ذلك بهدف الوقوف على كيفية عمل العقل عند تعرض الأفراد للضغط و تحديد مستوى فهمه للمعلومات المعروضة عليه أو التي يجب التعامل معها في هذه الظروف، أن الكيفية التي يتعامل بها العقل مع المعلومات تشكل إحدى الركائز التي يقوم عليها المنظور، إن التفسير المعطي للضغط النفسي من قبل هذا النموذج هو انه نتيجة عدم قدرة الفرد على الاندماج و التفاعل بشكل جيد و ناجح مع الموقف أو الظروف التي يمر بها، كما تفترض أن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته و سلوكه(بوطغان و آخرون، 2020، ص19).

أشارت نظرية "علم النفس المعرفي" بثلاث مراحل بردود فعل مقابلة للضغوط وهي مرحلة الإنكار باعتبارها حيلة دفاعية تهدف إلى منع ظهور الأحداث في دائرة الوعي و قد تقترن بأعراض اكتئابية و مرحلة التمثل يتم فيها تمثل المعلومات و الصور المرتبطة بالحدث و

تستغرق وقتا طويلا، مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل، و قد يظهر في الأحلام الليلية المفزعة، و مرحلة التكامل و هي مرحلة التي تؤدي إلى تحقيق التكامل و التوافق.

و أشار هذا النموذج إلى أن ردود الفعل اتجاه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة و قد تأخذ ردود الأفعال هذه الدورة من الانسجام و العزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط، كما تصبح المخاوف و حالة القلق نتيجة إدراك الفرد على انه مصدر تهديد و انه لن يمكن ضبطه أو التنبؤ به.

حيث يرى "لازاروس" أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين:

عملية التقييم الأولي évaluation primaire : يعني أن الفرد عنده تعرض لموقف ما فانه يقوم بمعالجة معرفية لما يتعرض له من حيث إمكانية الضرر و التأثير الذي يصيبه و إما إذا كان الموقف خطير و مهدد و يمثل تهديدا أو غير ذلك سواء كان التأثير ايجابي أو سلبي.

عملية التقييم الثانوي évaluation secondaire : يتم خلال هذه العملية تقييم الفرد لمصادر قوته و قدراته التي يمكن من خلالها مواجهة الحدث الضاغط.

إعادة التقييم la réévaluation : هي عملية يقوم من خلالها الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه و مواجهته لموقف ضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تلخص الموقف الضاغط أو عندما يدرك أن استجابة المواجهة للحدث الضاغط تكون اقل فاعلية على ما هو متوقع عند إذن يغير تقييمه و يعيد النظر في استجابة المواجهة(المغزي، 2018 ، ص659/ 660).

اعتبر "بيك" Beck (1984) تفاعل الضغط سيرورة نشطة و مستمرة في الحياة، قابلة للتحليل و التحويل و التقييم لوضعية الخطر و تحديد الجوانب الايجابية و السلبية له، فحسب التقييم يحرض الفرد سلوكه نحو المثير، و يبقى دائما تحت درجة من اليقظة، و

عندها يواجه وضعيات الخطر بقلق و الرغبة في الهروب و المواجهة، فان لكل استجابة تتطلب تحركا من الشخص لإيجاد حل للوضعية المصاحبة بحالة انفعالية، فان لم يقيم الشخص بأي فعل يقع تحت دائرة اليقظة المكثفة و بالتالي يقع في الضغط.

نظام تحليل و تأويل المثيرات مركب على بنيات منظمة تسمى المخططات (schémas)، التي هي عبارة عن تصورات سهلة الاسترجاع، ثابتة و هي تسير مراحل معالجة المعلومات و تقوم بما يلي :

- تصفية و اختيار المعلومات الجديدة.
- تنظيم المعلومات المخزنة في نظام الذاكرة طويلة المدى.
- استعادة المعلومات من النظام السابق.
- تسيير الأفعال.

فكل حدث خارجي بعض التخطيطات المعرفية الخاصة تنشط لتصنيفه، تأويله و إعطائه معنى(هدور ، 2020، ص 76 /77).

1-2-4 النظرية الفيسيولوجية :

أ. نظرية المواجهة و الهروب لكانون :

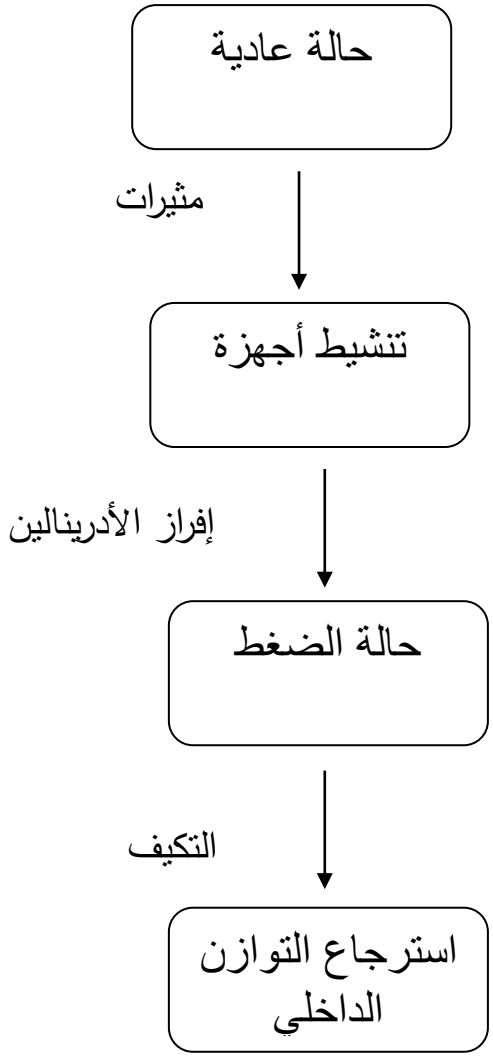
تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفسيولوجية في تفسير و دراسة الضغط النفسي، و ذلك من خلال دراسة كانون للكيفية التي يستجيب بها كل إنسان و الحيوان للتهديدات الخارجية .

حيث استخدم ولتر كانون Walter cannon في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسمي للتدليل على النزعة للكائن الحي للاستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الاتزان، أي أن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة و يستجيب له إما بالدفاع أو الهروب.

تم استخدام كانون مصطلح الضغط و عرفه بأنه حالة رد فعل في حالة الطوارئ أو رد فعل عكسي لارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة، ففي بحوثه عن الحيوان استخدم عبارة " الضغط الانفعالي " ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيزيولوجي التي كانت تؤثر على انفعالاته.

و لقد شبه كانون عملية الضغط النفسي بعملية "الكرو الفر" والتي هي مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل التنفس، زيادة الشد العضلي، زيادة الأيض، تقلص الشريان التاجي، تجمع الصفائح الدموية.....

إذن الضغط هو استجابة لإعادة توازن الجسم، حيث أشار كانون إلى وجود أساليب دفاعية فيزيولوجية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان، و هذا بفضل هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. (جبالي،2021،ص 57/56/55).



مخطط (1): المرحلة الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب كانون .

ب.**نظرية هانز سيلي :**

ينظر سيلي إلى الضغط على انه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة و يذهب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة، و يعرف سيلي الضغط بأنه استجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه.

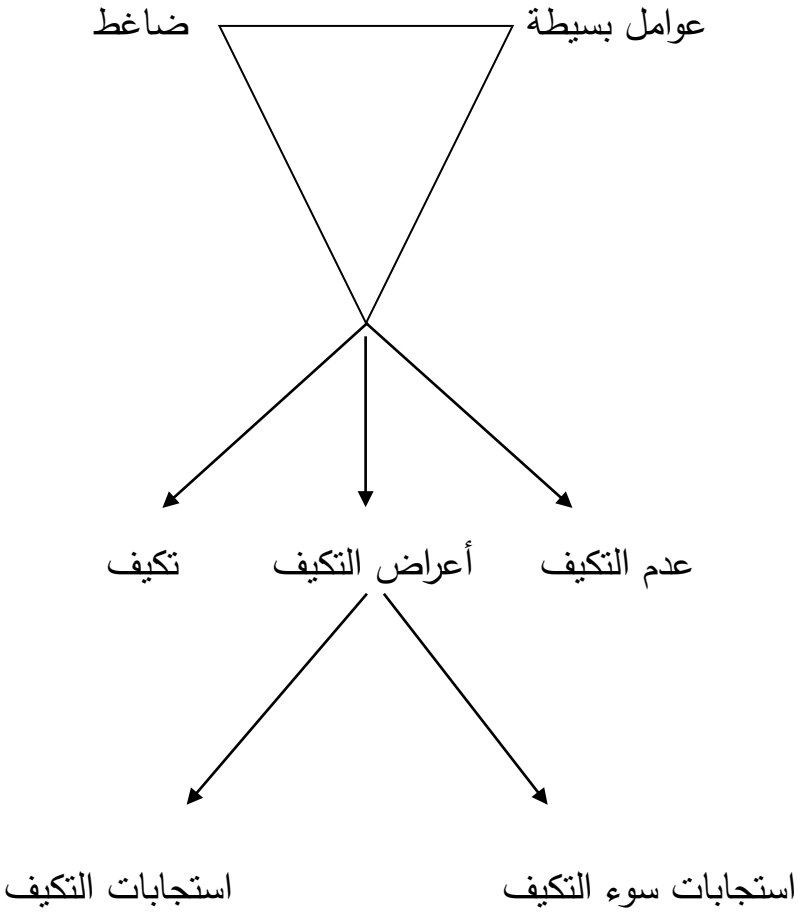
كما يعد سيلي أول من وضع نموذجا نظريا يمثل رؤيته في تفسير الضغط، و ذلك عندما وضع مفهوم زملة أعراض التكيف العام حيث يؤكد أن التعرض المستمر و المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سالبة على حياة الفرد مما يفرض متطلبات فيزيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، وهنا يدفع ثمنها في أعراض فيزيولوجية، وإن أعراض هذه الاستجابة الفيزيولوجية للفرد تكون بغرض الدفاع عن الذات والمحافظة على الحياة، وأنها تنتج عن حشد الفرد لطاقاته من اجل مواجهة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها.

كما أن هذه الأعراض تظهر من خلال مراحل التكييف العام الثلاثية التي تشملها الاستجابة الفيزيولوجية للفرد وذلك عن النحو الآتي :

1-**المرحلة الأولى** : وتسمى مرحلة (الإنذار بالخطر) حيث يدرك الفرد في هذه المرحلة خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة فتنشط ميكانيزمات الدفاع لديه، كما تنشط الدفاعات الفيزيولوجية وهو ما يؤدي إلى إفراز هرمون الأدرينالين في الدم وزيادة ضربات القلب وضغط الدم بالإضافة إلى حدوث اضطرابات معدية ومعوية وضيق في التنفس.

2-المرحلة الثانية : و تسمى مرحلة (الإقامة) حيث تتسم هذه المرحلة بمقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط و عندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط خلال هذه المرحلة فان ذلك قد يؤدي لنشأة بعض الاضطرابات السيكولوجية.

3-**المرحلة الثالثة** : و تسمى مرحلة (الإجهاد) حيث تؤدي ضعف المقاومة و عدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانيزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة لهذه الميكانيزمات و استنزاف الطاقة فتخفض قدرة الفرد على الأداء (نائف 105/106).



مخطط (2) : يوضح حدوث الضغط طبقا لنظرية هانز سبيلي

(هارون توفيق ، 1999 ، ص 52)

1-2-5 النظرية الاجتماعية :

الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين فهو في تفاعل دائم معهم و لاشك في أن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم.

إذ يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها و هم جزء من النسق الاجتماعي عليه فان محاولة فهم سلوك الفرد و مشاكله خارج السياق الاجتماعي تقتضي إلى فهم جزئي فقط.

يشير كارسون corson إلى أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تغزو إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد و الضغوط النفسية كسلوك غير التوافق تنشأ من علاقة اجتماعية و هذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات الشخصية كما هو الحال عند الصراعات الزوجية و تؤثر العلاقات بين أفراد الأسرة أو توتر العلاقة مع الآخرين .

و يشير باندورا bandora أيضا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية و الخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فاعلية الذات لديه و أن درجة فاعلية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد و على إدراكه لقدراته و إمكاناته في التعامل مع الضغوط . (عليلي، 2015، ص53/54).

1. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية :

أولا : الاستراتيجيات الأقدمية :

هي الإستراتيجية التي تركز على الموقف الضاغط ، حيث تعكس جهود الفرد المعرفية، و السلوكية و السيطرة على المشكلة، و هذه الأسباب هي :

1 التحليل المنطقي : و تظهر هذه الإستراتيجية المحاولات المعرفية للفهم و لتهيئ الذهبي لمرتبات الموقف الضاغط .

2إعادة التقويم الايجابي: تظهر هذه الإستراتيجية المحاولات المعرفية لبناء المشكلة أو إعادة بنائها، أو الموقف الضاغط بطريقة ايجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط(عبد الرحيم،2004،ص40).

3 البحث عن المساندة و المعلومات : يظهر المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات و الإرشاد أو الدعم و المساندة الاجتماعية للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها(القبلاف، 2004، ص40).

ثانيا الاستراتيجيات الأحجامية :

فهي الأسباب التي تركز على العاطفة، حيث تعكس المحاولات المعرفية، و السلوكية لتجنب التفكير في الموقف الضاغط .

1 – الأحجام المعرفي : و يعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط، التقبل و الاستسلام.

2 – التنسيق الانفعالي : و يعكس المحاولات السلوكية لخفض التوتر بالتغيير عن المشاعر السلبية.

3 – التقبل و الاستسلام : يعكس المحاولات السلوكية للاشتراك و الاندماج في أنشطة بديلة و خلق مصادر جديدة للإشباع(عبد الرحيم، 2004، ص 41/42).

