



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: 2021/.....

رقم التسجيل:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى

الأساتذة العاملين بقسم علم النفس

- دراسة ميدانية بجامعة المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في:

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

إشراف الأستاذة :

د/ سميرة بوزناد

إعداد الطالبات:

✓ خولة جعلاب

✓ خولة ميهوبي

✓ أسماء عيلان

السنة لجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَتُنزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٢﴾

وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٣﴾

(الاسراء: 82)

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف أساتذة قسم علم النفس -جامعة المسيلة - وقد تم تطبيق أداة لجمع البيانات وهي مقياس استراتيجيات المواجهة، طبقت على عينة قوامها 46 أستاذ وأستاذة في قسم علم النفس، واعتمدت في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss 20)

وتم طرح التساؤلات التالية:

- ماهي أهم الاستراتيجيات التي يعتمدها اساتذة قسم علم النفس في مواجهة الضغوط النفسية بجامعة المسيلة؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى بمتغير الجنس؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى بمتغير الخبرة؟
- وتوصلت النتائج إلى:

- أهم الاستراتيجيات التي يعتمدها اساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة في مواجهة الضغوط النفسية تكون متمركزة حول حل المشكلات وحول الانفعال.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى بمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى بمتغير الخبرة. وختم البحث بخاتمة واقتراحات.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات مواجهة، الضغوط النفسية.

Abstract :

The current study aimed to reveal the most important strategies for coping with psychological stress used by the professors of the Department of Psychology - University of M'sila -. A tool was applied to collect data, which is the Coping Strategies Scale, and it was applied to a sample of 46 professors in the Department of Psychology, and it relied in this study on the descriptive analytical approach, and statistical analysis was done using the statistical package for social sciences spss 20.

The following questions were raised:

- What are the most important strategies adopted by the professors of the Department of Psychology in facing psychological stress at the University of M'sila?
- Are there statistically significant differences in strategies for coping with stress due to the gender variable?
- Are there statistically significant differences in the strategies of coping with stress that are due to the variable of experience?

The results are:

- The most important strategies adopted by the professors of the Department of Psychology at the University of M'sila in the face of psychological stress are centered around problem solving and around emotion.
- There are statistically significant differences in the strategies of coping with stress that are due to the variable sex.
- There are statistically significant differences in the strategies of coping with stress that are due to the variable Experience.

The research concluded with a conclusion and suggestions.

key words: coping strategies. Psychological stress

شكر وعرافان

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

الحمد لله والشكر لله عز وجل الذي منحنا الصحة والعزيمة لإنجاز هذا العمل. كما يشرفنا أن نتقدم
بخالص الشكر والعرافان إلى أستاذتنا الدكتورة " بوزناد سميرة " على توجيهاتها لإتمام هذا العمل
المتواضع. كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل الأساتذة المحترمين بقسم علم النفس
—جامعة المسيلة — الذين ساهموا في إضافة الكثير في رصيدنا العلمي والمعرفي
كما لا ننسى أن نشكر الأساتذة الذين تشرفوا بقبول مناقشة هذه المذكرة
وإلى كل من وقف جانبنا وساعدنا ولو بكلمة طيبة.

فريق العمل:

خولة، أسماء، خولة

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات :

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	شكر وعران	
02	ملخص الدراسة باللغة العربية	
03	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	
04	فهرس المحتويات	
05	فهرس الجداول	
06	فهرس الاشكال	
مقدمة		أ-ب
الجانب النظري		
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة		
01	تحديد إشكالية الدراسة	17
02	تحديد فرضيات الدراسة	18
03	أهداف الدراسة	19
04	أهمية الدراسة	19
05	تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا	19
06	الدراسات السابقة	20
07	الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة	26
أولا: الضغوط النفسية		
تمهيد		
01	تعريف الضغوط النفسية	26
02	أعراض الضغوط النفسية وأسبابها	27
03	أنواع الضغوط النفسية	27
04	النظريات المفسرة للضغوط النفسية	30
04	النظريات المفسرة للضغوط النفسية	33
04	النظريات المفسرة للضغوط النفسية	35
خلاصة		
ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية		
تمهيد		
01	تعريف استراتيجيات المواجهة	36
02	خصائص استراتيجيات المواجهة	36
03	تصنيف استراتيجيات المواجهة	37
03	تصنيف استراتيجيات المواجهة	37

فهرس المحتويات :

40	النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة	04
44	خلاصة	
الجانب الميداني		
الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة.		
47	منهج الدراسة	01
47	أدوات الدراسة	02
48	عينة الدراسة الأساسية	03
50	الأساليب الإحصائية المستعملة	04
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها		
54	عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها	01
55	عرض نتائج الفرضية الثانية و مناقشتها	02
57	عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها	03
61	خاتمة	
63	قائمة المراجع	
	قائمة الملاحق	

فهرس الجداول والأشكال

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
48	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	01
49	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة	02
52	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة	03
54	ترتيب استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة في ظل جائحة كوفيد 19	04
56	يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الجنسين (ذكور/إناث) في مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	05
57	نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة في مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير الخبرة.	06
59	يوضح المقارنات البعدية بهدف تحديد لصالح من الفروق في بعد استراتيجية التقييم الإيجابي	07

فهرس الجداول

فهرس الاشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح مخطط عام لنظرية سييلي	34
02	يوضح مراحل ومحددات آلية المواجهة حسب لازرواس وفلكمان	42
03	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	49
04	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة	50
05	يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	53
06	يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل	53
07	يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال	53

مقدمة

إن العصر الذي نعيش فيه اليوم هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجية وهذه التطورات انعكست بشكل إيجابي على حياة الفرد والأمم من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية من الضغوط النفسية، فالضغوط موجودة منذ تواجد الإنسان على سطح المعمورة حيث قال تعالى: ﴿ ولقد خلقنا الإنسان في كبد ﴾ (البد: 04) وهو دليل قاطع على أن الجهد والتعب والضغوط موجودة منذ تواجد الإنسان على سطح المعمورة.

يعد مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس ومن المشكلات التي ارتبطت بالحياة المعاصرة، التي شهدت تغيرات وتحولات اجتماعية واقتصادية ومهنية... الخ، والتي حتمت على المجتمعات التكيف مع مختلف متطلباتها، لا سيما مجتمعنا الجزائري. فهذا المصطلح الذي ظهر في ثلاثينيات القرن العشرين حظي تدريجياً باهتمام متزايد من قبل العديد من الباحثين حيث سعت الكثير من الدراسات للكشف عن مختلف أبعاده وجوانب تأثير الضغوط النفسية في مناحي الحياة النفسية والعضوية والفكرية والاجتماعية وغيرها، وفي هذا الإطار تناول العديد من الباحثين دراسة مصادر الضغط النفسي وطرق وأساليب مواجهتها عند عينات مختلفة وفي بيئات متعددة.

ومن بين هذه العينات نجد فئة الاساتذة التي تعتبر من أكثر العينات عرضة للصرعات والتوترات التي تؤدي الى الضغوط النفسية اثناء العملية التعليمية. ولذلك تحاول هذه الفئة جاهدة التعامل مع هاته الضغوطات باستخدام استراتيجيات مواجهة لتخفيف من حدتها أو لتحد منها بما يحقق لها التوافق النفسي وتقبلها لذاتها ولعلاقاتها الاجتماعية وإشباعها لحاجاتها ورضاها عن ذاتها وأدائها الذي يعد العامل الأساسي في تحقيق الصحة النفسية لديها.

لذلك فإن استراتيجيات المواجهة تعتبر من عوامل الصحة النفسية الفعالة التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي في مواجهة الأحداث الضاغطة في حياته، فاتباع هذه الأساليب من شأنها أن يساعد الفرد في التخلص من الضغوط النفسية والتعامل اليومي معها

والنقليل من آثارها. ويأتي هذا البحث لإلقاء الضوء على ظاهرة الضغوط النفسية، ولقد اخترنا مرحلة الجامعة لإجراء الدراسة والكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الاساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة -

ومن هنا تم تقسيم الدراسة إلى جانبين: **جانب نظري**: يحتوي على فصل واحد: الإطار العام للدراسة، وهو فصل (تمهيدي)، تم فيه تحديد الإشكالية، تحديد الفرضيات، ثم التطرق أيضا في أهمية وأهداف البحث، تليها المصطلحات التي تخص الموضوع، و في الأخير ذكرنا بعض الدراسات السابقة ثم الموازنة بينها وبين الدراسة الحالية. وأخيرا الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة تطرقنا فيها إلى الخلفية النظرية للضغط النفسي انطلاقا من تعريفه، أنواع الضغوط النفسية ثم أعراضها وأسبابها مروراً بالنماذج المفسرة للضغوط النفسية، ثم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تضم تعريف المواجهة، وأيضا تعريف أساليب مواجهة الضغوط، ثم تطرقنا إلى أنواع أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ثم خصائصها إضافة إلى النظريات المستخدمة في تفسير استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي. **وجانب تطبيقي** يحتوي على فصلين: فصل تضمن إجراءات الدراسة الميدانية من أجل جمع المعلومات، من خلال ذكر منهج الدراسة، الأساليب الإحصائية المستعملة، الدراسة الاستطلاعية، تحديد عينة الدراسة، تليها أدوات الدراسة. وفصل عبر عن عرض وتحليل نتائج الدراسة، ثم مناقشتها معتمدين في ذلك على الجانب النظري بما فيه الدراسات السابقة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. تحديد الإشكالية.
2. تحديد الفرضيات.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. تحديد المفاهيم اجرائيا.
6. الدراسات السابقة.
7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة.

1. تحديد الإشكالية.

تعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية، وإحدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك وتفسيره في ضوء التفاعلات اليومية، فالإنسان يشعر بالمتعة والسرور حين يصل إلى إشباع حاجاته، ويشعر بالضيق والضغط إذا لم يستطع تلبية احتياجاته بالشكل المطلوب. لذلك عندما نتحدث عن الضغوط النفسية بصفة عامة أو الضغوط في مجال العمل بصفة خاصة، فإننا نتحدث عن مشكلة رافقت الإنسان منذ وجود الأرض، وبدأ العمل في الأرض. وبعد عصرنا الحالي عصر الضغوط النفسية، وذلك لأسباب عديدة من بينها ظهور الأزمات الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، والكوارث البشرية والطبيعية... الخ. وتنتشر الضغوط النفسية في جميع مجالات الحياة، وتظهر أكثر في مجالات العمل، و نظرًا لأهمية الأستاذ والدور الذي يساهم به لرفع التحديات وتحقيق تطلعات المجتمع، ورغم معاناته وصراعاته اتجاه المواقف الضاغطة التي تعترضه في الوسط الجامعي، يبقى جاهدًا وتحت وطأة الضغوط النفسية الناتجة عن عدم تمكنه من تحقيق الطلبات وإشباع الرغبات فيما هو منوط به في وظيفته كأستاذ، وبين شعوره بالذنب وتأنيب ضميره في عدم أداء دوره بالمستوى المطلوب يظل مثابرًا في محاولات واجتهادات للخروج مما يضيق عليه مساره ويدير نشاطاته وفق ما لا يخل توازنه محاذرًا مخاوفه. فهو يستجيب للمثيرات بكيفية تلائم المواقف الضاغطة دون أن يضر بصحته بأبعادها العقلية، الوجدانية والسلوكية.

إن الأفراد يتباينون من خلال قدراتهم على مواجهة تلك الضغوط، فاستراتيجيات التعامل مع الأحداث الضاغطة التي يتبعها الأفراد تختلف حسب جنسهم سواء كانت استراتيجيات نفسية أو مهنية.

