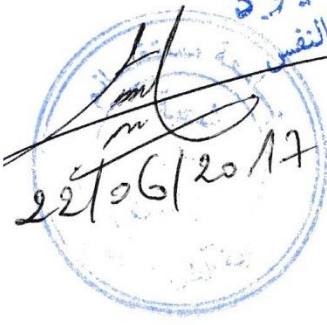




جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة تخرج:

لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص التوجيه والإرشاد والتقويم

التفؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الابتدائي للمدارس المتواجدة بمركز دائرة عين تادلـس-

مقدمة ومناقشة علنا من طرف:

- الطالب (ة): بوبكر مليكة

- الطالب (ة): براحو فوزية

أمام لجنة المناقشة

اللقب والاسم	الرتبة	المؤسسة الأصلية	الصفة
قو عيش مغنية	أستاذ مساعد (أ)	جامعة مستغانم	رئيسا
عمار ميلود	أستاذ مساعد (أ)	جامعة مستغانم	مشرفا ومقرر
سيسبان فايزة	أستاذ مساعد (أ)	جامعة مستغانم	مناقشا

السنة الجامعية: 2016-2017

الإهداء

إلى منبع الحب والحنان أُمي وأبي العزيزين
إلى كل الأساتذة الكرام بجامعة عبد الحميد بن
باديس ، وأخص بالذكر الأستاذ المشرف "عمار
ميلود" والأساتذة "قوعيش مغنية" على كل ما
قدماه لي من نصائح وتوجيهات طيلة إنجاز هذه
المذكرة ، والأستاذ "مسكين" والأستاذ "بورزق"
والأستاذة "عباسة" والأستاذة "عليش"

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء

إلى كل أصدقائي وزملائي

إلى كل من اطلع على ثمرة جهدي المتواضعة

الباحثة: بوبكر مليكة

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من رباني صغيرا
أبي وأمي أطال الله في عمرهما.

إلى كل الأساتذة الكرام بجامعة عبد الحميد بن
باديس ، وأخص بالذكر الأستاذ المشرف "عمار
ميلود" والأساتذة "قوعيش مغنية" على كل ما
قدماه لي من نصائح وتوجيهات طيلة إنجاز هذه
المذكرة ، والأستاذ "مسكين" والأستاذ "بورزق"
والأستاذة "عباسة" والأستاذة "عليش"
والأستاذة سيسبان.

إلى زوجي الغالي الذي كان خير السند لي.

إلى إخواني وأخواتي الأعزاء

إلى كل أصدقائي وزملائي

إلى كل من اطلع على ثمرة جهدي المتواضعة

الباحثة: داحه فهدية

شكر وعرفان

الحمد لله حمدا يليق بمقامه وجلاله على توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل البسيط وإتمامه فله الحمد والشكر أولا وآخرا.

كما نتقدم بجزيل الشكر والاحترام والتقدير إلى من تشرفنا بالعمل معه. إلى الموجه الحكيم الذي كان خير مرشد لنا الأستاذ المشرف "عمار الميلود" جزاه الله عنا كل خير.

كما نوجه شكرنا إلى الأستاذة "قوعيش مغنية" التي ساعدتنا كثيرا في إنجاز هذا البحث ولم تبخل علينا بما تملكه من معلومات التي تم توظيفها في هذا البحث.

ولا يفوتنا أن نتوجه بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى كافة أساتذة شعبة علم النفس.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة التعليم الابتدائي بدائرة عين تادل على حسن إستقبالهم لنا وتعاونهم معنا.

والشكر موصول إلى كل من ساعدنا بدعائه وإرشاداته وتوجيهاته

المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاوض واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي للمدارس المتواجدة بمركز دائرة عين تادلّس، وقد تكونت عينة الدراسة من 46 (40 إناث و 06 ذكور) أستاذ وأستاذة، اختيرت بطريقة عشوائية حيث استخدمت الباحثتان الأدوات التالية: مقياس التفاوض - ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، معتمدتان في ذلك على المنهج الوصفي التحليلي، أما الأساليب الإحصائية فكانت: معامل الارتباط بيرسون، والنسب المئوية ، بالاعتماد على برنامج SPSS20، وتوصلت الباحثتان إلى النتائج التالية:

- الاستراتيجية الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي هي التقويم الإيجابي.
- لا توجد علاقة بين التفاوض واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
هـ	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ل	قائمة الأشكال
م	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
05	1- إشكالية الدراسة
07	2- فرضيات الدراسة.
07	3- أهداف الدراسة
07	4- أهمية الدراسة
08	5- حدود الدراسة
08	6- التعاريف الإجرائية.

الفصل الثاني: التفاؤل	
11	تمهيد
11	1- تعريف التفاؤل
12	2- أسباب التفاؤل
12	3- أنواع التفاؤل
14	4- العوامل المؤثرة في التفاؤل
15	5- خصائص المتفائلين
16	6- النظريات المفسرة للتفاؤل
18	7- التفاؤل وبعض متغيرات الشخصية
21	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الضغوط النفسية	
23	تمهيد
23	1- تعريف الضغط النفسي
25	2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
31	3- مؤشرات الضغوط النفسية
32	4- عناصر الضغط النفسي
33	5- مصادر الضغط النفسي
37	6- أعراض الضغط النفسي
40	7- علاج الضغط النفسي
42	خلاصة الفصل

الفصل الرابع: أساليب المواجهة	
44	تمهيد
44	1- تطور مفهوم المواجهة
45	2- تعريف المواجهة
46	3- الفرق بين المواجهة والتكيف
47	4- المواجهة وآليات الدفاع
49	5- وظائف استراتيجيات المواجهة
50	6- فعالية استراتيجية المواجهة
50	7- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
50	1-4 النموذج الحيواني
51	2-4 النموذج السلوكي
52	3-4 النموذج السيكديناميكي
53	4-4 النموذج التفاعلي
54	8- تصنيف استراتيجيات المواجهة
57	9- مميزات استراتيجيات المواجهة
58	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
60	تمهيد
60	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
60	1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية
60	2- المجال الجغرافي والزمني للدراسة الاستطلاعية

61	3- طريقة المعاينة ومواصفات العينة الاستطلاعية
64	4- أدوات الدراسة الاستطلاعية
79	ثانياً: الدراسة الأساسية
79	1- منهج الدراسة
79	2- المجال الجغرافي والزمني للدراسة الأساسية
80	3- طريقة المعاينة ومواصفات العينة الأساسية
84	4- وصف أداة الدراسة الأساسية
85	5- الأساليب الإحصائية المستخدمة
	الفصل السادس: عرض ومناقشة النتائج
87	تمهيد
87	1. عرض ومناقشة النتائج
87	1.1 عرض نتائج الفرضية الأولى
88	2.1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
89	3.1 عرض نتائج الفرضية الثانية
90	4.1 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
92	الخاتمة العامة
93	الاقتراحات
94	قائمة المراجع
100	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
47	الفرق بين المواجهة والتكيف	01
61	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المؤسسة	02
62	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	03
63	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن	04
64	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأقدمية	05
65	توزيع فقرات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب أبعاده وفقراته	06
66	أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	07
67	نتائج التحكيم على وضوح التعليمات لاستبيان استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	08
67	نتائج التحكيم على مدى ملائمة بدائل الأجوبة لفقرات استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	09
68	نتائج تحكيم مدى ملائمة عدد الفقرات في كل بعد	10
69	نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الأول (حل المشكلة)	11
69	نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الثاني (إعادة التقويم الإيجابي)	12
70	نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الثالث (التعبير عن المشاعر).	13

14	نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الرابع (الاسترخاء).	71
15	نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الخامس (العزلة والانسحاب)	71
16	نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد السادس (الانكار):	72
17	نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد السابع (التكيف الروحاني الديني):	73
18	نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية لاستبيان استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	74
19	نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط عن طريق التجزئة النصفية	75
20	نتائج التحكيم على وضوح تعليمات استبيان التفاؤل	76
21	أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان التفاؤل	76
22	نتائج التحكيم على مدى ملائمة بدائل الأجوبة لفقرات استبيان التفاؤل	77
23	حساب الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لاستبيان التفاؤل	77
24	نتائج حساب ثبات استبيان التفاؤل عن طريق التجزئة النصفية	78
25	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المؤسسة	80
26	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس	81
27	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب السن	82
28	توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الأقدمية	83
29	أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	85

85	أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان التفاوض	30
87	الاستراتيجية الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية	31
90	العلاقة بين التفاوض واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	32

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
26	حدوث الضغوط النفسية وفقا لنظرية هانس سيللي	01
27	نظرية التقدير المعرفي للضغط	02
32	عناصر الضغط النفسي	03
35	العوامل المسببة للضغوط في العمل	04
39	ديناميكية حدوث الضغط النفسي	05
61	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المؤسسة	06
62	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	07
63	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن	08
64	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأقدمية	09
81	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المؤسسة	10
82	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	11
83	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب السن	12
84	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الأقدمية	13
88	الاستراتيجية الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية	14

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
101	الصورة الأولى لاستمارة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	01
103	الصورة النهائية لاستمارة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	02
105	الصورة الأولى لاستمارة التفاؤل	03
107	الصورة النهائية لاستمارة التفاؤل	04
109	أسماء محكمين الاستمارتين	05
110	حساب الاتساق الداخلي لاستبيان التفاؤل	06
111	حساب الاتساق الداخلي بين الفقرات والأبعاد	07
115	نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان	08
117	حساب ثبات مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط عن طريق التجزئة النصفية	09
118	حساب ثبات استبيان التفاؤل عن طريق التجزئة النصفية	
119	تفريغ استجابات أفراد عينة البحث في أداة الدراسة الخاصة بالفرضيات SPSS	10

مقدمة:

يعتبر موضوع التعليم وأهميته وما يحدث في عملية إعداد معلمي المستقبل، وتأهيلهم للقيام بوظائفهم من الموضوعات المهمة التي تلعب دور كبير في حياة الفرد والمجتمع، وذلك لما للمعلم من مكانة وأهمية خاصة حين يقوم بمهمته النبيلة وهو يؤدي رسالته التي تعد من أسما الرسائل الإنسانية.

ويعد أصحاب مهنة التعليم أكثر معاناة من غيرهم من الضغوط النفسية لما تتطوي عليه من متاعب وأعباء ومطالب مستمرة من المجتمع (ابو دلو، 2009: 15).

وهذا ما اكدته دراسة برايد (1983) حيث يرى أن مصادر الضغوط متعددة وأهمها كثافة المدرسة والفصول والمسؤوليات الإضافية، وراتب غير كاف والعلاقة المتعارضة مع الموجه، فكلما زاد حجم المنظمة كلما انعدمت الروابط الشخصية واتسعت الفجوة بين الإدارة والعاملين وتتضاعف مشاكل التنسيق ويصعب اتخاذ القرار.

ويؤكد "بسطا" في دراسته حول ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بالمرحلة الابتدائية والمرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة (1987-1988) أن معظم المعلمين يعانون من ضغوط العمل ويتعرضون للانفعالات النفسية مثل الغضب والقلق، والانزعاج، وأهم ثلاثة أبعاد لمصادر ضغوط العمل كما يدركها المعلمون من عينة البحث تتمثل في كثافة الفصول ومشكلات تتعلق بالنمو المهني للمعلم، ومشكلات تتعلق بالتلاميذ وكشفت النتائج أن درجة إحساس معلمي المرحلة الإعدادية بضغوط العمل تزداد بزيادة عدد الحصص التي يقوم بتدريسها المعلم كما وجدت الدراسة أن المتخرجين حديثا أو صغار السن من المعلمين أكثر إحساسا بضغوط العمل (بسطا، 1988: 85).

في الواقع يشير إلى أن المعلمين أثناء تأديتهم لمهامهم يواجهون العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة التي تنتجها ظروف العمل وحتى الظروف الاجتماعية والاقتصادية، وتؤدي هذه الضغوط إلى آثار سلبية (الغياب، الأدوية المهدئة، الاستقالة) أو ايجابية (التحفيز على أداء أحسن، المشاركة في الملتقيات)، بمعنى تؤثر هذه الضغوط على شخصية المعلم وسلوكه.

وعليه فإن قيام المعلمين بمهامهم على النحو المطلوب يتطلب إصلاح أحوالهم على جميع النواحي، ويكون ذلك من خلال البحث الجاد عن مصادر الحقيقة لهذه الضغوط النفسية.

حيث حظي موضوع الضغوط النفسية باهتمام شديد من طرف علماء النفس لما له من تأثير على حياة الفرد ومع التقدم التكنولوجي والحضاري والتغيير الاجتماعي، اتسعت دائرة مصادر الضغوط لتشمل العديد من جوانب حياة الفرد فهناك من الضغوط ما هو نفسي انفعالي كالغضب الإحباط، الخجل والصراعات اللاشعورية ومنها ما هو اجتماعي كالخلافات الأسرية وتوتر العلاقات بين الأفراد، بالإضافة إلى الضغوط الاقتصادية وغيرها من الضغوط الثقافية والعاطفية وفي ظل هذه الضغوط والأعباء التي يواجهها الفرد من شأنها أن تجعل حياته أكثر توترا وضغطا.

لذلك حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة المرحلة الابتدائية ولقد اخترنا مرحلة التعليم الابتدائي لإجراء الدراسة لأنها هي القاعدة واشتملت الدراسة على ستة فصول:

- **الفصل الأول:** ويتضمن إشكالية الدراسة والفرضيات يليها أهمية الدراسة وأهدافها وحدودها ثم التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.
- **الفصل الثاني:** يتضمن التفاؤل من حيث التعريف، الأسباب، الأنواع، العوامل المؤثرة وكذا النظريات المفسرة لمفهوم التفاؤل وبعض المتغيرات الشخصية له.
- **الفصل الثالث:** يتضمن الحديث عن الضغوط النفسية حيث بدأ بتحديد مفهوم الضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها، ثم التطرق إلى مؤشرات الضغوط النفسية وعناصرها ومصادرها وأعراضها ثم علاج الضغوط النفسية.
- **الفصل الرابع:** تضمن الحديث عن تطور مفهوم المواجهة، تعريفها وظائف استراتيجيات المواجهة، النظريات المفسرة لها، تصنيفها ومميزاتها.
- **الفصل الخامس:** الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث طرقت فيه إلى الدراسة الاستطلاعية بعرض الإجراءات المنهجية فيها من حيث تحديد المجال الجغرافي والزمني ونوع العينة وكيفية اختيارها، والأدوات المستعملة فيها وطريقة حساب الصدق والثبات، ثم تطرقنا إلى

الدراسة الأساسية بعرض المنهج المستعمل والمتمثل في المنهج الوصفي التحليلي، ومكان اجرائها ومدتها وعينتها والأدوات المستعملة فيها مع ذكر خطوات تطبيق أدوات الدراسة، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة.

- **الفصل السادس:** تطرقنا إلى عرض ومناقشة نتائج الدراسة.

واختتمت دراستنا بخاتمة عامة تضمنت أهم النتائج المتوصل إليها مع تقديم بعض الاقتراحات التي تفتح مجالات لدراسات أخرى.

وفي الأخير تم عرض مختلف المراجع والملاحق التي اعتمدت عليها الباحثتان

الفصل الأول

مدخل الدراسة

1. إشكالية الدراسة:

لقد تطورت قضية علم النفس الايجابي بشكل كبير بسبب الاعتراف بعدم وجود توازن في بحوث علم النفس، حيث تركز غالبية البحوث على المرض النفسي والجوانب السلبية للحياة الإنسانية أكثر بكثير من الجوانب الايجابية رغم أهميتها.

ومن الموضوعات البحثية في حركة علم النفس الايجابي موضوع التفاؤل، لما له من آثار إيجابية على الفرد وصحته، وعلى العكس من ذلك فالتشاؤم يزيد من المشكلات الصحية، وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من طرف الباحثين، حيث برز هذان المفهومان في العديد من الدراسات كالصحة النفسية وعلم النفس الايجابي.

وفي هذا السياق تشير منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل: هو عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف (عبد المعطي ومخير، 2004: 41).

وقد برهنت دراسة واينشتاين 1980 Wenstien على أن التفاؤل يؤثر على سلوك الفرد ويذهب شاير وكارفر 1990 Scheiretal إلى اعتبار أن الفرد المتفائل يكون أفضل تكيفا للانتقالات الحياتية المهمة من الفرد المتشاؤم الذي يكون في وضعية أكثر معاناة وتعاسة، وتوقع الأسوأ في حياته الحاضرة والمستقبلية بمعنى آخر أن التوقعات التشاؤمية المبالغ فيها والمفرطة في التعميم تؤدي إلى رؤية المستقبل كامتداد للحاضر وهذا ما يعبر عنه الفرد بعبارات "لن يصلح حالي، أبداً" و"لا سبيل لتغيير هذه الحالة التعيسة" وهو يفترض فوق ذلك في حالة ظهور مشكلة ما مستعصية في الزمن الحاضر تبقى كذلك ولن يكون بمقدوره أن يجد لها حلاً (الشافعي، بدون: 8).

ويذهب باترسون (2002) Paterson إلى اعتبار التفاؤل والتشاؤم سمة كباقي سمات الشخصية يتميز الأفراد في امتلاكها، لكن الطبيعة البشرية للفرد توفر قدراً كبيراً من التفاؤل القاعدي، وأنه يكون مرتفعاً لدى بعض الأفراد ومنخفضاً لدى آخرين وأنه يتأثر بالخبرة وهذا ما أشار إليه هاينز (2006) Haynes من أن التفاؤل والتشاؤم يعتمد على الفروق الفردية،

فالأفراد يختلفون في طريقة رؤيتهم للحياة فالمتفائلون يرونها من خلال نصف الكوب المملوء ويغضوا الطرف عن الجزء الفارغ، ويؤدي التفاؤل إلى تحسين الوجود الأفضل للفرد من الناحية النفسية والبدنية. (عبد الخالق، 2008: 307).

ومن الدراسات ما اهتم بالتفاؤل والتشاؤم في علاقته بمختلف جوانب الشخصية، هذه الدراسات النفسية لها دور كبير في تصميم البرامج النفسية وتطبيقها. ومما لا شك فيه أن الفرد المتشائم والمتفائل يعيش في بيئة اجتماعية تتعارض فيها طموحاته والمواقف، وهذا ما يشكل ضغطا نفسيا، والذي يعتبر ظاهرة موجودة في كل مجالات الحياة، وتمس كل الشرائح الاجتماعية، وعليه يمكن القول أن الضغوط النفسية أصبحت جزءا من حياتنا اليومية وأن قدرا من الضغط قد يكون مطلوبا لأداء مهامنا بنجاح شرط ألا تفوق قدراتنا لأنه يساعدنا على تحقيق التكيف اللازم.

ويذكر آلان (1983) Allen إلى أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد يكون له تأثير ايجابي في تحقيق أهدافه وقد يكون له تأثير سلبي يعجز الفرد عن تحقيق الأهداف. (عوض، 2001: 42).