كما يمكن تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية إلى نوعان هما :

1 – استراتيجيات بيولوجية : قد تؤدي مواجهة الكائن الحي للمثيرات إلى اختلاف توازنه الكيميائي و الحيوي الذي كان قائما قبل مواجهته لهذه المثيرات، و في هذه الحالة يسعى لاتخاذ استجابة معينة، إلى حالة الاتزان السابقة، و لا تتوقف عملية الاتزان البيولوجي على جزء معين من جسم الإنسان و لكن تكاد جميع الخلايا تعمل على أن تحقق لنفسها قدرا من الثبات الداخلي، يساعدها على القيام بوظائفها(عبيد، 2008 ، ص 173).

2 – استراتيجيات نفسية : هي الاستراتيجيات التي يقوم بها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، بصرف النظر عن نجاح هذه الأساليب و فائدتها و عدم نجاحها و تنقسم إلى قسمين :

1 – استراتيجيات شعورية : هي استراتيجيات التي تكون بوعي من الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، مثل طلب النصيحة و المنشور من الآخرين، و جمع معلومات أكثر عن المواقف، و طلب المساعدة من شخص ما.

2 – استراتيجيات لاشعورية : هي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تشييد الحقيقة و مسخها حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر و القلق الناتجة من المواقف الضاغطة.

فقد تنبه فرويد إلى هذا النوع من الأساليب، حيث اعتقد أن ميكانيزمات الدفاع تساعد الناس على خفض القلق، حيثما يواجهوا مواقف تثير التهديدات(د فيوف،1992، ص 629).

1.2 – النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

هناك العديد من النظرية و النماذج التي تعنى بمفهوم المواجهة من حيث الدور الذي يسهم به كسلوك في التخفيف أو التقليل من التوتر و القلق الناتج عن مصادر الضغط التي تواجهها في حياتنا.(عبد الحفيظ، 2014،ص 101)

من أهم هذه النظريات أو النماذج الأكثر شيوعا في تناول مفهوم المواجهة مايلي:

2-1-1 النموذج التحليلي :

دفاعات الأنا : عمل التخيل النفسي منذ نشأته على فهم و تحديد أشكال المواجهة و بشكل خاص أشكال اللاشعورية منها و سميت وسائل الدفاع الأولية و قد ادخل "فرويد" الدفاع للمرة الأولى (1849) و عرفه لاحقا بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستفيد منها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي لأعصاب، حيث أن الاستراتيجيات

المواجهة تظهر في دفاعات الأنا أي أنها مجموعة من المجموعات المعرفية الغير واعية التي تهدف في النهاية إلى خفض كلما يحدث الحصر وهناك عدة سيرورات معرفية التي نرمي إلى التخفيض من حدة القلق في ما يلي :

أ – **الإنكار** : هنا الفرد يدرك الحقيقة و لكن ينكر العوامل التي يمكن تحملها مثل حالات مرض خطير

ب – ينحصر سير التفكير أي منح التفكير في ما يترتب عن وضعيته .

ج – **العقلة** : الفرد يبحث عن تفكير متناسب منطقي يحدث له حسب فياتن فإن المعيار الأساسي لاستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيرورات .

د – الدفاعات الناضجة مثل التصعيد و المزاج . (شنوفي، 2013،ص50 /51)

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار أساسي يعتمد على ميكانيزمات المستخدمة و درجة تفاعل المواجهة الواقعة

و المصير الجسمي و النفسي للفرد و في الحقيقة تتميز استراتيجيات المواجهة كنظام دفاعي بإعادة التوازن الانفعالي، بمعنى إن الاستراتيجيات الواعية و الغير واعية هي التي يستعملها الفرد لا يتوافق مع ما يدركه على أنها حدث ضاغط.

2-1-2 نظرية سمات الشخصية :

تؤكد هذه النظرية على مدى تأثير الفروق الفردية في التعامل مع المواجهة المحددة، تعرف السمة على أنها استعداد و ميل الفرد لاستجابة بأسلوب خاص في المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته أما عن المواجهة فتعرف من منظور نظريات السمات على أنها ميل أو استعداد لمواجهة أو معالجة وضعية ضاغطة و مرهقة بأسلوب يميز كل فرد عن الأخر.

مما سبق يتضح أن مفهوم الاتجاه للمواجهة و السمة متقارب من منطلق أن كلا منهما أسلوبان يظهران في تفاعل الفرد مع المؤثرات الداخلية و الخارجية ومن أساليب المستعملة من قبل نظريات السمات ما يلي :

أولا : التجنب مقابل المواجهة :

يعتبر هذان الأسلوبان الأكثر استخداما من طرف الأفراد و لكن أسلوب المواجهة الأكثر توافقا لاعتماده على مجهودات معرفية لدراسة المعطيات المستمدة من المواقف .

ثانيا : الكبت مقابل الحساسية المفرطة :

يعتبر الكبت على أنه أسلوب يستخدمه الفرد لتجنب مصادر الضغط أما الحساسية فهي المحاولات التي يقوم بها الفرد من اجل القدرة على التركيز و الانتباه لمصدر الضغط، و يعتبر كل من الكبت و الحساسية أسلوبان هدفهما تحقيق التوافق حيث أن هذا لأخير فعال أكثر من الكبت

ثالثا : التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي :

التحكم الداخلي هو أسلوب موجه لتحقيق التوافق النفسي مع المشكلات الفردية كالصعبة مثلا، أما عن أسلوب التحكم الخارجي فهو موجود لتحقيق التوافق مع المشكلات خارجية المصدر كالمشكلات الاجتماعية مثلا ، و كلاهما يعكسان درجة التوافق النفسي (بخوش، 2019،ص50/49)

2-1-3 النظرية التفاعلية :

كان هذا الاتجاه يرفض النظرة الفاصلة للضغوط على أساس المثير و الاستجابة و إنما يعتبرها نتاج تفاعل بين مطالب البيئة و إمكانية الفرد من خلال عملية التقويم الأولى و الثانوية و إعادة التقييم .

أكدت هذه النظرية أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين مطالب البيئة و تقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي في ما هو مركزي في هذه النظرية .

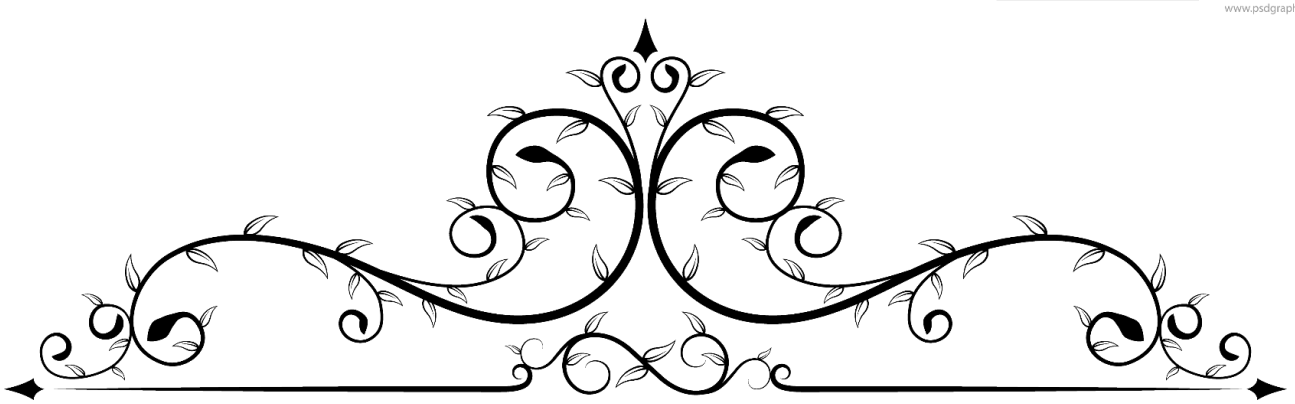
إذ يرى كل من لازاروس و فولكمان أن التقييم المعرفي يمر بمرحلتين:

- **مرحلة التقييم الأولي** : وقد يقدر الفرد الموقف و يفسره إما إيجابا أو سلبا و هل يشكل خطرا أم لا، و تتأثر هذه المرحلة بعوامل شخصية و أخرى موقفية .
- **مرحلة التقييم الثانوي** : الذي يحدد إمكانية الفرد و قدراته المتاحة من اجل مواجهة الموقف و من ثم تحديد أسلوب التكيف معه، و أضاف لازاروس مرحلة ثالثة وهي
- **مرحلة إعادة التقييم** : التي يتم فيها تقدير إدراك أسلوب مواجهة الموقف فيطور منه أو يغيره طبقا لما توصل اله إدراك الفرد يتأثر المعلومات الجديدة .(ذوادي ، 2018 ص 44/ 45)

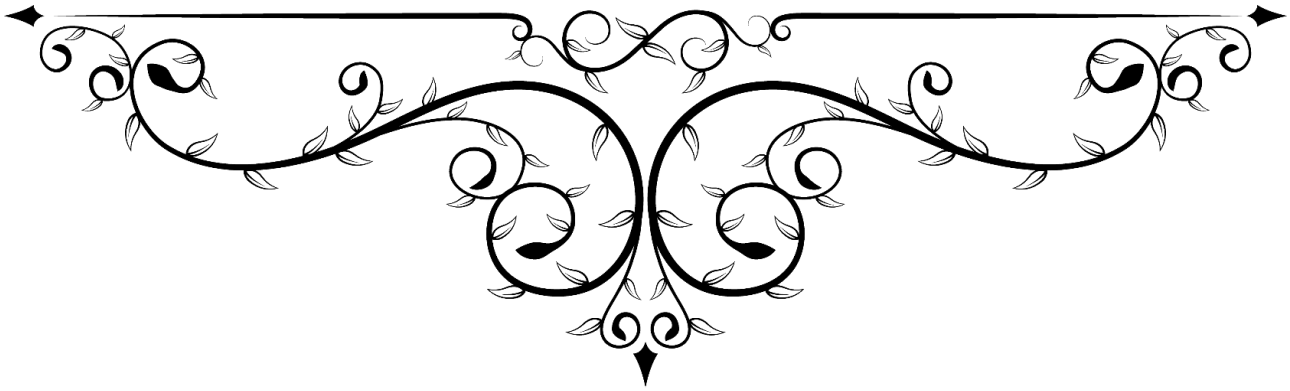
خلاصة الفصل :

لقد تناولنا في هذا الفصل بعض المصادر التي يمكن أن تكون سبب في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد و التطرق إلى أهم النظريات التي تناولت موضوع الضغط النفسي، تمت الإشارة أيضا إلى مجموعة الطرق و الأساليب المتبعة و التي تهدف إلى التحقق من حدة الضغوط و تسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية و تم التعرف على أهم النظريات التي تعنى بمفهوم المواجهة، من حيث الدور الذي يسهم به السلوك في التخفيف أو التقليل من التوتر الناتج عن مصادر الضغط النفسي الذي نواجهه في حياتنا .

www.psdgraphics.com



الفصل الثالث الدراسات السابقة



1- **الدراسات السابقة**

2- ***التعليق على الدراسات السابقة :***

3- ***مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:***

تمهيد:

لقد أجريت العديد من الدراسات في مجال الضغط النفسي في العمل و قبل البدء في هذه الدراسة كان يجب الاطلاع على مجموعة من هذه الدراسات التي تهدف للتعرف على مصادر الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها و ذلك لما لها من أهمية في تزويدنا بالمعلومات التي تساعدنا في الفهم و الإلمام الشامل بالموضوع .

1-الدراسات السابقة :

1-1 الدراسات التي تناولت مصادر الضغوط النفسية :

دراسة افري سعيدة، (2019):بعنوان مصادر الضغوط النفسية و علاقتها باستراتيجيات التكيف (حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة – دراسة ميدانية – بولاية باتنة مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة احمد دراية – أدرار – هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، هدفت أيضا لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة تعزى لمتغير الخبرة، استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي لملائمته لخصائص موضوع هذه الدراسة كما اعتمدت الباحثة على مقياس مصادر الضغوط النفسية و مقياس استراتيجيات التكيف، تم إجراء هذه الدراسة بمدينة باتنة من 19-02-2019 إلى غاية 25-02-2012 في المركز البيداغوجي للإعاقة الذهنية -1- ومدرسة صغار الصم و البكم و مدرسة صغار المكفوفين، تكون مجتمع الدراسة من عمال التربية الخاصة في مجموعة من المراكز بمدينة باتنة، حيث بلغ حجم العينة (30) عاملا للتربية الخاصة، ومن النتائج التي توصلت إليها الباحثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، كما أوضحت النتائج انه توجد فروق ذات دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الخبرة، كما توصلت إلى انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغوط النفسية لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير التخصص .

دراسة شناشنة سارة و هوام وسام (2017): بعنوان مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي _ دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية جامعة قالمة _مذكرة لنيل

شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي جامعة 08 ماي 1945 قالمة هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بولاية قالمة استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي تكون مجتمع الدراسة من (111) أستاذ بجامعة 08 ماي 1945 بقالمة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية حيث بلغ حجم العينة 70 أستاذ اعتمدت الباحثة على استمارة كأداة لجمع المعلومات و قد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن العوامل المادية مصدر لضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي كذلك العلاقة مع الزملاء تعتبر مصدر من مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

دراسة آمان الله رشيد وحبارة محمد، (2013): بعنوان مصادر ضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية مجلة الإبداع الرياضي المسيلة, العدد العاشر, أكتوبر هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير مستويات الضغوطات النفسية باختلافات الخصائص الفردية لأستاذة التربية البدنية والرياضية كما استهدفت إلى التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي كما اعتمدا في دراستهما على بناء مقياس لأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققها وذلك لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ومن اجل التحقق من صلاحية أداة الدراسة والتأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية قام الباحثان بتطبيقهما على عينة استطلاعية قوامها (40) أستاذ يدرسون في مادة التربية البدنية و الرياضية بمختلف ثانويات الجزائر العاصمة حيث اتبع الباحثان العينة الغرضية تم سحبها من مجتمع مكون من جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بجميع المؤسسات التربوية العمومية للطور الثانوي بالجزائر العاصمة وقد أوضحت النتائج إلى وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية، كما أوضحت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والخبرة المهنية كما أوضحت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الصفة ومتغير الحالة المدنية توصلت النتائج أيضا إلى انه توجد من مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية

البدنية والرياضية منها: المكانة الاجتماعية, الراتب الشهري, العمل مع التلاميذ، جماعة العمل .