فهناك العديد من البحوث والدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط بمختلف أشكالها وقيام بعض الباحثين بالتأكيد على أن الأفراد يتفاوتون في كيفية إدراكهم لهذه الضغوط وهذا أدى إلى اختلاف أساليب المواجهة لديهم. وقد ركزت الدراسة الحالية على

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الضغوط التي يتعرض لها الأساتذة العاملين وبالتالي معرفة الاستراتيجيات التي تتبعها في مواجهة هذه الضغوط وبشكل خاص لدى فئة أساتذة قسم علم النفس. وهذا يقودنا الى طرح التساؤل الجوهري:

ماهي الاستراتيجيات التي يعتمدها الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة- في مواجهة الضغوط النفسية؟

وللبحث عن حل لهذه الإشكالية نشق سؤالين يتمثلان في:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس -جامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس -جامعة المسيلة تعزى لمتغير الخبرة؟

2. تحديد فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

تتعدد الاستراتيجيات التي يعتمدها الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة - في مواجهة الضغوط النفسية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة تعزى لمتغير الخبرة.

3. أهداف الدراسة:

تتمحور أهداف هذه الدراسة في الكشف عن نوعية الاستراتيجيات الأكثر شيوعا التي يعتمد عليها أساتذة قسم علم النفس -جامعة المسيلة في مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وهذا من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- تحديد أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة قسم علم النفس -جامعة المسيلة.
- تحديد أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية من طرف أساتذة قسم علم النفس -جامعة المسيلة.
- معرفة طبيعة العلاقة بين الاستراتيجيات المعتمدة من أساتذة قسم علم النفس -جامعة المسيلة في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية.

4. أهمية الدراسة:

- التعرف أكثر على الضغوط النفسية والمهنية التي يتعرض لها أساتذة قسم علم النفس -جامعة المسيلة.
- توضيح لأكثر الاستراتيجيات التي يعتمد عليها أساتذة قسم علم النفس -جامعة المسيلة في مواجهة الضغوط النفسية.
- تسهم هذه الدراسة في تغطية جانب من النقص الموجود في الدراسات المحلية خاصة فيما يتعلق بفضاء الجامعة

5. تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

1. **الضغوط النفسية:** هي عبارة عن تجارب وإحساسات خاصة بالفرد، والتي من خلالها يشعر باختلالات نفسية أو عضوية أو يترتب عليها التوتر والقلق وعدم الاستقرار وكل هذا ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه، ويعبر عنه من خلال مقاييس متعددة للضغط النفسي.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

2. استراتيجيات المواجهة: تتمثل في مجموعة الأساليب التي يستخدمها الأساتذة العاملين في التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وتتمثل في: التركيز على المشكل، والتنفيس الانفعالي، والتجنب أو الهروب، والاستهانة بالموقف، تقاس بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة بعد إجابتهم على هذه الأداة

6. الدراسات السابقة:

دراسة "شناشنة سارة وآخرون" (2017): بعنوان مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي _ دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة قالم: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغط النفسي للأستاذ الجامعي، إضافة إلى تصميم استمارة تقيس مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي. ولتحقيق هدف البحث استخدم المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على 52 أستاذًا من كلا الجنسين، وتم الاستعانة في جمع البيانات على أداة الاستمارة وصممت من قبل الباحثين وعرضت على مجموعة من المحكمين، تكونت من 30 بندا. توصل إلى نتائج أهمها:

- تعد العلاقة مع الزملاء إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

- علاقة الأساتذة مع الإدارة لا تشكل مصدرًا للضغط النفسي.

دراسة "إسكندر لامية وآخرون" (2016): تمثلت في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.

هدفت إلى التعرف على مصادر الضغوط التي يتعرض لها الأساتذة وطرق مواجهتها، التقليل من الآثار السلبية لدى أساتذة التعليم المتوسط بتوعيتهم بكيفية مواجهة الضغوط النفسية. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي تكونت عينة الدراسة من 50 أستاذًا (19 أستاذًا و31 أستاذة). تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. تم التوصل إلى النتائج التالية:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة على أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

دراسة " اميمة مغزي بخوش " (2019): بعنوان استراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية -الخدماتية (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الاجتماعي) _ مدينة بسكرة. هدفت الدراسة إلى معرفة أهم الاستراتيجيات التي تلجأ إليها السيدة العاملة لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة وكذا إيجاد الفروق في تلك الاستراتيجيات وفقا لمتغيرات الخبرة المهنية - مدة الزواج - عدد الأبناء والمستوى التعليمي، محاولة توعية المجتمع الجزائري بطبيعة ردود الأفعال التي تسلكها الزوجة العاملة أثناء مواجهتها لبعض الأزمات والمواقف (الصحية - الاسرية - الاجتماعية - المهنية) والتي من شأنها أن تعرضها لاختلال في إحداث التوافق، إضافة إلى تحديد استراتيجيات المواجهة الأكثر شيوعا بين أفراد العينة. اعتمدت على المنهج الوصفي واشتملت عينتها على 153 سيدة عاملة، استعانت بمقياس استراتيجيات التكيف (CISS)، يحتوي على 48 فقرة. وقد توصلت هذه الدراسة الى:

- استعمال السيدات العاملات استراتيجيات مواجهة مختلفة لمواجهة الضغط النفسي. وأسفرت النتائج أنه لا توجد فروق من حيث استعمال استراتيجيات المواجهة من طرف السيدات العاملات في ضوء بعض المتغيرات الخبرة المهنية - مدة الزواج - عدد الأبناء والمستوى التعليمي.

دراسة عمر شداني (2011) بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة: هدفت هذه الدراسة التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية، وطبقت الدراسة على عينة من المعلمين في مدارس مختلفة من مقاطعات ولاية البويرة حيث بلغت العينة 68 معلم ومعلمة وقد طبق الباحث استبيان. أسفرت النتائج على وجود استراتيجيات: التجنب،

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

التواصل، توظف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشكل، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين والأخلاق، فهي غير موظفة. كما توظف هاتين الاستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية: السن، الجنس، الحالة العائلية

مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي دراسة ميدانية بجامعة قسنطينة

تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على ظاهرة الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي في جامعة منتوري - قسنطينة. تحديد مصادر الضغط النفسي لدى الأساتذة في جامعة منتوري - قسنطينة. التعرف على مدى اختلاف مصادر الضغط النفسي باختلاف الخصائص المهنية والشخصية. التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى أفراد العينة. تمثلت عينة الدراسة في 322 أستاذ(ة) دائم من مجتمع أصلي تكون من 1915 أستاذ دائم. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة الظاهرة دراسة علمية دقيقة ومفصلة ووصفها وصفا معمقا. تم استخدام استبيان من إعداد الباحثين لجمع المعلومات قسم الاستبيان إلى قسمين قسم يقيس مصادر الضغط النفسي والقسم الثاني يقيس مستويات الضغط النفسي.

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

يشعر غالبية الأساتذة بجامعة منتوري - قسنطينة بالضغط النفسي ويدركونه بأعلى مستوى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة جامعة منتوري

قسنطينة تعزى لمتغيرات ديمغرافية والمهنية (الجنس، مدة الخدمة، نوع الكلية، الرتبة الأكاديمية)

بالإضافة إلى المتغيرات التالية على الترتيب العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع الإدارة، الحوافز العلاقة مع الطلبة، الدعم الاجتماعي، التقدم المهني، الهيكل التنظيمي، وخصائص وطبيعة العمل. كل هذه المصادر لها تأثير بدرجات متفاوتة في حدوث الضغط النفسي لدى الأساتذة.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تختلف مصادر الضغط النفسي كما يشعر بها أساتذة جامعة منتوري - قسنطينة باختلاف متغيرات ديمغرافية والمهنية للأساتذة (الجنس، مدة الخبرة، الرتبة الأكاديمية، نوع الكلية) حيث وجد اتفاق شبه كلي بين الإناث والذكور في اعتبار العلاقة مع الزملاء والحوافز والعلاقة مع الطلبة كأهم مصدر للضغط النفسي أيضا مدة الخدمة لها دور في حدوث الضغط النفسي.

كما وجد تفاوت في النتائج بالنسبة لمتغير الرتبة الأكاديمية، نوع الكلية والظروف الفيزيائية وخصائص طبيعة العمل لها تأثير في حدوث الضغط النفسي ولكن بنسب متفاوتة. ووجد أن أكثر المصادر احداثا للضغط النفسي هي على التوالي (العلاقة مع الزملاء، الحوافز، العلاقة مع الإدارة، العلاقة مع الطلبة، الرتبة الأكاديمية، نوع الكلية، الظروف الفيزيائية وخصائص طبيعة العمل)

مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي) -دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو: هدفت الدراسة إلى البحث في مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الشعور بالضغوط المهنية، وذلك تبعا لاختلاف المراحل التعليمية والخبرة المهنية ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين اشتمل المقياس على المحاور التالية: مصادر ضغوط طبيعة العمل، مصادر الضغوط المادية والفيزيائية، مصادر الضغوط الاجتماعية والسياسة التعليمية ومصادر الضغوط العلائقية.

تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن، كما اشتملت عينة الدراسة على (210) مدرسا من كلا الجنسين. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

مدرسي المراحل التعليمية الثلاث يعانون من مصادر الضغوط المهنية التي يقيسها المقياس المعد لذلك مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لصالح مدرسي التعليم المتوسط الذين تبين أنهم الأكثر شعورا بالضغوط المهنية ككل وفي بعده الثاني والثالث والرابع.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

كما بينت النتائج أن المصدر الأول من المقياس (مصدر ضغوط طبيعة العمل) لم تظهر فيه فروق دالة. أما بالنظر إلى متغير الخبرة المهنية فالنتائج لم تبين فروق دالة بين الفئات الثلاث في مصادر الضغوط المهنية ككل وفي مصادره إلا في المصدر الخاص بضغوط طبيعة العمل مع العلم أن الفئة الأكثر شعورا بالضغط تليها الفئة متوسطة ثم الفئة صغيرة الخبرة.

الموازنة بين الدراسات السابقة والبحث الحالي:

من خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة والاطلاع عليها يمكن موازنتها من خلال بعض الجوانب المهمة والرئيسية مثل: الأهداف وحجم العينة والأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والوسائل الإحصائية استخدمت بها، كذلك النتائج التي تم التوصل لها وهي كما يأتي:

1-الأهداف:

تنوعت الدراسات السابقة في متغيراتها المستقلة بين دراسات تهدف في الكشف عن مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي وهي دراسة: (شناشنة سارة وآخرون، سنة 2017) ودراسة استهدفت التقليل من الآثار السلبية لدى الأساتذة بتوعيتهم كيفية مواجهة الضغوط النفسية كدراسة (إسكندر لامية وآخرون، سنة 2016)، وأخرى استهدفت التعرف على أهم الاستراتيجيات التي تلجأ إليها السيدة العاملة لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة مثل دراسة (أميمة مغزي بخوش، سنة 2019). أما الدراسة الحالية فهي تمتاز عن الدراسات السابقة كونها تبحث عن أهم الاستراتيجيات التي يعتمدها الأستاذ العامل بقسم علم النفس-جامعة المسيلة في مواجهة الضغوط النفسية.

2-العينات:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

لقد تباينت عينات الدراسات السابقة من حيث الحجم فقد تراوحت بين (50) فردا كأصغر عينة كما في (دراسة شناشنة سارة وآخرون، سنة 2017)، و(153) فردا كحد أعلى كما في دراسة (" اميمة مغزي بخوش " (2019) وشملت جميع الدراسات السابقة كلا الجنسين من الأساتذة مع الاشتراك جميعها في المرحلة الجامعية، أما عينة الدراسة الحالية فهي تشترك مع بعض الدراسات السابقة في المرحلة الدراسية للأساتذة وهي المرحلة الجامعية كدراسة دراسة " شناشنة سارة وآخرون " (2017)، ولكنها لا تختلف من حيث نوعيتها فهي تشمل كلا الجنسين ذكور وإناث.