لكن المشكل لا يكمن في الضغوط النفسية في حد ذاتها وإنما في كيفية التعامل معها فلكل فرد أسلوبه الخاص في ذلك. وتؤكد الأدلة من الدراسات الميدانية أن المتفائلين والمتشائمين يتعاملون مع الضغوط بطرق مختلفة، حيث أن المتفائلين يكثرون من الأساليب التكيفية ويبحثون عن الدعم والسند الاجتماعي بخلاف المتشائمين الذين يستخدمون أساليب غير تكيفية مثل التجنب ولوم الذات ومن خلال ما تم استعراضه نطرح التساؤلات التالية:

- ما هي الإستراتيجية الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟
- هل هناك علاقة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

2. فرضيات الدراسة:

نظرا لاحتكاك الباحثين بأساتذة التعليم الابتدائي تم اقتراح الفرضية التالية:

- الاستراتيجية الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي هي التقويم الايجابي.
- هناك علاقة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى التفاؤل لدى معلمي المرحلة الابتدائية. التعرف على استراتيجيات المجابهة للأحداث الضاغطة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- التعرف على الفرق في التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

4. أهمية الدراسة:

1.4 الأهمية النظرية

- تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على استراتيجيات المواجهة لدى المعلمين الذين يلجؤون إلى استخدامها لمواجهة الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، ومدى تأثير هذه الاستراتيجيات عندهم حسب الخصائص الفردية وكيفية توظيفها في الوسط المدرسي لتحقيق التكيف للمعلم.
- تقدم معلومات نظرية عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل واستراتيجية مواجهة الأحداث الضاغطة.
- اهتمام الدراسة الحالية بشريحة هام في مجتمعنا وهم معلمي المرحلة الابتدائية.
- أهمية موضوع الضغط كونه أهم مؤشرات سوء التوافق بين الأدوار الاجتماعية وبالتالي التأثير على الأداء الجيد لكل الأدوار.
- إثراء البحث العلمي والمكتبات بمجموعة من المعلومات الهامة لفائدة الطالب.

2.4 الأهمية التطبيقية:

في ضوء ما تسفر عنه الدراسة من نتائج يمكن أن نسهم في:

- التعرف على أهم المصادر التي تعتبر ضاغطة بالنسبة لمعلم المرحلة الابتدائية.
- يضم برامج إرشادية لتنمية التفاؤل لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- أهمية معرفة مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي لدى المعلم التي تساعد على التخفيف من حدة الضغط النفسي لإنجاح العملية التعليمية.

5. حدود الدراسة:

تقتصر هذه الدراسة على المتغيرات التالية: التفاؤل، وكذا استراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة.

1.5- الحدود الزمانية: الموسم الدراسي 2016/2017.

2.5 - الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على المدارس الابتدائية التابعة لمقاطعة عين تادلس: مدرسة الأمير عبد القادر- مدرسة لطرش العيد- مدرسة جليجل عبد القادر- مدرسة عبد الرحمان الشارف- مدرسة بن عائشة محمد- مدرسة سيدي عبد الله 1- مدرسة سيدي عبد الله 2.

3-5 الحدود البشرية: أساتذة المرحلة الابتدائية

6. التعاريف الإجرائية:

1.6- التفاؤل: توقع النتائج الايجابية للأحداث القادمة والاعتقاد باحتمال حدوث الخير بدل من حدوث الشر، ويقاس درجته من خلال استجابات أفراد العينة على فقرات المقياس المكونة من 23 فقرة.

2.6- استراتيجيات المواجهة: هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب على الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها، سواء كانت هذه الجهود نفسية أو سلوكية أو

انفعالية، وسواء كانت ايجابية أو سلبية، فعالة أو غير فعالة. وهذا ما يقيسه استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المكون من 24 فقرة موزعة على 07 أبعاد.

3.6- الأحداث الضاغطة: هي تلك المواقف أو الأحداث أو الصعوبات التي تواجه الفرد وتعرض تحقيق بعضا من أهدافه والتي قد تؤثر سلبا على درجة توافقه النفسي والاجتماعي.

الفصل الثاني

التفأول

تمهيد:

لا شك أن التفاؤل له أهمية في حياة الفرد فو بمثابة السلاح الذي يواجه به المصاعب التي تعيق تقدمه، وكذلك ما ينتظره في مستقبل حياته، فالفرد الذي يتوقع اخير بمعظم من يقابلهم في حياته هم بلا شك أشخاص متفائلون، وهذا ما يجعل الفرد أكثر قدرة على مجابهة مشاكل الحياة في حين يمثل التشاؤم رؤية مظلمة لليأس والحزن في كل المواقف، وينظر للحياة بمنظار سلبي.

1. تعريف التفاؤل

- **لغة:** في لسان العرب لابن منظور الفأل: ضد الطيرة والجمع فؤول، وقال ابن الأثير: يقال تفاءلت بكذا على التخفيف والقلب قال: وقد أولع الناس بترك الهمزة تخفيفاً، والفأل أن يكون الرجل مريضاً فيسمع آخر يقول يا سالم، ويتوجه له في ظنه لما سمع أن يبرأ من مرضه.

- **اصطلاحاً:** هو استعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث، يرجع إلى الاعتقاد بأن المستقبل عبارة عن مخزن الرغبات المطلوبة، بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها وتحقيقها (ميخائيل، ب ت: 14).

كما عرفته لخوي الياجوفي بأنه عبارة عن التوقع القصير المدى بالمجى بالنجاح في تحقيق بعض الطلبات في المستقبل (الياجوفي، 2002: 432).

التفاؤل هو اتجاه معرفي عام وميل حقيقي إلى حل إيجابي لكل المواقف وهو تصور ايجابي للذات ينبئ بصحة جسدية وانفعالية جيدة. (Bruchon, 2001: 13).

تعريف ديمبر 1989: Dember

هو استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة ايجابية (اسماعيل، 2001: 29).

يعتبر Carver, Scheir: من أكبر الباحثين لدراسة موضوع التفاؤل والتشاؤم وقد عرفه على أنه توقع عام ثابت لحدوث الأشياء الايجابية في الحياة (Vallrath, 2006: 147).

أما تايجر1979Tger: عرفه بأنه نزعة أو موقف مرتبط بتوقع الأحداث المستقبلية سواء كانت اجتماعية أو مادية بحيث تمكن هذه النزعة صاحبها من القيام بأفعال وسلوكات تجعله يتغلب على الصعوبات التي قد تواجهه في الحياة (Klumper,2009:p210).

أما تايلور فيعرف التفاؤل بأنه نزعة تفاؤلية تشير إلى توقع عام للنتائج على أنها ايجابية أكثر من كونها سلبية على أن تكون سمة ثابتة(أبو الديار، مسعود النجاح، 2010: 64).

ومن خلال ذه التعريفات نستخلص أن التفاؤل هو النظرة الإيجابية اتجا المستقبل والتأمل بالنجاح في جميع مجالات الحياة، هو الاستعداد بالطاقة لتوقع حدوث الأشياء الحسنة سواء في الحاضر أو المستقبل.

2. أسباب التفاؤل:

1.2 الحلم: والمراد أن الانسان يحلم أثناء النوم بشيء معين في الحاق خير به، فإذا صحا وجد هذا الشيء أمامه تفاعل به، ومن ثم اعتقد أن هذا الشيء هو السبب في حصوله على الخير.

2.2 تقليد الآباء: حيث يعلمون الأبناء أن ما هو مصدر للخير، ثم يرسخ في ذهن الإبن، أن هذا الشيء جالب للخير ثم يتفاعل به.

3.2 الصدفة: هي أن يربط الإنسان بين شيء معين وحدث الخير له، نتيجة لتكرار حدوث الخير مع هذا الشيء رغم أن ذلك يحدث دون اتفاق مسبق.

4.2 الحب: والمراد أن الانسان يحب شيء معين، فإذا حدث خير له نسب مجيء هذا الخير إلى حبه لهذا الشيء(عرفات، 2009: 24).

3. أنواع التفاؤل:

1.3 التفاؤل الاستعدادي: يطلق عليه أيضا التفاؤل الوظيفي، التفاؤل الاستراتيجي يسميها ليشتاين التفاؤلية.

يعتبر شايبيروكارفر 1988 أول من قام بدراسة هذا النوع من التفاؤل، الذي تم استنباطه من نموذج التنظيم الذاتي للسلوك القائم على فكرة توجيه السلوكات نحو أهداف مسطرة (Sutton, 200: 158).

فالأفراد ذوي التفاؤل الاستعدادي لديهم توقعات ايجابية لحياتهم المستقبلية، يأملون كثيرا في تحقيق النتائج المرجوة، حيث يعتبرون آمالهم قابلة للتحقيق (Heinoum, 2004: 139).

ولقد أضاف كل من شايبيروكارفر أن التفاؤل الاستعدادي عبارة عن الاقتناع بفعالية الاجراءات الوقائية واليقين من امكانية القيام بمثل هذه الاجراءات من أجل الحفاظ على الصحة (رالف شفارتز، 1994: 83).

ومن خلال ما تم عرضه فنخلص أن التفاؤل الاستعدادي يجعل صاحبه مستبشرا بالمستقبل، لكن يضع احتمال حدوث الخطر، وبذلك يأخذ الحذر ويحرص على تتبع الاجراءات الوقائية.

2.3 التفاؤل اللاواعي: وفي هذا النوع يتوقع الفرد وصول أهدافه والحصول على نتائج جيدة في العمل فهو يتفاعل بالنجاح دون بذل أي جهد (حسن شرارة وحمادة، 1989: 30).

3.3 التفاؤل غير الواقعي: يوضح اختلاف الدراسات والباحثين الذين تناولوا هذا النوع من التفاؤل إلى اختلاف التسميات التي أظقت عليه فهناك من سماه التفاؤل الدفاعي *Defensifoptimisme* أو التفاؤل الساذج *Optismenaif* وهناك من سماه توهم الحصانة (Klein, 2010: 2).

بالإضافة إلى مصطلح التفاؤل المقارن *L'optisme Comparatif* والذي اعتمده العديد من الباحثين (Milhabet, Veulhiac, 2002: 21).

عرف الباحثون التفاؤل غير الواقعي على أنه: نزعة داخل الفرد لتوقع حدوث الأشياء الايجابية أكثر من حدوثها فعلا في حين أن التفاؤل القارن هو نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الايجابية لنفسه أكثر من حدوثها لغيره.

وعليه يمكننا القول أن التفاؤل غير الواقعي يتمحور حل نظرة الشخص إلى الواقع أما التفاؤل المقارن فيتمحور حول نظرة الشخص إلى الآخر، فالواقع يعرف من خلال الآخر والآخر هو من يجسد الواقع (حسن شرارة وحمادة، 1998: 31).

التفاؤل الجاد هو التفاؤل الذي يوجهك نحو العمل الايجابي المستمر ويخلصك من أفكار السوء، فهو يشغل الموقف الوسط بين التشاؤم والتفاؤل، فالتفاؤل الجاد يحمل صاحبه على الفطرة الجادة الواقعية أو حالة نفسية، إنما هو موقف عقلي يختاره الانسان بإرادته، فهو يتمثل في فحص المشاكل التي تعترض حياته واستقراءها بكل هدوء والبحث عن إيجاد الحلول لها. فهو يزن كل شيء بدقة ويلاحظ الضرر كما يلاحظ النفع (بلحاج يحي وبن هادية، 2006: 142).

4. العوامل المؤثرة في التفاؤل:

موضوع التفاؤل له علاقة لطبيعة كل مجتمع، عاداته وتقاليده حيث أن هناك علاقة بين التفاؤل والتشاؤم والظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية وفيما يلي سنتطرق لهذه العوامل:

1.4 العوامل البيولوجية:

- الاستعدادات الموروثة والمحددات الوراثية لها أثر كبير التفاؤل لدى الفرد.
- فكثيرا ما ينشأ التفاؤل على نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية فقد تعود تزويد نفسه بالأفكار الصحيحة السارة (عبد المقصود، 2009: 88).
- المتفائل لدى استشاره بالنجاح كأنه حاصل على قدرة معينة لاحالة المستقبل، لكن إذا تشاءم الفرد منذ البداية فإن فكرة التشاؤم تستحوذ على قدر من طاقاته المخصصة للإنجاز اللازم، فتقل تدريجيا ويصيبه الفتور والفشل في انجاز مهامه (عرفات، 2009: 96).

2.4 العوامل الاجتماعية:

تكمن هذه العوامل في التنشئة الاجتماعية والمعاملة الوالدية التي لها دور كبير وهام في ابراز الاتجاه نحو المستقبل. والتوقعات وذلك من خلال الطريقة التي يقيم بها الوالدان الفشل أو النجاح فالطالب الذي يفشل في دراسته ويجد المساندة من أبويه يبذل المزيد من الجهد قد تعزز لديه مشاعر التفاؤل ليصبح الفشل لديه حافز إضافي لاستجماع ما يملك من قدرات لكي ينجح في المستقبل (الهادي، 2004: 287).

3.4 العوامل الاقتصادية:

يعتبر الوضع الاقتصادي عاملاً مؤثراً على أهداف الفرد، وهذا يؤثر على معدل التفاؤل لديه، فإذا كان الوضع الاقتصادي جيد زادت طموحات الفرد وارتفعت درجة التفاؤل لديه فيما يتعلق بتحقيق أهدافه والوصول إلى مبتغاه (Rossel, e, 1989: 39).

4.4 الخبرات الانفعالية اليومية وخبرات النجاح والفشل:

تلعب الحالة النفسية دور كبير في التفكير، فالفرد وهو في حالة نفسية جيدة يكون لديه ميل للتفكير الايجابي المتفائل، يحدث هذا لأن الذاكرة التي تحددها الحالة المزاجية تجعلنا ونحن في حالة نفسية جيدة نتذكر أكثر الأحداث الإيجابية، أما خبرات النجاح والفشل فالأكيد أن النجاح يعزز الفعالية الذاتية والتي هي اعتقاد الفرد بقدرته على السيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من تحديات (غولمان، دانيسيل، 2000: 34).

5. خصائص المتفائلين:

من خلال خصائص الفرد المتفائل يمكن التنبؤ باتجاهاته نحو المستقبل، ولكن هذه الخصائص لا يشترط أن تكون ظاهرة على الفرد في وقت واحد كما أن لها درجات مختلفة بحسب الأفراد وهذه الخصائص هي:

- التعامل مع المواقف والأحداث السلبية بإيجابية ونجاح أكبر.
- الاتصاف بالمرونة للوصول إلى أهدافهم.

- الثقة بالنفس حيث يشعر المتفائلين أنهم قادرين على تحقيق أهدافهم.
- يتميزون بمهارات تسمح لهم بمواجهة المواقف وحل المشكلات التي تواجههم.
- هم أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الضاغطة ولديهم القدرة على اتخاذ الأساليب المباشرة لحل المشكلات التي تواجههم ويزداد لجوؤهم إلى التخطيط عند المواقف العصيبة والاستفادة من الخبرة والتعلم السابق (عويد سلطان: 132).
- يتميزون بالكيفية التي يفسرون بها فشلهم فهم يرجعونه إلى شيء يمكن تغييره، فهم يتقبلون المواقف بإيجابية، والانتكاسة بالنسبة لهم أمر يمكن علاجه، وهم ينظرون إلى الفشل في بعض المواقف على أنه نوع من التحدي الذي يجب التغلب عليه بعمل أكثر جدية، وهذا يدفعهم إلى استجماع قدرتهم على تحريك ما لديهم من حافز للاستمرار.

6. النظريات المفسرة للتفاؤل:

يرى علماء النفس أن التفاؤل سمة تؤثر على الحالة النفسية العامة للفرد، والتي بدورها تؤثر على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، وعليه ظهرت العديد من النظريات التي سعت إلى تفسير هذا التأثير وهذا الارتباط والتي نذكر منها:

1.6 نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد Freud أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وهو يعتقد أن الفرد يكون متفائلاً إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً، ويعني ذلك أن الفرد قد يكون متفائلاً جداً إزاء أحد المواضيع أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة تجعله متشائماً جداً من الموضوع ذاته.

ويعتبر فرويد منشأ التفاؤل من المرحلة الفمية، ويذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية مرتبطة بتلك المرحلة والتي تكون ناتجة عن عملية التثبيت والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع (خايف، 2012: 53).

وقد أطلق فرويد مصطلح التفاؤل الفمي للدلالة على التفاؤل الظاهر كسمة أو كطبع، ففي الوقت الذي تظهر فيه الشبقية الفمية في نمو الطفل يصبح الصغير على صلة بالأشياء ويتعلم

أن يتخذ علاقات معها، وبذلك تبقى هذه الطريقة أساسية في تحديد العلاقات القادمة مع الواقع، وبهذا فكل اتجاه إيجابي أو سلبي نحو الأخذ أو التلقي له أصل فمي وبوجه خاص كما كان هناك اشباع فمي بارز عادة في الطفولة، فالنتائج هي طمأنة الذات والتفاؤل اللذان يدومان طوال الحياة (دسوقي، 1990: 75).

2.6 النظرية السلوكية:

يرى Fibble و Hall أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعالية الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة، والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم ولذلك فإن سلوك الفرد مرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف، وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف، وهذا يكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إتجاه هذه المواقف، ف حين قد يفشل بعض الأفراد في أداء بعض المهمات وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية إتجاه هذه المواقف، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، ومن ثم تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل على أساس نظرية التعلم الاجتماعي (الانصاري، 1998: 12).

3.6 النظرية المعرفية:

تعتبر نظرة Greanwall 1980 للتفاؤل نقطة تحول لدى الباحثين فقد شبه الطبيعة الانسانية بنظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته.

أما Sryder فيرى أن التفاؤل يحتوي على عنصر يسمى التخطيط والذي يقوم على حقائق منطقية مجردة والتي تتضمن نوعا من النشاط المعرفي، في حين يرى Oandreu 2003 أن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات ذات العلاقة القوية بالشخصية فيكونون أكثر إقتناعا بالرسائل الايجابية المتعلقة بالشخصية وأقل إقتناعا بالمعلومات السلبية وأهم الدراسات التي تؤكد علاقة التفاؤل بالجانب المعرفي دراسة Stang و Multin التي أشار فيها إلى ارتباط اللغة والذاكرة والتفكير بالتفاؤل، إذ يستخدم المتفائلين نسبة أعلى من الكلمات

الاجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو في الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية (حمدان، 1990: 55).

ومن خلال النظريات التي تم عرضها نلاحظ أن كل نظرية فسرت التفاؤل حسب سير نظريتها واتجاهها حيث ركزت النظرية المعرفية على النشاط المعرفي بينما النظرية السلوكية ترى أن هناك علاقة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل أما نظرية التحليل النفسي فترجع منشأ التفاؤل إلى المرحلة الفمية.

إذن كما تعددت التعاريف وتعدد الباحثين المتناولين لهذا الموضوع تعددت النظريات والتفسيرات.

7. التفاؤل وبعض متغيرات الشخصية:

يعتبر التفاؤل سمة من سمات الشخصية وله تأثير واضح على عدة جوانب نذكر منها:

1.7 التفاؤل وتقدير الذات:

فتقدير الذات ما هو إلا أبعاد يضعها الفرد ومن خلالها يرى ذاته والآخرين، حيث أن هناك تباين في أهمية هذه الأبعاد بالنسبة للفرد (الدسوقي، 72، 2001).

ويرى مالهي 2006 أن تقدير الذات من العوامل المهمة في بناء الشخصية وله الدور الفعال في استجابات الفرد، وقد بين أن 66% من البشر لديهم مستوى متدني من تقدير الذات، وهو ما لا يسمح لهم بتعديل وتغيير سلوكياتهم نحو الأفضل (مايسة، 1999: 45).

أما Smith فيرى أن تقدير الذات ما هو إلا مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد لحظة اتصاله بالعالم الخارجي ويعبر الفرد عن ذاته بـ:

- طريقة التعبير الذاتي: وهي إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.
- التعبير السلوكي وذلك من خلال الأساليب والسلوك الذي ينتهجه الفرد.