دراسة حبارة محمد (2011): بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة، مجلة الإبداع الرياضي، المسيلة ،العدد الثاني، جوان هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل التالي : ما هي مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية و الرياضية، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي و ذلك بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية، ومن اجل اختبار فرضيات البحث و الوقوف على مدى تحققها قام الباحث ببناء مقياس لمعرفة مصادر و مسببات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و ذالك وفق عدة خطوات و لتحقق من صلاحية الأداة و التأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها 40 أستاذ يدرسون مادة التربية البدنية و الرياضية بمختلف ثانويات الجزائر العاصمة حيث اعتمد الباحث على العينة الغرضية التي تم سحبها من مجتمع مكون من جميع أساتذة مادة التربية البدنية و الرياضية العاملين بجميع المؤسسات التعليمية العمومية لطور الثانوي للجزائر العاصمة وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مصادر الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس في حين توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر وصفة الأستاذة متغير الحالة المدنية، كما أوضحت نتائج الدراسة على وجود مصادر و مسببات متعددة لضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية منها المكانة الاجتماعية الراتب الشهري و التوجيه التربوي إضافة إلى ظروف العمل.

دراسة زيوش احمد وعثماني عبد القادر،(2011): بعنوان مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين المعاقين حركيا مجلة الإبداع الرياضي المسيلة,العدد الرابع, أكتوبر هدفت هذه

الدراسة إلى التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على المعاقين حركيا في الفريق الرياضي ومن أجل تحقيق هدف الدراسة استخدام الباحثان المنهج الوصفي المسحي لوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا في الفريق الرياضي اعتمد الباحثان على عينة غرضية بلغت 20 لاعب من فريقي كرة السلة والكرة الطائرة للمعاقين حركيا ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف على مدى تحققهما قام الباحثان ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوطات النفسية لدى المعاقين حركيا حيث أعدا استمارة تحوي سؤال مفتوح تم توزيعها على مجموعة اللاعبين في فريق الكرة الطائرة للمعاقين حركيا وتضمنت الاستمارة التعريف بمفهوم الضغوط النفسية أولا ثم توجيه سؤال مفتوح حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعاق حركيا داخل الفريق الرياضي وقد أوضحت نتائج الدراسة إلى أن المكانة الاجتماعية تأتي في المرتبة الأولى من حيث التأثير والأهمية وهذا يؤكد الدور الذي يلعبه هذا المحور كمصدر مسبب للضغوط النفسية لدى المعاقين حركيا في الفريق الرياضي.

دراسة يوسف جوادي، (2006): بعنوان مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي _دراسة ميدانية بجامعة قسنطينة _ مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التنظيمي و تنمية الموارد البشرية جامعة الإخوة منتوري _قسنطينة _هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغط النفسي لدى الأساتذة في جامعة منتوري _قسنطينة _ تكون مجتمع البحث في هذه الدراسة من (1915) أستاذ دائم قام الباحث باختيار عينة عشوائية طبقية قدرت ب(322) أستاذ دائم من المجتمع الأصلي و من اجل تحقيق أهداف البحث اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي كما اعتمد في دراسته على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات المتعلقة بهذه الدراسة ومن النتائج التي توصل إليها الباحث تدرج مصادر الضغوط النفسية كالأتي العلاقة مع الزملاء – العلاقة مع الإدارة– العلاقة مع الطلبة – الحوافز –الدعم الاجتماعي – النمو و التقدم المهني – الهيكل التنظيمي – ثم خصائص العمل فالظروف الفيزيقية للعمل.

1-2الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

دراسة سعاد العاتي، (2019): بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة أولى تربية بدنية ,مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية, جامعة قاصدي مرباح ورقلة (الجزائر) هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل ما طبيعة أساليب مواجهة الضغوط التي يستخدمها طلبة السنة أولى تربية بدنية اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي (الاستكشافي) و اعتمدت على مقياس المواجهة المتعددة الأبعاد في صورته المختصرة من إعداد تشارلز كارفر, بلغت عينة الدراسة 210 طالب و طالبة من طلاب سنة أولى تربية بدنية و الذي تتراوح أعمارها بين 19 إلى 23 سنة للعام الدراسي (2018 /2019) حددت الباحثة الدراسة بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قسم التربية البدنية و الرياضة بجامعة قاصدي مرباح ورقلة حيث طبقت الباحثة دراستها خلال الفترة الزمنية من 2018/02/09 إلى 2018/02/27 ومن النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن 70 طالب من أفراد العينة يستخدمون أساليب مواجهة متمركزة حول الانفعال بينما هناك 119 طالب يستخدمون أساليب متمركزة حول المشكلة في حين بينت النتائج انه هناك 21 طالب قد استخدموا أساليب مواجهة غير توافقية و ما أوضحته النتائج أيضا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة لسنة أولى تربية بدنية تعزى لمتغير الجنس وتوصلت. كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلاله إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة تعزى لمتغير نمط الإقامة.

دراسة كوثر لميميشي2018: بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر، جامعة الشهيد حما لخضر، الوادي، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف على مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و المتمثلة في حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن السند، تجنب المواجهة، المواجهة الانفعالية، اعتمدت

الباحثة المنهج الوصفي الاستكشافي بتطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد الباحثة واكلي بديعة على عينة قدرها 60 تلميذ (ذكور/إناث) لغرض معرفة أكثر الاستراتيجيات استخداما بتدخل المتغيرات التالية : الجنس، و شعبة الدراسة، وخلصت الدراسة إلى أنه: لا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس. لا يوجد اختلاف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة .

دراسة شويطر خيرة، (2017): بعنوان استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغير الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران _ أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتورة في علوم التربية جامعة وهران (02) هدفت الدراسة إلى استكشاف استراتجيات التعامل مع الضغوط الأكثر استخداما لدى الأمهات العاملات بالتعليم بلغ حجم العينة الاستطلاعية (150) أم عاملة بالتعليم إلا انه تم إسقاط (28) استبيان بحيث أصبح حجم العينة النهائي (122) اختارت الباحثة العينة بطريقة قصديه حيث قامت بالتعامل مع الأمهات العاملات (الأستاذات) بالأطوار التعليمية الثلاثة (ابتدائي _متوسط_ ثانوي) بولاية وهران اعتمدت الباحثة الاستبيان في دراستها الاستطلاعية كأداة لجمع المعلومات كما تبنت الباحثة الدراسة الأساسية خلال السنة الدراسية (2014/2013) و قد اتخذت الأمهات العاملات بالتعليم مجالا بشريا لإجرائها في حين شمل المجال الجغرافي ولاية وهران من خلال عدة مؤسسات تعليمية بأطوارها التعليمية الثلاثة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي أيضا في الدراسة الأساسية حيث بلغ حجم العينة الأساسية (300) أم عاملة بالتعليم و التي توزعت على الأطوار التعليمية الثلاثة اعتمدت الباحثة على أربعة أدوات لقياس أربع متغيرات تمثلت هذه الأدوات في _استبيان _مصادر الضغوط النفسية من إعداد الباحثة مقياس استراتجيات التعامل مع الضغوط من إعداد كارفر شارلز و ترجمة الباحثة مقياس الصلابة النفسية من إعداد المخيمر و تقنين معمريه يشير استبيان المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة ومن النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن أكثر المصادر تسببا

في الضغوط النفسية لدى الأمهات العاملات بالتعليم تمثلت في عبء العمل يليه الضغوط المنزلية ثم ضغوط التلاميذ ثم ضغوط الأبناء ثم ضغوط أولياء التلاميذ وأخيرا ضغوط الزملاء كما أسفرت النتائج أيضا أن إستراتيجية التنفيس الانفعالي أخذت المرتبة الأولى كإستراتيجية للتعامل مع الضغوط النفسية ثم تليها إستراتيجية التركيز بعد ذلك الاستراتيجيات الهروبية و في الأخير استراتيجيات الاستهانة.

دراسة والي وداد، (2015): بعنوان استراتجيات مواجهة الضغوطات النفسية لدى المراهقين الجانحين ذكورا و إناث دراسة ميدانية بمركز إعادة التربية لولاية وهران سيدي بلعباس معسكر مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي جامعة وهران (2) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتجيات مواجهة الضغوط استخداما لدى المراهقين الجانحين (ذكورا إناث) كما هدفت إلى إبراز الفروق بين الجنسين في الاعتماد على استراتجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 40 فردا (25) ذكرا أي ما يمثل 62.5 بالمئة و(15) أنثى ما يمثل نسبة 37.5 بالمئة من العينة الكلية للدراسة الاستطلاعية اعتمدت الباحثة في دراستها الاستطلاعية على استمارة جمع المعلومات الخاصة بالمراهقين الجانحين حيث استخدمت المنهج الوصفي الاستدلالي و العيادي تكون المجتمع الذي أخذته الباحثة مجالا للدراسة من المراهقين الجانحين ذكورا وإناثا من ولاية سيدي بلعباس ووهران ومعسكر حيث اختارت الباحثة العينة بطريقة قصدية تم تطبيق مقاييس أدوات الدراسة على عينة قوامها (113) اعتمدت الباحثة استمارة جمع المعلومات الخاصة بالمراهقين الجانحين في الدراسة الأساسية و اتبعت المنهج الإكلينيكي لإيجاد دلالات هذا السلوك تكونت عينة الدراسة من ثلاث حالات من بين الأدوات التي اعتمدتها الباحثة المقابلة العيادية نصف الموجهة والملاحظة البسيطة ومن النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن أكثر استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث هي إستراتيجية العمل ثم إستراتجية الكلية وأخيرا إستراتجية الدعم الاجتماعي كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق

دالة إحصائيا بين المراهقين الجانحين الذكور وإناث في اللجوء إلى استخدام استراتجيات مواجهة الضغوط بل كانت الفروق ظاهرية على مستوى المتوسطات الحسابية.

دراسة عليلي سميحة، (2015) : بعنوان استراتجيات مواجهة الضغوطات النفسية وعلاقتها بالتوافق لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي دراسة ميدانية بجماعة المسيلة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التوجيه والإرشاد التربوي جامعة محمد بوضياف المسيلة هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى أفراد عينية البحث كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استراتجيات مواجهة الضغوط والتوافق الدراسي أجرت الباحثة دراستها الميدانية نهاية شهر فيفري وبداية مارس من السنة الدراسية (2014\2015) على مستوى قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على (7) أفراد من طلبة السنة ثانية ماستر تخصص إرشاد تربوي في حين طبقت الدراسة على (70) طالب وطالبة اعتمدت الباحثة على مقياس استراتجيات المواجهة "بولهان" PAULHAN و مقياس التوافق الدراسي للباحث "عبد الرحمان شعبان شقورة (2002)" توصلت الباحثة إلى أن العلاقة بين استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي هي علاقة عكسية وضعيفة جداكما توصلت إلى أن العلاقة بين إستراتجية البحث عند الدعم الاجتماعي والتوافق الدراسي غير دالة.

دراسة فايزة غازي، العبدالله، (2014): بعنوان استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية بحث مقدم لنيل الدكتوراه في الإرشاد النفسي جامعة دمشق هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و أساليب المعاملة الوالدية لدى فئة اليافعين لمدارس مدينة دمشق الثانوية الرسمية اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي كأسلوب مناسب من أساليب البحث العلمي لتحقيق أهداف البحث تألف المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة المرحلة الثانوية ذكور أو إناث في ثانويات دمشق الرسمية للعام

الدراسي (2013/2012) بلغت العينة الاستطلاعية الأولى (75) طالبا و طالبة في مدارس التعليم الثانوي في مدينة دمشق منهم (35) طالبا و (40) طالبة قامت الباحثة بسحب العينة بهدف الإجابة عن استبيانين مفتوحين بناء أدوات البحث وقد اختارت الباحثة العينة من مدرستين من مدارس التعليم الثانوي في مدينة دمشق خلال العام الدراسي (2012/2011)هذا وقد تألفت العينة الاستطلاعية الثانية من (100)طالب في مدارس التعليم الثانوي في مدينة دمشق منهم (50) طالب و (50) طالبة اختارت الباحثة العينة بطريقة قصدية حيث قامت بسحبها بهدف التحقق من صدق أدوات البحث و ثباتها و صلاحيتها و قد بلغت عينة البحث الأساسية من (635) طالب و طالبة هذه العينة بطريقة الطبقية العشوائية كما اعتمدت على أدوات منها: مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين – مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عند اليافعين – مقياس المعاملة الوالدية ومن النتائج التي توصلت إليها الباحثة في الدراسة الحالية أن الضغوط الأسرية أكثر المصادر الضغوط السائدة لدى اليافعين من وجهة نظر أفراد العينة، توصلت أيضا أن استراتيجيات التخطيط لحل المشكلات أكثر الاستراتيجيات السائدة لدى ليافعين أفراد العينة .