3-مكان الدراسة:

أجريت الدراسات السابقة في أماكن مختلفة في الجزائر، فدراسة شناشنة سارة وآخرون أجريت بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة قالمة فقد جاءت متفقة من حيث مكان البحث الحالي حيث تم إجراؤها في الجامعة، أما بقية الدراسات تختلف مع الدراسة الحالية في مكان إجرائها.

4-الأدوات:

تباينت الدراسات السابقة أيضا في استخدام الأدوات المناسبة لجمع بياناتها، بعض

الدراسات استخدمت مقاييس جاهزة بعد أن استخرجت الخصائص السيكومترية لها

كدراسة إسكندر لامية وآخرون " (2016) والبعض الآخر استخدم استبانة مثل دراسة

(دراسة عمر شداني 2011) والبعض قام ببناء مقاييس تتناسب وأهداف بحث أما البحث

الحالي فقد استعان بمقياس التي ورد في دراسة.

5-الوسائل الإحصائية:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

تباينت الدراسات السابقة في استعمال الوسائل الإحصائية فقد اعتمدت في تحليل بياناتها على وسائل إحصائية مختلفة تحليل التباين، معامل الارتباط بيرسون أما البحث الحالي فقد اعتمد على الوسائل الإحصائية المناسبة.

6- نتائج الدراسات:

تباينت الدراسات السابقة التي عرضت في هذا الفصل في بعض النتائج التي توصلت لها في دراساتنا، وهذا التباين يعود لاختلاف أهدافها وطبيعتها متغيراتها، ولكن اتفقت جميعها على الكشف عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة.

جوانب الإفادة من الدراسات السابقة:

لقد أفاد البحث الحالي من الدراسات السابقة في الجوانب الآتية:

- اختيار عينة البحث من الأساتذة وتحديد حجمها.
- الاستعانة بمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المعد للبحث.
- تحديد فقرات المقياس وطريقة تصحيحه.
- الاستعانة بنتائجها في مناقشة نتائج البحث الحالي.
- اختيار الوسائل الإحصائية الملائمة في استخراج نتائج البحث.

7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

أولاً: الضغوط النفسية

تمهيد:

يعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية وهو ينتشر في معظم مجالات حياة الفرد، وإذا استمر لفترة طويلة يؤدي إلى إعاقة الفرد عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقه النفسي والاجتماعي، ويعتبر الضغط النفسي من المصطلحات القديمة التي تناولت بكثرة في مجال علوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية عامة وعلم النفس بصفة خاصة. وسنتطرق الآن إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وذلك انطلاقاً من تعريف هذا المصطلح، النظريات المفسرة للضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، وأعراض الضغط النفسي وأسبابه.

1. تعريف الضغوط النفسية:

1/ تعريف الضغط:

لقد أشار "لازاروس" لمصطلح الضغط لأول مرة في 1944 ويؤكد على أن الضغط ليس هو المثير وليس هو الاستجابة لكنه تفاعل خاص بين المثير والاستجابة، وعلى هذا يعرف "لازاروس" و (فولكمان) الضغط بأنه: " علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر " (حسين طه عبد العظيم، 2006، ص19)

2/ تعريف الضغط النفسي:

الضغوط النفسية عبارة عن حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك آثار نفسية وجسمية. (ماجدة بهاء الدين السيد علي، 2008، ص21)

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

ويعرفها (ميلسوم 1985) على أنها: " مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة من السلوكيات التي بها الفرد نتيجة إدراكه لتهديد البيئة. (شارق مليكة، 2011، ص29) كما عرفها "جيبسون وزملائه" أنها: " استجابة متكيفة تعدلها الفروق الفردية والعمليات النفسية التي تنشأ نتيجة عمل أو موقف أو حدث يفرض على الفرد مطالب نفسية أو جسدية (حسين حريم، 2004، ص284)

2. أعراض الضغوط النفسية وأسبابها:

أولاً: الأعراض

عندما يفشل الفرد في التحكم في الضغوط فإن جسمه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهروب، فيؤدي ذلك إلى تزايد ضربات القلب، ويتحول الدم من الأطراف إلى العضلات الداخلية فتسع حدقة العين ويفرز الأدرينالين والدهون في الدم وهذه العمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر على الجسم وتتهكه. ويمكن تصنيف أعراض الضغوط النفسية إلى: (عبد المعطي، 2006، ص81)

• الأعراض الفسيولوجية:

وتتمثل هذه الأعراض فيما يلي: (عبد المعطي، 2006، ص81)

- زيادة التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.
- الشعور بالغثيان، جفاف الفم، اتساع حدقة العين، ارتعاش الأطراف.
- اضطرابات المسالك البولية والتناسلية وكثرة التبول والعجز الجنسي.

• الأعراض المعرفية:

وتتمثل هذه الأعراض المعرفية فيما يلي: (غانم، 2009، ص18)

- الاختلاط في التفكير.
- صعوبة اتخاذ القرارات.

- انخفاض في الانتباه والتركيز.

- اضطرابات في وظيفة الذاكرة.

• الأعراض الانفعالية:

نذكر منها: (أحمد، 1998، ص80)

- سرعة الانفعال.

- تقلب في المزاج.

- العدوانية واللجوء الى العنف.

- الشعور بالاحترق النفسي.

• الأعراض السلوكية:

نذكر منها: (شيخاني، 2003، ص19)

- تغيرات في الشهية.

- اضطرابات الأكل كفقدان الشهية والشهه المرضي.

- زيادة في تناول الكحول والعقاقير.

- القلق المتميز بحركات عصبية.

- قضم الأظافر.

ثانيا: الأسباب:

• الأسباب الاجتماعية:

يرى (مكلاند) أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الاخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة إلى جانبها النفسي العضوي. (احمد نايل العزيز، 2009، ص 81)

• الأسباب الصحية:

إن الزيادة في نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص يكون نتيجة مواجهة مشكلات صحية، فنتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفراز الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغط. (أحمد نايل العزیز، 2009، ص 82)

• الأسباب الكيميائية:

للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الفرد بالضغط النفسي، فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في الماچ فيصبح الفرد متوترا وقلقا. (عبد الهادي مصباح، 2001، ص 30)

3. أنواع الضغوط النفسية:

يوجد العديد من التصنيفات لأنواع الضغوط النفسية نذكر أهمها:

1/ تصنيف سيلبي (Selye, 1976):

أشار إلى نوعين من الضغط النفسي هما: (أحمد الغريب، 2009، ص 24)

• الضغط النفسي السيئ (bad stress): وهنا يزيد من حجم المتطلبات على

الفرد، ويسمى كذلك الألم (distress) مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

• الضغط النفسي الجيد (good stress): وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع

الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية.

تحدث سيلبي عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما: (ثامر حسين علي السميان، 2014،

ص 18)

• الضغط النفسي المرتفع (Hyper Stress): ويقصد به الضغط الناتج عن

تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها. (ثامر

حسين علي السميان، 2014، ص 18)

- **الضغط النفسي المنخفض (Over Stress):** يقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال، وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط. (ثامر حسين علي السميان، 2014، ص 18)

2/ تصنيف لا زاروس وكوهين (Lazarus and Cohen 1977):

ميز كل من " لازاروس " و " كوهين " نوعين أساسيين من الضغوط النفسية: (شفيق ساعد، 2019، ص 64)

- **الضغوط الداخلية (الشخصية) (Internal " personal" Strees)**

وتعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر الفرد. (شفيق ساعد، 2019، ص 64) مثل الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها. (فايزة غازي، 2014، ص 20).

- **الضغوط الخارجية (External environmental Stress):**

تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة. (شفيق ساعد، 2019، ص 64)

وتأتي من البيئة الخارجية وهي كثيرة كالضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والملوثات وغيرها. (فايزة غازي، 2014، ص 20)

3/ تصنيف كيلي 1994:

أشار كيلي إلى نوعين من الضغوط النفسية هما: (نايف علي ابيو، 2019، ص 77)

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- **الضغوط الإيجابية:** وهي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات إيجابية، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم، كما أن لها آثاراً نفسية إيجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة والسرور لديه وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل، حيث أن المهام التي تنفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها. أما غير المحددة، فهي حتى لو أنجزت بدون تحديد إطار زمني لتنفيذها فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة.
- **الضغوط السلبية:** وهي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان، ومن ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل مثل تلك الضغوط التي تدفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية اتجاه قضايا العمل.

4/ تصنيف موراي (Murray):

وقد ميز موراي بين نوعين من الضغوط: (أميمة مغزى، 2019، ص89)

- **الضغط بيتا (Beta Stress):** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد، كما أكد في تفسيره على ضغوط beta لأنها تعبر عن دلالة الأشياء والموضوعات وتتشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة، ويرتبط إشباع تلك الحاجة لبعض الأفراد والقوى والوضعيات الاجتماعية، وعند تفسير الفرد لتلك القوى على أنها ضاغطة في اتجاه نحو الإشباع فإن التأويل الذي يدركه الفرد بحيث تكون الموضوعات والأشياء ضواغط في حد ذاتها وإنما تكون عندما يدركها أو يفسرها على أنها كذلك.
- **الضغط ألفا (Alpha stress):** ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي.

5/ تصنيف الخطيب (2005):

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

يشير الخطيب إلى أن هنالك عدة أنواع منها: (أحمد الغري، 2009، ص 28)

- **ضغوط غير حادة (Unclined pressure):** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.
- **ضغوط حادة (severe pressures):** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.
- **ضغوط متأخرة (Rate pressure):** وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث وإنما تظهر بعد فترة.
- **ضغوط بعد الصدمة (After shock)** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

• النسق النظري لـ: " هانز سيلبي " (Hans Selye)

يعد سيلبي الطبيب المختص بالهرمونات دراسة الفسيولوجيا والأعصاب من أوائل من درسوا الضغوط النفسية دراسة علمية، ويعتقد هانز أن الاستجابة للضغوط لا تعتمد على طبيعة الضاغط كما لا تختلف باختلاف النوع فهي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية التي تعمل على وقاية الكائن الحي والمحافظة على وحدته الكلية. (محمد السفاسفة، 2005، ص 190)