حيث ميز Smith بين نوعين من تقدير الذات:

- تقدير ذات دفاعي: حيث أن الأفراد يقدرون ذواتهم بشكل يجعلهم يشعرون بأنهم منعزلين.
- تقدير ذات حقيقي: حيث أن الأفراد يقدرون ذواتهم بشكل واقعي وشعورهم فعلا بأنهم ذوي قيمة فاعلين في الحياة سعيون ومتفائلون (علوان، 2008: 111).
- ولذلك نرى أن الشخص الذي يتميز بتقدير إيجابي لذاته يكون أكثر تفاؤلا وإقبالا على الحياة.

2.7 التفاؤل والصحة النفسية والجسمية:

الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع لتكون حياته خالية من التآزم والاضطراب (ايمان، 2001: 16).

ولقد بينت دراسة قام بها 1998 Sheier, Mathees et Oweus.

يهدف التعرف على أثر التفاؤل على الشفاء من جراحة الشريان التاجي لدى مجموعة من الراشدين، وتكونت العينة من 51 مريضاً بأمراض الشريان التاجي في مستشفى بترسبورغ الأمريكي تتراوح أعمارهم بين 48 و50 عاماً، وكانت النتائج أن المرضى الأكثر تفاؤلاً بالنسبة للعملية الجراحية كانوا أسرع تماثلاً للشفاء، كما كانوا أسرع في العودة إلى ممارسة أنشطتهم الطبيعية (الانصاري، 1998: 61).

3.7 التفاؤل ونمط الغزو السببي:

تعتبر عملية الغزو أسلوباً عقلياً يرجع إليه الفرد لتكوين أحكام حول أسباب سلوكه (يخلف، 2001: 119).

ومن بين الدراسات التي حاولت تفسير كيف يحدث ذلك دراسته 1991 Silegnam الذي قام بملاءمة نظرية اليأس المتعلم مع الاتجاه السائد وحولها إلى نظرية التفاؤلية المتعلمة (Learned Optimism)، والتي حول فيها نمط الغزو الانهياياري المعروف في نظرية

اليأس المتعلم إلى نمط التفسير التشاؤمي الذي يعني التفسير الذاتي الثابت والشامل للأحداث السلبية فالمتفائل يميل إلى التفسير الموضوعي المتغير والخاص لمثل تلك الأحداث إلا أنه ينبغي للمتفائل أن يحذر من أن يشوه المعطيات الموضوعية بشكل غير واقعي لأنه سوف يصطدم بالواقع ويفشل حيث يتم قياس التفاؤلية بواسطة استبيان نمط العزو الذي يتم فيه تقدير الأحداث على أبعاد ذاتي، موضوعي، ثابت، متغير، عام، خاص ويتم عرض الأحداث الفرضية ويختار الفرد بين إكمانيتين بحيث أن نفس الحدث لا يقيم إلا من خلال بعد واحد من هذه الأبعاد الذاتية، الثبات والعمومية (تايلور، 2008: 65).

4.7 التفاؤل والدافعية وطرق المواجهة:

درس Rossel 1989 أثر الاتجاه نحو المستقبل الشخصي على الدافعية للدراسة والتوجه نحو العمل، حيث افترض أن هذا الاتجاه يمكن أن يؤثر تأثيراً على الدافعية والتي ترتبط بدورها بالمعارف التي يحملها الفرد عن المستقبل، وقد أتت نتائج الدراسة لتؤكد أن الطلاب الذين لديهم تفاؤل تكون لديهم دافعية مرتفعة (الانصاري، 1998: 82).

أما دراسة Strutton et Lumpkin عن العلاقة بين التفاؤل وطرق المواجهة في بيئة العمل وهي بيئة ضاغطة حيث توصل الباحثان إلى طريقتين للمواجهة:

المواجهة التي تركز على المشكلة وتتضمن أنشطة هدفها تخفيض مصادر الضغوط

المواجهة التي تركز على الانفعال وتتضمن محاولات تخفيض الضيق الانفعالي المرتبط بالظروف الضاغطة.

وهدفَت الدراسة إلى فحص ما إذا كان العمال الذين لديهم استعداد للتفاؤل أو التشاؤم يختلفون في الطرق التي يتبعونها لمواجهة ضغوط العمل.

وتكونت العينة من 101 بائع طبق عليهم اختبار التوجه نحو الحياة والذي يقيس الاستعداد للتفاؤل وقائمة طرق المواجهة التي تقيس الأساليب التي يتبعها لمواجهة الضغوط

وأشارت النتائج إلى أن المتفائلين أكثر استخداماً للأسلوب الموجه نحو حل المشكلة وإعادة التفسير الايجابي بها (الانصاري، 1998: 125).

خلاصة الفصل:

يعتبر التفاؤل سمة في شخصية الفرد لها تأثير كبير على سلوكه وعلى حياته وذلك في جميع النواحي، وذلك من خلال تعريف التفاؤل على أنه نظرة استبشار تجعل الفرد يتوقع الايجابي وينتظر حدوث الخير عكس التشاؤم الذي يعتبر توقع سلبي للأحداث القادمة ينظر حدوث الأسوأ

وبذلك نستنتج أن التفاؤل مهم لبقاء الفرد متحرراً من المخاطر التي يمكن أن تهدد حياته وتضر بصحته.

الفصل الثالث

الضغوط النفسية

تمهيد:

يعيش الفرد حياة ملؤها الضغوطات والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية أو الخارجية للفرد والتي قد تكون سببا في ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية وخاصة في مجال العمل.

ويرى المتخصصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو واحد من مشكلات العصر الحديث، لذلك يحاول الفرد جاهدا التصدي لهذه الضغوط ومحاولة التوافق معها ليتمكن من تحقيق التكيف السليم في بيئته.

1. تعريف الضغط النفسي:

- لغة:

لكلمة الضغط عدة معان في اللغة العربية، فيقال ضغطه ضغطا أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال فهي تعني الضيق والقهر كما أنها تعني الزحمة والشدة (الهالي، 2009: 27).

- اصطلاحا:

يعرف الضغط النفسي على أنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة وتحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي ولسدي الفيزيائي للفرد.

كما يعرف كذلك على أنه تفاعل بين الشخص والبيئة، والذي يقيم من قبل الشخص كتجاوز لامكانياته والذي قد يؤدي إلى خطر على حالته الصحية (Gustave, 2004: 263).

ويعرف أيضا على أنه حالة من التوتر النفسي الشديد، يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلق عنده حالة من اختلال التوازن واضطراب في السلوك، ومصادر الضغوط كثيرة منها ما يرجع إلى متغيرات بيئية خارجية كالطلاق والوفاة والخسارة المادية والهجرة،

ومنها ما يرجع إلى متغيرات داخلية كالصراع النفسي، والطموح الزائد والتنافس، وطريقة التفكير (عبد الله، 2011: 115).

من خلال التطرق لمفهوم الضغط النفسي نستعرض مجموعة من التعريف نذكر منها ما يلي:

- يعرفه هانز سيلي Hans Selye 1979: أنه: "استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة". (طه جميل، 1998: 40).

- كما يعرفه مونتا لازاروس Monta et Lazarus: بأن الضغط هو حالة تنتج عن عدم حدوتوازن بين المطالب البيئية والداخلية والموارد التكيفية للفرد.

- تعريف هارون توفيق الرشيدى: الضغط Stress الانضغاط Strain فالضواغط تشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي الاجتماعي، النفسي، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط، والتي يعبر عنها في الشعور بالإعياء والإنهاك. (الرشيدى، 1999: 16)

- يرى علي إسماعيل أن الضغط هو استجابة داخلية كما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية وخارجية تسبب تغييرا في توازنه الحالي، وهناك نوعان من الضغوط:

أ- الضغط الايجابي: ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الفرد السليم لوظائفه، وهو مفيد لزيادة نشاط الفرد حفاظا على حياته.

ب- الضغط السلبي: تتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه (علي، 1999: 75).

من خلال التعاريف السابقة نلاحظ أن هناك من ركز على المثيرات والظروف الخارجية في تعريفه للضغوط النفسية فتعرف على أنها:

وجود متطلبات بيئية تفوق قدرة الفرد على احتمالها، وهناك من ركز على الاستجابات الفيزيولوجية والنفسية للضغوط النفسية في تعريفه لها فيعرفها بأنها الاستجابات السلوكية والانفعالية الناتجة عن تلك المتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على احتمالها.

2. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات التي فسرت الضغط النفسي لدى الأفراد، فنظرة "سيلي" إلى الضغوط تختلف عن نظرة كل من "سبيليرجر" 1978 و"موراي" فقد اتخذ "سيلي" استجابة الجسم الفيزيولوجي أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط، بينما "سبيلجر" اتخذ من القلق وحدته التفسيرية لتفسير الضغوط النفسية أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي واجتماعي. (السيد عثمان، 2001: 98).

1.2 نظرية هانز سيلي Hans Selly:

كان هانز سيلي متأثرا بتفسير الضغط النفسي تفسير فيزيولوجي، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقر، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سلبي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة.

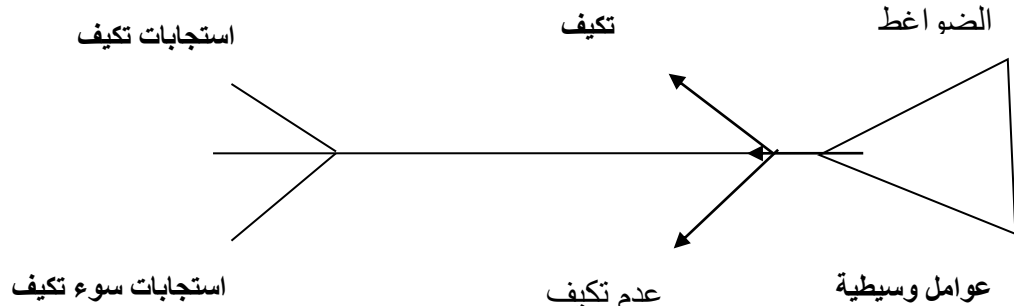
وحدد سيلي ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام (السيد عثمان، 2001: 98).

- الفرع: وفيه تظهر تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وعندما يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة.

- المقاومة: وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف عندها تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

- الإجهاد: وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون الجسم فيها قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة

طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف، وقد وضع كل من "نفين" و"أوسكوتش" أن "سيليس" قد وضع رسماً توضيحياً لنظريته.



الشكل(1): حدوث الضغوط النفسية وفقاً لنظرية هانس سيللي (الرشيدي، 1999: 49)

في هذا الرسم التوضيحي يميز الضاغطة وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة والتي يكون لها دور هام في التقليل أو الزيادة من تأثير الضاغطة وأعراض التكيف المتزامن في وقت واحد ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر لدى الإنسان أو الحيوان مثل التغيرات الكيميائية وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب.

وتأثر بنظرية "هانز سيللي" كل من "لازاروس" و"مجرات" و"كوكس" و"ليفين". (الرشيدي، 1999: 53).

2.2 نظرية التقدير المعرفي لـ "ريشارد لازاروس" Richard Lazarus

كان التركيز قبل لازاروس على العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقوداً، وذلك أن الأبحاث كانت تركز على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه لضغوط، وبعد ظهور لازاروس الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر وبذلك أصبح هناك أهمية للعوامل النفسية في موضوع الضغوط وينسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغوط (Taylor, 1995: 220).

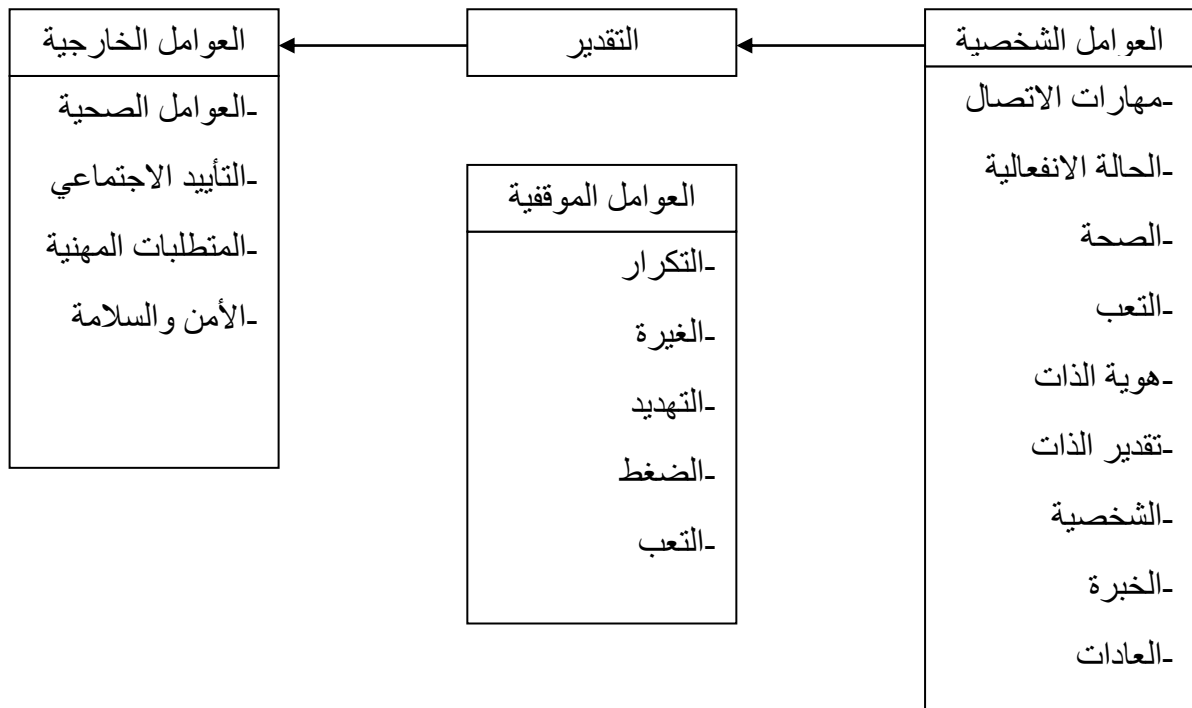
حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك بسيط لعناصر

الموقف، ولكنه رابطة بين محيط الفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، الذي يعتمد الفرد في تقييمه على العوامل الشخصية والخارجية (البيئة الاجتماعية) والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وحسب هذه النظرية تنشأ الضغوط عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ- المرحلة الاولى: هي الخاصة بتحديد ومرفة أن بعض الاحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- المرحلة الثانية: هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف.

ويمكن توضيح هذه النظرية في الشكل التالي:



الشكل(2): نظرية التقدير المعرفي للضغط

يتضح من خلال الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية، ومهاراته في تحمل الضغوط

وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً وأمل البيئة الاجتماعية ومتطلبات الوظيفة (السيد عثمان، 2001: 100).

3-2 نظرية هنري موراي Henri Murray:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط أساسيان على اعتبار الحاجة تمثل المحددات الجوهرية للسلوك، أما الضغط فيمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على أنه موضوع بيئي أو شخصي ييسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ويميز بين نوعين من الضغوط هما:

- أ- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ب- ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا النوع مفهوم تكامل الحاجة، أما ندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (السيد عثمان، 2001: 101).

3.2 نظرية تشارلز سيلبرجر TcharlesSpeilberger:

يعتبر نظرية سبيلبرغر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، ولقد ميز نوعين من القلق في نظريته هما: القلق كحالة والقلق كسمة، ويشير أن لقلق شقين هما: سمة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرة الماضية أما القلق كحالة أو القلق الموضوعي والموقف في يعتمد أساساً على الظروف الضاغطة، وعليه فإن سبيلبرجر يربط بين الضغط والقلق كحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبب لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

في الاطار المرجعي لنظريته اهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، انكار، اسقاط) أو تستدعي سلوك التجنب بالهروب من المواقف الضاغطة.

ويميز سبيلبرجر مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية معرفية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ بواسطة مثير خارجي ضاغط، كما يميز مفهوم الضغط والتهديد فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي. (الرشيدي، 1999: 55).

5.2 نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنها وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم لتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المخزنة فينشأ الاضطراب. (عسكر، 2000: 229).

وحسب وجهة فرويد Frued يحاول الهو السعي وراء اشباع الغرائز ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالاشباع مادام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون الانا قوية، أما حينما تكون ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها، ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

ويؤكد كذلك على دور العمليات اللاشعورية والآليات الدفاعية في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالخوف أو

القلق أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفرغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت والأفكار. (السيد عبيد، 2008: 133).

6.2 النظرية السلوكية:

تتفرد هذه النظرية إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة وهذه العوامل يمكن التحكم بها، وقد لاي مكن ذلك والسبب الرئيسي ينبع من البيئة وتذهب النظرية السلوكية على أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها وحدثها، والسلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) تؤكد على العامل البيئي في الضغوط النفسية.

بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من "واطسن" و"سكينر" أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو اثباتها، وقد اختلف "واطسن" عن "سكينر" حيث ألغى "واطسن" دور الانسان إذ يقول: "إن التوافق يتشكل بطريقة آلية" بينما رفض "باندورا" كل تغير للسلوك الانساني بطريقة ميكانيكية وأوضح "توكمن" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماما اقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلا شادا أو غير متوافق (عسكر، 2000: 228).

نلاحظ أن النظريات اختلفت في تفسير الضغط النفسي فكل نظرية فسرتة حسب اتجاهها فنجد أن سيلبي فسر الضغط النفسي على أنه متغير مستقل وهو استجابة كعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وفي إطار الدفاع ضد الضغط حدد سيلبي ثلاث مراحل الفرع، المقاومة والاجهاد، أما لازاروس اهتم كثيرا بالادراك والتقدير المعرفي، في حين ركز هنري موراي على نوعين من الضغوط وهما الأول يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد والثاني يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي، أما سبيلجر فيعتبر فهم نظرية القلق على أساس التميز بين نوعي القلق، القلق كحالة والقلق كسمة.

وترجع نظرية التحليل النفسي الضغط النفسي إلى وجود خبرات سابقة لدى الفرد منذ سنوات العمر الأولى بالمقابل ترى النظرية السلوكية أن مصدر الضغط النفسي لدى الفرد ينبع من البيئة.

3. مؤشرات الضغوط النفسية:

يرى علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن ايجازها فيما يلي:

1.3 المؤشرات الجسمية:

هي عبارة عن الشعور بالتعب والاجهاد وتشنج العضلات والشعور بالألام الجسمية، وارتفاع ضغط الدم مع تناول الأدوية والمهدئات.

2.3 المؤشرات العقلية:

وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

3.3 المؤشرات النفسية العاطفية:

وهي عبارة عن الغضب والاكتئاب واللامبالاة، النظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير والانكار

4.3 المؤشرات الاجتماعية:

وهي عبارة العزلة الاجتماعية، واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة. (الطواب، 2008: 108).

من خلال عرض هذه المؤشرات فهي تعتبر كعلامات لتعرض الفرد لعدة ضغوطات منها الجسمية والعقلية والاجتماعية وكذا النفسية وهذا ما يشعره بالتشاؤم ورفضه للحياة وهذا يجعله غير متوافق مع نفسه ومع محيطه.