دراسة عمر شداني 2010: بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مذكرة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي، المركز الجامعي العقيد أكلي أمحند أولحاج بالبويرة، هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤل هل توجد استراتيجيات وفق بعض الأبعاد و الخصائص الفردية يواجه بها معلمو المرحلة الابتدائية ضغوطهم النفسية في الوسط المدرسي، اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الإحصائي في جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات و الإحصائيات اعتمد أيضا المنهج الوصفي و التحليلي و في الأخير المنهج الإستنتاجي، استخدم الباحث الاستبيان في جمع المعلومات، طبقت الدراسة على عينه من المعلمين في مدارس مختلفة من مقاطعات ولاية البويرة حيث بلغت العينة 68 معلم(ة) وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود عدة استراتيجيات : التجنب، التواصل، توظف لدى المعلمين خلال استراتيجيات حل المشكلة، الدعم و المساندة، اعتماد

النمط التقليدي، و الاعتماد على الدين، و الأخلاق، فهي غير موظفة، كما توظف هاتين الإستراتيجيتين وفق الخصائص: الفردية السن، الجنس، الحالة العائلية.

دراسة عبد الله الضريبي، (2010):بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات مجلة جامعة دمشق المجلد26 العدد الرابع هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أكثر الأساليب مواجهة الضغوط النفسية و معرفة ما إذ كانت هناك فروق في إتباع أساليب مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها أثناء أدائهم لعملهم تعزى لمتغير المؤهل العلمي و متغير الخبرة و العمر و استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي تكون مجتمع البحث من العاملين في مصنع زجاج القدم بدمشق في عام (2007) قام الباحث بسحب العينة بطريقة عشوائية عرضها على العاملين في المصنع و البالغ عددهم (870) عاملا حيث وزع عليهم (300) استمارة وقد تسلم الباحث منهم (200) استمارة سليمة للتفريغ اعتمد الباحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث حيث تم توجيه سؤال مفتوح إلى عينة استطلاعية مكونة من (30) عاملا للوقوف على أهم الأساليب التي يستخدمها في مواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها وقد بينت النتائج إن أكثر الأساليب استخداما من قبل العاملين هو أسلوب المواجهة حيث احتل المرتبة الأولى أما بالنسبة للأساليب الأقل استخداما من قبل العاملين فكان أسلوب الهروب و التجنب كما أوضحت النتائج إلى وجود فروق في استخدام الأساليب الايجابية جميعها و كذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة و العمر و متغير المؤهل العلمي.

2- التعليق على الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات سابقة الذكر نموذج لبعض الأبحاث التي تناولت في دراستها موضوع مصادر الضغوط النفسية في مختلف الإطارات و المجالات و علاقتها بأساليب و استراتيجيات التي ينتجها الفرد لمواجهة هذه الضغوط النفسية و كيفية التعامل معها و التصدي لها لضمان التكيف مع مختلف المواقف الضاغطة حيث تميزت هذه البحوث بما يلي :

من حيث الهدف:لقد تعددت تنوعت أهداف الدراسات السابقة حيث أجمعت بعض الدراسات إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية كدراسة (افري سعيدة) و دراسة (شناشنة سارة و هوام وسام) و دراسة(زيوش احمد و عثماني عبد القادر) و دراسة (جوادي يوسف) و دراسة (حبارة محمد)، في حين اجمع البعض الأخر إلى الكشف و التعرف على طبيعة و مستوى استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية كدراسة (سعاد العاتي)، و (دراسة كوثر المشيمي)، ودراسة (شويطر خيرة) و دراسة (والي وداد) و (دراسة عمر شداني) .

أما دراستنا الحالية تهدف إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية .

من حيث العينة: تنوعت عينات الدراسة بتنوع أهداف الدراسة حيث شملت عينات الدراسة على عمال التربية الخاصة في دراسة افري سعيدة، وشملت كذلك على الأساتذة الجامعيين في دراسة (شناشنة سارة و هوام وسام)، ودراسة (جوادي يوسف)، و طبقت على أساتذة يدرسون مادة التربية البدنية و الرياضية في دراسة (أمان الله الرشيد)و طبق بعضها الأخر على الطلبة في دراسة (سعاد العاتي) و بعضها الأخر على تلاميذ في دراسة (كوثر المشيمي)، شملت أيضا الأمهات في دراسة (شويطر خيرة).

أما دراستنا شملت أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة.

من حيث أدوات جمع البيانات : استخدم الباحثون أدوات ملائمة لطبيعة موضوع الدراسة و الأهداف التي وضعت،حيث قام بعض الباحثين بالاستعانة بالمقاييس الجاهزة كدراسة (افري سعيدة) و دراسة (سعاد العاتي) و دراسة (عليلي سميحة) بينما قامت بعض الدراسات على بناء الباحث لأداة القياس كدراسة (أمان الله الرشيد و حبارة محمد) في حين اعتمدت أغلب الدراسات على استمارة لجمع المعلومات كدراسة (والي وداد) و (زيوش احمد و عثماني عبد القادر) و دراسة (شناشنة سارة و هوام وسام).

أما دراستنا فقد اعتمدنا على أداة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات .

من حيث المنهج : ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة اعتمدت أغلب الدراسات على استخدام المنهج الوصفي كدراسة (افري سعيدة) و دراسة (شناشنة سارو وهوام وسام)، ودراسة (سعاد العاتي)، ودراسة (شويطر خيرة)، في خير استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي المسحي كدراسة (امان الله الرشيد و جبارة محمد)، ودراسة (زيوش احمد و عثماني عبد القادر)، و دراسة (حبارة محمد) و اعتمدت بعض الدراسات على المنهج الوصفي التحليلي كدراسة (يوسف جوادي).

أما في دراستنا اعتمدنا على المنهج الوصفي كونه الأنسب في مثل هذه الدراسات.

من حيث النتائج : لقد أجمعت بعض نتائج الدراسات السابقة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس كدراسة (سعاد العاتي) و دراسة (عمر شداني) و دراسة (حبارة محمد) و دراسة (فايزة غازي)، في حين اختلفت بعض الدراسات انه لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس في دراسة (افري سعيدة) و دراسة (كوثر المشيمي).

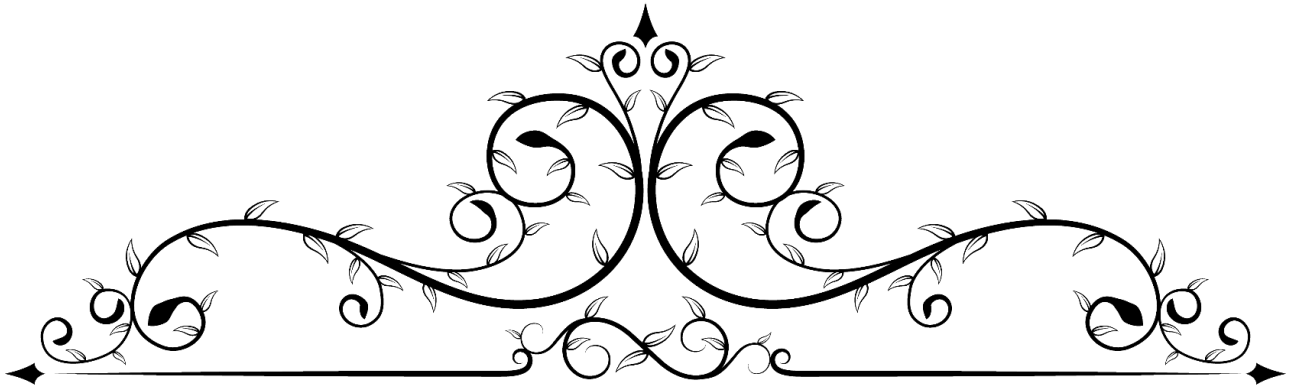
3-*مدى الاستفادة من الدراسات السابقة*:

ساعدتنا الدراسات السابقة في:

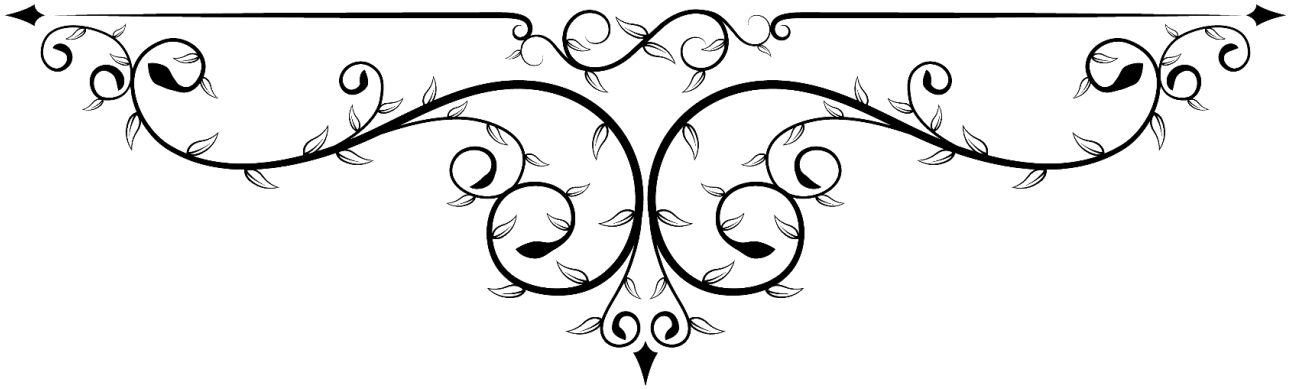
- تحديد مشكلة البحث و ضبط المتغيرات.
- الاستفادة من نتائج البحوث لبناء فرضيات جديدة و أبراز أهداف لموضوع الدراسة الحالية.
- التزويد بالجديد من الأفكار و الإجراءات المتعلقة بالدراسة الحالية.
- المساعدة في اختيار المنهج المناسب و تحديد نوعية العينة الملائمة مع طبيعة موضوع الدراسة الحالية.

- اختيار الأدوات المناسبة لجمع المعلومات المتعلقة بالدراسة الحالية.
- جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج المتوصل إليها وتوصيات ومقترحات الدراسات السابقة.
- التعرف على كافة الدراسات التي سبق إجراؤها في موضوع الدراسة الحالية في مجالات متنوعة ومتعددة.
- توفير الوقت، والتسهيل في جمع المراجع وتحديدها الخاصة بموضوع الدراسة الحالية.

www.psdgraphics.com



الباب الثاني : الجانب التطبيقي



الفصل الرابع الطرق المنهجية للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية
2. منهج الدراسة
3. أدوات الدراسة
4. مجتمع و عينة الدراسة
5. الأساليب الإحصائية

تمهيد :

بعد أن تطرقنا في الفصول السابقة للمشكلة محل الدراسة و إطارها النظري و الذي كان أساس قاعدي للدراسة الميدانية يكمله الجانب الميداني الذي بدوره يعد من أهم خطوات البحث العلمي، وإذا كان الجانب النظري هو بمثابة المنبع الأساسي لمعرفة الحقائق الخاصة بمتغيرات الدراسة، فإن الجانب الميداني هو الذي يثبت أو ينفي صحة هذه الحقائق.

1. الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية في البحث العلمي هي أحد أنواع البحوث العلمية التي يقوم الباحث العلمي باستخدامها لكي يعمل على تنفيذ الدراسة الميدانية، و عادة ما يستعين بها الباحث العلمي إذا لا يملك معرفة كاملة عن الموضوع، لذا تساعده في تزويد معرفته و تجعله أكثر تعمقا في موضوع دراسته، و بالتالي يصبح ملما بجميع جوانبها، كما يمكن اعتبار الدراسة الاستطلاعية بمثابة نقطة الانطلاق للبحث العلمي بجميع أجزائه النظرية و التطبيقية (العلمية)، فهي تعتبر السنة الأولى للدراسة الميدانية و التي تعمل على تعزيز ثقة الباحث العلمي و استمراره في الدراسة(drasah.com).

2.1.أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- استطلاع الظروف التي يجرى فيها البحث، و التعرف على العقبات التي تقف في طريق إجراءه.
- تحديد العينة و معرفة الأجواء المحيطة بها و مختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة و المتمثلون في أساتذة القسم.
- تحديد الوقت الكافي لتطبيق أداة الدراسة.

3.1. عينة الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية تم تطبيق الأداة على عينة مكونة من 08 أساتذة من قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف المسيلة، أختيرو بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة وذلك في منتصف شهر مارس 2022.

1 – المحور الأول: مصادر الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	معامل الثبات	الصدق
01	أشعر بالحاجة إلى المزيد من الوقت لإنهاء العمل الموكل إلي	0.70	0.83
02	أشعر بضعف التكوين لدى الطلبة	0.69	0.83
03	أشعر بعدم اهتمام الإدارة بمطالب و حاجات الأستاذ	0.79	0.88
04	أشعر بأن سلوك الطلبة يزيد من ضغوط العمل علي	0.72	0.84
05	أنزعج لنقص فرص الترقية	0.63	0.79
06	أنزعج من نقص الوسائل التكنولوجية الحديثة في الجامعة	0.74	0.86
07	أشعر بالإرهاق نتيجة ساعات عملي الطويلة	0.68	0.82
08	أشعر بأن الأستاذ الجامعي لا يحظى بالتقدير من قبل الإدارة	0.74	0.86
09	أشعر بأن علاقتي سلبية مع زملائي في العمل	0.63	0.79
10	أشعر بضعف الاتصال بين الإدارة و الأستاذ	0.61	0.78
11	أشعر بنقص دافعية التعلم لدى الطلبة	0.69	0.89
12	أشعر بأن كمية العمل أكبر من إمكانياتي و قدراتي	0.69	0.83
13	أشعر بضعف الحوار و التواصل بين الأساتذة	0.73	0.85
14	أجد صعوبة في التنقل من مقر سكني إلى العمل	0.71	0.84

الجدول رقم(1): يوضح نتائج ثبات كل عبارة في محور مصادر الضغوط النفسية

يتبين من خلال الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الثبات لعبارات المحور الأول مصادر الضغوط النفسية تراوحت ما بين (0.79) في العبارة (3) و(0.74) في العبارة (6/7) و(0.73) في العبارة (13) و (0.72) في العبارة (4) و(0.71) في العبارة (14) و(0.70) في العبارة (1) و(0.69) في العبارة (2) وجاءت أيضا على التوالي في العبارة (11/12) و (0.68) في العبارة (7) و (0.63)في العبارة (5/9) و (0.61) في العبارة (10) و هذا ما يؤكد مدى التجانس و قوة الاتساق الداخلي للمحور الأول كمؤشر لصدق التكوين في قياس مصادر الضغوط النفسية .