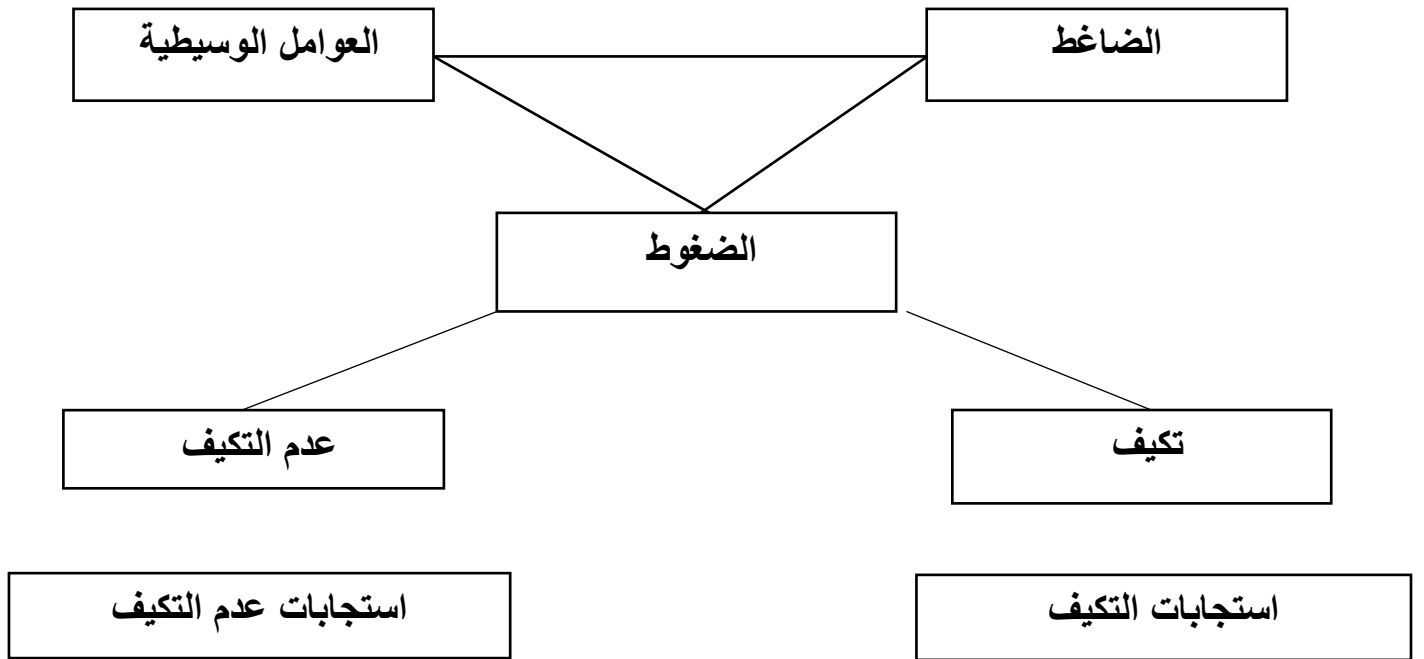
فهو يتحدث عن ثلاث مراحل للتكيف أو التفاعل مع الضغوط وهي:

- **الفرع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة لتعرض المبدئي

للضاغط ونتيجة لهذه المتغيرات تقل مقاومة الجسم.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- **المقاومة:** وفيها يحول الفرد مصدر التهديد لكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان.
- **الجهاد:** وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأعراض.



(شكل رقم 01): يوضح مخطط عام لنظرية سيللي (عريس، 2017، ص 84)

. النسق النظري لـ: سبيلبرجر:

ويعتبر فهم النظرية في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة وقلق السمة. (هارون توفيق، 1999، ص53)

ويميز "سبيلبرجر" بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى تقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على إنه خطير أو مخيف. (خليفة، 2008، ص153)

• الإطار النظري لـ: (هنري موراي):

ينفرد (موراي) بين منظر الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الفرد من أجل لحظة الانبثاق لحظة التكيف وأحداث التوازن النفسي ويتسم بمنهجية الدينامية النفسية ويصل (موراي) إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرها مفهومي أساسين ومتكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط في البيئة ويعرف الضغط خاصة لموضوع بيئي لشخص تعرف جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز "موراي" نوعين من الضغط:

- **الضغط بيتا (Beta Stress):** وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

- **الضغط ألفا (Alpha stress):** وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي. (الرشدي، 1999، ص60)

• النسق النظري لـ: (لازاروس) و (فولكمان):

ركز هذا النموذج على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد ويرى أن الضغوط تحدث عندما تتجاوز المطالب قدرات الفرد على المواجهة، إذا كانت مصادر المواجهة التي يستند عليها الفرد في التعامل مع الحدث الضاغط كافية وملزمة فلن يحدث الضغط والعكس صحيح. إذا كانت مصادر الموجه للحدث الضاغط ضعيفة وغير فعالة فإن الضغط سوف يحدث. (طه عبد العظيم حسني وآخرون، 2006، ص 57)

خلاصة:

إن الضغط النفسي يمس مختلف جوانب حياة الفرد وفي أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو إيجاد توافق مع البيئة، وإن لم يتمكن الفرد من الوصول إلى هذا التوافق سيؤثر الضغط النفسي على صحته النفسية سلبية، حيث أن تكرار هذه الضغوط واستمرارها وعجز الفرد عن مواجهتها قد تتحول إلى مصدر للقلق والتوتر والإحباط، ومما قد يؤثر أيضا على توقعاته، وتوجهاته نحو المستقبل.

ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

يواجه الأستاذ الجامعي في الحياة المعاصرة المليئة بالمتغيرات زيادة وتنوعا في مصادر التوتر والضغط النفسي التي يتعرض لها الأفراد في مختلف الأعمار، مما جعل العلماء والدارسين يولون لموضوع الضغط النفسي اهتماما متزايدا لما له من آثار خطيرة على الصحة النفسية والجسدية، ولعل انعكاس آثار التغير والتطور المتفجر في مجال العلوم الإنسانية والثقافة والتكنولوجيا على الأفراد وأعمالهم، جعلهم يعانون حالات التوتر النفسي حتى دعا ذلك بعض العلماء إلى وصف هذا العصر بعصر الضغوط والأزمات النفسية و بذلك ظهرت العد يد من الأبحاث والدراسات التي تضمنت أهم وأبرز الأساليب والطرق لمواجهة الضغوط النفسية.

1. تعريف استراتيجيات المواجهة:

مفهوم المواجهة: المواجهة من حيث طبيعتها عبارة عن تنظيمات سلوكية، وتتبع قوانينها. غير أنها تتميز من خلال الدواعي والأهداف الراهنة، فسلوك المواجهة لا يمكن تمييزه عن أنماط السلوك الأخرى من خلال أعراضه أو تجليه وإنما من خلال الدواعي والتوجهات النوعية للأهداف. (سامر جميل رضوان، 2002، ص205)

مفهوم الاستراتيجية: يرى محبات أبو عميدة أن: " الاستراتيجية عبارة عن مجموعة من الخطوات والممارسات التي يتبعها المعلم داخل حجرة الدراسة، بحيث تساعد في تحقيق أهداف المقرر أو الموضوع، وتتضمن عدة عناصر من بينها تنظيم الدرس والتمهيد له بإثارة دافعية التلاميذ وتحديد الأنشطة التعليمية وتحديد الوقت المخصص لها، ونوع التفاعل الذي يمكن أن يحدث داخل حجرة الدراسة والطريقة التي سيتبعها المعلم أثناء التعلم وأساليب التقويم التي ستنتج. (محمد مصطفى الدين، 2006، ص12)

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

استراتيجيات المواجهة: هو الاستراتيجيات التي يتبناها الفرد لمعالجة التهديد، وبالمثل نجد (الدوين وآخرون) يشير إلى المواجهة بأنه: " الاستراتيجيات المستخدمة لمعالجة المشكلات الفعلية أو المتوقعة وما ينتج عنها من انفعالات سلبية ". (هناء أحمد شويخ، 2007، ص5) الاستراتيجيات: تشير إلى استجابات الفرد وفقا لمتغيرات الموقف ومن ثم نتوقع تعدد الاستراتيجيات نظرا لاختلاف مواقف المشقة التي يواجهها الفرد. (نفس المرجع، ص58)

2. خصائص استراتيجيات المواجهة:

تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية وترتبط أخرى بنتائج سلبية. إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعروضة لضغط الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية والوجود الذاتي. (مجلة علم النفس، 2000، العدد 56)

قابلة للتغيير والتعديل: طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها في الزمن والمكان وقد تكون ظاهرة كالاتبعاد عن المشكل أو تكون كالتفكير الإيجابي في المشكلة. متنوعة: فهي تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي أو انفعالي. (هناء أحمد الشويخ، 2007)

3. تصنيف استراتيجيات المواجهة:

• تصنيف (فولكمان) و (لازاروس):

حيث قام كل من " فولكمان " و " لازاروس " بوضع نموذج سيرورة المواجهة من خلال بحوث (coping)، حيث قام بتطبيق سلم يضم 67 بند على 100 فرد تم التوصل إلى مجموعتين: 1/ مواجهة مركزة حول المشكل. 2/ مواجهة مركزة حول الانفعال.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1/ مواجهة مركزة حول المشكل: هو استراتيجية تهدف إلى خفض طلبات الوضعية وزيادة

موارد وقدرات الفرد خاصة، حتى يتمكن من المواجهة بجدارة. (صندلي ريمة، 2012، ص64)

لقد حدد شكلين للمواجهة المركزة على المشكل، أولاً جمع المعلومات. ثانياً اتخاذ إجراءات لحل المشكل، ونقلاً عن (85 : pierluigiG. joels. 2004p) أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع الاستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف أو التحرر منه وإيقافه. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص110)

- استراتيجية التصدي: تشير إلى المجهودات العدوانية لتغيير الوضعية لذلك

فهي تتضمن العدوانية المجازفة. (خشاشي زهية، 2019، ص104)

- استراتيجية مخططات حل المشكل: تتعلق باستراتيجيات البحث عن الحلول،

فالفرد يضاعف الجهود الضرورية. حيث يضع مخططات عمل وتصرف

لإيجاد الحلول ويتقبل الحل الأفضل وفقاً لما يريده مع مواجهة أكبر وارتشاف

ما هو مهم في الحياة. (خشاشي زهية، 2019، ص105)

2/ مواجهة مركزة حول الانفعال: وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات

وخفض المشقة والضيق الانفعالي، الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عرضاً عن

تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في

الضواغط والإنكار، وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن

الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد. (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص92)

- التجنب: عبارة عن تحويل الانتباه من مصدر الضغط، ويمكن أن يتضمن

نشاطات ذات تعبير سلوكي أو معرفي كممارسة الرياضة. (صندلي ريمة، 2012،

ص65)

- إعادة التقييم الإيجابي: من خلال الاهتمام بالجوانب الإيجابية للموقف

الضاغط

- اتهام الذات أو تأنيب الذات.

• تصنيف كوهين:

حيث قدم " كوهين " مجموعة من الاستراتيجيات شملت:

- التفكير العقلاني: أي التفكير المنطقي العقلاني الذي يقوم بها الفرد حيال

الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

- التخيل: وهي محاولة الفرد تخيل المواقف الضاغطة التي تواجهه فضلا عن

تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها مستقبلا عند مواجهة مواقف

مثيلة لها. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص108)

- الإنكار: وهي سعي الفرد الى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل

والانغلاق كأنها لم تحدث.

- حل المشكلة: يتجه من خلاله الفرد لاستخدام أفكار جديدة لمواجهة الضغوط

ما يعرف بالقدح الذهني.

- الفكاهاة: أي التعامل مع الضغوط ببساطة وروح الفكاهاة وبالتالي قهرها

والتغلب عليها.

- الرجوع إلى الدين: عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي

والانفعالي (عبد الله الضريبي، 2010، ص ص681-682)

• تصنيف ويث 1974:

حدد ثلاثة مطالب لعملية التكيف وهي: (الشخانية، 2010، ص35)

- فهم الموقف الضاغط.

- إدراك الانفعالات وكيفية التعبير عنها في الموقف المناسب.

- حفظ الإحساس بالتكامل الشخصي وتحقيق الضبط الذاتي للبيئة.

4. النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

لقد تعددت الرؤى المفسرة لأساليب المواجهة ومحركاتها، ومن أهمها:

1- النموذج التحليلي السيكو دينامي (فرويد) : اعتبر فرويد أن الفرد يستخدم آليات دفاعية لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية الهو، الأنا، الأنا الأعلى ودينامية التفاعل بينهما، فينتج عن ذلك قلق قد يكون عصابي متولد عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات، أو أخلاقي ناجم عن شعور الفرد بالذنب اتجاه التصرفات الغريزية، أو قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي، ومن أجل خفض شدة الألم المتولد عن الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية ومهددات البيئة الخارجية، ومن بين أساليب الدفاع التي يستخدمها الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات الشخصية، الكبت على أنه محاولة نسيان الذكريات المؤلمة أو المهددة ، الإنكار الذي ينظر إليه " وايت White " والذي يقصد به رفض إدراك الواقع، الإسقاط والذي يشير إلى توجيه القلق المسيطر على الفرد نحو شخص آخر، التثبيت الذي يستخدمه الفرد على مراحل النمو من أجل خفض توتر المرحلة الموالية، النكوص الذي يقصد به الرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو عند التعرض إلى خبرات صدمية، السمو الذي يهدف إلى توجيه الطاقة نحو موضوع غير مرغوب إلى موضوع مقبول اجتماعيا، أما عن التبرير فقد يستخدمه الفرد من أجل تعليل رد فعل معين، ناهيك عن آليات أخرى يستخدمها الفرد من منظور التحليل النفسي من أجل مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية المصدر. (الشويخ، 2007، ص59)

ويرى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوتر والقلق والصراع الداخلي، والفرد لا يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب، ترى نظرية التحليل النفسي أن المواجهة عملية نفسية

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

داخلية تتبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية. (عبد العظيم طه، 2006، ص86)

2- النموذج المعرفي التفاعلي:

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في إطار المرض النفسي ليحل محله النموذج التفاعلي، حيث أن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية طبيعية تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا أن تكون لاشعورية.

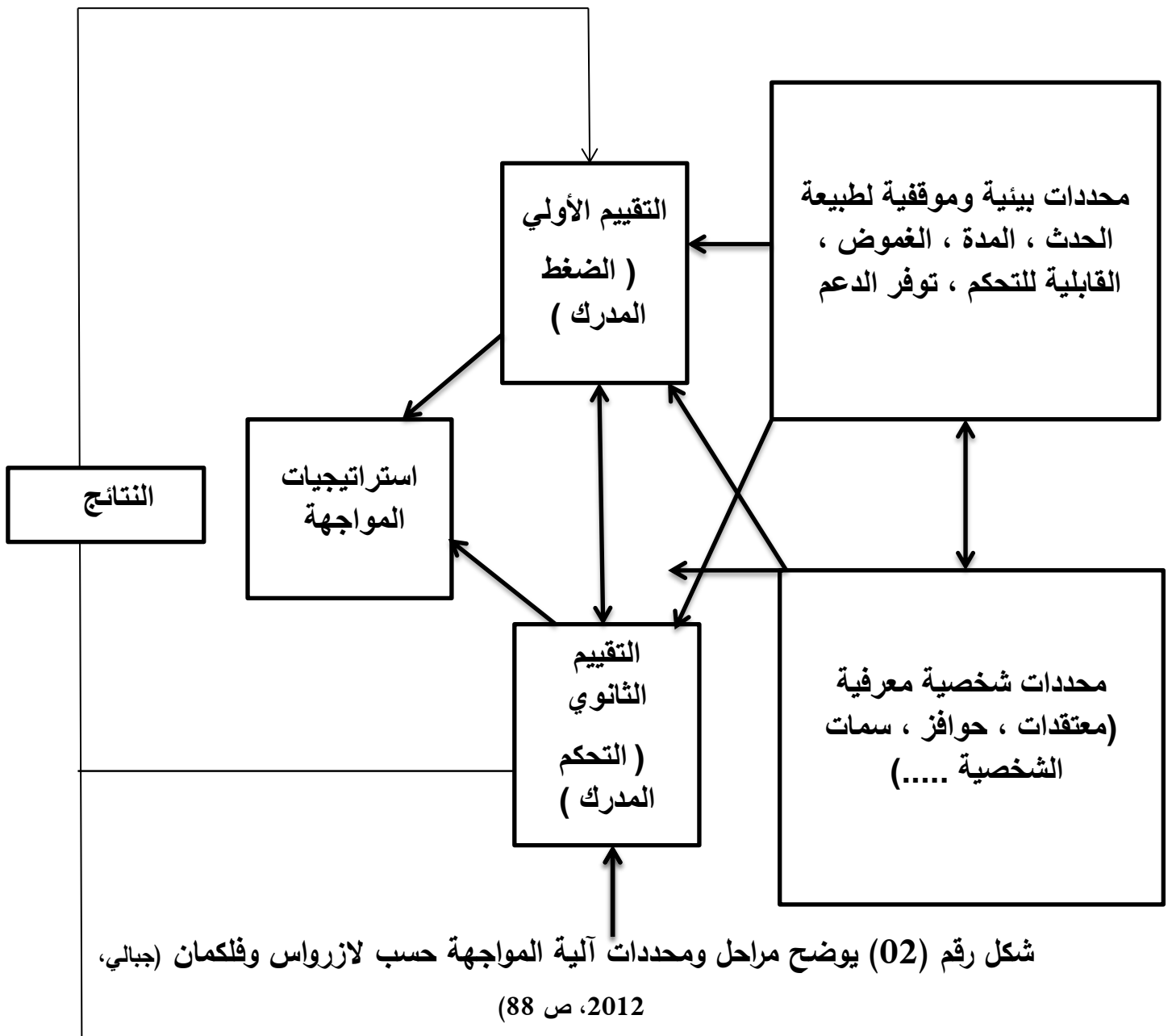
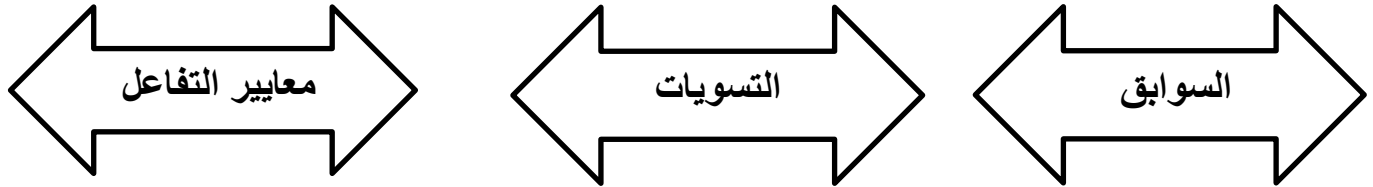
ارتبط هذا المدخل بأعمال و دراسات كل من لازاروس وفولكمان (1984) و موس (1977) و متشنبوم (1977) والتي أكدت على أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد كما رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بطريقة مثير واستجابة، بل يرى أن الاستجابة للضغط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب و للمصادر الشخصية لديه و تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذا المدخل و ترتبط بشكل كبير بالواجهة، و خلال عملية التقييم المعرفي للموقف يستخدم الفرد نوعين من التقييم و هما التقييم الأولي و التقييم الثانوي، وفي عملية التقييم الأولي يقيم الفرد الموقف من حيث هو ضاغط أو لا، وإذا كان التقييم على أنه ضاغط يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة و المصادر المتاحة لديه لتعامل مع الموقف يؤكد هذا الإتجاه أيضا على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص والبيئة وأن عملية التقييم الأولي و الثانوي تؤثر بشكل فعال في استراتيجيات المواجهة المستخدمة في المواقف الضاغطة.

وهنا يشير " كالن " 1993 إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وامكانياته، وأن الأفراد الذين يفشلون في المواجهة يكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وامكانياتهم على مواجهة الضغوط.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

وبشير أشفورد (Ashford) (1988) أن الأفراد الذين لديهم إعادة تقييم سلبي لقدرات وإمكانيات المواجهة يكون لديهم نقص في الضبط أو التحكم الانفعالي. (عبد العظيم طه، 2006،

ص 89)



3- نظرية السمات الشخصية:

تؤكد هذه النظرية على مدى تأثير الفروق الفردية في التعامل مع المواقف المجهدة، فتعرف السمة على أنها: "استعداد وميل الفرد للاستجابة بأسلوب خاص في المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته، أما عن المواجهة فتعرف من منظور نظريات السمات على أنها ميل والاستعداد لمواجهة أو معالجة وضعية ضاغطة ومرهقة بأسلوب يميز كل فرد عن الآخر. مما سبق يتضح أن مفهوم هذا الاتجاه للمواجهة والسمات متقارب من منطلق أن كلاهما أسلوبان يظهران في تفاعل الفرد مع المؤثرات الداخلية والخارجية، ومن بين أساليب المواجهة المصنفة من قبل نظريات السمات ما يلي: (أحمد الشويخ، 2007، ص66)

أولاً: التجنب مقابل المواجهة: يعتبر هذان الأسلوبان الأكثر استخداماً من طرف الأفراد ولكن يعد أسلوب المواجهة الأكثر توافقاً لاعتماده على بذل مجهودات معرفية لدراسة المعطيات المستمدة من الموقف، أما التجنب أو الهروب من الموقف الضاغط يعني عدم بذل أي مجهود لمواجهة المشكلة، وكلا الأسلوبين إيجابيات وسلبيات تحدها المعطيات الموقفية.

ثانياً: الكبت مقابل الحساسية المفرطة: يعرف الكبت على أنه أسلوب يستخدمه الفرد لتجنب مصادر الضغط، أما الحساسية فهي المحاولات التي يقوم بها الفرد من أجل رفع القدرة على التركيز الانتباه لمصدر الضغط، ويعتبر كل من الكبت والحساسية أسلوبان هدفهما تحقيق التوافق وإن كان الأول (الكبت) أقل استجابة من الثاني (الحساسية) لاعتماد هذا الأخير على الانفعال أكثر من الكبت، هذا ما أكد عليه وينبر (Weinberger) من خلال دراسته.

ثالثاً: التحكم الداخلي مقابل التحكم الخارجي: إن أسلوب التحكم الداخلي هو أسلوب موجه لتحقيق التوافق النفسي مع المشكلات الفردية كالصحية مثلاً، أما عن أسلوب التحكم الخارجي فهو موجه إلى تحقيق التوافق مع المشكلات الخارجية المصدر كالمشكلات الاجتماعية مثلاً وكلاهما يعكسان درجة التوافق النفسي.

خلاصة

فيما تم ذكره في هذا الفصل من مفهوم الضغط، وكذا أنواعه وأعراضه وأسبابه وما له من تأثير على الأداء الفكري والسلوكي للأستاذ الجامعي، وكذلك لما له من تأثير سلبي على وظائفه النفسية والجسمية وأيضا المعرفية وغيرها، وحفاظا على صحة الأفراد يجب على كل فرد أن يحاول تجنب مثل هذه الضغوط، وينتبه إلى سلامته الجسمية وبالأخص النفسية. وللتخفيف من حدة الضغوط النفسية اقترحنا مجموعة من استراتيجيات لمواجهة الضغوط من بينها حل المشكلة، التفكير الإيجابي، وضبط النفس، لتحكم في الضغوط من أجل البقاء في حالة نفسية جيدة وممارسة حياته بشكل طبيعي.

ولمعرفة أساليب مواجهة هذه الضغوط النفسية حاولنا وضع بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تكون مخففة في حدوث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، وسنحاول التأكد ما إذا كان لهذه الاستراتيجيات دور في مواجهة الضغط النفسي أم لا.

الجانب التطبيقي

الفصل الثاني:

الإطار المنهجي للدراسة

1. منهج الدراسة.
2. أدوات الدراسة.
3. عينة الدراسة.
4. الأساليب الإحصائية المستخدمة.

1. منهج الدراسة:

يعتبر المنهج المستخدم قاعدة أساسية في إعداد أي بحث لاسيما في مجال العلوم النفسية، والاجتماعية والتربوية، فهو يكسبه طابعا علميا. فالمنهج حسب إبراهيم بختي (2015، ص 3) هو: " الطريقة أو الأسلوب المتبع في البحث الذي يسلكه الباحث لدراسة ظاهرة معينة قصد الوصول الى كشف حقيقة تطورها، والبحث عن حلول لمعالجة المشاكل المرتبطة بها ... " وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي كونه يتناسب مع دراستنا.