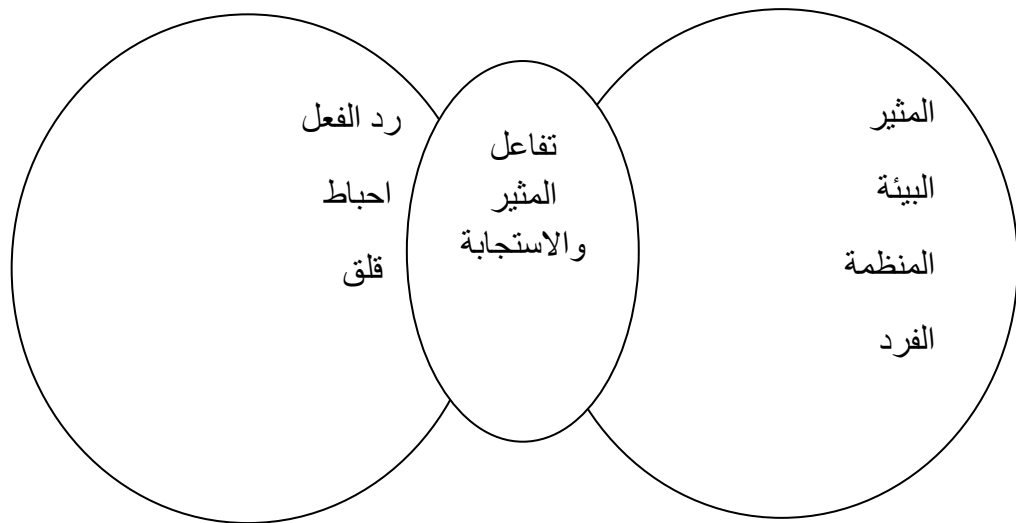
4. عناصر الضغط النفسي:

يرى "سيزلاجي" Szillogyixwollace (1990/1987): أن خبرة الضغوط النفسية لدى الفرد في مجال العمل تنشأ عن حالة عدم اتزان نفسي أو فيزيولوجي أو اجتماعي وتتحدد هذه الحالة من خلال ثلاث عناصر للضغوط النفسية:

1.4 عنصر المثير: وتتمثل في القوى المسببة للضغط وقد تأتي من البيئة أو منظمة العمل أو الفرد ذاته.

2.4 عنصر الاستجابة: ويتضمن عامل الاستجابة ردود فعل نفسية أو جسمية أو سلوكية اتجاه الموقف الضاغط وهناك استجابات للضغط ملاحظة كثيرا وهما:

- الإحباط: الذي يحدث لوجود عائق بين السلوك والهدف الموجه.
- القلق: وهو يمثل الاحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة، فبعض المواقف مثل حالة الطالب الذي يشك أنه ذاكر بقدر كاف للامتحان.
- عنصر التفاعل: من العوامل المثيرة للضغط والاستجابة له وهذا التفاعل مركب من تفاعل عوامل البيئة والعوامل التنظيمية بالمؤسسة والمشاعر الشخصية وما يترتب عليها من استجابات وانفعالات.



الشكل (3): عناصر الضغط النفسي (عكاشة، 1999: 87)

يلاحظ سيزلاجي و ولاس أن كل هذه العناصر تعتبر سببا لوود ضغوطات لدى الفرد مما يؤدي به إلى استيائه، فيتح لنا من خلال ذلك مجموعة من المصادر المسببة لظهوره خاصة في مجال العمل.

5. **مصادر الضغوط:** ويقصد بها الظروف والعوامل التي تؤدي إلى التوتر والتأم والضيق لدى الفرد ومن بين الأوائل الذين تحدثوا عن مصادر الضغوط النفسية في العمل: كريش وكريتشفيلد (Grutshfield et Krech, 1984) حيث يرى كل منهما أن الحاجات الشخصية للعاملين تحبطهم ظروف الوظيفة وأنظمتها (الشخانية، 2010: 25).

وتنقسم مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين الأول داخلي حيث تتمثل المصادر الداخلية في الإصابة بالأمراض وتناول العقاقير بإفراط، أما المصادر الخارجية فتشمل أحداث الحياة بمختلف أنواعها الاجتماعية الاسرية، المهنية الاقتصادية، العاطفية والدراسية.

1.5 المصادر الخارجية: وتشمل ما يلي:

1.1.5 المصادر الاجتماعية:

أ- أحداث الحياة الضاغطة: وتشمل التغيرات الفيزيكية كتغير المناخ، حدوث الكوارث والتلوث، وكذا التغيرات الاجتماعية كتغير الأدوار مثل: الزواج، الطلاق، إضافة إلى التغيرات الاقتصادية المتمثلة في انخفاض القدرة الشرائية للفرد وعليه فهذه الأحداث المختلفة تعد مثيرات للضغط النفسي لأنه تحدث تغيير غير طبيعي في الوظائف الفيزيولوجية والعقلية للفرد. (بوفاتح، 2005: 481).

ب- الأوضاع الأسرية: تعد الأوضاع الأسرية من أهم المشاكل التي تواجه الفرد في بيئته الأسرية، فقد يعيش بعض الناس حياة صعبة، وآخرون يعيشون حياة أقل قساوة وفئة ثالثة تعيش حياة سعيدة فالأسر التي تعيش حياة الفقر والبطالة تعجز عن تلبية مطالب وحاجات أفرادها وتكثر فيها الخلافات وكل هذا يجعل الفرد عرضة للضغط النفسي. (الفرماوي، 2009: 45).

2.1.5 بيئة العمل: وتشمل ما يلي:

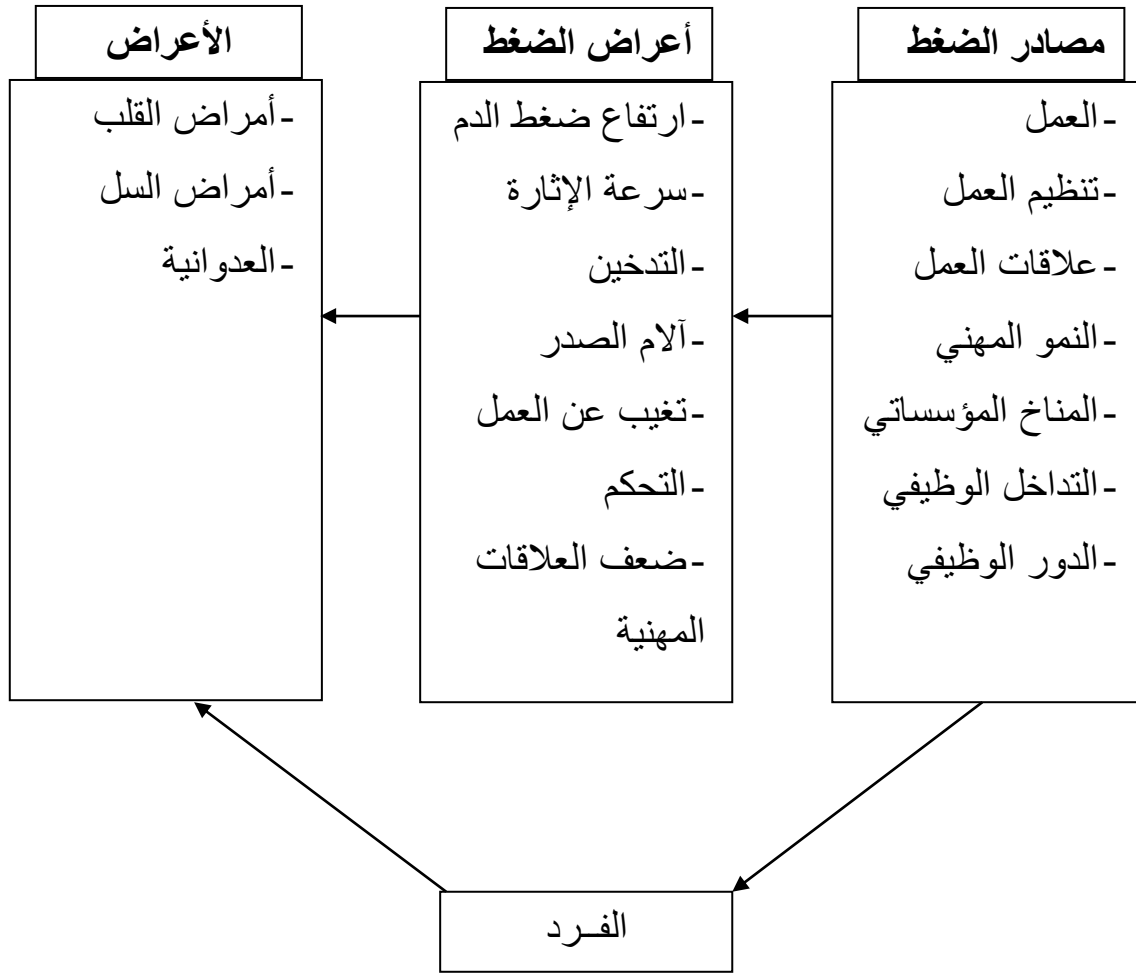
- العلاقات في العمل:

- العلاقة بين العامل ورؤسائه في العمل: من أكثر المصادر تأثيراً على العمل علاقة العامل برؤسائه، فقد وجدت إحدى الدراسات أن العاملين الذين وصفوا رئيسهم في العمل بأنه أقل صداقة ومراعاة لمشاعرهم وثقة بالآخرين، كانت مستويات الضغوط النفسية لديهم مرتفعة.

- العلاقة بين العاملين: تعتبر العلاقة بين العامل وزملائه أيضاً من المصادر المهمة للضغوط النفسية لدى الفرد، وفي هذا الصدد يشير هيجان (1998) إلى أن الصراع بين العمال قد يؤدي بالأطراف المتصارعة إلى الانسحاب من مكان العمل، أو اللجوء إلى الإدارة لحل الصراع، كما وجد كابلان (1978) Caplan أن الدعم الاجتماعي الذي يحصل عليه العامل من زملائه يؤثر إيجابياً في تخفيض الشعور بالاجهاد (عبد المطيع، 27:210).

- ظروف العمل: تشمل ظروف العمل أموراً مثل الإضاءة، الحيز الشخصي، الضوضاء، عدد ساعات العمل، ومستوى الخطورة، فلقد ربطت الأبحاث بين ظروف العمل السيئة والصحة النفسية لدى العاملين، فلقد أشارت نتائج الدراسة التي قام بها أبو النيل (1993) إلى أن العوامل التنظيمية في نوع خدمات الدعم الاجتماعي في مكان العمل وصدمات العمل والاستقلال المهني للعامل تتنبأ بظهور الضغوط النفسية بشكل غير مباشر للعاملين، في حين تتنبأ عوامل مثل العزلة بظهور الضغوط النفسية بشكل مباشر.

ويوضح مارشال 1979 نموذج يحدد فيه العوامل المسببة للضغوط في العمل.



الشكل (4): العوامل المسببة للضغط في العمل (السيد عثمان، 2001: 112)

3.1.5 المصادر المدرسية:

يستعرضها سلامة وطه في مجموعة مصادر حسب مكونات المدرسة من حيث الأهداف والأفراد وهي تختلف من مدرسة لأخرى.

- علاقات المدير:
- المدير يضغط على المعلمين من أجل تحسين الأداء
- التمييز في معاملة المدير للمعلمين فيشعر بعض المعلمين بالضغط وعدم الرضا.
- رفض المدير لبعض طلبات الإجازة للمعلمين
- اختلاف الرأي فيما بين المعلمين
- حجم العمل: كثافة المناهج المقررة، كثرة الواجبات المطلوبة

- الظروف الاجتماعية والشخصية للمعلم. (سلامة وطه، 2006: 218، 252، 227)

4.1.5 علاقات الدور وخصائصه:

- صراع الدور: ينتج عن التعارض بين الواجبات والممارسات والمسؤوليات التي تصدر في نفس الوقت من الرئيس المباشر للموظف
- غموض الدور وتعدد: وهو نقص المعلومات اللازمة التي يحتاجها المعلم في أداء دور في المنظمة (تعاضدية عمال التربية، الخدمات الاجتماعية...) أو جهله بالمهام التي يفترض أن يقوم بها، أو محدودية صلاحياته ومسؤولياته، وهذه الأدوار توجد في قانون التشريع المدرسي في بنود تنص على مهام المعلم. وبذلك يفهم دوره وحدود صلاحياته.
- عبء الدور: (الفرماوي، 2009: 20، 21)

بمعنى يقوم المعلم بمهام لا يستطيع إنجازها في الوقت المتاح وهذا ما يواجهه في تطبيقه للمناهج الجديدة وفق المدرج للنشاطات التعليمية، التعليمية، فيجد نفسه في صراع بين كثافة البرنامج، ضيق الوقت، الفروق الفردية في قدرات المتعلمين ومكتسباتهم القبلية إضافة إلى تعدد المواد في التعليم الابتدائي، كما تضاف إليه أدوار أخرى مثل الحراسة أثناء الاستراحة، مرافقة التلاميذ في جميع تحركاتهم (إلى المطعم، وحدات الكشف الصحي)

- طبيعة الوظيفة: قد تكون مصدر للضغط وقد تكون مصدر للرضا حسب ما تمنحه من مكانة للمعلم.

- العلاقات: تتعلق بالأفراد الذين يتفاعلون في هذا المستوى فالمعلم بين المشرفين (مدير، مشرف...) والزملاء المعلمين والعمال والتلاميذ وأولياءهم، فتكون العلاقات مصدر للضغط في حالة فقدان الثقة والاحترام، ونقص الدعم من الإدارة قد يكون بسبب الخلافات والصراعات بين الزملاء.

2.5 المصادر الداخلية:

1.2.5 المصادر الكيميائية: وتتمثل في سوء استخدام الأدوية والعقاقير والطعام

2.2.5 المصادر العضوية: وتتمثل في الإصابة بالمرض وصعوبات في النوم واختلال النظام الغذائي. (بوفاتج، 2005: 67).

6. أعراض الضغط النفسي:

التعرض المفرط للضغط النفسي ينتج عن انفعالات هرمونية يمكن أن تحدث مجموعة من الأعراض نذكر منها:

1.6 الاعراض الجسمية:

- تغيرات في أنماط النوم
- التعب
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي
- تغيرات في الهضم: الغثيان، القيء، الإسهال
- آلام الرأس، مع آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم
- الدوار والإغماء والتعرق والارتعاش
- عسر الهضم
- سرعة نبضات القلب
- زيادة الأدرينالين في الدم

2.6 الأعراض المعرفية:

- فقدان التركيز
- صعوبة اتخاذ القرارات
- نوبات هلع
- تشوش التفكير والارتباك
- الانحراف عن الوضع السوي

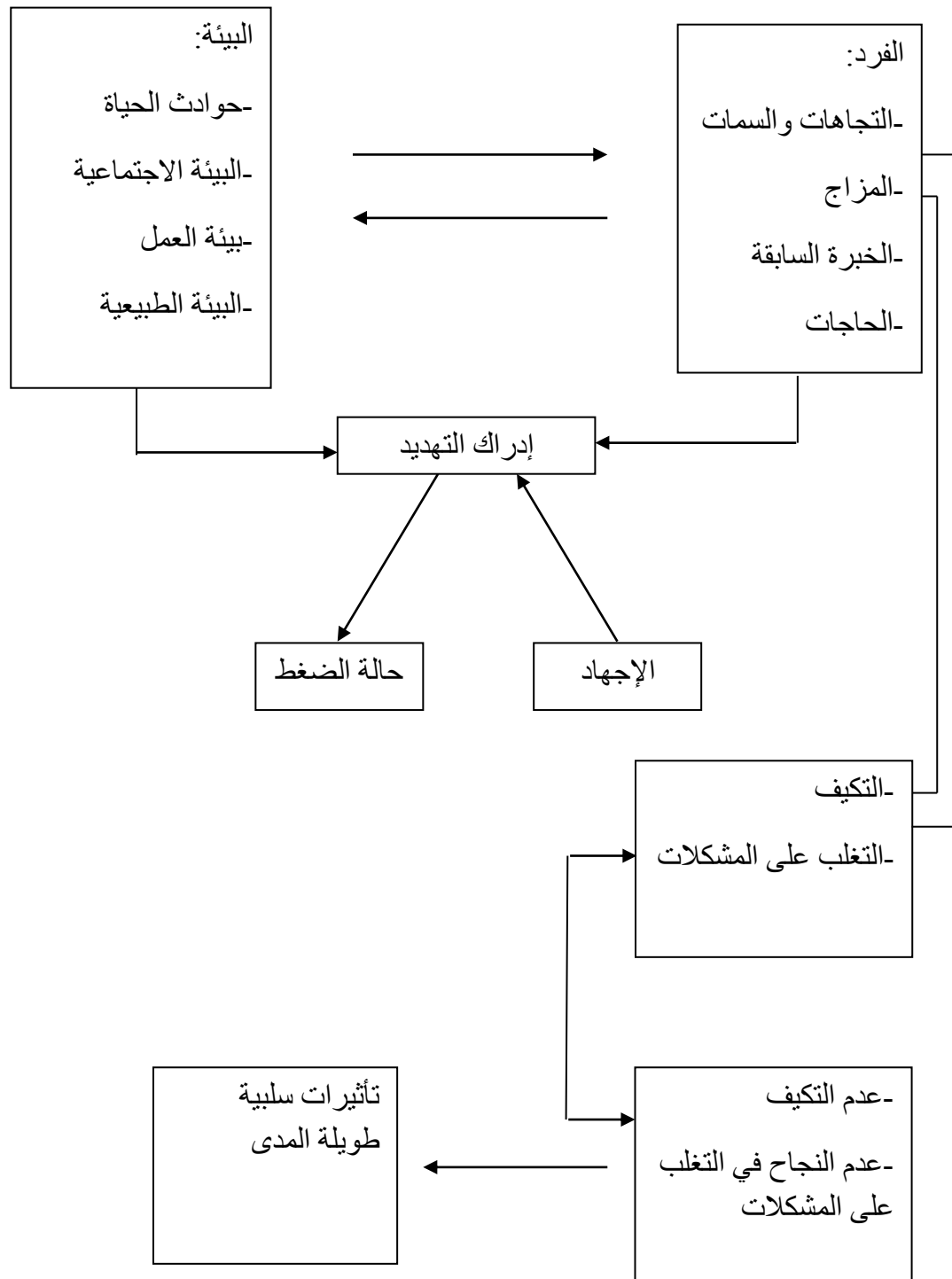
3.6 الاعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية: فقدان الشهية العصبي، الشره العصبي
- إفراط في التدخين
- القلق المتميز بحركات عصبية
- قضم الاضافر
- وسواس المرض وتوهم وجود مرض عضوي

4.6 أعراض العاطفية والانفعالية:

- نوبات الاكتئاب
- نوبات الغضب الشديد
- نفاذ الصبر أو حدة الطبع
- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء
- زيادة الإحساس بالمرض واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة (شيخالي، 2003: 18، 19).

تؤكد الدراسات أن الأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية لا تقتصر على الفرد وحده وإنما تنعكس أيضا على المنظمة التي ينتمي إليها.



الشكل رقم (05): ديناميكية حدوث الضغط النفسي (الرشيدي، 1999: 22)

7. علاج الضغط النفسي: هناك عدة علاجات للضغط النفسي وفيما يلي سنذكر:

1.7 العلاج الوقائي: ليس الحدث الضاغط من يسبب القلق والتوتر وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره تهديد له وهي السبب في حدوث الضغط النفسي فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة الأحداث الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار غير المنطقية والأحداث السلبية المكونة عن الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية وهناك عدة تقنيات تساعد الفرد في التعامل مع الضغوط منها ما يلي:

- إيقاف الأفكار السلبية: على الفرد أن يغير الأفكار السلبية بشكل تدريجي إلى أفكار أكثر عقلانية تمكنه من التصرف بشكل مناسب للموقف.

- أحاديث الذات: تقوم علة فكرة يمكنه مواجهة الأحداث الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة أثناء مواجهة الحدث الضاغط عكس الأحاديث الإيجابية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

- التخيل أو التصور البصري: يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء، وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

- حل المشكلات: يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل مشكلته.

ويعتبر التدريب على حل المشكلات تقنية معرفية فعالة في التعامل مع الأحداث الضاغطة وتهدف لتنمية مهارة الفرد، وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة وجمع البيانات ثم وضع البدائل وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ. وتكمن أهمية التدريب على حل المشكلات في زيادة كفاءة الفرد وفعاليته (رجاء، 2007: 135).