المحور الثاني : أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	معامل الثبات	الصدق
01	أستخدم أفكار جديدة لمواجهة الضغوط النفسية	0,77	0,87
02	أتعامل مع الضغوط النفسية ببساطة وروح الفكاهة للتغلب عليها	0,65	0,80
03	أضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكلة	0,47	0,68
04	أجد وسيلة لعدم التفكير في الموقف الضاغط	0,59	0,76
05	أحاول تقديم تحليل للموقف الضاغط	0,63	0,79
06	أركز على المشكل وأفكر في كيفية حله	0,47	0,68
07	أهتم بالجوانب الإيجابية للموقف الضاغط	0,49	0,70
08	أتقبل قبل الانتقادات من الآخرين وأتعايش معهم	0,66	0,81

09	أتجنب الانفعال و العصبية عندما أشعر بالانزعاج	0,66	0,81
10	أستعين بالصلاة للتخفيف من الإحساس بالضغوط	0,62	0,78
11	أتعامل بهدوء مع المشكلات الانفعالية للطلبة	0,62	0,78
12	أسعى للحصول على معلومات بخصوص التعامل مع الموقف الضاغط	0,62	0,78
13	أحاول ان أحسن علاقتي مع زملائي في العمل	0,60	0,77
14	أحاول التوفيق بين حياتي الشخصية و المهنية	0,63	0,79

الجدول رقم (2): يوضح نتائج ثبات كل عبارة في محور مصادر الضغوط النفسية

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الثبات لعبارات المحور الثاني أساليب المواجهة تراوحت ما بين (0.77) في العبارة (1) و (0.66) في العبارة (9/8) و (0.65) في العبارة (2) و (0.63) في العبارة (14/5) و في حين جاءت(0.62) على التوالي في العبارة (12/11/10) و (0.60) في العبارة (13) و (0.59) في العبارة (4) و (0.49) في العبارة (7) و (0.47) في العبارة (6/3) و هذا ما يؤكد مدى التجانس و قوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس أساليب المواجهة .

2 منهج الدراسة :

يستعين الباحث في فروع العلم المختلفة بمجموعة من الطرق و الأساليب في عملية جمع البيانات و اكتساب المعرفة من الميدان و تندرج تلك الطرق و الأساليب ضمن ما يعرف بمنهج الدراسة، ولكن مشكلة أو ظاهرة بعض الخصائص التي تفرض خطوات معينة للبحث فيها و هذا ما يمكن الباحث أن يستخدم عدة مناهج و طرق متكاملة يستعين لتحقيق أهدافه

العلمية، فالمنهج هو أسلوب التفكير و العمل الذي يعتمده الباحث لتنظيم أفكاره، و تحليلها و عرضها و بالتالي لوصول إلى نتائج و حقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة (ربحي و غنيم ، 2004، ص 33).

و بما أن الدراسة الحالية تهتم بمعالجة موضوع مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة و أساليب مواجهتها و هي ضمن هذا الإطار نحاول التعرف على مصادر الضغوط النفسية و التعرف على أهم أساليب مواجهتها لدى الأساتذة، و كذلك معرفة الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تعزى لمتغير الجنس و متغير مكان الإقامة، تم تبني المنهج الوصفي الذي كان أكثر ملائمة للاستكشاف و التنبؤ، حيث يعرف المنهج الوصفي انه طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة و تصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها(المحمودي، 2019، ص 57).

3 أدوات الدراسة :

هي الوسائل المتبعة من قبل الباحث العلمي للحصول على المعلومات و البيانات الذي يريدها، ومن ثم تبويبها و تحليلها باستخدام الطريقة الملائمة للتحليل الإحصائي، و الوصول إلى النتائج النهائية التي تمكنه من استخدامها في البحث العلمي، و يعتمد اختيار أداة الدراسة المناسبة للبحث العلمي على نوع البحث، ومنهجه، وطبيعة المعلومات و المشاكل الذي يحتويها البحث. (https://www.mamaraa.com)

و في ضوء هذا و لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم استخدام الاستبيان، يعرف الاستبيان أنه عبارة عن مجموعة من الأسئلة و الاستفسارات المتنوعة و المرتبطة ببعضها البعض الآخر يشكل الهدف أو الأهداف التي يسعى إليها الباحث و ذلك في ضوء موضوع البحث و المشكلة التي اختارها. (قنديلجي و السامرائي، 2008، ص 288)

حيث تم تصميم استبيان لمصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها يتكون من ثلاثة محاور: المحور الأول للبيانات الشخصية، المحور الثاني لمصادر الضغوط النفسية، المحور الثالث لأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

1.3 صدق الأداة :

يعرف الصدق بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من أجله. (محمد وآخرون، 1999، ص 133)

حيث اعتمدنا الطرق الآتية للتأكد من صدق الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية:

1.1.3 صدق المحكمين:

بعد إعداد الاستبيان في صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس بلغ عددهم 5 أساتذة (انظر للملاحق) وذلك لإبداء أرائهم و ملاحظاتهم في معايير أداة الدراسة من حيث صياغة العبارات و تعديلها إذا لزم الأمر.

2.1.3 الصدق الذاتي:

هو يمثل العلاقة بين الصدق و الثبات، وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس و يحسب وفق المعادلة التالية :

معامل الصدق = معامل الثبات . (البهي، 1979، ص553)

2.3ثبات الأداة :

يعني بالثبات إلى أي درجة يعطي المقياس أو الاختبار درجات متقاربة عند كل مرة يستخدم فيها وما هو مستوى الارتباط بين درجات القياس و درجات استخدامه المتكررة على ذات العينة (خضر ,2004, 129)

ألفا كرونباخ : نستخدم هذه الطريقة في ثبات البنود الموضوعية و العير موضوعية لتحقق من الاتساق الداخلي لدرجات الاختبار المستخدم. (كماش ,2016, ص 255)

تم اختبار الاستبيان من خلال توزيع الاستمارات بطريقة عشوائية يتم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لكل محور على حدى ثم حساب معامل الثبات للاستبيان ككل فكانت القيمة كما هي موضحة في الجدولين الآتيين:

نتائج ثبات المحور ككل :

الرقم	المحور	معامل الثبات	الصدق
01	مصادر الضغوط النفسية	0.72	0.84
02	أساليب مواجهتها	0.60	0.77

الجدول رقم(3): يوضح نتائج ثبات المحور ككل.

معامل الثبات للاستبيان الكلي :

معامل الثبات ألفا كرو نباخ	عدد العبارات
0.68	**28**

الجدول رقم(4): يوضح نتائج ثبات للاستبيان الكلي.

يتبين من خلال الجدولين أن قيمة معامل الثبات للمحور الأول المتعلق بمصادر الضغوط النفسية بلغت (0.72) ، كما وصلت قيمت معامل الثبات للمحور الثاني المتعلق بأساليب المواجهة (0.60)، أما الاستبيان الكلي وصلت قيمة معامل الثبات ألفا كرو نباخ (0.68) وهي كلها قيم تطمئن على ثبات نتائج الأداة .

4 مجتمع و عينة الدراسة:

يشير معنى مجتمع الدراسة إلى المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. (احمد بن مرسلي، 2005، ص44)

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من أساتذة قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، و البالغ عددهم 54 أستاذ.

أما العينة فقد تم اختيار الحصر الشامل كون المجتمع صغير العدد.

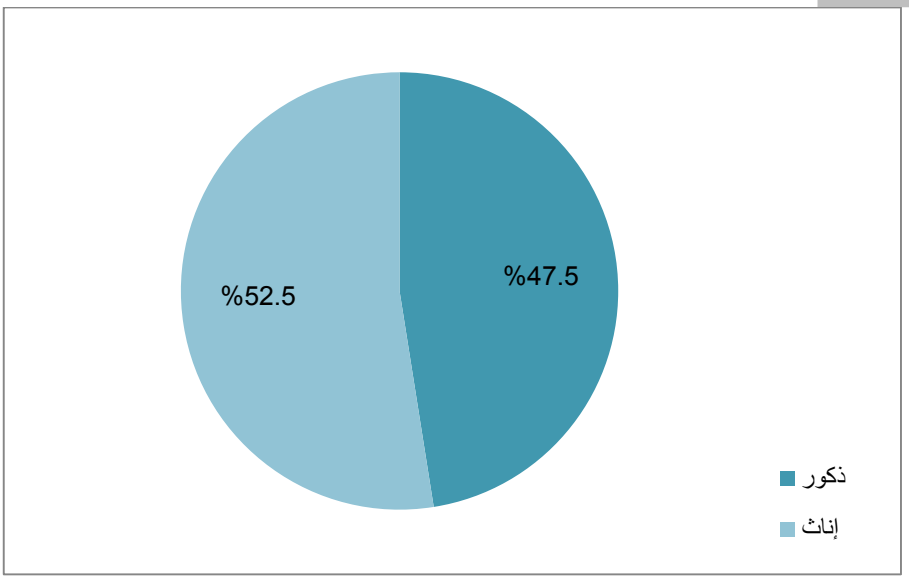
1.4 خصائص عينة الدراسة:

حسب متغير الجنس :

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	19	47.5
إناث	21	52.5
المجموع	40	100%

جدول رقم (5): **يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا **(40)** فردا، نلاحظ أن **(19)** من أفراد العينة ذكور بنسبة بلغت **47.5%**، أما الإناث فبلغ عددهم **(21)** بنسبة بلغت **52.5%**، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



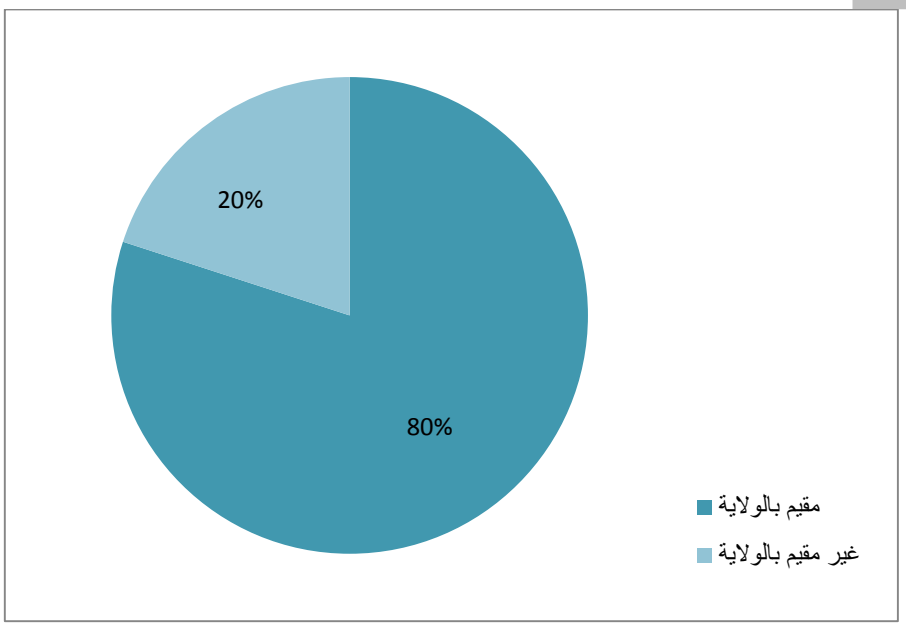
الشكل رقم (1): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

حسب متغير مكان الإقامة

مكان الإقامة	التكرار	النسبة المؤوية
مقيم بالولاية	32	80
غير مقيم بالولاية	8	20
المجموع	40	100%

جدول رقم (6): **يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الإقامة**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا **(40)** فردا، نلاحظ أن **(32)** من أفراد العينة مقيمين بالولاية بنسبة بلغت **80%**، أما الغير مقيمين بالولاية فبلغ عددهم **(08)** بنسبة بلغت **20%**،وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (2): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الإقامة.