2. أدوات الدراسة:

مقياس أساليب المواجهة (استراتيجيات مواجهة الضغوط): (Paulhan, 1994) ترجمة الباحثة (زاهية خطار، 2001) وتعديل الباحثة (شهرزاد بوشدوب، 2008) يتضمن المقياس استراتيجيتين وخمسة مقاييس فرعية ويشمل كل مقياس على البنود التالية:

1/ استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل: أ-استراتيجية حل المشكل: وتتضمن 8 بنود وهي: 1-4-6-13-16-18-24-27 ب-استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي وتتضمن 5 بنود وهي: 3-10-15-21-23

2/ استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال: أ-استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية وتتضمن 7 بنود وهي: 7-8-11-17-19-22-25 ب-استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي وتتضمن 5 بنود: 2-5-9-12-18 ج-استراتيجية لوم الذات وتتضمن 5 بنود هي: 14-20-26-29 (سعداوي مريم، 2010، ص ص 98-99)

3. عينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأساتذة العاملين بقسم علم النفس جامعة محمد بوضياف -المسيلة. ولقد بلغ عدد أفراد العينة الفعلية (45) أستاذا وأستاذة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية لمناسبتها لطبيعة الموضوع. والعينة كما عرفها رشيد زرواتي (2002، ص. 191) هي: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليه الدراسة، فالعينة هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة، قد تكون أشخاصا كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك " وعينة دراستنا موزعة على النحو الآتي:

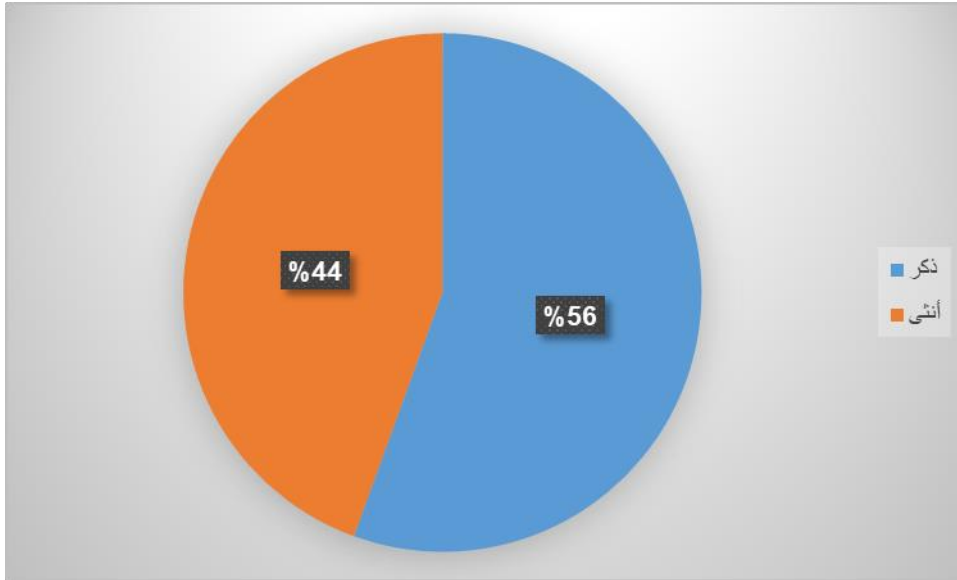
مواصفات عينة الدراسة:

1/ الجنس:

جدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية%
ذكر	25	55,6
أنثى	20	44,4
المجموع	45	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (45) فردا، نلاحظ أن الذكور قد قدر بـ (25) بنسبة (55.6%)، أما حجم الاناث فقد قدر بـ (20) بنسبة (44.4%) كما هو موضح في الشكل التالي:



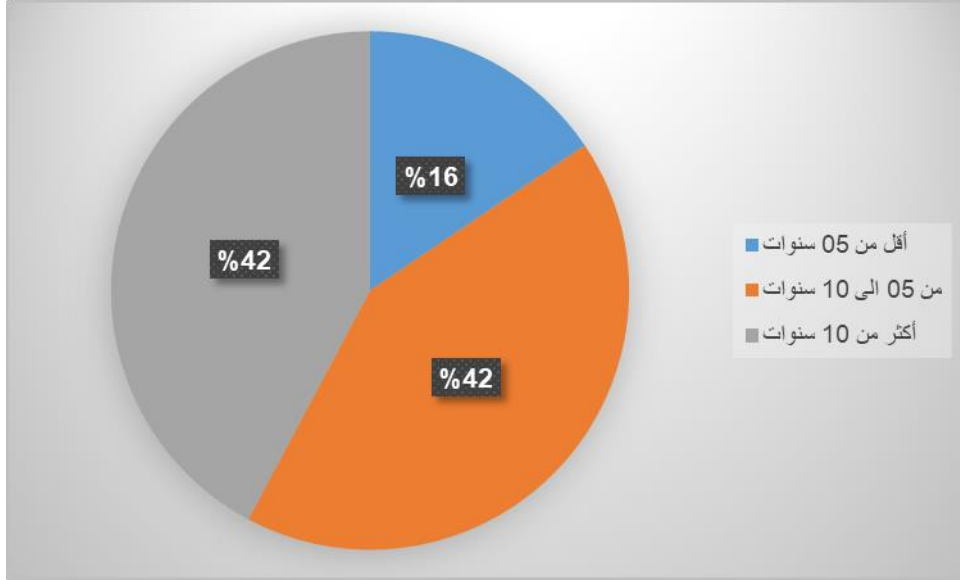
شكل رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

/2 الخبرة:

جدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة

الخبرة	التكرارات	النسبة المئوية%
أقل من 05 سنوات	7	15,6
من 05 الى 10 سنوات	19	42,2
أكثر من 10 سنوات	19	42,2
المجموع	45	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (45) فرداً، نلاحظ أن حجم ذوي الخبرة (أقل من 05 سنوات) قد قدر بـ (7) بنسبة (15.6%)، أما حجم ذوي الخبرة (من 05 الى 10 سنوات) قد قدر بـ (19) بنسبة (42%)، في حين قدر حجم ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) بـ (19) بنسبة (42.2%)، كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة

4. الأساليب الإحصائية المستعملة:

- تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) النسخة 25 وتمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة فيما يلي:
- اختباري كولموغروف سيمير نوف واختبار شابيرو ويلك للتأكد من طبيعة توزيع البيانات.
 - المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - التكرارات والنسب المئوية.
 - اختبار (ت) لعينتين مستقلتين
 - تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)

الفصل الثالث:

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1. عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها
2. عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها
3. عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

الاستنتاج العام

خاتمة

المراجع

الملاحق

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

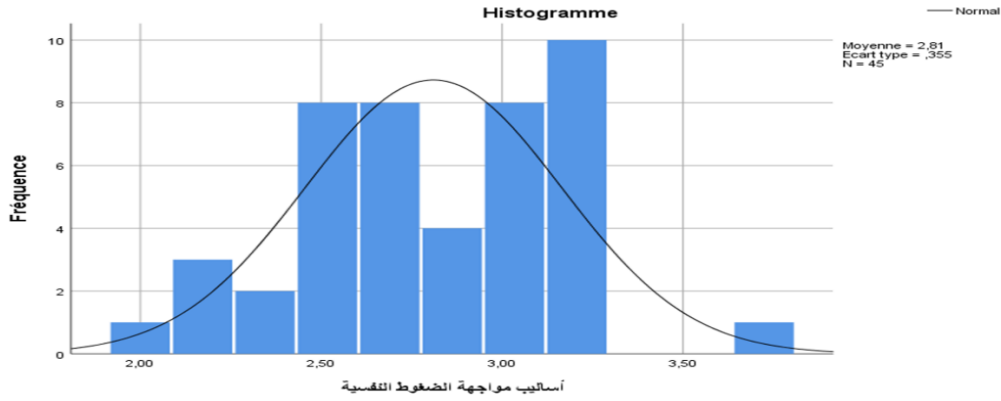
قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة يجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثل في (استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (03) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة

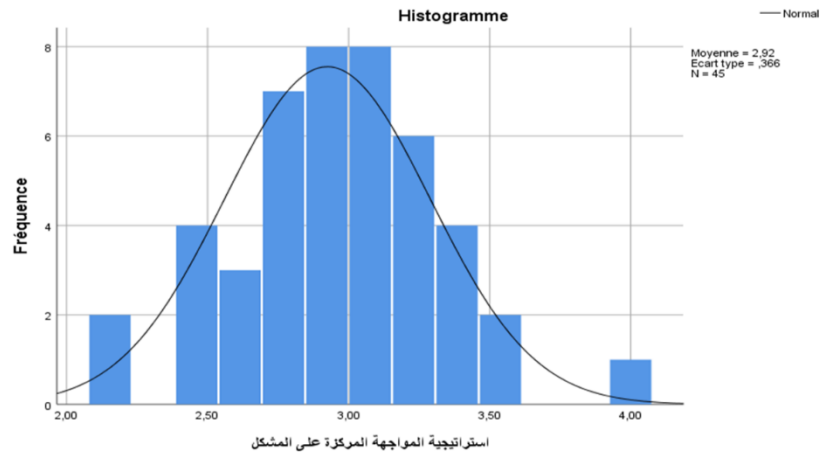
الحكم	القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الإحصاءات	
البيانات تتوزع توزيع طبيعي	غير دال	0,876	45	0,987	,200*	45	0,069	استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل
		0,532	45	0,978	,200*	45	0,086	استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال
		0,269	45	0,969	,200*	45	0,104	أساليب مواجهة الضغوط النفسية

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيمة اختبار كولموغوروف سميرونوف، بالنسبة للمتغير محل الدراسة وهو متغير (استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية)، حيث نلاحظ ان بيانات المتغير جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن بيانات المتغير تتوزع توزيعاً طبيعياً، وبما أن بيانات المتغير تتوزع توزيعاً طبيعياً فإنه يمكن استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية كما هو موضح في الأشكال التالية:

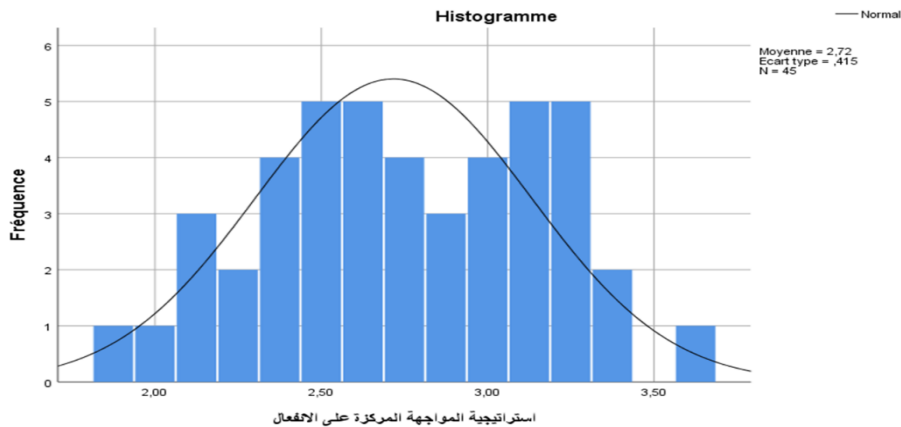
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها



شكل رقم (05) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.