2.7 العلاج السلوكي: يستخدم السلوكيون في علاج الضغط الاسترخاء فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن بين تقنيات الاسترخاء المستعملة:

-تمارين التنفس الاسترخائي: في حالة الضغط يشتهي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس الذي مصدره التوترات العضلية، ويساعد التدريب على التنفس الاسترخائي في التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة وبتكرار هذه العملية يشعر الفرد براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي. (معيزة، 2002: 75)

-الاسترخاء العضلي والفكري: وفيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للمضلات والمفاصل بداية من أصابع القدم فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين، فأصابع اليد ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام، ومحاولة إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خالياً، وهذا ممكن بالتمرين المتكرر، وذلك لمدة عشر دقائق تكرر مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

وفيد الاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة، كما يعمل على خفض التوتر وتحقيق الراحة.

-التغذية الرجعية: تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه (رجاء، 2007: 343)

-التدريب على السلوك التوكيدي: وهو التدريب على قول "لا" ورفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والتعبير عن الأفكار بطريقة حسنة هذا ما يكسب الشخص فعالية في التفاعلات الاجتماعية ويمكنه من فهم انفعالاته، كل هذا يساعده على حل مشكلاته بطريقة ملائمة ويزيد ثقته بنفسه.

-التدريب على إدارة الوقت: يهدف هذا التدريب إلى زيادة كفاءة الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد ويستخدم هذا التدريب في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط، حيث ان التخطيط الفعال تحديد الهدف وجدولة الأنشطة والمهام فالعمل على التنفيذ (معيزة، 2002: 92)

خلاصة الفصل:

ما نستخلصه في هذا الفصل أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة فهو بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا، حيث تعددت الآراء وتعريفات الضغط وذلك لتعدد النظريات المفسرة له واتجاهاتها، كما أن للضغط أنواع وأسباب وآثاره عدة تنجم عنه.

وفي نهاية الفصل تم التطرق إلى مجموعة من الطرق العلاجية المتبعة والتي تهدف إلى التخفيف من حدة الضغط وتسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف أحداث الحياة باختلاف طرق العلاج فإن الاستراتيجيات التي يتبعها الفرد في مواجهته للضغط النفسي تختلف أيضا وهذا ما سنخرج عليه في الفصل الموالي.

الفصل الرابع

استراتيجيات المواجهة

تمهيد:

يساهم المعلم بشكل كبير في رفع التحديات وتحقيق تطلعات المجتمع، وهذا ما يبرز أهمية دوره. ورغم معاناته وصراعاته اتجاه المواقف الضاغطة التي تعترضه في الوسط المدرسي، يظل مثابرا في محاولات واجتهادات للخروج بما يضيق عليه مساره ويدير نشاطاته وذلك باتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن، إلا أن البعض يفشل في ذلك ويرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتنوع الأحداث فهذا يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وذلك بقوة واندفاعية الشيء الذي يزيد الضغط عليه

1. تطور مفهوم المواجهة:

من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة انجليزية Coping تعني بالفرنسية Faireface ويقصد بها التسوية أو التعامل أو التعامل أي استجابات تكيفية للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد (Boudarene, 2005: 5).

وتاريخيا مفهوم المواجهة Coping يتصل بمهومين هما:

ميكانيزمات الدفاع Mécanismes de défense الذي تطور مع نهاية القرن 19 من طرف نظرية التحليل النفسي.

التكيف Adaptation الذي تطور مع النصف الثاني من القرن 19 معتمدا في ذلك علم البيولوجيا، علم الطبائع، وعلم نفس الحيوان (Moulin et Strweitzer, 2001: 69).

ويعد مورفي Morphy 1962 من أوائل العلماء الذين استخدموا مفهوم المواجهة في أبحاثه، حيث أشار إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها (Lazurs et Folkman, 1984: 14).

أما مصطلح Coping فقد جاء به العالم الأمريكي لازاروس وشركائه وتم تطويره فيما بعد إلى مراحل أخرى (Norbed, 1999: 68).

2. تعريف المواجهة:

- **تعريف نيومان 1981 Newman:** هي المجهود المبذول من طرف الفرد لازالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة.
- **تعريف روتر 1981 Rutter:** هي المحاولات التي يبذلها الفرد لتغيير ظروف الضغوط المباشرة أو تغيير تقييمه لها فهي تتطلب وجود حل المشكلة الفعال وكذلك تنظيم انفعالي للضغط.
- **تعريف فليشمان 1984 Fleshman:** مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة (عيد مطيع، 2010: 35).
- **تعريف لازاروس وفولكمان 1984 Lazarus et Folkman:** هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي يقيمها بأنها مهددة أو تفوق مصادره الشخصية (Lazarus et Folkman, 1984: 19).
- **تعريف كوكس 1985 Cosc:** المواجهة صورة من حل المشكلة وأن الضغط يكون نتيجة الفشل في حل المشكلة، وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الانفعالية الناتجة عنها (الضريبي، 2010: 676).
- **تعريف ماثني 1986 Mathenyet:** يعرف المواجهة Coping بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض مطالب الضغوط كما يحدد فعالية المواجهة على أساسين هما:
- أ- **سلوك المواجهة:** هي الاستجابات التي تصدر عن الفرد للتوافق مع الأحداث الضاغطة.
- ب- **مصادر المواجهة:** عبارة عن الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية المتاحة للفرد من أجل مواجهة الحدث المقيم على أنه ضاغطة (حسين، 2006: 82).
- **تعريف ريان 1989 Ryan:** هي استراتيجيات توافقية متعلمة ومكتسبة تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة (Ryan, 1989: 110).

- **تعريف أندرسون وآخرون 1992 Henderson et al:** المواجهة هي محاولة الفرد ضبط مطالب وصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي تعيق تكيفه أي أنها جهود فرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية (Henderson et al,1992: 125).

- **تعريف لطفي الشربيني:**

يعرفها في عجم مصطلحات الطب النفسي (Coping behaviory) بأنها مجموع الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة (لطفي، 2006: 35).

- **تعريف كمال الدسوقي (1988)** سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل فهو فعل يتفاعل الفرد فيه مع بيئته لغرض تحصيل شيء ما (دسوقي، 1988: 25).

- **وحسب القاموس الكبير لعلم النفس فهي:** "سيرورة فعالة يقوم من خلالها الفرد عن طريق تقديره الذاتي لقدراته الخاصة ودوافعه بمواجهة الحياة، وبالخصوص الوضعيات الضاغطة وينجح في التحكم فيها (Grand Dictionnaire de la psychologie, 2005: 218).

وما لاحظته الباحثان من خلال التعاريف السابقة الخاصة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يمكن أن نخلص التعريف التالي: "التعامل مع المواقف أو الأحداث الضاغطة والتي تمثل تهديدا له سواء كانت داخلية أو خارجية".

3. الفرق بين المواجهة والتكيف:

إن مفهوم المواجهة أخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الأجناس، والتي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الاستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والاستمرار اتجاه مختلف التهديدات خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير أو عدو (هجوم، هروب) وهذا ما أكده العديد من الباحثين باعتبار أن العملية الدينامية التي تربط الضغط النفسي بالواجهة تعتبر كجزء من ميكانيزمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة (Marilon et Schweitzer, 2001: 70).

وحدد لازاروس وفولكمان Lazarus et Folkman 1984 كل من المواجهة والتكيف بشكل واضح فالتكيف مفهوم واسع جدا يشمل كل من علم النفس والبيولوجيا كما أنه يتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيرات الحياة.

بالمقابل فإن المواجهة مفهوم خاص ونوعي ومحدد يخص الانسان يختص بردود الأفعال اتجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له.

ويمكن تفصيل الفرق أكثر من خلال الجدول التالي:

جدول رقم(01): الفرق بين المواجهة والتكيف

التكيف Adaptation	المواجهة Coping
- يضم كل الكائنات الحية - مفهوم واسع - يضم كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع مختلف الظروف البيئية - ردود أفعال متكررة وآلية	- يخص الانسان - مفهوم ضيق ومحدد - يضم ردود الفعل إزاء وضعيات في البيئة التي يدركها الفرد على أنها مهددة - تستخدم جهود معرفية وسلوكية واعية

مما تم عرضه نجد أن التكيف يندرج ضمن ردود الأفعال المتكررة في حين يبذل الفرد عند المواجهة مجهودات معرفية وسلوكية شعورية، ولهذا فضل لازاروس استعمال مصطلح التوافق بدل التكيف لأنه أكثر مرونة ويعتبر مصطلح معياري (Lazarus et Folkman 1984: 284).

4. المواجهة وآليات الدفاع:

تعتبر أساليب المواجهة في بعض الأحيان آليات دفاع نفسي Mécanismes de défense إذ يستطيع الفرد الاستجابة لعامل الضغط النفسي بطرق مختلفة، غير أن آليات الدفاع لاشعورية والهدف منها تخفيض القلق الذي يعاني منه الفرد وهو يحاول حل

الصراعات الداخلية، في حين أن المواجهة تتطلب أساليب واعية في جزء منها خاصة ما يتعلق بالآليات التي تحمي الأنا من الصراعات، إذ تتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي، أو من تهديدات المحيط باعتبار القلق مثير مسبب لهذه الآليات (رضوان، 2002: 253).

وترى Anna Freud أن جميع عمليات الدفاع تتميز بسمتين مشتركتين:

1- أنها تنكر وتزور وتشوه الواقع.

2- أنها تعمل لا شعوريا.

أما هان 1977 Haan فتري أن الدفاع والمواجهة عبارة عن بناءين مختلفين وظيفيا ويتحقق ذلك من خلال ثلاثة أساليب تلخص وظائف الأنا:

- أسلوب المواجهة والذي يقوم على الواقع ويتناسب معه ويكون مرنا ويتم وفقا للمنطق.

- أسلوب دفاع مشوه للواقع.

- أسلوب التشتيت Fragmentation وهو أسلوب مرضي.

وتحتل المواجهة بالنسبة لهان قمة الهرم حيث ترى أن الشخص يواجهه إذا استطاع ذلك، ويدافع إذا كان مضطرا، ويمرض أو يتشتت إذا كان مجبرا.

ومن هنا يمكن القول أن استخدام المواجهة في أساليبها الواعية يسمح بتمييزها كأساليب مواجهة، أما عند استخدام أساليبها غير الواعية فإنها تتطابق مع آليات الدفاع ويمكن تسميتها بآليات المواجهة.

كما أن أساليب المواجهة استخدمت في الغالب أثناء الحديث عن الضغط النفسي أما آليات الدفاع فقد استخدمت في كل المواقف التي يواجهها الفرد.

5. وظائف استراتيجيات المواجهة:

اهتم عدد من الباحثين بابرار وظائف استراتيجيات المواجهة، كل حسب اتجاهه النظري وتصوره لمفهوم استراتيجيات المواجهة وفيما يلي نذكر ثلاث وظائف حسب عدد من الباحثين:

- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب ميكانيك Mechanic:

يشير Mechanic 1974 الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية بأن استراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف هي:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب لازاروس وفولكمان Lazarus et Folkman:

تمثل المواجهة عند لازاروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

- تعمل على معالجة المشكل فيتم مواجهة الموارد الفردية نحو حل المشكل المسبب للضغط.
- تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي وعليه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي في فترات الضغط (Valentier, 1994: P194).

- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر Pearlman et Schooler:

يرى كل من Pearlman et Schooler بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

- تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل.

- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

6. فعالية استراتيجيات المواجهة:

لقد توصلت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة دالة بين الضغط والمرض (Lazarus 1979) ودور استراتيجيات المواجهة وحسب لازاروس وفولكمان 1984 فإن المواجهة تؤثر على الصحة الجسدية في ثلاثة أشكال:

أ- أن المواجهة يمكنها أن تؤثر على تواتر شدة ومدة الاستجابات الفيزيولوجية (نبضات القلب، الضغط الشرياني) والعصبية الكيميائية المرتبطان بحالة ضغط وهذا في المواقف التالية:

- عدم قدرة الفرد على تحسين الظروف الضاغطة.
- أمام الفرد أسلوب مواجهة هو في حد ذاته ينطوي على مخاطر.
- ب- يمكن أن تؤثر مباشرة وسلباً على الصحة، كتزايد مخاطر الواة والمرض، كاستعمال المواد الضارة بافراط التدخين والكحول. أو عندما ندفع بالفرد إلى اعمال ذات مخاطر كبيرة (السرعة أثناء السياقة).
- ت- أشكال المواجهة المرتكزة على الانفعال يمكنها أن تهدد الصحة الجسدية للفرد، وهذا لأنها قد تعيق توافقه كحالة الانكار أو التجنب اللذان قد يدفعان بالفرد إلى عدم إدراك أعراض مرضه (يوسف، 2000: 90).

7. النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من النظريات التي تطرقت إلى مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط وتفسيرها باختلاف توجهاتها وظهورها، ونبدأ بالنموذج :

1.7 النموذج الحيواني:

يعد هذا النموذج متأثراً بنظرية النشوء والتطور والارتقاء لداروين 1859 التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في

مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية وهو ما عبر عنه داروين بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح.

وحسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد خارجي، قد أشار (Cannon 1932) إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة وهي استجابات سلوكية يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلاً هروب الخروف من الذئب فهذا الأسلوب يكون ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف، أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية.

- ميكانيزم الهروب (التجنب) في حالة الخوف والفرع.

- ميكانيزم الهجوم في حالة الغضب.

ومن هنا يتبين أن رد فعل الكائن اتجاه المواقف المهددة يقود الجسم لاستجابة إما بالمواجهة أو بالبحث عن استراتيجية انسحاب ملائمة وذلك لأن العضوية خلقت مهياً لمواجهة التحديات (الفرماوي، 2009: 26).

2.7 النموذج السلوكي:

يعد السلوك المنطلق الأساسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية، فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أو شاذة فهي سلوكيات متعلمة (الشناوي، 1994: 53).

جاء باندورا Pandora 1978 بمصطلح "الحتمية التبادلية" والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر وتتأثر ببعضها البعض، إذ أن الاستجابة السلوكية للفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره وعندما تكون استجابته غير توافقية يؤدي ذلك إلى تفاقم الضغط لديه ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه، هذه الأخيرة تتوقف على البيئة الاجتماعية

للفرد وعلى ادراكه لقدراته وامكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة وعندما يدرك الفرد أنه بإمكانه مواجهة الضغوط فلن يعاني من القلق والتوتر وبذلك يصبح الموقف الضاغط أقل تهديداً.

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

- 1- توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة
- 2- توقع الفعالية: اعتقاد الفرد وقناعاته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة إيجابية. (حسين، 2006: 63-64).

3.7 النموذج السيكونامي:

تتكون الشخصية لدى فرويد Freud من جوانب ثلاثة وهي:

- **الهو:** يمثل المصدر البيولوجي للذة، فهو مستودع الرغبات والغرائز الفطرية.
- **الأنا:** يشير إلى الجانب العقلاني من الشخصية، يسعى إلى إشباع رغبات الهو بما يناسب الواقع والمحيط والامكانات المتاحة ويعمل وفق مبدأ الواقع.
- **الأنا الأعلى:** يمثل القيم والمثل والمعايير الأخلاقية والمجتمع يعمل وفق مبدأ الأخلاق (السيد، 2008: 103).

أما تفسير الضغط النفسي طبقاً لوجهة نظر فرويد يرجع إلى التفاعلات المتبادلة بين ديناميات الشخصية الثلاثة والصدام بينها، فالهو يسعى لإشباع الدوافع الغريزية لكن الأنا لا يسمح لهذه الرغبات بالشباع لأنه لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم ذلك عندما تكون الأن قوياً وإذا كانت ضعيفة فيقع الفرد في الصراعات والتوترات ومن ثم لا يستطيع الأنا تحقيق التوازن بين متطلبات الهو والواقع (جبل، 2000: 110).

تناول فرويد مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق، حيث تعد ميكانيزمات الدفاع من أهم استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد لحماية نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المكبوتات، فهي آليات عقلية لا شعورية تشوه إدراك الفرد للواقع لخفض توتر الفرد.

يرى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لاشعوريا للتخفيف من التوتر والقلق والصراع الداخلي، وترى نظرية التحليل النفسي أن المواجهة عملية نفسية داخلية تنبع من داخل الفرد تتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية (حسين، 2006: 86).

ولقد أشارت Anna Freud 1930 إلى أن الحيل الدفاعية اللاشعورية تنقسم إلى نوعين:

- **الحيل الدفاعية السوية:** تساعد الفرد على حل مشكلته.
 - **الحيل الدفاعية غير السوية:** ترتبط بظهور الأعراض والمشكلات النفسية لدى الفرد.
- ومن أهم ميكانيزمات الدفاع نذكر ما يلي:

- **الكبت: Refoulement** عملية سحب الصراع من دائرة الشعور إلى اللاشعور لتجنب الانسان شعوره بعدم الارتياح والقلق والذنب. (زغيد، 2010: 293).
- **النكوص: Régression** ويلجأ إليه الإنسان عندما يعجز عن التغلب على الضغوط والصراعات والإحباط الذي يعانيه وذلك بالرجوع إلى المراحل النمائية السابقة التي كانت تشبع رغباته ودوافعه، وذلك قصد التخفيف ما يعانيه (زغيد، 2010: 309).
- **التسامي:** يمثل الدين أعلى درجات التسامي بالنسبة للإنسان في ظروف الضغوط والأزمات فحالات الوسواس والأفعال التسلطية لا يمكن مواجهتها إلا بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي سوف يخلص الفرد من مشاعر الذنب (العزير، 2009: 163).
- **الإسقاط: Projection** يستعمله الفرد لسبب النواقص والرغبات المكبوتة على الناس والأشياء وذلك تنزيها لنفسه وتخوفا مما يشعر به من قلق أو نقص أو ذنب (زغيد، 2010: 297).

4.7 النموذج التفاعلي:

ارتبط هذا النموذج بأعمال وبحوث كل من لازاروس وفولكمان 1984 وقد جاء كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد

هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لاشعورية ولاإرادية.

وأكدت هذه النظرية أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب، حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية (حسين، 2006: 89).

ويستخدم الفرد في عملية المواجهة ثلاثة أنواع من التقييم هي:

- **التقييم الأولي:** يقيم الفرد فيه المواقف من حيث هو مهدد أولا
- **التقييم الثانوي:** يحدد فيه خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.
- **إعادة التقييم:** يقوم الفرد فيه بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تشخص الموقف الضاغط.

8. تصنيف استراتيجيات المواجهة:

لا يوجد لحد الآن اتفاق واضح حول عدد معين لأبعاد المواجهة حيث تختلف النماذج الحالية في عدد الاستراتيجيات التي تضمنها فهناك من يحددها ببعدين، وهناك من يحددها إلى سبعة أبعاد وآخر إلى ثمانية أبعاد، وهذا الاختلاف مرجعه أساسا إلى تعدد الاستراتيجيات المتبعة من طرف الأفراد ولدى الفرد الواحد باختلاف المواقف الضاغطة وطبيعتها وشدتها وفيما يلي نذكر أكثر التصنيف شيوعا:

1.8 تصنيف كوهر 1994: صنفها لعدة أنواع وهي:

- **التفكير العقلاني:** وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.
- **التخيل:** وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة المواقف الضاغطة.

- **الأفكار:** وهي استراتيجية دفاعية، لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

- **حل المشكلات:** وهي استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط

- **الدعابة أو المزح:** وهي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

- **الرجوع إلى الدين:** تشير هذه الاستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك من خلال الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة. (حسن، 2006: 500).