5-الأساليب الإحصائية :

1.التكرارات و النسب المئوية

2.المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

3. المتوسط النظري تم تحديده بالدرجة 2

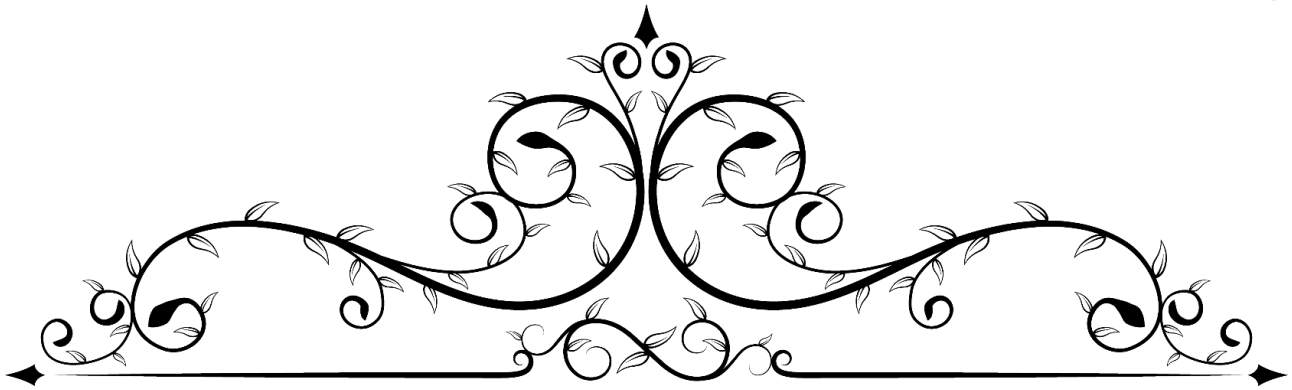
4.اختبار test-t. لعينتين مترابطتين للحكم على مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها

5 . معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات

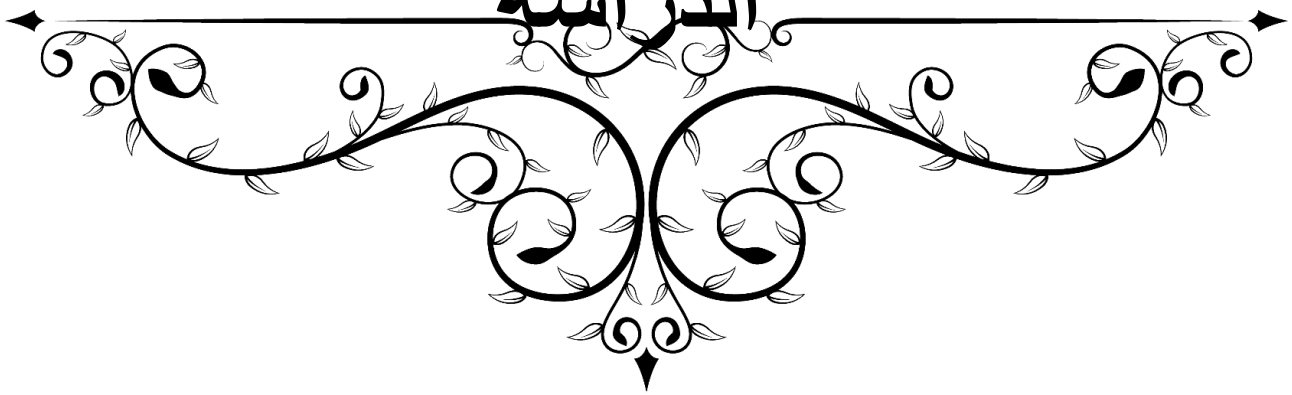
خلاصة الفصل :

من خلال هذا الفصل تم عرض الخطوات و الإجراءات المنهجية لتحقيق أغراض الدراسة ميدانيا، حيث تناولنا فيه أولا الدراسة الاستطلاعية و التي هي أساس الدراسة الميدانية، و ذلك للتعرف أكثر على متغيرات الدراسة، و كذلك لتطبيق أداة الدراسة من خلال حساب صدقها و ثباتها، و بعدها تم التطرق للدراسة الأساسية، حيث تم تحديد المنهج المستخدم و المتمثل في المنهج الوصفي، ثم تم عرض أداة الدراسة المتمثلة في الاستبيان، بعدها تحديد المجتمع و عينة الدراسة المتمثلة في أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة، و عليه تم اختيار عينة الحصر الشامل كون المجتمع صغير العدد و في الأخير عرض الأساليب الإحصائية المتبعة و قد شكلت هذه العناصر سندا منهجيا في معالجة الموضوع ميدانيا، كما يعتبر بمثابة المرور إلى المرحلة الأخيرة من البحث الميداني و المتمثلة في تحليل و مناقشة النتائج و هذا ما سنعرفه في الفصل الخامس.

www.psdgraphics.com



الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة



1 عرض نتائج الدراسة

2 تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

بعد ان تناولنا في الفصل السابق الجانب الميداني للخطوات المنهجية التي اتبعتها الدراسة فإن غاية أيبحث علمي هو تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات التي تم تبنيها وطرحها من الباحث وعليه سنقوم من خلال هذا الفصل بعرض النتائج التي توصلنا إليها وهذا انطلاقا من عرض نتائج الدراسة والتعليق عليها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة بدءا بالفرضية الأولى إلى غاية الفرضية الرابعة.

1.عرض نتائج الدراسة

1.1عرض نتائج الدارسة الأساسية:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمحور الأول (مصادر الضغوط النفسية) والمحور الثاني (أساليب مواجهة الضغوط النفسية) والجدولين التاليين يوضحان ذلك :

المتغير	Kolmogorov-Smirnov[a]		Shapiro-Wilk			القرار	الحكم
	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
مصادر الضغوط	**0.106**	**40**	**0.200**	**0.986**	**40**	**0.904**	غير دال	البيانات تتوزع توزيع طبيعي

جدول رقم (7): يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمحور مصادر الضغوط النفسية

من خلال المعطيات المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ و بناءا على قيمة إختبار كولموغراف سميرنوف، بالنسبة لمحور(مصادر الضغوط النفسية) نلاحظ أن بيانات المحور جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا(0.05)، وبالتالي فإن بيانات المحور تتوزع توزيعا طبيعيا و بما أن بيانات المتغير تتوزيعا طبيعيا فإنه يمكن استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة فرضيات الدراسة الحالية

المتغير	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار	الحكم
	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الإحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
أساليب مواجهة الضغوط	**0.160**	**40**	**0.110**	**0.910**	**40**	**0.400**	غير دال	البيانات تتوزع توزيع طبيعي

جدول رقم (8): يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمحور أساليب مواجهة الضغوط النفسية

من خلال المعطيات المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ و بناء على قيمة كولموغراف سميرنوف، بالنسبة لمحور(أساليب مواجهة الضغوط النفسية) نلاحظ أن بيانات المحور جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي فإن بيانات المحور تتوزع توزيعا طبيعيا وبما أن بيانات المحور تتوزع توزيع طبيعي فإنه يمكن استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية.

2.1 عرض نتائج الفرضيات :

أ: بالنسبة لعبارات المحور الأول (مصادر الضغوط النفسية)

تم ترتيب عبارات المحور الأول حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والإنحرافية المعيارية لاستجابات أفراد العينة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الرقم	عبارات المحور الأول حول مصادر الضغوط	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معيار الحكم	المستوى	الترتيب

01	أشعر بالحاجة إلى المزيد من الوقت لإنهاء العمل الموكل إلي	40	2.750	0.588	2.34-3	عالي	3
02	أشعر بضعف التكوين لدى الطلبة	40	2,825	0,364	[2.34-3]	عالي	1
03	أشعر بعدم اهتمام الإدارة بمطالب وحاجات الأستاذ	40	2,300	0,723	[1,67-2,33]	متوسط	6
04	أشعر بأن سلوك الطلبة يزيد من ضغوط العمل علي	40	2,350	0.863	[2.34-3	عالي	5
05	أنزعج لنقص فرص الترقية	40	2,100	0,871	[1,67-2,33]	متوسط	8
06	أنزعج من نقص الوسائل التكنولوجية الحديثة في الجامعة	40	2,750	0,588	[2.34-3]	عالي	4
07	أشعر بالإرهاق نتيجة ساعات عملي الطويلة	40	2.000	0,960	[1,67-2,33]	متوسط	9
08	أشعر بأن الأستاذ الجامعي لا يحضى بالتقدي رمن قبل الإدارة	40	1.922	0,828	[1,67-2,33]	متوسط	10
09	أشعر بأن علاقتي سلبية مع زملائي في العمل	40	1.525	0,846	[1.66-1	ضعيف	14

10	أشعر بضعف الاتصال بين الإدارة و الأستاذ	40	1.775	0,861	[1,67-2,33]	متوسط	12
11	أشعر بنقص دافعية التعلم لدى الطلبة	40	2.825	0,500	[2,34-3]	عالي	2
12	أشعر بأن كمية العمل أكب رمن إمكانياتي و قدراتي	40	1.675	0,828	[1,67-2,33]	متوسط	13
13	أشع ربضع فالحوار و التواصل بين الأساتذة	40	2.125	0.852	[1,67-2,33]	متوسط	7
14	أجد صعوبة في التنقل من مقر سكني إلى العمل	40	1.875	0.991	[1,67-2,33]	متوسط	11

جدول رقم (9): يوضح ترتيب عبارات المحور الأول حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية و الإنحرافية المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الأول (مصادر الضغوط النفسية)، نلاحظ أن العبارات تراوحت في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية بين عالية و متوسطة، بالنسبة للعبارات العالية التي تنتمي إلى المجال العالي (3-2.43) نجده في العبارات (11-6-4-2-1) حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للعبارات العالية بين (2.82) في العبارة رقم (2) والتي نصت على (أشعر بضعف التكوين لدى الطلبة) والعبارة رقم (11) والتي نصت على (أشعر بنقص دافعية التعلم لدى الطلبة)، و(2.35) في العبارة رقم (4) والتي نصت على (أشعر بأن سلوك الطلبة يزيد من ضغوط العمل عليّ).

أما بالنسبة للعبارات المتوسطة التي تنتمي إلى المجال (1,67-2,33) نجده في العبارات(8-7-5-3-14-13-12-10) تراوحت المتوسطات الحسابية للعبارات المتوسطة بين (2.30) في العبارة رقم (3) والتي نصت على (أشعر بعدم اهتمام الإدارة بمطالب وحاجات الأستاذ) و(1.6750) في العبارات رقم (12) والتين صت على(أشعر بأن كمية العمل أكبر من إمكانياتي وقدراتي).

وجاءت العبارة رقم (9) تنتمي إلى المجال الضعيف (1-.66) بمتوسط حسابي قدر ب(1.5250) والتي نصت على (أشعر بأن علاقتي سلبية مع زملائي في العمل).

وبالتالي يمكن القول بأن عبارات المحور الأول تراوحت بين المستوى العالي و المتوسط من وجهة نظر أفراد العينة.

1 عرض نتائج الفرضية الأولى: التي نصت على:

مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس محيطية (خارجية)، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية(t) بالنسبة للعينة الواحدة والقائمة على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على المحور الأول من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

المحور الثاني	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	t	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	40	2	2,1971	4,88089	39	0,1971	39,975	0,000	دال عند (0,05)	[1,67-2,33] المجال

										المتوسط

الجدول رقم (10): يوضح مصادر الضغوط النفسية

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور مصادر الضغوط النفسية ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المحور الأول بلغ (2,1971) درجة ، وبانحراف معياري قدره (4,88089) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (02) درجة، حيث أن الفرق بين المتغيرين بلغ (0,1971) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (39,975) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) كما أن المتوسط المحسوب ينتمي إلى المجال [1,67−2,33] أي المجال المتوسط ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ نسبة 5%.

وعليه نستنتج أن درجة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس متوسطة.

ب: بالنسبة لعبارات المحور الثاني (أساليب مواجهة الضغوط النفسية) :

تم ترتيب عبارات المحور الثاني حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية و الإنحرافية المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي :

الرقم	عبارات المحور الثاني حول أساليب مواجهة الضغوط	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معيار الحكم	المستوى	الترتيب
01	أستخدم أفكار جديدة لمواجهة الضغوط النفسية	40	2,750	0,630	[2,34-3]	عالي	8
02	أتعامل مع الضغوط النفسية ببساطة وروح الفكاهة للتغلب عليها	40	2,450	0,814	[2,34-3]	عالي	13
03	أضع مجموعة منا لحلول المختلفة للمشكلة	40	2,92	0,266	[2,34-3]	عالي	2
04	أجد وسيلة لعدم التفكير في الموقف الضاغط	40	2,250	0,808	[1,67-2,33]	متوسط	14
05	أحاول تقديم تحليل للموقف الضاغط	40	2,700	0,723	[2,34-3]	عالي	10
06	أركز على المشكل و أفكر في كيفية حله	40	2,87	0,334	[2,34-3]	عالي	4
07	أهتم بالجوانب الإيجابية للموقف الضاغط	40	2,750	0,543	[2,34-3]	عالي	7
08	أتقبل الانتقادات من الآخرين وأتعايش معها	40	2,650	0,662	[2,34-3]	عالي	11
09	أتجن بالانفعال و العصبية عندما أشعر بالإزعاج	40	2,625	0,704	[2,34-3]	عالي	12

10	أستعين بالصلاة للتخفيف من الإحساس بالضغوط	40	2,925	0,266	[2,34-3]	عالي	3
11	أتعامل بهدوء مع المشكلات الإنفعالية للطلبة	40	2,725	0,554	[2,34-3]	عالي	9
12	أسعى للحصول على معلومات بخصوص التعامل مع الموقف الضاغط	40	2,775	0,576	[2,34-3]	عالي	6
13	أحاول أن أحسن علاقتي مع زملائي في العمل	40	2,800	0,526	[2,34-3]	عالي	5
14	أحاول التوفيق بين حياتي الشخصية والمهنية	40	2,975	0,151	[2,34-3]	عالي	1

جدول رقم (11): يوضح ترتيب عبارات المحور الثاني حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات لمحور الثاني (أساليب مواجهة الضغوط النفسية) نلاحظ أن أغلبية العبارات في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كانت عالية حيث تنتمي إلى المجال (2,34-3) نجده في العبارات (1-2-3-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14) حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للعبارات العالية بين (2,97) في العبارة رقم (14) والتي نصت على (أحاول التوفيق بين حياتي الشخصية و المهنية) و (2,45) في العبارة رقم (2) والتي نصت على (أتعامل مع الضغوط النفسية ببساطة و روح الفكاهة للتغلب عليها).

ما عدا العبارة رقم (4) والتي نصت على (أجد وسيلة في عدم التفكي رفيا لموقف الضاغط) جاءت تنتمي إلى المجال المتوسط (1,67-2,33) بمتوسط حسابي قدر ب (2,25).

وبالتالي يمكن القول أن أغلبية عبارات المحور جاءت عالية من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة.