شكل رقم (06) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل



شكل رقم (07) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1. عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

نصت الفرضية الجزئية الأولى: " أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة -هي استراتيجية مواجهة الضغوط المتمركزة على المشكل" ولاختبار هذه الفرضية. تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول رقم (04) ترتيب استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة

العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة -

أساليب مواجهة الضغوط	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الاستراتيجيات الفرعية	ترتيب الاستراتيجيات الرئيسية
حل المشكلة	45	2,9833	0,46740	1	
البحث عن السند الاجتماعي	45	2,8311	0,41769	3	
أسلوب المواجهة المركزة على المشكل	45	2,9248	0,36579	الرتبة الأولى الأكثر استخداما	
التجنب بأفكار إيجابية	45	2,5968	0,55185	4	
التقييم الإيجابي	45	2,9822	0,47639	2	
لوم الذات	45	2,5944	0,59422	5	
المواجهة المركزة على الانفعال	45	2,7167	0,41535	الرتبة الثانية	
مواجهة الضغوط	45	2,8100	0,35469		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان استراتيجية المواجهة المركزة على المركز على المشكل هي أكثر استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى الاساتذة حيث بلغ متوسطها الحسابي (2,92) بانحراف معياري قدره (0,36) في حين تأتي استراتيجية المواجهة المركزة على المركز على الانفعال في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (2,71) وانحراف معياري مقدر بـ (0,41).

اما بالنسبة للاستراتيجيات الفرعية فقد حل في المرتبة الأولى اسلوب حل المشكلة كأحد أساليب استراتيجية حل المشكل في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مقدر بـ (2,98)

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

وانحراف معياري قدر بـ (0,46) ثم يأتي في المرتبة الثانية استراتيجية التقييم الإيجابي كأحد أساليب استراتيجية التركيز على الانفعال بمتوسط حسابي مقدر بـ (2,98) وانحراف معياري قدر بـ (0,47) ثم يأتي في المرتبة الثالثة البحث عن السند الاجتماعي كأحد أساليب استراتيجية التركيز على حل المشكل بمتوسط حسابي مقدر بـ (2,83) وانحراف معياري قدر بـ (0,41).

ثم يأتي في المرتبة الرابعة التجنب بأفكار إيجابية كأحد أساليب استراتيجية التركيز على الانفعال بمتوسط حسابي مقدر بـ (2,59) وانحراف معياري قدر بـ (0,59) ثم يأتي في المرتبة الخامسة استراتيجية لوم الذات كأحد أساليب استراتيجية التركيز على الانفعال بمتوسط حسابي مقدر بـ (2,59) وانحراف معياري قدر بـ (0,59).

وعليه نستنتج ان أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية استخداما لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة- هي أسلوب مواجهة الضغوط المتمركزة على المشكل.

2. عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

نصت الفرضية الثانية على أن: " توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة- تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)' وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

جدول رقم (05) يوضح نتائج اختبار "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الجنسين (ذكور/إناث) في مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
حل المشكلة	ذكر	25	2,8650	0,46760	-	43	0,057	غير دال
	أنثى	20	3,1313	0,43391	1,959			
استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	ذكر	25	2,8320	0,49221	0,016	43	0,987	غير دال
	أنثى	20	2,8300	0,31305				
استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل	ذكر	25	2,8523	0,40211	-	43	0,139	غير دال
	أنثى	20	3,0154	0,30011	1,507			
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	ذكر	25	2,6686	0,51955	0,975	43	0,335	غير دال
	أنثى	20	2,5071	0,59079				
استراتيجية التقييم الإيجابي	ذكر	25	2,9600	0,43205	-	43	0,731	غير دال
	أنثى	20	3,0100	0,53695	0,346			
استراتيجية لوم الذات	ذكر	25	2,5800	0,60260	-	43	0,858	غير دال
	أنثى	20	2,6125	0,59866	0,180			
استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال	ذكر	25	2,7375	0,42274	0,372	43	0,711	غير دال
	أنثى	20	2,6906	0,41531				
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	ذكر	25	2,7890	0,38966	-	43	0,662	غير دال
	أنثى	20	2,8362	0,31343	0,440			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن هناك فروق طفيفة بين المتوسطات الحسابية للجنسين في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي الرئيسية والفرعية (حل المشكلة / استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي / استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل / استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية / استراتيجية التقييم الإيجابي / استراتيجية لوم الذات / استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال) وما يؤكد عدم وجود الفرق بين الجنسين

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

هو ما تؤكد قيم T-TEST حيث جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة $[(\alpha=0.05)]$.

اما بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس نلاحظ أن متوسط الذكور أقل من متوسط الاناث حيث بلغ متوسط الذكور (2,7890) أما متوسط الاناث فقد بلغ (2,8362) حيث نلاحظ وجود فرق طفيف بين الجنسين الا أن قيمة T-TEST والتي بلغت (-0,440) حيث جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة $[(\alpha=0.05)]$.

وعليه نستنتج عدم تحقق الفرضية البحثية وتحقق الفرضية الفارقة الصفرية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائياً في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة - تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

نصت الفرضية الثالثة على أنه: " توجد فروق دالة احصائياً في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة - تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 05 سنوات/من 05 الى 10 سنوات/أكثر من 10 سنوات). ولمعالجة هذه الفرضية تم استخدام اختبار التباين الأحادي كما هو مبين في الجدول التالي: جدول رقم (06) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة في مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي تبعاً لمتغير الخبرة.

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	الدلالة الاحصائية	القرار
حل المشكلة	بين المجموعات	2	0,106	0,475	0,625	غير دال احصائياً عند 0.05
	داخل المجموعات	42	0,224			
	الكلية	44	//////////			
استراتيجية البحث عن	بين المجموعات	2	0,214	1,239	0,300	غير

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السند الاجتماعي	داخل المجموعات	7,249	42	0,173			دال
	الكلية	7,676	44	////////////////			احصاء يا عند 0.05
استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل	بين المجموعات	0,284	2	0,142			غير
	داخل المجموعات	5,603	42	0,133			دال
	الكلية	5,887	44	////////////////		0,354 1,064	احصاء يا عند 0.05
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	بين المجموعات	0,760	2	0,380			غير
	داخل المجموعات	12,639	42	0,301			دال
	الكلية	13,400	44	////////////////		0,293 1,263	احصاء يا عند 0.05
استراتيجية التقييم الإيجابي	بين المجموعات	1,653	2	0,827			دال
	داخل المجموعات	8,333	42	0,198			احصاء
	الكلية	9,986	44	////////////////		0,022 4,166	يا عند 0.05
استراتيجية لوم الذات	بين المجموعات	0,381	2	0,191			غير
	داخل المجموعات	15,155	42	0,361			دال
	الكلية	15,536	44	////////////////		0,594 0,528	احصاء يا عند 0.05
استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال	بين المجموعات	0,725	2	0,362			غير
	داخل المجموعات	6,866	42	0,163			دال
	الكلية	7,591	44	////////////////		0,122 2,216	احصاء يا عند 0.05
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	بين المجموعات	0,493	2	0,246			غير
	داخل المجموعات	5,043	42	0,120		0,141 2,052	دال

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

احصاء			////////////////	44	5,535	الكلبي	
يا عند							
0.05							

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" (One-Way ANOVA)، بلغت على التوالي بالنسبة لـ أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي الرئيسية والفرعية (حل المشكلة / استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي / استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل / استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية / استراتيجية لوم الذات / استراتيجية لوم الذات / استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال) حيث بلغت قيم اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" (One-Way ANOVA) على التوالي: (2,052/2,216/0,528/1,263/1,064/1,239/0,475) وهذه القيم جاءت غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$). وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق دالة احصائياً في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة- تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 05 سنوات/من 05 الى 10 سنوات/أكثر من 10 سنوات).

ما عدا (استراتيجية التقييم الإيجابي) حيث بلغت قيمة اختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" (One-Way ANOVA) (4,166) حيث جاءت دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$) وبالتالي توجد فروق في استخدام استراتيجية التقييم الإيجابي تعزى لمتغير الاقدمية وبما أن اختبار الدلالة الإحصائية (F) لا يحدد لصالح من الفروق في حالة ما إذا كانت الفروق دالة كما في هذه الحالة (استراتيجية التقييم الإيجابي) فإننا نلجأ إلى استخدام معامل الشيفي (Scheffe) وهذا لتحديد لصالح من الفروق وهذا ما بينه الجدول التالي حيث نلاحظ أن متوسط الفروقات بالنسبة لأفراد عينة الدراسة في (استراتيجية التقييم الإيجابي) كان لصالح ذوي الاقدمية (أقل من 5 سنوات) بمعنى أن ذوي الاقدمية (أقل من 5 سنوات) أكثر استخداماً لاستراتيجية التقييم الإيجابي، كما هو مبين بالجدول التالي:

الفصل الثالث: _____ عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

جدول رقم (07) يوضح المقارنات البعدية بهدف تحديد لصالح من الفروق في بعد

استراتيجية التقييم الإيجابي

معامل الشيفي (Scheffe) للمقارنات البعدية					بعد
مستوى الدلالة	الخطأ المعياري	متوسط الفروقات (I-J)	الإقدمية (J)	الإقدمية (I)	
0,022	0,19694	,56842*	من 05 الى 10 سنوات	أقل من 05 سنوات	استراتيجية التقييم الإيجابي
0,114	0,19694	0,42105	أكثر من 10 سنوات		
0,022	0,19694	-,56842*	أقل من 05 سنوات		
0,598	0,14451	-0,14737	أكثر من 10 سنوات	أمن 05 الى 10 سنوات	
0,114	0,19694	-0,42105	أقل من 05 سنوات		
0,598	0,14451	0,14737	من 05 الى 10 سنوات		
0,022	0,19694	,56842*	من 05 الى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	
0,114	0,19694	0,42105	أكثر من 10 سنوات		
0,022	0,19694	-,56842*	أقل من 05 سنوات		

• الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة الميدانية لموضوع الدراسة وتحليل البيانات احصائياً توصلنا الى

مجموعة من النتائج والتي سنعرضها في مايلي :

* ان أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية استخداما لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة - هي أسلوب مواجهة الضغوط المتمركزة على المشكل.

* عدم تحقق الفرضية البحثية وتحقق الفرضية الفرقية الصفرية القائلة: لا توجد فروق دالة احصائياً في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة

الفصل الثالث: _____ عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسييلة - تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

* لا توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسييلة - تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 05 سنوات/من 05 الى 10 سنوات/أكثر من 10 سنوات).

لقد انصب موضوع دراستنا حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس - جامعة المسيلة - التي أجريت على عينة مكونة من 45 أستاذة) في قسم علم النفس وتم تفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً باستخدام برنامج (spss) لحساب معامل الارتباط ودلالة الفروق، وبعدها تم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الفرضيات حيث خلصت الدراسة الى :

* ان أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية استخداما لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة - هي أسلوب مواجهة الضغوط المتمركزة على المشكل.

* لا توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة - تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث).

* لا توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس -جامعة المسيلة - تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 05 سنوات/من 05 الى 10 سنوات/أكثر من 10 سنوات).

وتم وضع جملة من التوصيات :

- تهيئة الظروف المادية والمعنوية في عمل الأستاذ الجامعي .
- التطرق لمزيد من الدراسات بعيد من المتغيرات في اقسام مختلفة .

قائمة المراجع

1. أحمد عبد الخالق : الصدمة النفسية ، ط1 ، مطبوعات جامعة الكويت ، الكويت ، 1998.

2. أحمد نايل الغرير وآخرون : التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن ، 2008. 4- حسن مصطفى عبد المعطي : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، مكتبة زهراء الشرق ، جمهورية مصر العربية ، 2006.