2.8 تصنيف جلويك Galouic 1985: يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أربعة أنواع:

- أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة.
- أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم، التقبل، التفاؤل، الدعابة.
- سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل التشاؤم، البكاء، الأكل والتدخين.
- المساندة الاجتماعية.

3.8 تصنيف موس وبيلينغ Billing et Moss: لقد حدد ثلاثة أنواع من استراتيجيات المواجهة:

- **الاستراتيجيات السلوكية الفعالة:** وتشتمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل
- **الاستراتيجيات المعرفية الفعالة:** تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

- **الاستراتيجيات التجنبية:** وتضم المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتقادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة (آيت حمودة، 179، 2006).

4.8 تصنيف كوكسنوفيرجيسون 1996: Fergusion et Coscn

حيث يصنفان أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

- **أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد:** تستهدف التعرف على استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة، وتصنف استراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة وغير الضاغطة بالاستناد إلى فكرة أن الفرد ذخيرة من الخبرات تختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب الموقف.
- **أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد:** تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف والاتساق في عملية المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر مختلف المواقف الضاغطة بهدف التعرف على أساليب المواجهة الرئيسية التي يستخدمها الأفراد في مواجهة هذه المواقف (طه، 2006: 97).

5.8 صنيف فليتشر وسالس 1955: Fletcher et Suld

توصلت أعمالهما إلى تصنيفين للمواجهة:

- **المواجهة التجنبية:** هي استراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب والتهرب والنفى.
- **المواجهة اليقظة:** وهي استراتيجيات نشطة منها البحث عن المعلومات ومخططات لحل المشكل والدعم الاجتماعي (Paulhan et All, 1994: 294).

6.8 تصنيف لازاروس وفولكمان 1984: Folkman et Lazarus

حصر هذا التصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط في نوعين هما:

- **استراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة:** وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة، حيث تجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته، وذلك من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف، حيث أن

استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات حول الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين والقيام بأفعال لخفض الضغط بتغيير الموقف مباشرة.

- **استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:** وهي الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الموقف الضاغط للفرد وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والانكار. وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد (حسن، 2006: 91-92).

7.8 تصنيف طه عبد العظيم حسين: يصنفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

- التخطيط والسعي نحو حل المشكل مقابل الانكار والهروب من المشكل.
- المساندة الاجتماعية مقابل المواجهة الدينية.
- أساليب المواجهة على المستوى المعرفي مقابل أساليب المواجهة الانفعالية (حسين، 2006: 107).

9. مميزات استراتيجية المواجهة:

تتميز المواجهة بعدة مميزات نعرض بعضها فيما يلي:

- المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية إتجاه الوضعيات الضاغطة.
- المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف فإذا أسفر التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل أما إذا أسفر التقييم أن ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الانفعال
- إن استراتيجية المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
- تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض الاستراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.

- إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية والوجود الذاتي. (طه، 2006: 156).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن القول أن استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف التغيرات الشخصية، فهناك من يلجأ إلى استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط، في حين هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط وهذا يرجع إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط لذا ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج استراتيجيات المواجهة حتى عند نفس الشخص فاختلف العلماء في تصنيفها، لأنها ترتبط بالموقف المحدث للضغط وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة.

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

إن القيام بأي بحث علمي يتطلب إتباع خطوات علمية ومنهجية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية، وأهم خطوة هي القيام بدراسة أولية (مبدئية) عينة عبر عنه الدراسة الأساسية وهي ما تسمى بالدراسة الاستطلاعية، والتي سيتم تناولها في هذا الفصل وذلك بعرض الدراسة الهدف من الدراسة الاستطلاعية وصف عينة الدراسة أداة الدراسة الاستطلاعية مع تناول بعض الخصائص السيكمترية للأداة.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

1. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية جد مهمة في البحث العلمي حيث تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها.
- التأكد من دراسة أداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها أو استخدامها في الدراسة الأساسية.
- التأكد من توفر متغيرات الدراسة في مجتمع البحث.

2. المجال الجغرافي والزمني للدراسة الاستطلاعية:

1.2 المجال الجغرافي:

تمت الدراسة الميدانية على مدرستين متواجدين بمركز دائرة عين تادلس وذلك نظراً للتسهيلات التي تلقتها الباحثتان من طرف إدارة المؤسسة.

2.2 المجال الزمني:

دامت الدراسة الاستطلاعية حوالي أسبوع من 2017/03/07 إلى غاية 2017/03/15.

3. طريقة المعاينة ومواصفات العينة الاستطلاعية:

أ/حسب المؤسسة:

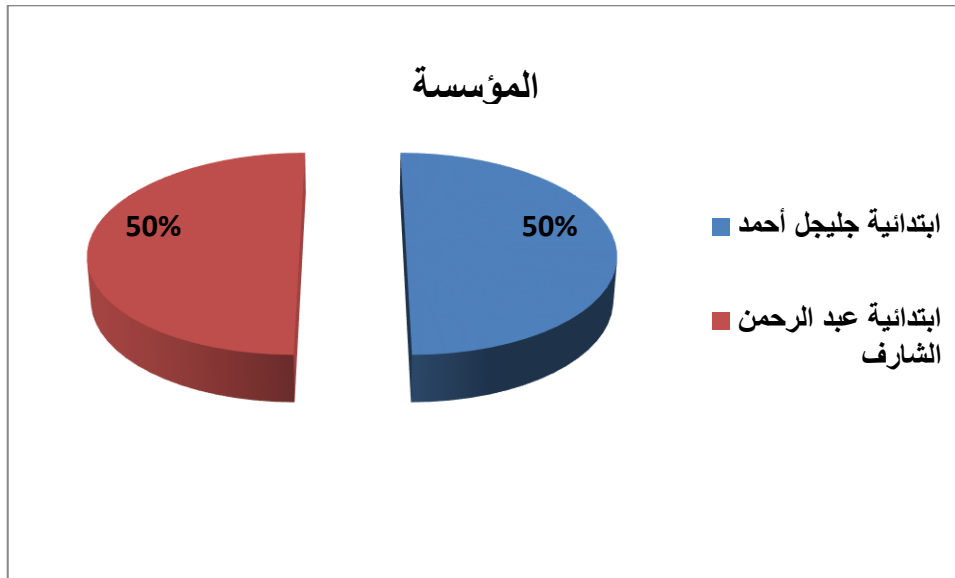
تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 20 معلم ومعلمة من التعليم الابتدائي منها (10) استبيان طبق في ابتدائية جليجل أحمد و(10) إستبيان طبق في ابتدائية عبد الرحمن الشارف.

وقد اختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم (02): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المؤسسة

المدرسة	ابتدائية جليجل أحمد	ابتدائية عبد الرحمن الشارف	المجموع الكلي
العدد	10	10	20
النسبة المئوية%	%50	%50	%100

نلاحظ من الجدول رقم(02) أن عدد المعلمين كان متساويا في الابتدائيتين.



شكل رقم (06): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المؤسسة.

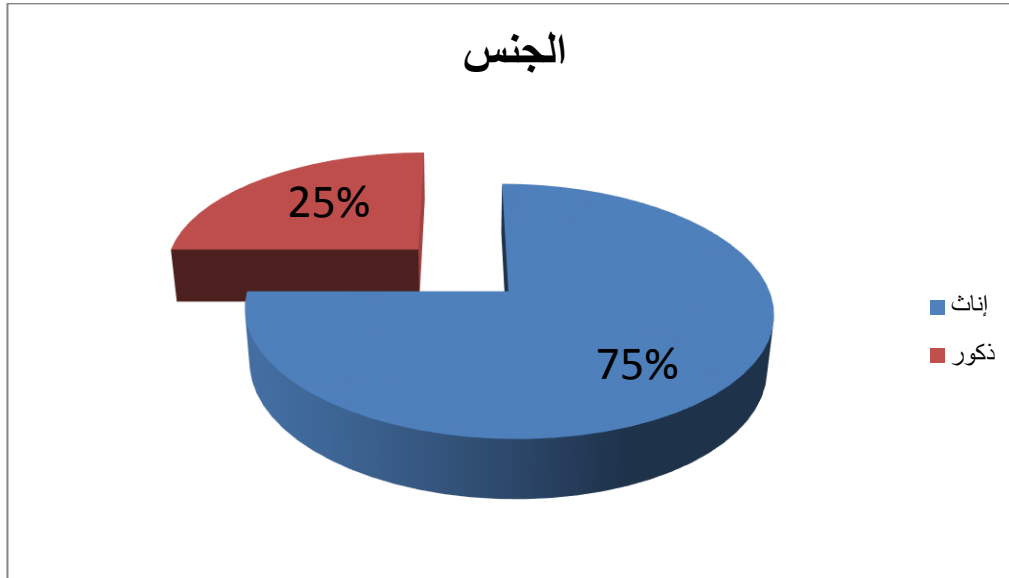
ب/ حسب الجنس:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية للبحث حسب متغير الجنس:

جدول رقم (03): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

الجنس	إناث	ذكور	المجموع
العدد	15	59	20
النسبة المئوية	% 75	% 25	%100

يتضح من الجدول رقم (03) أن عدد إناث عينة الدراسة الاستطلاعية (15 أنثى بنسبة 75%) أكبر من عدد الذكور فيها (05 ذكور بنسبة 25%) بفارق قدره (10) أفراد أي نسبة أي نسبته 50% من مجموع أفراد عينة الدراسة ككل، هذا ما يوضحه المخطط التالي:



شكل رقم (07): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.

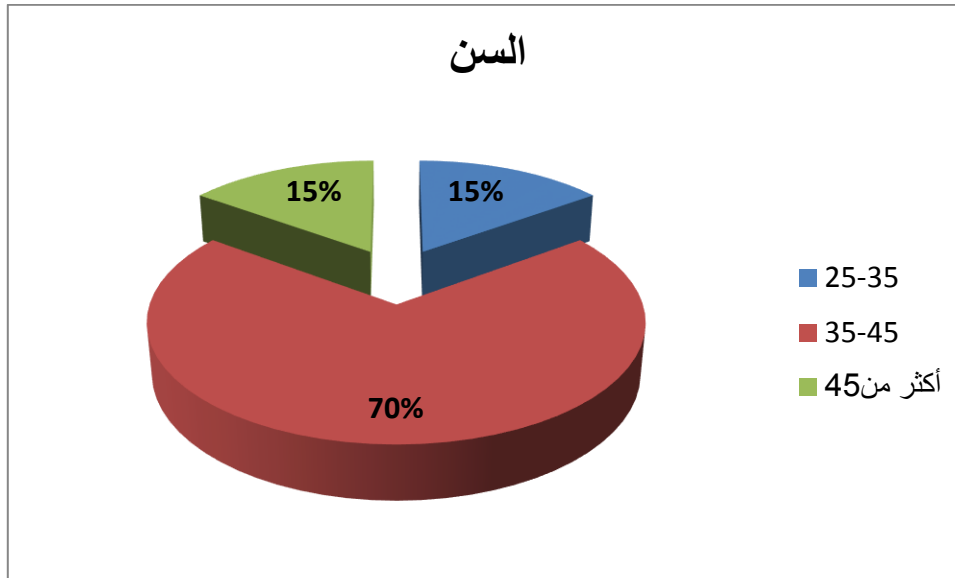
ج/ حسب السن:

يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن:

جدول رقم (04): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن.

السن (سنة)	35-25	45-35	أكثر من 45	المجموع
العدد	3	14	3	20
النسبة المئوية	%15	%70	%15	%100

يتضح من الجدول رقم (04) والمخطط أدناه أن غالبية أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية تتراوح أعمارهم ما بين 35 سنة و 45 سنة أي ما نسبته %70، فيما نجد ما نسبته %15 يقابل عدد الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25 سنة و 35 سنة، أما الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم أكثر من 45 سنة فيمثلون نسبة %15.



شكل رقم (8): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن

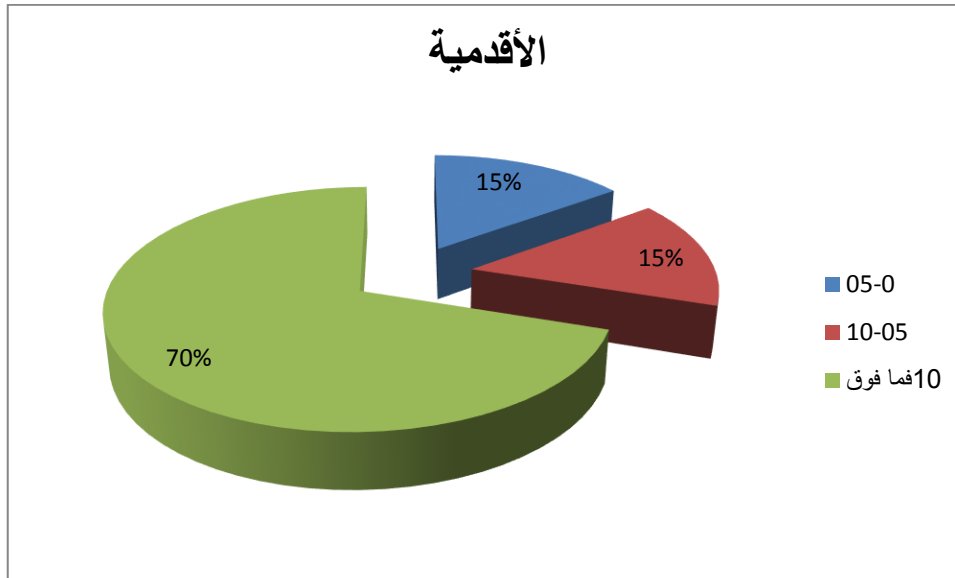
د/ حسب الأقدمية:

يمثل الجدول التالي توزيع العينة الاستطلاعية حسب الاقدمية

جدول رقم (05): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأقدمية.

الأقدمية	05-0	10-05	10 فما فوق	المجموع
العدد	3	3	14	20
النسبة المئوية	15%	15%	75%	100%

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن أفراد العينة موزعين حسب متغير الأقدمية حيث بلغ عدد الأساتذة الذين يتراوح سنهم من (0-5) سنوات (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 15% والذين يتراوح سنهم من (5-10) سنوات (3) بنسبة مئوية قدرت بـ 15% والذين سنهم من 10 سنوات فما فوق 14 بنسبة مئوية 70%. وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



شكل رقم (9): توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الأقدمية

4. أدوات الدراسة الاستطلاعية:

يسعى كل باحث في دراسته لتطبيق أدوات ومقاييس تساعد في الحصول على بيانات ومعلومات عن موضوع الدراسة ويعتبر الاستبيان من أهم الوسائل المستخدمة في ذلك لذا فقد اعتمدت الدراسة على أداتين رئيسيتين هما:

- استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- استبيان التفاؤل.

1.4: استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يهدف هذا الاستبيان إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

وقد تم تصميم هذه الأداة من الباحثين بعد الاطلاع على الإطار النظري وفيما يلي وصف لأبعاد وفقرات الأداة والتعليمات المرفقة بها مع حساب الصدق والثبات للأداة.

1.1.4 وصف أبعاد وفقرات الأداة:

اشتملت الأداة على 24 فقرة موزعة على أبعاد وهي:

الجدول رقم(06): يشير إلى توزيع فقرات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب أبعاده ومقاييسه الفرعية.

مجموع الفقرات	الفقرات (موجبة)	الفقرات الأبعاد
03	11-10-01	حل المشكلات
04	14- 13 -12 -02	إعادة التقويم الايجابي.
03	16 -15 -03	التعبير عن المشاعر.
03	19 -17 -04	الاسترخاء
03	24 -08 -05	العزلة والانسحاب.
04	23 -20 -07 -06	الإنكار
04	22 -21 -09 -08	التكيف الروحاني الديني

وبعد استرجاع الاستبيان تم الأخذ باقتراحات المحكمين تم قبول (23) فقرة على أنها تقيس ورفض فقرة واحدة على أنها لا تقيس.

2.1.4 طريقة التصحيح:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات ايجابية لاستجابات أفراد العينة حسب البدائل المقدمة وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة وسلم التصحيح على الشكل التالي:

الجدول (07): أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط.

دائمًا	غالبا	أحيانا	أبدا	بدون رأي
5	4	3	2	1

3.1.4- الخصائص السيكمترية للأداة:

أ- الصدق: يعتبر الاختبار صادقاً إذا كان يقيس ما وضع لقياسه (بشير معمرية، 2007: 130)

كلما تعددت مؤشرات الصدق كلما كان ذلك دالاً على زيادة الثقة في الأداة ولتقدير الصدق قامت الباحثتان بإجراء الخطوات التالية.

أولاً: صدق المحكمين:

بعد تصميم الاستبيان في صورتها الأولية ثم عرضها على الأستاذ المشرف أولاً ثم توزيعها على (07) أساتذة محكمين من أساتذة علم النفس بجامعة مستغانم الملحق رقم (05)، حيث طلب من الأساتذة التحكيم فيما يخص الجوانب التالية:

■ مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة:

وكانت نتائج التحكيم كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): نتائج التحكيم على وضوح التعليمات لاستبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

إجابة المحكمين				التعليمات
غير مناسبة		مناسبة		
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
00%	00	% 100	07	

نلاحظ من خلال الجدول (08) أن كل الأساتذة المحكمين قد أقرروا بوضوح التعليمات المرفقة.

■ مدى ملائمة بدائل الأجوبة لل فقرات:

وكانت نتائج التحكيم كما يوضحها الجدول الآتي:

الجدول رقم (09): نتائج التحكيم على مدى ملائمة بدائل الأجوبة لفقرات استبيان استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

إجابة المحكمين				دائما- غالبا- أحيانا- أبدا- بدون رأي
غير مناسبة		مناسبة		
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
00%	00	% 100	07	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن كل الأساتذة المحكمين قد أقرروا بملاءمة بدائل الأجوبة.

■ مدى ملائمة عدد الفقرات في كل بعد:

وكانت نتائج التحكيم كما يوضحها الجدول الآتي:

الجدول رقم (10): نتائج تحكيم مدى ملائمة عدد الفقرات في كل بعد.

إجابة المحكمين				البعد
غير كافي		كاف		
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%00	00	% 100	07	حل المشكلات
%00	00	% 100	07	التقويم الايجابي
%00	00	% 100	07	التعبير عن المشاعر
%00	00	% 100	07	الاسترخاء
%00	00	% 100	07	العزلة والانسحاب
%00	00	% 100	07	الانكار
%00	00	% 100	07	التكيف الروحاني

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان كل الاساتذة المحكمين قد اقرروا الكفاية وملاءمة عدد الفقرات في كل بعد.

■ مدى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات ومناسبة محتواها لكل بعد.

قد أقر كل الأساتذة المحكمين بملاءمة الصياغة اللغوية ومناسبة محتواها لكل بعد ما عدا بنذ: أقرأ الجرائد والمجلات لأغير من جو العمل اليومي من بعد الاسترخاء تم رفضها من طرف المحكمين.

ثانيا: صدق الاتساق الداخلي:

- حساب الاتساق الداخلي بين الفقرات والأبعاد:
- حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الأول (حل المشكلة):

جدول رقم (11): نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الأول (حل المشكلة):

رقم البند	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
10	أخطط لما سوف أفعله لمواجهة متطلبات العمل اليومي	0.765**	0.001	دالة عند 0.01
11	أفكر في الصعوبات التي قد تواجهني	0.747**	0.001	دالة عند 0.01
01	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة النفسية التي قد تواجهني	0.734**	0.001	دالة عند 0.01

تتضح من خلال الجدول رقم (11) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل بند من بنود بعد حل المشكلة والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يدل على اتساق هذا البعد.

■ حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الثاني (إعادة التقويم الإيجابي):

جدول رقم (12): نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الثاني (إعادة التقويم الإيجابي)

رقم البند	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
12	أحاول رؤية الجانب الإيجابي من المشكلة النفسية التي تواجهني	0.611**	0.004	دالة عند 0.01
02	أفنع نفسي بأي قادر على مواجهة المشكلات النفسية	0.525**	0.017	دالة عند 0.01
13	أفنع نفسي بأن ما يحدث لي من مشكلات نفسية يمكن تغييره إلى الأفضل	0.596**	0.006	دالة عند 0.01
14	ألجأ للحديث عما يقلقني من ضغوطات في العمل لأشعر بالراحة	0.451*	0.038	دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل بند من بنود بعد إعادة التقويم الإيجابي.

الدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ما عدا الفقرة (14) فهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على اتساق هذا البعد.

■ حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الثالث (التعبير عن المشاعر):

جدول رقم (13): نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الثالث (التعبير عن المشاعر).

رقم البند	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
03	أعبر عن مشاعري السلبية لمن كان سبب توتري في العمل	0.729**	0.000	دالة عند 0.01
15	أكشف عن مشاعري الشخصية الخاصة للزملاء المقربين لتخفيف الضغط النفسي لدي	0.568**	0.009	دالة عند 0.01
16	أشعر بأن علاقات العمل بين الزملاء ودية ومتينة	0.752**	0.000	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل بند من بنود بعد التعبير عن المشاعر والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على اتساق هذا البعد.

■ حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الرابع (الاسترخاء):

جدول رقم (14): نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الرابع (الاسترخاء):

رقم البند	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
04	أتنفس بعمق عندما اكون متوتر في العمل	0.780**	0.000	دالة عند 0.01
19	أمارس تمارين الاسترخاء العضلي عندما أشعر بالقلق	0.657**	0.000	دالة عند 0.01
17	أمشي لفترة قصيرة وأخذ قسطاً من الراحة	0.818**	0.000	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول (14) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل بند من بنود بعد الاسترخاء والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على اتساق هذا البعد.

■ حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الخامس (العزلة والانسحاب):

جدول رقم (15): يوضح نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد الخامس (العزلة والانسحاب)

رقم البند	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
05	أجلس وحيدا عندما اكون متوترا في العمل	0.721**	0.000	دالة عند 0.01
08	أتجنب ممارسة أي عمل عندما أكون منفعلا	0.855**	0.000	دالة عند 0.01
24	أصمت ولا أتحدث عندما أتعرض لأي مشكلة	0.686**	0.000	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول (15) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل بند من بنود بعد العزلة والانسحاب والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على اتساق هذا البعد.

■ حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد السادس (الانكار):

جدول رقم(16): نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد السادس (الانكار):

رقم البند	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
06	أرفض الاقتناع والتصديق بوقوع مشكل لي.	0.746**	0.000	دالة عند 0.01
20	عند فقد أن شخص عزيز أقول لنفسي هذا أمر غير معقول	0.757**	0.000	دالة عند 0.01
23	لا أأرغب بالاعتراف بالمشكلة والتحدث عنها مع زملاء العمل	0.666**	0.000	دالة عند 0.01
07	أعيش حياتي كالمعتاد كما لو أن شيئاً لم يحدث	0.645**	0.000	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول (16) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين درجة كل بند من بنود بعد الانكار والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على اتساق هذا البعد.

■ حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد السابع (التكيف الروحاني الديني):

جدول رقم (17): نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والبعد السابع (التكيف الروحاني الديني):

رقم البند	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
22	أجد الراحة والطمأنينة باللجوء إلى الذكر والدعاء	0.753**	0.000	دالة عند 0.01
08	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة	0.192*	0.417	غير دالة عند 0.05
21	لا أطلب المساعدة من الناس عند وقوع مشكل لي	0.519**	0.019	دالة عند 0.01
09	أصدق كثيراً عندما يحدث لي مشكل	0.607**	0.005	دالة عند 0.01

يتضح من خلال الجدول (17) أن معاملات الارتباط التي تم الحصول عليها بين كل بند من بنود بعد التكيف الديني والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ما عدا الفقرة (08) فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 فلها يتم حذفها.

يتضح من خلال الجداول (10-11-12-13-14-15-16) أن جميع بنود الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ما عدا الفقرة (14) والتي هي دالة عند مستوى (0.05) حيث بلغ معامل الارتباط (0.451).

أما الفقرة غير دالة التي تم حذفها هي الفقرة (08) من البعد السابع (بعد التكيف الديني)، مما يعطي مؤشر قوي على صدق الاستبيان

■ حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس:

جدول رقم (18): نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان

الأبعاد	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
حل المشكلة	0.451*	0.041	دالة عند 0.05
إعادة التقويم الايجابي	0.443*	0.038	دالة عند 0.05
التعبير عن المشاعر	0.527**	0.010	دالة عند 0.01
الاسترخاء	0.487*	0.030	دالة عند 0.05
العزلة والانسحاب	0.584**	0.007	دالة عند 0.01
الإنكار	0.509*	0.020	دالة عند 0.05
التكيف الديني	0.732**	0.000	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول (18) أن جميع أبعاد الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) حيث بلغ أدنى معامل ارتباط (0.443) وأعلى معامل ارتباط (0.732). مما يدل على صدق المقياس.

ب- حساب الثبات:

أولاً: الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

بعد التأكد من صدق الاستبيان والقيام بالتعديلات اللازمة قامت الباحثتان من التأكد من ثباته وذلك عن طريق التجزئة النصفية حيث قسم استبيان استراتيجية مواجهة الضغوط إلى قسمين، القسم الأول خاص بالفقرات ذات الأرقام الفردية والقسم الثاني يضم الفقرات ذات الأرقام الزوجية التي قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات.

- حساب ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط عن طريق التجزئة النصفية:

جدول رقم (19): نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط عن طريق التجزئة النصفية

الثبات	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
المقياس ككل	0.497*	0.02	دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول (19) أن المقياس دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

ثانياً: معامل الثبات ألفا كرومباخ:

يعتبر معامل ألفا كرومباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة (معمرية، 2007: 184)

ومن خلال قيمة معامل ألفا كرومباخ المقدرة بـ (0.61) يتضح لنا أن مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط يتسم بقدر من الاستقرار ويمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية.

2.4 استبيان التفاؤل.

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس التفاؤل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية.

قد تم تصميم هذه الأداة من طرف الباحثان بعد الاطلاع على الاطار النظري وفيما يلي وصف لأبعاد وفقرات الأداة والتعليمات المرفقة بها مع حساب الصدق والثبات للأداة.

1.2.4 وصف ابعاد وفقرات الاداة: اشتملت الأداة على 23 فقرة.

بعد استرجاع الاستمارات ثم الأخذ باقتراحات المحكمين تم قبول 22 فقرة على أنها تقيس ورفض فقرة واحدة على أنها لا تقيس.

2.2.4 التعليمات المرفقة بالأداة:

وقد خصصت الصفحة الأولى من الأداة للتعليمات أنظر الملحق رقم (02)

3.2.4 مدى وضوح التعليمات المقدمة لأفراد العينة:

كانت نتائج التحكيم كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (20): نتائج التحكيم على وضوح تعليمات استبيان التفاؤل.

إجابة المحكمين		التعليمات
غير مناسبة	مناسبة	
00	07	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن كل الأساتذة المحكمين قد أقرروا بوضوح التعليمات المرفقة بالأداة.

التعليمة: حيث طلب من المعلمين قراءة كل عبارة بدقة والإجابة عليها وذلك بوضع علام (X) أمام الاختيار المناسب من البدائل (دائما- أحيانا- قليلا- أبدا- بدون رأي).

4.2.4 طريقة التصحيح:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات لاستجابات أفراد العينة حسب البدائل المقدمة وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (21): أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان التفاؤل.

بدون رأي	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما
1	2	3	4	5

5.2.4 الخصائص السيكمترية للأداة:

أ- الصدق: يقصد بالصدق أن تقيس الأداة ما صممت لقياسه فهو يعني درجة تحقيق الأهداف التي صمم من أجلها المقياس وأنه كلما تعددت مؤشرات الصدق كلما كان ذلك دالا على زيادة الثقة في الأداة ولتقدير الصدق قامت الباحثتان بإجراء الخطوات التالية:

أولاً: صدق المحكمين:

بعد تصميم الأداة في صورتها الأولية ثم عرضها على الأستاذ المشرف أولاً ثم توزيعها على 07 أساتذة محكمين من أساتذة علم النفس بجامعة مستغانم.

■ مدى ملاءمة بدائل الأجوبة للفقرات:

الجدول رقم (22) : نتائج التحكيم على مدى ملاءمة بدائل الأجوبة لفقرات استبيان التفاؤل.

إجابة المحكمين				التعليمات
غير مناسبة		مناسبة		
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
00%	00	% 100	07	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن كل الأساتذة المحكمين قد أقرروا بملاءمة بدائل الأجوبة.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

حساب الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لاستبيان التفاؤل:

يتضح من خلال الجدول رقم (23) أنظر (الملحق رقم 06) أن جميع فقرات مقياس التفاؤل دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ماعدا الفقرة رقم (21) فهي غير دالة.

ب- حساب الثبات:

أولاً: الثبات عن طريق التجزئة النصفية

بعد التأكد من صدق الاستبيان والقيام بالتعديلات اللازمة قامت الباحثة من التأكد من ثباته وذلك عن طريق التجزئة النصفية حيث قسم استبيان التفاؤل إلى قسمين، القسم

الاول خاص بالفقرات ذات الأرقام الفردية والقسم الثاني يضم الفقرات ذات الأرقام الزوجية التي قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات.

- حساب ثبات مقياس التفاؤل عن طريق التجزئة النصفية.

جدول رقم (24): نتائج حساب ثبات استبيان التفاؤل عن طريق التجزئة النصفية

الثبات	معامل الارتباط	قيمة Sig	مستوى الدلالة
المقياس ككل	0.510	0.02	دالة عند 0.05

يتضح من خلال الجدول (24) أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

ثانياً: معامل الثبات ألفا كرومباخ:

ومن خلال قيمة معامل ألفا كرومباخ المقدرة بـ (0.67) يتضح لنا أن مقياس التفاؤل يتسم بقدر من الاستقرار في نتائجه أي أنه يقيس ما وضع لقياسه، فيمكن تطبيقه كأداة قياس.

ومن خلال هذه النتائج (الصدق والثبات) تم التأكد من صدق الاستبيان وصلاحيته للقياس والتطبيق مما يسمح للباحثين باستخدامه في الدراسة الأساسية.

ثانياً: الدراسة الأساسية:

تعتبر الدراسة الميدانية خطوة مهمة في البحوث العلمية، فمن خلالها يستطيع الباحث جمع المعلومات والبيانات على عينة بحثه مع الاعتماد على عينة بعض الخطوات للوصول إلى نتائج دقيقة.

1. المنهج المستخدم في الدراسة:

اتبعت الباحثتان في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على وصف وتحليل ظاهرة الدراسة بدقة وموضوعية كما يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الظواهر.

2. المجال الجغرافي و الزمني للدراسة الأساسية:

1.2 المجال الجغرافي:

أجريت الدراسة الأساسية للبحث بدائرة عين تادلوس ولاية مستغانم حيث شملت المدارس المتواجدة بمركز الدائرة والمتمثلة في:

- مدرسة لطرش العيد
- مدرسة بن عائشة محمد
- مدرسة الأمير عبد القادر
- مدرسة سيدي عبد الله 1
- مدرسة سيدي عبد الله 2

2.2 المجال الزمني:

وقد أجريت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من يوم 2017/04/30 إلى غاية 2017/05/04.

3. طريقة المعاينة ومواصفات العينة الأساسية:

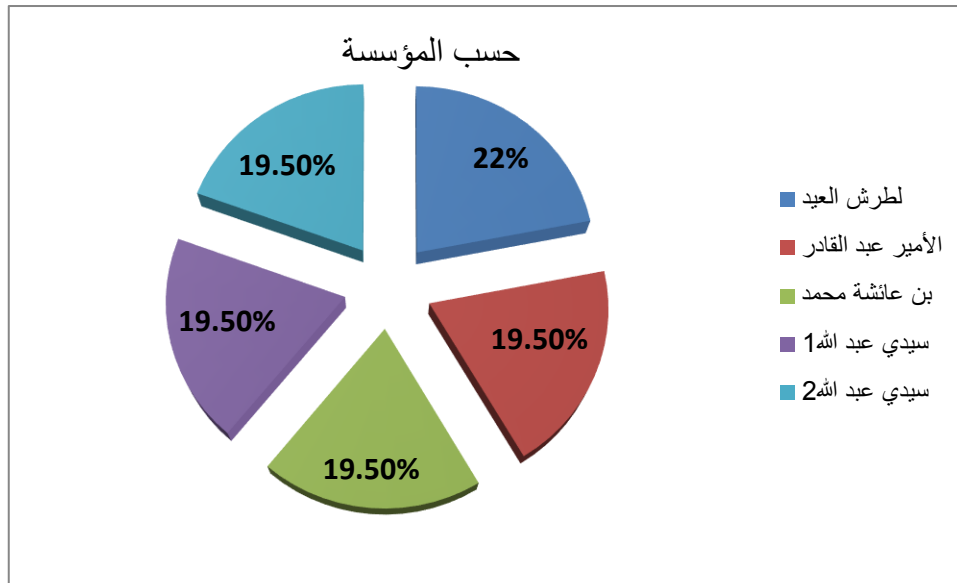
بلغت عينة الدراسة الأساسية 46 أستاذ وأستاذة اختيرت بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة متكون من 70 أستاذ وأستاذة بمرحلة التعليم الابتدائي.

أ/ حسب المؤسسة:

الجدول رقم (25): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المؤسسة

المدارس	مدرسة لطرش العيد	مدرسة بن عائشة محمد	مدرسة الأمير عبد القادر	مدرسة سيدي عبد الله 1	مدرسة سيدي عبد الله 2	المجموع الكلي
العدد	10	09	09	09	09	46
النسبة المئوية	22%	19.5%	19.5%	19.5%	19.5%	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن أفراد العينة موزعين حسب متغير المدارس حيث بلغ عدد المعلمين في مدرسة لطرش العيد 10 بنسبة 22%، وعدد المعلمين في مدرسة بن عائشة محمد 9 بنسبة 19.5%، وفي مدرسة الأمير عبد القادر بلغ عدد المعلمين 09 ما يمثل نسبة 19.5%، أما في مدرسة سيدي عبد الله 1 بلغ عدد المعلمين 09 بنسبة 19.5%، وفي مدرسة سيدي عبد الله 2 09 معلمين ما يمثل نسبة 19.5%. والمخطط التالي يوضح ذلك.



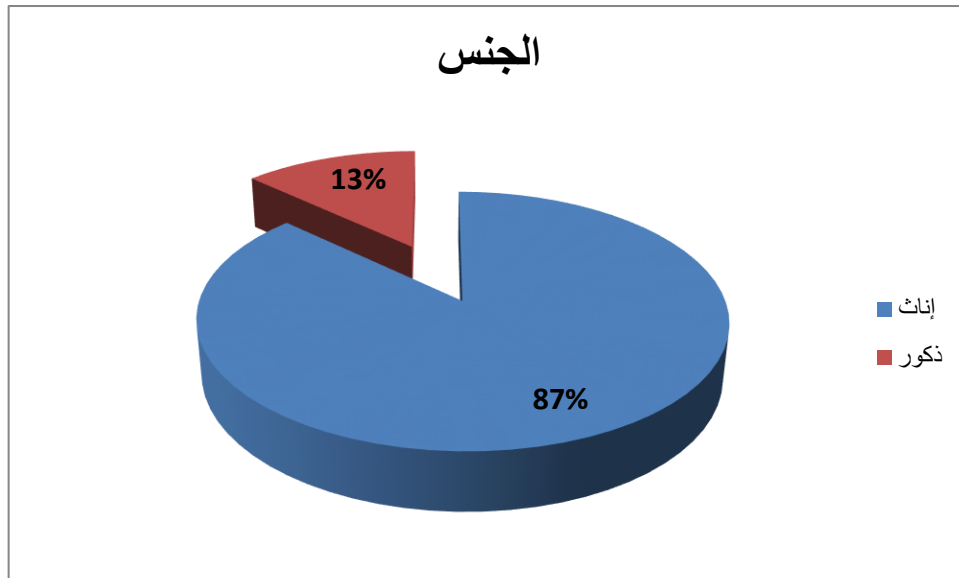
شكل رقم (10): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المؤسسة

ب/ حسب الجنس:

الجدول رقم (26) توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس

الجنس	إناث	ذكور	المجموع
العدد	40	06	46
النسبة المئوية	87 %	13 %	100 %

يتضح من خلال الجدول (26) أن أفراد العينة موزعين حسب متغير الجنس، حيث بلغ عدد الإناث (40) بنسبة مئوية قدرت بـ 87% وبلغ عدد الذكور (06) بنسبة مئوية قدرت بـ 13%. وهذا ما يوضحه المخطط التالي:



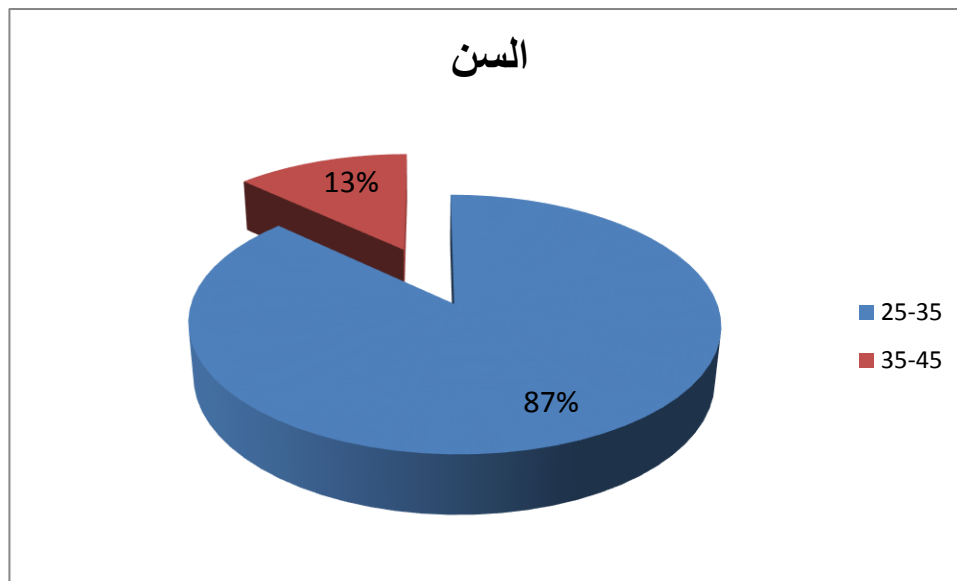
الشكل رقم (11): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

ج/ حسب السن:

الجدول رقم (27): توزيع أفراد العينة الأساسية حسب السن:

السن (سنة)	35-25	45-35	أكثر من 45	المجموع
العدد	40	06	00	20
النسبة المئوية	87%	13%	00%	100%

يتضح من خلال الجدول أن أفراد العينة موزعين حسب متغير السن حيث بلغ عدد المعلمين والمعلمات الذين يتراوح سنهم من (25-35) سنة (40) بنسبة مئوية قدرت بـ 87% والذين يتراوح سنهم من (35-45) سنة (06) بنسبة مئوية قدرت بـ 13% أما أكثر من 45 سنة فما فوق (00) بنسبة مئوية قدرت بـ 00%. وهذا ما يوضحه المخطط التالي:



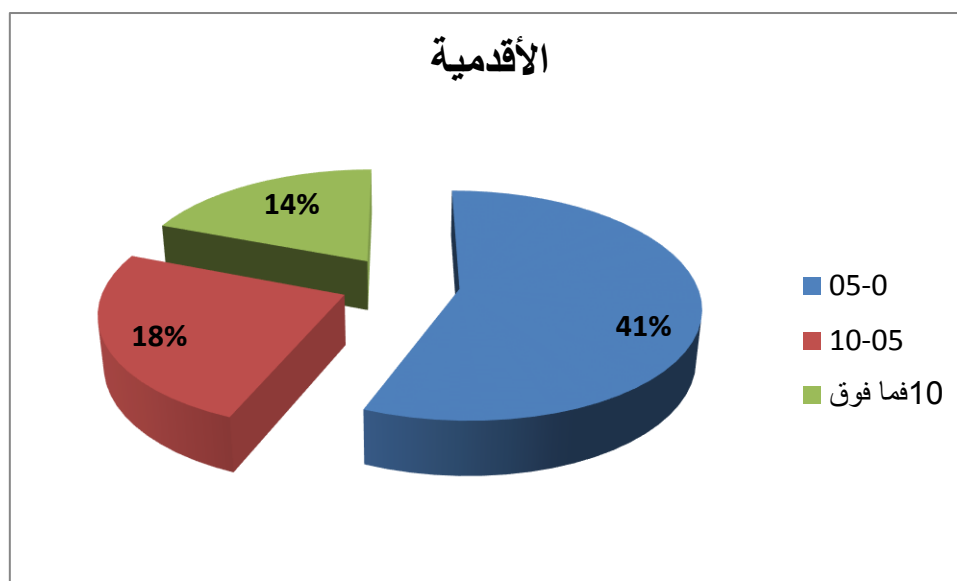
الشكل رقم (12): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب السن

د/ حسب الأقدمية:

الجدول رقم (28) يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الأقدمية:

الأقدمية	05-0	10-05	10 فما فوق	المجموع
العدد	19	8	19	46
النسبة المئوية	41%	18%	14%	100%

يتضح من خلال الجدول أن أفراد العينة موزعين حسب متغير الأقدمية حيث بلغ عدد المعلمين والمعلمات الذين يتراوح سنهم من (0-5) سنوات (19) بنسبة مئوية قدرت بـ 41% والذين يتراوح سنهم من (5-10) سنة (08) بنسبة مئوية قدرت بـ 18% أما سن 10 سنوات فما فوق (19) بنسبة مئوية قدرت بـ 41%. وهذا ما يوضحه المخطط التالي:



الشكل رقم (13): توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الأقدمية

4. أداة الدراسة الأساسية:

تعتمد أي دراسة علمية على استخدام العديد من الأدوات والوسائل لجمع المعلومات حول الظاهرة المراد دراستها، ويعتبر الاستبيان من أهم الوسائل (الأدوات) المستخدمة في جمع المعلومات والبيانات.