2 **عرض نتائج الفرضية الثانية:** التي نصت على:

يستعين أساتذة قسم على النفس بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الإحصائية (t) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط إستجابات أفراد العينة على المحور الثاني من الإستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

المحور الثاني	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	t	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	40	2	2,7242	2,94294	39	0,7242	82,040	0,000	دال عند (0,05)	[2,34-3]المجال العالي

الجدول رقم (12): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي والنظري لأساليب مواجهة الضغوط النفسية

بعد استخراج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمحور أسالي بمواجهة الضغوط النفسية ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المحور الثاني بلغ (2,72) درجة، و بانحراف معياري قدره (2,94) درجة، و عند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق المحسوب والمتوسط النظري البالغ (02) درجة، حيث أن الفرق

بين المتغيرين بلغ(0,72) درجة، و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين أن الفرق دال إحصائيا بين كل الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت (82,040) و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05)، كما أن المتوسط المحسوب ينتمي إلى المجال [2,34-3] أي المجال العالي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95%مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 05%.

وعليه نستنتج درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس عالية.

3:عرض نتائج الفرضية الثالثة: التي نصت على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (t) بالنسبة لعينتين مترابطتين والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة محاور الاستبيان والمتوسط النظري لهم، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الجنس	انثى	21	67,7619	4,91838	-1,536	38	0,033	دال عند 0,05
	ذكر	19	70,4211	6,02140				

جدول رقم (13) يوضح نتائج اختبار "t" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على استبيان مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها تبعا لمتغير الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية، حيث جاءت الفروق طفيفة ودالة إحصائيا بمستوى دلالة (0,033) وهي أقل من (0,05) و منه نقبل الفرض بديل الذي يقول بأنه توجد فروق ذات الدلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس.

4: عرض نتائج الفرضية الرابعة: التي نصت على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير مكان الإقامة، و للتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (t) بالنسبة لعينتين غير مترابطتين و القائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على محورين الاستبيان والمتوسط النظري لهما، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في لجدول التالي:

المتغير	مكان الإقامة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة" ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
مكان الإقامة	غير مقيم بالولاية	8	65,125	4,257	-2,341	38	0.025	دال عند 0,05
	مقيم بالولاية	34	70,000	5,471				

جدول رقم (14) يوضح نتائج اختبار "t" ودلالتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على استبيان مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها تبعا لمتغير الإقامة.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين المتوسطات الحسابية، حيث جاءت الفروق طفيفة ودالة إحصائيا بمستوى دلالة (0,025) و هي أقل من (0,05) ومنه نقبل

الفرض البديل الذي يقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير مكان الإقامة.

2 مناقشة نتائج الدراسة :

1 **مناقشة نتائج الفرضية الأولى :** والتي نصت على مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس المحيطية بعد التحقق من نتائج الفرضية الأولى المتحصل عليها في الجدول رقم ٩ و الجدول رقم (11) الخاصين بمعالجة بيانات الفرضية الأولى تبين أن مصادر الضغوط النفسية التي

يتعرض لها أساتذة قسم علم النفس هي مصادر خارجية فقد وجدنا من بين هذه المصادر أن الوقت غير كافي لإنهاء العمل فقد كان لهذا المصدر تأثير كبير في حدوث الضغط النفسي لديه، أيضا ضعف التكوين لدى الطلبة له دور في حدوث الضغط النفسي ومن بين المصادر الأخرى التي كان لها اثر بالغ الأهمية في حدوث الضغط النفسي لدى أساتذة قسم علم النفس ضعف التواصل و الحوار بين الزملاء و الإدارة حيث أن ضعف الحوار و انعدام تبادل الأفكار و الخبرات العلمية بين الأساتذة له تأثير سلبي في العمل باعتبار أن العلاقات الاجتماعية و الآن كلما كانت ايجابية كان لها تأثير جيد في العمل وهذا يزيد من روح التعامل فيما بينهم.

يعتبر مكان الإقامة عن مقر العمل أيضا عامل أساسي في حدوث الضغط النفسي حيث أن قلة المواصلات تشكل عائق لديه في الحضور إلى الجامعة في أوقات العمل المناسبة وهذا ما يؤدي إلى عدم إكمال البرنامج المقرر.

وهذا ما اتفق مع دراسة يوسف جوادي (2006): بعنوان مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي توصلت نتائج هذه الدراسة إلى تدرج مصادر الضغوط النفسية كالآتي العلاقة مع الزملاء _ العلاقة مع الإدارة، العلاقة مع الطلبة الحوافز، الدعم

الاجتماعي ، النمو و التقدم المهني، الهيكل التنظيمي ، ثم خصائص العمل في الظروف الفيزيقية للعمل .

ودراسة شناشنة سارة و هوام وسام (٢٠١٧): بعنوان مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن العوامل المادية مصدر لضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي كذلك العلاقة مع الزملاء تعتبر هذه مصدر من مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي

2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية : والتي نصت على يستعين أساتذة قسم علم النفس بأساليب لمواجهة الضغوط النفسية بعد التحقق من نتائج الفرضية الثانية المتحصل عليها في الجدول رقم (10) و الجدول رقم (12) الخاصين بمعالجة بيانات الفرضية الثانية توصلنا إلى مجموعة من الأساليب التي يستخدمها أساتذة قسم علم النفس أمام الضغوط التي يتعرضون لها منها استخدام أفكار جديدة لمواجهة الضغوط النفسية ببساطة و روح الفكاهة للتغلب عليها وضع مجموعة من الحلول المختلفة لمشكلة تقديم تحليل للموقف الضاغط و غيرها من الأساليب التي يعتمدها أساتذة قسم علم النفس لتصدي لمواقف الضاغطة التي يمكن ان تعرقل سير أدائهم الوظيفي بالشكل المرغوب فيه

وهذا ما اتفق مع دراسة عمر شداني (2019) بعنوان إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية و توصلت نتائج هذه الدراسة على وجود عدة استراتيجيات، التجنب ، التواصل توظف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشكلة الدعم و المساندة، اعتماد النمط التقليدي ، الاعتماد على الدين و الأخلاق فهي غير موظفة كما توظف هاتين الاستراتيجيات وفق الخصائص الفردية السن ، الجنس ، الحالة العائلية

3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة : والتي نصت على توجد فروق ذات دلالات إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس

بعد التحقق من نتائج الفرضية الثالثة المتحصل عليها في الجدول رقم 13 الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الثالثة توصلنا إلى انه توجد فروق ذات دلالات إحصائية في استخدام أساليب لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث) حيث إن قيمت (ت) المحسوبة بلغت (1.53-) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.5)، وهذا ما يعزز المعنى العام لفكرة أن أساتذة قسم علم النفس تختلف نتائج استجابتهم لأساليب واجهة الضغوط النفسية باختلاف الجنس .

وقد اختلفت دراستنا مع دراسة افري سعيدة (٢٠١٩): بعنوان مصادر الضغوط النفسية و علاقتها باستراتيجيات التكيف حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة من النتائج التي توصلت إليها الباحثة انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات حل المشكلة لدى عمال التربية الخاصة بمدينة باتنة تعزى لمتغير الجنس (ذكور /إناث) .

و دراسة كوثر لميمشي (٢٠١٨): بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا توصلت نتائج هذه الدراسة إلى انه لا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس.

4 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: والتي تنص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير مكان الإقامة.

بعد التحقق من نتائج الفرضية الرابعة المتحصل عليها في الجدول رقم (١٤) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الرابعة توصلنا إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في. استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير مكان الإقامة (مقيم و غير مقيم) حيث إن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢.٣٤-) وهي دالة

إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ، وهذا ما يعزز المعنى العام لفكرة أن أساتذة قسم علم النفس تختلف نتائج استجابة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية باختلاف مكان الإقامة .

لم تتوفر لدينا دراسات مشابهة أو مغايرة لدراستنا الحالية ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس تعزى لمتغير مكان الإقامة .

خلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا النتائج التي توصلنا إليها بعد إجراء الدراسة الميدانية، كما قمنا بمناقشتها في ضوء النظريات و الدراسات السابقة .

خاتمة

من خلال ما تم الوصول إليه في موضوع الضغوط النفسية الذي يعتبر مجالا واسعا للبحث والتحليل، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا نظرا لاختلاف الكيفيات التي يستجيب بها الأفراد والاستراتيجيات التي يستعملونها للتعامل مع هذه الضغوط.

من خلال هذا العرض حول مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بالتحديد أساتذة قسم علم النفس بين لنا أهمية دراسة الضغوط النفسية ومعرفة مصادرها وكذا الأساليب المستخدمة لمواجهتها، ولتحقيق الأهداف التي انطلقت منها الدراسة قمنا بصياغة أربعة فرضيات في محاولة لاختيار هذه الفرضيات، كما تم تصميم استمارة خاصة بمصادر الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهتها لدى أساتذة قسم علم النفس.

وما يمكن استخلاصه أن الضغط النفسي لدي أساتذة قسم علم النفس وكذا أساليب مواجهة موضوع واسع وكبير نأمل أن تجري حوله مجموعة من الدراسات والأبحاث بهدف التخفيف من حدة الضغط النفسي وما يؤرق الأستاذ الجامعي يستطيع التكيف مع المحيط الذي يعمل فيه.

استنتاجات

* مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة محيطية (خارجية).

* يستعين أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة بأساليب لمواجهة الضغوط النفسية .

* توجد فروق ذات دلالات إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

* توجد فروق ذات دلالات إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مكان الإقامة .

التوصيات و الاقترحات

انطلاقا من المعطيات النظرية وما توصلنا إليه من خلال نتائج دراستنا ما لاحظناه أثناء قيامنا بهذه الدراسة الميدانية نصل إلى وضع بعض الاقتراحات و التوصيات منها :

* إجراء المزيد من الدراسات بهدف تحديد مصادر أخرى للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي ، و دراسة المناخ التنظيمي و تهيئة جو مناسب و مريح للعمل .

* تخفيف الأعباء الموكلة إلى الأستاذ الجامعي

* توفر كل الشروط الخاصة بالعوامل المادية و المعنوية التي من شانها ان تحد من الضغط النفسي لديه .

* على الأساتذة التعرف على أنواع الاستراتيجيات المختلفة لمقاومة الضغوط النفسية و اختيار الأنسب و الأفضل منها لكل موقف ضاغط .

* على الأساتذة الالتزام الديني لما له من اثر نفسي على شخصية الأستاذ و مقاومته للضغوط النفسية التي تواجهه

* إبراز أهمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و ذلك من خلال التوعية بأساليب التغلب على الصعوبات و التي تعترضهم و تزويدهم بالمعلومات و الخبرات التي تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات و التكيف معها .

* تصميم دليل تدريبي حول استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية يتميز بالواقعية و الابتعاد عن الجوانب النظرية .

* إجراء المزيد من الدراسات و البحوث حول الأساليب التي يستخدمها الأساتذة للتوافق مع الضغوط المعرضين لها .

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

الموسوعات والمعاجم والقواميس:

1 الحنيفي، عبد المنعم، ،1990 موسوعة الطب النفسي، مكتبة مدبولي (موسوعة) (ط2) القاهرة.

2 دورون رولان ، و باروفرانسواز،٢٠١٢ ،موسوعة علم النفس معجم مصطلحات شرح المعاني، عويدات للنشر و التوزيع، بيروت

3 حسن شحاتة و زينب النجار، ٢٠٠٣ معجم المصطلحات التربوية و النفسية، الدار المصرية اللبنانية،(ط١)،القاهر

4 غيث محمد عاطف و آخرون، ٢٠٠٩، قاموس علم الاجتماع،دار المشرق، بيروت .

الكتب

1احمد بن مرسلي، ٢٠٠٥،مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام و الاتصال،ديوان المطبوعات الجامعية، (ط٤)،الجزائر.

2احمد نائل الغرير،احمد عبد اللطيف أبو سعد،2009،التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر و التوزيع ، الأردن .

3 احمد عيد مطيع الشخابنة،2010،التكيف مع الضغوط النفسية،دار الحامد للنشر و التوزيع، (ط١) ،الأردن، عمان .

4السيد فؤاد، البهي، ،١٩٧٩،علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري،دار الفكر العربي، (ط٣)، القاهرة.

5القبلات نجاح ،٢٠٠٤، مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الأكاديمية، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، (ط١)،المملكة العربية السعودية . الرياض .

6 بقيون سمير، ٢٠٠٧ ،الطب النفسي ،دار البازوري ، عمان.

7 جاسم محمد جاسم،2004،سيكولوجية الدارة التعليمية و المدرسية ، دار الثقافة، (ط١).

8 جرير سارازيف، ١٩٩٩ إدارة للضغوط من اجل النجاح الجمعية الأمريكية للإدارة، مكتبة جرير، السعودية .

9 دافيد وفالندال،١٩٩٢،مدخل إلى علم النفس الدار الدولية للنشر و التوزيع، ،(ط٣) القاهرة.

10 هارون توفيق، الرشيد،١٩٩٩،الضغوط النفسية طبيعتها و "نظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها" مكتبة الأنجلو المصرية ،(ط١) ،القاهرة.

11 هناء، احمد شويخ ،٢٠٠7،أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية ،ايتراك للطباعة و النشر و التوزيع، ،(ط١) ،القاهرة.

12 حمدي علي الفرماوي ،٢٠٠٩، الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة، دار الصفاء للنشر و التوزيع ،(ط١) ،الأردن.

13 طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسين،٢٠٠٦،استراتيجيات مواجهة الضغوط التربوية و النفسية، دار الفكر، (ط١)، الأردن.

14 كماش يوسف، لازم،2016،البحث العلمي مناهجه أقسامه،أساليبه الإحصائية، دار الدجلة، (ط١)، العراق.

15 محمد سرحان علي ،المحمودي ،٢٠١٩،مناهج البحث العلمي ،دار الكتب ،(ط٢)، الجمهورية اليمنية.