3 . الشيخانية أحمد عبد المطيع : التكيف مع الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الحامد ، الأردن ، 2010.

4. أميمة مغزي بخوش : استراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة - دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية الخدماتية (التعليم - الصحة - البريد - الضمان الاجتماعي) - مدينة بسكرة - أطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه ، تخصص علم النفس العيادي ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر - بسكرة - ، الجزائر ، 2019 .

5. ثامر حسين علي السميران وآخرون : سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ، ط1 ، دار ومكتبة حامد للنشر والتوزيع ، عمان ، 2014م - 1435هـ .

6. جبالي، صباح (2012) : الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون .مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف .الجزائر.
7. حسن مصطفى عبد المعطي : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، مكتبة زهراء الشرق ، جمهورية مصر العربية ،2006.
8. حسين طه عبد العظيم ، سلامة عبد العظيم حسين : استراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية ،ط1،دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 2006.
9. خشاشي زهية وآخرون : استراتيجيات المواجهة لدى المتعرضين لحوادث المرور دراسة ميدانية - المؤسسة العمومية الاستشفائية الزهراوي -المسيلة - ، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس تخصص علم النفس العيادي ، جامعة محمد بوضياف -المسيلة - ، الجزائر ، 2019.
10. خليفة وليد السيد ومراد علي عيسى: الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ، ط1 ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2008.
11. سامر جميل رضوان : الصحة النفسية ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان 2002.
12. شفيق ساعد : مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية - دراسة على اربع مجموعات من المرضى المترددين على المؤسسات الاستشفائية بمدينة بسكرة - ، أطروحة مقدمة

- لنيل شهادة الدكتوراه ، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة محمد خيضر - بسكرة - ، الجزائر ، 2019 .
13. **شيخاني سمير** : الضغط النفسي طبيعته ، أسبابه ، ط1 ، دار الفكر العربي ، بيروت - لبنان ، 2003.
14. **صندلي ريمة** : الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار - دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين - ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، تخصص علم النفس الضغط ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة فرحات عباس - سطيف - ، الجزائر ، 2012 .
15. **عبد الله الضريبي** : أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 26 ، العدد الرابع .
16. **عبد الهادي مصباح** : الإدمان سرطان المجتمع ، ط1 ، الدار المصرية ، مصر ، 2001.
17. **عريس، نصر الدين**: استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، تلمسان ، الجزائر ، 2017 .
18. **فايزة غازي عبد الله** : استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية ، رسالة

لنيل شهادة الدكتوراه ، تخصص الارشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة دمشق ،
نوقشت في 2014/03/31 .

19. محمد السفاسفة : مبادئ الصحة النفسية، ب ط، المملكة الأردنية
الهاشمية،2005.

20. محمد حسن غانم : كيف تهزم الضغوط النفسية ؟ ، ب ط ، دار أخبار
اليوم ، القاهرة، 2009.

21. نايف علي أيبو : الضغوط النفسية ، ب ط ، دار المعرفة الجامعية ،
جمهورية مصر العربية ،2019.

22. هارون توفيق الرشيدى : الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها ، ب ط ،
مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة - مصر ، 1999.

23. هناء أحمد الشويخ: أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام
السرطانية ، ط 1 ، انبراك للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2007.

الملاحق

اطلاقا	أحيانا	غالبا	دائما	قائمة الطرق المستعملة	
				وضعت مخطط عمل واتبعته	1
				تمنيت لو كنت لو كنت أكثر قوة ، أكثر تفاؤلا وحماسا	2
				أتحدث مع شخص على ما شعرت به	3
				قاومت للحصول على ما كنت أريده	4
				تغيرت بشكل ايجابي	5
				عالجت الأمور الواحدة تلو الأخرى	6
				تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير ما حدث	7
				شعرت بالألم لعدم قدرتي على تجنب المشكل	8
				ركزت على الجانب الايجابي المتوقع ظهوره لاحقا	9
				أتحدث مع شخص ما للتعرف على المزيد بخصوص المشكل	10
				تمنيت لو تحدث معجزة	11
				خرجت من الوضعية الضاغطة بأكثر قوة	12
				غيرت الأمور لتنتهي إلى الأفضل	13
				أنبت نفسي وأشعرتها بالذنب	14
				احتفظت بمشاعري لنفسي	15
				تفاوضت للحصول على شيء ايجابي من المشكل	16
				حلمت وتخيلت وقتا أو مكانا أحسن من الذي كنت فيه	17
				حاولت أن لا أتسرع في أفعالي أو أتبع أول فكرة تخطر على بالي	18
				رفضت التصديق بأن ذلك قد وقع فعلا	19
				ادركت أنني المتسبب في المشكل	20
				حاولت أن لا أنعزل	21
				فكرت في أشياء غير حقيقية أو خيالية للشعور بحال أحسن	22
				تقبلت تعاطف وتفهم شخص ما	23
				وجدت حلا أو حلين للمشكل	24
				حاولت نسيان كل شيء	25
				تمنيت لو كان باستطاعتي تغير اتجاهي وموقفي	26
				عرفت ما يجب فعله وضاعفت جهدي وقمت بكل ما في وسعي للوصول	27
				غيرت شيئا ما في نفسي لتحمل الوضعية بشكل أحسن	28
				انتقدت نفسي و نصحتها	29

الملحق رقم (02): مخرجات (SPSS)

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
حل المشكلة	45	2,9833	0,46740	0,06968
استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	45	2,8311	0,41769	0,06227
استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل	45	2,9248	0,36579	0,05453
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	45	2,5968	0,55185	0,08226
استراتيجية التقييم الإيجابي	45	2,9822	0,47639	0,07102
استراتيجية لوم الذات	45	2,5944	0,59422	0,08858
استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال	45	2,7167	0,41535	0,06192
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	45	2,8100	0,35469	0,05287

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	0,104	45	,200*	0,969	45	0,269

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Statistiques de groupe					
الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
حل المشكلة	ذكر	25	2,8650	0,46760	0,09352
	أنثى	20	3,1313	0,43391	0,09703
استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	ذكر	25	2,8320	0,49221	0,09844
	أنثى	20	2,8300	0,31305	0,07000
استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل	ذكر	25	2,8523	0,40211	0,08042
	أنثى	20	3,0154	0,30011	0,06711
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	ذكر	25	2,6686	0,51955	0,10391
	أنثى	20	2,5071	0,59079	0,13210
استراتيجية التقييم الإيجابي	ذكر	25	2,9600	0,43205	0,08641
	أنثى	20	3,0100	0,53695	0,12007
استراتيجية لوم الذات	ذكر	25	2,5800	0,60260	0,12052
	أنثى	20	2,6125	0,59866	0,13386
استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال	ذكر	25	2,7375	0,42274	0,08455
	أنثى	20	2,6906	0,41531	0,09287
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	ذكر	25	2,7890	0,38966	0,07793
	أنثى	20	2,8362	0,31343	0,07009

Test des échantillons indépendants										
		des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	erreur standard	différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
حل المشكلة	Hypothèse de variances égales	0,009	0,926	-1,959	43	0,057	-0,26625	0,13591	-0,54033	0,00783
	Hypothèse de variances inégales			-1,976	42,002	0,055	-0,26625	0,13476	-0,53820	0,00570
استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	Hypothèse de variances égales	1,774	0,190	0,016	43	0,987	0,00200	0,12676	-0,25363	0,25763
	Hypothèse de variances inégales			0,017	41,125	0,987	0,00200	0,12079	-0,24192	0,24592
استراتيجية مواجهة المركز على المشكل	Hypothèse de variances égales	1,089	0,302	-1,507	43	0,139	-0,16308	0,10819	-0,38125	0,05510
	Hypothèse de variances inégales			-1,557	42,829	0,127	-0,16308	0,10474	-0,37434	0,04818
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	Hypothèse de variances égales	0,134	0,716	0,975	43	0,335	0,16143	0,16565	-0,17263	0,49549
	Hypothèse de variances inégales			0,960	38,206	0,343	0,16143	0,16807	-0,17876	0,50162
استراتيجية التقويم الإيجابي	Hypothèse de variances égales	2,545	0,118	-0,346	43	0,731	-0,05000	0,14437	-0,34115	0,24115
	Hypothèse de variances inégales			-0,338	36,110	0,737	-0,05000	0,14793	-0,34998	0,24998
استراتيجية لوم الذات	Hypothèse de variances égales	0,081	0,778	-0,180	43	0,858	-0,03250	0,18026	-0,39602	0,33102
	Hypothèse de variances inégales			-0,180	40,973	0,858	-0,03250	0,18012	-0,39627	0,33127
استراتيجية مواجهة المركز على الانفعال	Hypothèse de variances égales	0,067	0,796	0,372	43	0,711	0,04688	0,12584	-0,20691	0,30066
	Hypothèse de variances inégales			0,373	41,163	0,711	0,04688	0,12559	-0,20673	0,30048
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	Hypothèse de variances égales	0,340	0,563	-0,440	43	0,662	-0,04724	0,10740	-0,26382	0,16934
	Hypothèse de variances inégales			-0,451	42,995	0,654	-0,04724	0,10481	-0,25861	0,16413

ANOVA						
		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
حل المشكلة	Intergruppes	0,213	2	0,106	0,475	0,625
	Intragroupes	9,400	42	0,224		
	Total	9,613	44			
لستراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	Intergruppes	0,428	2	0,214	1,239	0,300
	Intragroupes	7,249	42	0,173		
	Total	7,676	44			
لستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل	Intergruppes	0,284	2	0,142	1,064	0,354
	Intragroupes	5,603	42	0,133		
	Total	5,887	44			
لستراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	Intergruppes	0,760	2	0,380	1,263	0,293
	Intragroupes	12,639	42	0,301		
	Total	13,400	44			
لستراتيجية التقييم الإيجابي	Intergruppes	1,653	2	0,827	4,166	0,022
	Intragroupes	8,333	42	0,198		
	Total	9,986	44			
لستراتيجية لوم الذات	Intergruppes	0,381	2	0,191	0,528	0,594
	Intragroupes	15,155	42	0,361		
	Total	15,536	44			
لستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال	Intergruppes	0,725	2	0,362	2,216	0,122
	Intragroupes	6,866	42	0,163		
	Total	7,591	44			
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	Intergruppes	0,493	2	0,246	2,052	0,141
	Intragroupes	5,043	42	0,120		
	Total	5,535	44			

Comparaisons multiples :

Variable dépendante:

Scheffé

(I)	الاقدمية (I)	Différence moyenne (I-J)	Erreur standard	Sig.	Intervalle de confiance à 95 %	
					Borne inférieure	Borne supérieure
أقل من 05 سنوات	من 05 الى 10 سنوات	,56842*	0,19694	0,022	0,0687	1,0682
	أكثر من 10 سنوات	0,42105	0,19694	0,114	-0,0787	0,9208
من 05 الى 10 سنوات	أقل من 05 سنوات	-,56842*	0,19694	0,022	-1,0682	-0,0687
	أكثر من 10 سنوات	-0,14737	0,14451	0,598	-0,5141	0,2194
أكثر من 10 سنوات	أقل من 05 سنوات	-0,42105	0,19694	0,114	-0,9208	0,0787
	من 05 الى 10 سنوات	0,14737	0,14451	0,598	-0,2194	0,5141

*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

الملاحق:

الاقدمية					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أقل من 05 سنوات	7	15,6	15,6	15,6
	من 05 الى 10 سنوات	19	42,2	42,2	57,8
	أكثر من 10 سنوات	19	42,2	42,2	100,0
	Total	45	100,0	100,0	
الجنس					
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	25	55,6	55,6	55,6
	أنثى	20	44,4	44,4	100,0
	Total	45	100,0	100,0	