16 محمد زكرياء و آخرون،1999،مبادئ القياسية و التقويم في التربية،مكتبة دار الثقافة،(ط١)،عمان.

17 نائف علي ايبو، (ب س)، الضغوط النفسية،دار المعرفة الجامعية،(ط١)، مصر

18 عامر قنديلجي و إيمان السامرائي،2008،البحث العلمي الكمي و النوعي، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع، الأردن.

19عبد السلام يونس ،محمد،٢٠٠٨،القياس النفسي ،دار حامد للنشر و التوزيع، (ط١)، عمان .

20عبد العزيز ،مفتاح محمد،2010،مقدمة في علم النفس الصحة "مفاهيم و نظريات"، دار وائل، (ط١)،عمان.

21عبد الرحيم، نوايسية و فاطمة،2013،الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة، دار المناهج للنشر و التوزيع، (ط١)، الأردن.

22عبد الرحمان محمد عيسوي،1991،القياس و التجريب في علم النفس و التربية،دار المعرفة الجامعية،(ط١)،الإسكندرية.

23عبيد ماجدة وبهاء الدين السيد،2008،الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية، دار الصفاء للنشر والتوزيع،(ط١)،عمان.

24على عسكر، ٢٠٠٠، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها،الكتاب الحديث، القاهرة.

25 ربحي مصطفى،عيان و غنيم، محمد عثمان،٢٠٠٤،مناهج و أساليب البحث العلمي الأسس النظرية و التطبيق العلمي، دار الصفاء للنشر و التوزيع، (ط١)،عمان.

26 تايلور ش،2008،علم النفس الصحي،دار البازوري، عمان.

27 خضر متولي، عبد الباسط ،2004،أدوات البحث العلمي و خطة إعداده،دار الكتاب للحديث، (ط١)،السعودية.

الرسائل و الأطروحات

1 العبودي فاتح، ٢٠٠٨، الضغط النفسي و علاقته بالرضا الوظيفي، _ دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية ولاية جيجل، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة منتوري، قسنطينة.

2 أمال نوار و نعيمة صلوبي، ٢٠١٩، الضغوط النفسية و علاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مربي الأطفال المعاقين ذهنيا ،(مذكرة ماستر غير منشورة) ،جامعة جيجل .

3 أميمة مغزي بخوش،٢٠١٩،إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة ،(أطروحة الدكتوراه غير منشورة)،جامعة محمد خيضر، بسكرة .

4 أسماء ذوادي، ٢٠١٨،استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات، (مذكرة ماستر غير منشورة)، جامعة محمد بوضياف ،المسيلة.

5 افري سعيدة، ٢٠١٩، مصادر الضغوط النفسية و علاقتها باستراتيجيات التكيف (حل المشكلة) لدى عمال التربية الخاصة، _دراسة ميدانية بولاية باتنة ،(مذكرة ماستر غير منشورة)، جامعة احمد دراية ،أدرار .

6 جبالي صباح ،٢٠١٢، الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف ٠٣ ،وصنف، ٠٥ باتنة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة فرحات عباس سطيف .

7 جدو عبد الحفيظ، ٢٠١٤، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ،(رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الجزائر .

8 دعو سميرة شنوفي نورة، ٢٠١٣ ،الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا ،(رسالة ماجستير غير منشورة) ،جامعة فرحات عباس سطيف .

9 هدور سميرة ،٢٠٢٠ ،الضغط النفسي لدى المسجونين و علاقته باضطراب الذاكرة العاملة، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة محمد لمين دباغين ٢ سطيف .

10 يوسف جوادي ،٢٠٠٦، مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي _ دراسة ميدانية بجامعه قسنطينة (رسالة ماجستير غير منشورة) ،جامعة الإخوة منتوري ، قسنطينة.

11 نجاة بوطغان و آخرون، ٢٠٢٠ ،استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ،(مذكرة ليسانس غير منشورة)، جامعة محمد الصديق بن يحي ،جيجل .

12 سناني عبد الناصر،٢٠١٢، الصعوبات التي يواجهها الأستاذ بجامعي المبتدئ في السنوات الأولى من مسيرته المهنية، (مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه غير منشورة) ،جامعة باجي مختار، عنابة .

13 عليلي سميحة ،٢٠١٥، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه و إرشاد تربوي ،دراسة ميدانية بجامعة المسيلة ،(مذكرة ماستر غير منشورة) ،جامعة محمد بوضياف، المسيلة .

14 عبد الرحيم هالة شوقي ،٢٠٠٤ ،مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة عين شمس .

15 شناشنة خوجه مليكة،٢٠١٠، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنه بين المراحل التعليمية الثلاث ابتدائي متوسط ثانوي، (رسالة ماجستير غير منشورة) ،جامعة تيزي وزو .

16 شناشنة سارة وهوام وسام، ٢٠١٧، مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي _ دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، (مذكرة ماستر غير منشورة) جامعة ٨ماي ١٩٥٤، قالمة.

المجلات

1 المفدي الحسن محمد،٢٠٠٠، ظاهرة الإجهاد النفسي لدى المعلمين و المعلومات في منطقة ابها التعليمية، بالمنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية مجلة كلية التربية، المجلد ٣ العدد ٢٤ جامعة عين شمس .

2 أميمة معزي، ٢٠١٨، المقاربات النظرية المفسرة للضغوط النفسية ، مجلة علوم الإنسان و المجتمع، المجلد ٧ ،العدد ٢٨، جامعة محمد خيضر ،بسكرة .

3 عبد الله الضريبي، ٢٠١٠، اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦ ،العدد ٤ ،جامعة دمشق .

المواقع

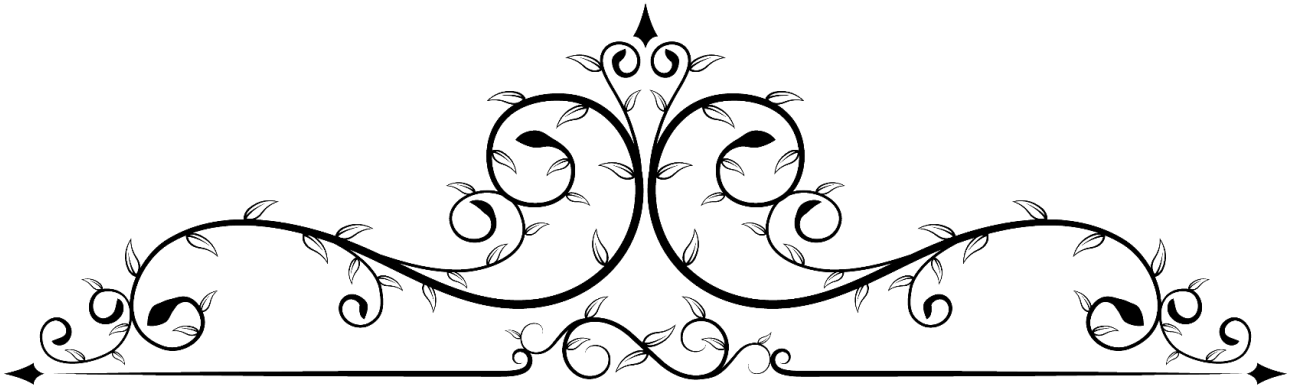
https://www.mamariaa.com

https:// drasath.com

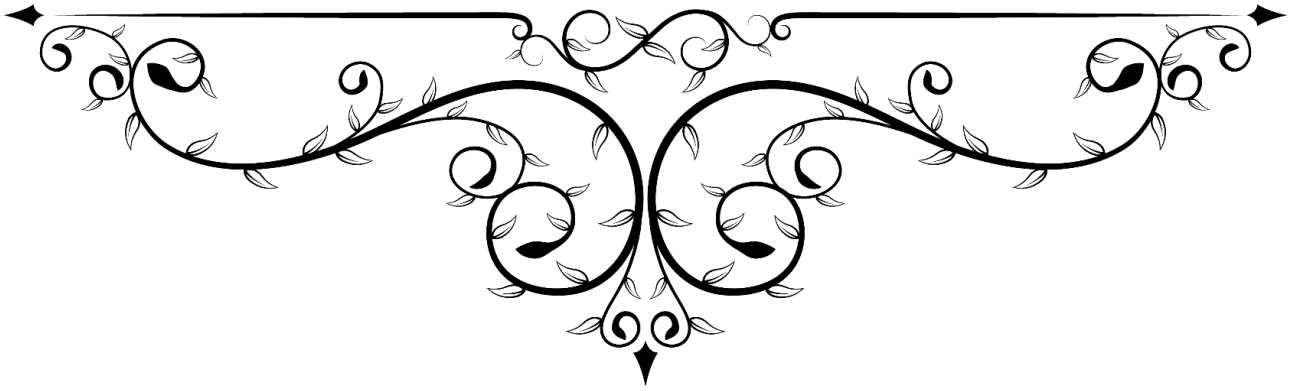
المراجع الأجنبية

Huffman k (2007) Introductiom ā la psycholigie de la sante Modèles .

www.psdgraphics.com



الملاحق



الملحق رقم (01) :

جامعة محمد بوضياف

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

تخصص: علم النفس العيادي السنة: ثالثة ليسانس

من إعداد الطالبات تحت إشراف الدكتور

عيش مريم مرزوقي سمير

بوصلاح مروة

محمدي ريان

تحية طيبه.....وبعد

نتقدم إلي سيادتكم بجزيل الشكر و التقدير علي المجهودات التي تبدلونها في سبيل تكوين الطلاب للارتقاء بالمجتمع ككل في علم نفس العيادي.

في إطار التحضير لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة و أساليب مواجهتها نضع بين أيديكم هذه الإستبانة والتي تحتوي علي مجموعة من العبارات و المطلوب وضع علامة () أمام العبارة التي تراها مناسبة و نرجو منكم الإجابة عليها بكل صدق لأن النجاح البحث متوقف علي مدي صراحتكم و صدقكم.

المحور الأول: البيانات الشخصية

1 الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

2 مكان الإقامة: مقيم بالولاية ☐ غير مقيم بالولاية ☐

المحور الثاني: مصادر الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	موافق	محايد	غير مواقف
1	أشعر بالحاجة إلي المزيد من الوقت لإنهاء العمل المكل إلي			
2	أشعر بالضعف التكوين لدي الطلبة			
3	أشعر بعد الاهتمام الإدارة بمطلب واحتياجات الأساتذة			
4	أشعر بان سلوك الطلبة يزيد من ضغوط العمل علي			
5	أنزعج لنقص فرص الترقية			
6	أنزعج من نقص الوسائل التكنولوجية الحديثة في الجامعة			
7	أشعر بالإرهاق نتيجة ساعات عملي الطويلة			
8	أشعر بان الأستاذ الجامعي لا يحضى بالتقدير من قبل الإدارة			
9	أشعر بان علاقتي سلبية مع زملائي في العمل			

10	أشعر بالضعف الاتصال بين الإدارة و الأستاذ			
11	أشعر بنقص دافعية التعلم لدي الطلبة			
12	أشعر بان كمية العمل اكبر من إمكانياتي و قدراتي			
13	أشعر بالضعف الحوار و التواصل بين الأساتذة			
14	أجد صعوبة في التنقل من مقر سكني إلي العمل			

المحور الثالث: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	موافق	محايد	غير مواقف
1	أستخدم أفكار جديدة لمواجهة الضغوط النفسية			
2	أتعامل مع الضغوط النفسية ببساطة وروح الفكاهة للتغلب عليها			
3	أضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكلة			
4	أجد وسيلة لعدم التفكير في الموقف الضاغط			
5	أحاول تقديم تحليل للموقف الضغط			
6	أركز علي المشكل و أفكر في كيفية حله			
7	أهتم بالجوانب الايجابية للموقف الضاغط			

8	أتقبل الانتقادات من الآخرين و أتعايش معها			
9	أتنجب الانفعال و العصبية عندما أشعر بالانزعاج و الإجهاد النفسي			
10	أستعين بالصلاة لتخفيف من الإحساس بالضغوط			
11	أتعامل معها بهدوء مع المشكلات الانفعالية للطلبة			
12	أسعي للحصول علي معلومات بخصوص التعامل مع الموقف الضاغط			
13	أحاول أن أحسن علاقتي مع زملائي في العمل			
14	أحاول التوفيق بين حياتي الشخصية و المهنية			

الملحق رقم (02):

قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم و اللقب	الرتبة العلمية	الجامعة
ضياف زين الدين	أستاذ محاضر (أ)	المسيلة
مكفس عبد المالك	أستاذ محاضر (أ)	المسيلة
اعمر ناصر باي	أستاذ محاضر (أ)	المسيلة
نقبيل بوجمعة	أستاذ محاضر (أ)	المسيلة
تومي الطيب	أستاذ محاضر (أ)	المسيلة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: /2021

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): عيسى مريم

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 203913992

الصادرة بتاريخ: 03-01-2018 عن دائرة: أولاد دراج

المسجل بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 191931017335

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر' مذكرة ماجستير' اطروحة دكتوراه) .

عنوانها: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس جامعة المسيلة وأساليب مواجهتها

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 09-06-2022

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: /2021

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي ادناه :

السيد(ة): بوصلاح مروة

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم):

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 203714683

الصادرة بتاريخ: 2018.11.14 عن دائرة: بلدية بوهوم - المسيلة

المسجل بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 191935072913

والمكلف بانجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة وأساليب مواجهتها

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 08/06/2022

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: /2021

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضى ادناه :

السيد(ة): رحموني ريان

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 108950F0

الصادرة بتاريخ: 18-05-2018 عن دائرة: [illegible] المسيلة

المسجل بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 181835067732

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر' مذكرة ماجستير' اطروحة دكتوراه) .

عنوانها: مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة وأساليب مواجهتها.

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 02/06/2022

امضاء المعني (ة): Rayane

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.