لذا فقد اعتمدت الدراسة على أداتين أساسيتين هما:

1.4 استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، حيث يحتوي على 23 فقرة موزعة على 07 أبعاد مختلفة وهي:

- 1- بعد حل المشكلات وعدد فقراته (03)
- 2- بعد إعادة التقويم الايجابي وعدد فقراته (04)
- 3- بعد التعبير عن المشاعر وعدد فقراته (03)
- 4- بعد الاسترخاء وعدد فقراته (03)
- 5- بعد العزلة والانسحاب وعدد فقراته (03)
- 6- بعد الإنكار وعدد فقراته (04)
- 7- بعد التكيف الديني وعدد فقراته (03).

■ طريقة التصحيح:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات لاستجابات أفراد العينة على الاستبيان حسب البدائل المقدمة، وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(29): أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

دائماً	غالبا	أحيانا	أبدا	بدون رأي
5	4	3	2	1

2.4 استبيان التفاؤل حيث يحتوي على 22فقرة

■ طريقة التصحيح:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات لاستجابات أفراد العينة على الاستبيان حسب البدائل المقدمة، وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(30): أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان التفاؤل.

دائماً	غالبا	أحيانا	أبدا	بدون رأي
5	4	3	2	1

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الميدانية:

تم في الدراسة الاساسية استعمال الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية
- معامل الارتباط بيرسون
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

الفصل السادس

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

ستعرض الباحثان في هذا الفصل نتائج الدراسة الأساسية عن طريق إجراء المعالجات الوصفية والتحليلية وفقا لمتغيرات البحث.

1. عرض ومناقشة النتائج:

1.1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

- نص الفرضية:

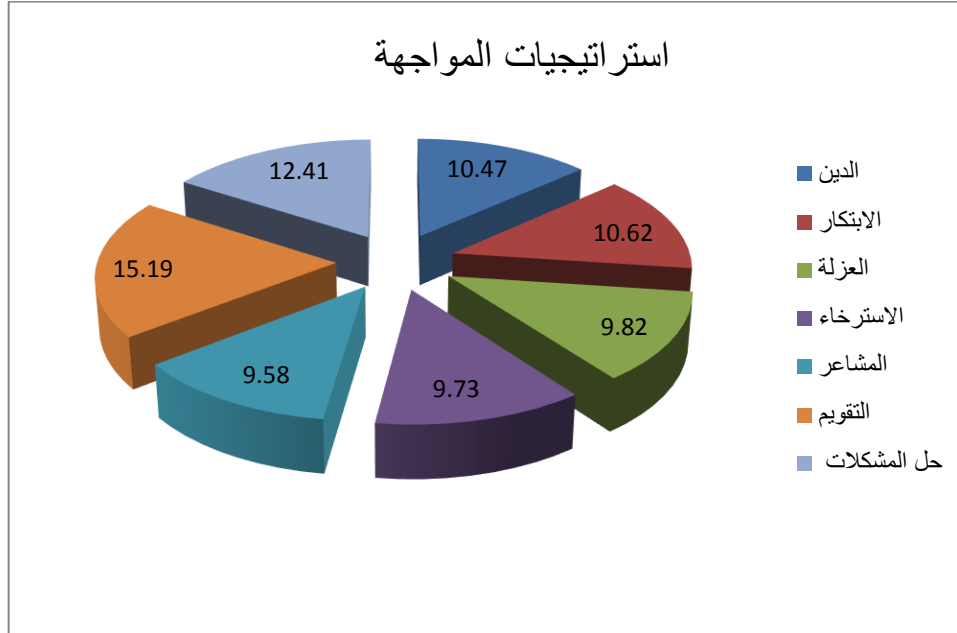
الاستراتيجية الأكثر استخداما هي التقويم الايجابي لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

الجدول رقم (31): الاستراتيجية الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية

استراتيجيات المواجهة	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	ترتيب الأبعاد من حيث الاستراتيجيات
حل المشكلات	12.41	1.55	2
التقويم الايجابي	15.19	3.29	1
التعبير عن المشاعر	09.88	1.97	7
الاسترخاء	09.73	1.98	6
العزلة والانسحاب	09.82	2.45	5
الانكار	10.62	3.13	3
الدين	10.47	2.34	4

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن الاستراتيجية الأكثر استخداما من طرف أساتذة التعليم الابتدائي هي استراتيجية التقويم الايجابي حيث بلغ متوسطها الحسابي 15.19 بانحراف معياري 3.29 أما الاستراتيجية الأقل استخداما هي استراتيجية التعبير عن المشاعر والتي تأتي في المرتبة الأخيرة، المتوسط الحسابي 09.58 وانحراف معياري 1.97 بينما باقي

الاستراتيجيات (حل المشكلات، الإنكار، الدين، العزلة والاسترخاء) فكان استخدامها بدرجة متوسطة حيث انحصر متوسط حسابها بين (9.73 - 12.41) وانحرافها المعياري بين (1.55 - 1.95). وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



الشكل رقم (14): الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية.

2.1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن هذا الفرض تحقق، حيث قد تكون ضغوطات مهنة التدريس هي التي تجعل أساتذة التعليم الابتدائي يستخدمون هذه الاستراتيجيات بدرجات متفاوتة من خلال الحديث مع أساتذة التعليم الابتدائي فكلهم يرو أن مهنة التدريس هي أكثر المهن ضغطاً، وأن الأساتذة يعانون من ضغوطات هذه المهنة وهذا ما يتفق مع دراسة عسكر وعبد الله (1988) بأن مهنة التدريس من المهن الاجتماعية التي تولد بطبيعتها مستوى عال من الضغط وذلك بسبب زيادة الأعباء والمسؤولية عن الأفراد، لأن المسؤولية عن الأفراد مصدر قوي للضغط بدرجة أكبر من المسؤولية عن الأشياء.

كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة بدر اقناعي (2007) التي توصلت إلى أنه ما يتراوح ما بين 62.1% و 78.3% من المفحوصين لديهم مستوى عالي من الضغط النفسي.

وقد يلجأ أساتذة التعليم الابتدائي إلى استخدام استراتيجيات التقويم الايجابي باعتبارها أكثر الاستراتيجيات التي تمكنهم من رؤية الجانب الايجابي للمشاكل النفسية التي تواجههم.

كما أنها تجدد الثقة لديهم بالنفس وتشعرهم بالراحة، بالإضافة إلى ذلك فأساتذة التعليم الابتدائي يستخدمون أيضا استراتيجيات حل المشكلات التي تمكنهم من مواجهة متطلبات العمل اليومي في خضم الضغوطات النفسية ، إضافة إلى استخدامهم استراتيجيات الاسترخاء التي تكسب الأستاذ قدرة التحكم بنفسه.

ومن خلال المقابلات مع الأساتذة فهم يرو أن الاسترخاء يحسن الذاكرة والتركيز ويقلل الأرق والإجهاد ويجدد الطاقة وهذا يساعدهم في مهنتهم.

وهنا من الأساتذة من يلجأ إلى استراتيجيات التكيف الديني للتخفيف من الضغط العمل (فالدين هو الفطرة التي يفطر الله عز وجل الانسان عليها منذ لحظة ميلاده) هذا ما قاله أستاذ من مدرسة لطرش العيد.

واستخدامهم لهذه الاستراتيجيات يكون بالصلاة والاكثر من الدعاء وقراءة القرآن فهذه الاستراتيجية تجعلهم يتكيفون

في حين يفضل أساتذة آخرون استراتيجيات العزلة والانكار كوسيلة تخفف من أثر المواقف الضاغطة وتجعلهم اكثر مرونة لمواجهة الضغوط النفسية.

بينما هناك من استخدم من الأساتذة استراتيجيات التعبير عن المشاعر كوسيلة مساعدة على التفكير بوضوح ودقة تمكنهم من مواجهة أوضاع بالغة الصعوبة.

فالتعبير عن المشاعر يجعلهم يشعرون بالاسترخاء ويحفز التفكير الايجابي ويترد مشاعر التوتر وهذا ما أدلى به مستخدمي استراتيجيات التعبير عن المشاعر من الأساتذة.

3.1 عرض نتائج الفرضية الثانية:

- نص الفرضية:

هناك علاقة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

الجدول رقم (32): العلاقة بين التفاوض واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

معامل الارتباط	قيمة (Sig)	مستوى الدلالة
-0.89	0.556	غير دالة إحصائياً

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط يساوي -0.89 وقيمة Sig=0.556 بين التفاوض واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهي أكبر من 0.05 فهي غير دالة إحصائياً وعليه لا توجد علاقة بين التفاوض واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبالتالي فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض فرض البحث.

4.1 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- نص الفرضية

هناك علاقة ارتباطية بين التفاوض واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

قد لا تؤثر الحالة النفسية على عمل الأستاذ بمعنى متفائل أو غير متفائل لا علاقة للحالة النفسية باستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومن خلال الحوار مع الأساتذة، فهناك الكثير منهم متفائلين رغم ضغوطات العمل بما فيها البرنامج المكثف واكتظاظ الأقسام.

وقد يكون طابع مهنة التدريس هو الذي يجعله يستخدم هذه الاستراتيجيات بغض النظر إذا كان متفائل أو غير متفائل.

كما أنه نتيجة احتكاك الباحثان بالأساتذة فقد يكون رضاهم عن العمل (مهنة التدريس) وحبهم للمهنة يجعلهم يستخدمون مختلف الاستراتيجيات لاتمام عملهم على أكمل

وجه فيقول بعض المعلمين في حوارهم معنا أن الرضا عن العمل يجعلني أستمع بمهنتي ويولد بداخلي روح التقبل مهما كانت ضغوطات العمل ومتطلباته اليومية حيث ألجأ دائماً إلى البحث عن الجانب الإيجابي في خضم هذا الضغط وهذا يشعرني بالراحة لأجدد طاقتي كي أؤمن من تقديم أفضل ما لدي.

من جهة أخرى قد يكون حب المعلم لمهنته يجعله يستخدم مختلف الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط بغض النظر إذا كان متفائل أو غير متفائل فهناك من يحب نمط حياة المعلمين إذ يقول احد المعلمين مهنة المعلم ممثلة الاهتمام بالعلم والثقافة وتنمية العقل وهذا يشعرني بالثقة في ممارسة مهنتي لذلك أتكيف مع ضغوط العمل التي تواجهني بالتعامل مع الجانب الإيجابي مهما كانت، وهذا يشعرني بالراحة الجسدية والنفسية هذه الأخيرة تساعدني على أداء مهنتي على اكمل وجه.

الخاتمة:

تناولت هذه الدراسة علاقة التفاؤل باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، حيث يعتبر التفاؤل والمزاج الايجابي أمرين أساسيين للصحة العامة للفرد كما يسام التفاؤل في تقوية الجانب الايجابي للشخصية.

ما توصلت إليه الباحثان من خلال هذه الدراسة والوقوف على مدى مجاهدة أستاذ التعليم الابتدائي في أداء مهامه أمام مختلف الضغوطات في الوسط المدرسي، فقد كشفت لهما الدراسة وجود واستخدام استراتيجيات متنوعة حسب مثيراتها في مختلف المواقف الضاغطة والتي تتمثل في التقويم الايجابي، حل المشكلات، الإنكار، التكيف الديني، العزلة، الاسترخاء والتعبير عن المشاعر وكان استخدامها بدرجات متفاوتة بغض النظر عن ما إذا كان الأستاذ متفائل أم غير متفائل.

فإن أحسن أستاذ التعليم الابتدائي توظيفها وفق ما يناسب مصادر ضغوطه بالوسط المدرسي فهو بذلك يحقق التوازن والتكيف والتفاعل مع مختلف عناصر محيطه التربوي.

الاقتراحات:

على ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة سنقدم بعض التوصيات والاقتراحات والتي ستعرض في النقاط التالية:

- إجراء ملتقيات ومحاضرات لتزويد أساتذة التعليم الابتدائي بالاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية لديهم.
- توفير التكوين والتدريب المتخصص والمناسب لطبيعة المهام الموكلة لأساتذة التعليم الابتدائي.
- خلق فريق عمل يتضمن أخصائيين نفسانيين يعملون على مساعدة الأساتذة ويكون ذلك بطريقة دورية لكل ابتدائية للقيام بفحص شامل ومستمر.
- إجراء ندوات ونشاطات ثقافية وترفيهية خاصة بأساتذة التعليم الابتدائي.
- ضرورة الاعتماد على الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية وخاصة الاستراتيجيات الايجابية.
- تثمين مجهودات أستاذ التعليم الابتدائي حسب الأداء والأعباء وفق ما يبذله من طاقة وتعدد أدواره.
- دعم وتحفيز أساتذة التعليم الابتدائي ماديا ومعنويا.
- محاولة الفهم والادراك الجيد لاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لأساتذة التعليم الابتدائي.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. إسماعيل، أحمد السيد محمد، (2001)، التفاوض والتشاور وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة أم القرى، المجلة التربوية، م15، ع60.
2. الأنصاري، بدر محمد، (1998)، التفاوض والتشاور المفهوم والقياس والمتعلقات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريف والنشر.
3. أبو الديار، مسعود نجاح، (2010)، فاعلية برنامج للارشاد العقلاني الانفعالي في تنمية التفاوض لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من أسر الأطفال المعوقين سمعياً، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت.
4. أبودلو، جمال (2009)، الصحة النفسية، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.
5. ايمان، صادق عبد الكريم، (2001)، التفاوض وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 26، المجلد الخامس.
7. بسطا، لورونس، (1988)، ضغوط العمل لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، دراسات تربوية .
8. تايلور، شيلي، (2008)، علم النفس الصحي. ترجمة وسام درويش بريك، فوزي شاكر طعمية داوود، دار حامد للنشر والتوزيع، ط1.
9. جميل، سمية طه، (1998)، التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الاسرية، بيروت، ط1.
10. الجيلاني، بن حاج يحيى والبليشي، بلحسن وبن هادية، علي. (2006)، القاموس المدرسي، سراس للنشر والتوزيع. بدون طبعة. تونس.
11. حسن، هدى جعفر، (2006)، التفاوض والتشاور وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل. مجلة دراسات نفسية، جامعة اليرموك.
12. الحلو، حسان غسان (2001)، تصورات معلمي المدارس الحكومية الأساسية والثانوية وظلتها نحو أنماط الضبط الصفّي في شمال فلسطين، قسم أساليب التدريس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 15.

13. حمدان، فيصل محمود خليل، (1990)، سيكلوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية: نابلس، فلسطين.
14. خايف، علي السيد، (2001)، الخجل والتشاؤم وعلاجهما، المركز العربي للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
15. الدسوقي، مجدي محمد، (2001)، التفاؤل والتشاؤم من حيث علاقتهما بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، مجلة كلية التربية، مكتبة زهران الشرق، الجزء الثاني، العدد 25.
16. رجاء، مريم، (2007)، الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول، كانون الثاني.
17. الرشدي، هارون توفيق، (1999)، ضغوط نفسية، مكتبة الانجلو المصرية: مصر. ط 1.
18. سفارتسر، رالف. (1994). التفاؤلية الدفاعية والوظيفية كشرطين للسلوك الصحي، ترجمة سامر جميل رضوان، مجلة الثقافة النفسية المتخصصة، طرابلس: لبنان.
19. سليجمان مارتين، (2003)، تعلم التفاؤل، ترجمة دار حرير للنشر والتوزيع.
20. سيد عبيد، ماجدة بهاء الدين، (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء، الطبعة الثانية.
21. السيد عثمان، فاروق، (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي: القاهرة، ط 1.
22. الشخانية، أحمد عبد المطيع، (2010)، التكيف مع الضغوط النفسية، دار حامد للنشر والتوزيع: الأردن، الطبعة الاولى.
23. شرارة، حسن عبد اللطيف حسن و لؤلؤة حمادة، (1998)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية، الانبساط والعصابية، مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت.
24. الشبخاني، سمير ، (2003). الضغط النفسي، ط 1، دار الفكر العربي، لبنان. بيروت.

25. طه، حسين عبد العظيم و سلامة،حسين عبد العظيم، (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر: عمان.
26. الطواب،سيد محمود، (2008)، الصحة النفسية والارشاد النفسي. الأزاريطة: الاسكندرية.
27. عبد المقصود، ايناس، (2009)، تأثير كلا من التفاؤل والتشاؤم، مجلة دراسات نفسية، المجلد 11، الكويت.
28. عسكر،علي، (2000)، ضغوط الحياة وأساليبها، دار الكتاب الحديث: الكويت
29. عكاشة، فتحي محمود،(1999)، علم النفس الصناعي، مطبعة الجمهورية: الاسكندرية
30. علوان،نعمان، (2008)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية. مجلة الجامعة الاسلامية. المجلد السادس عشر. العدد2.
31. علي، عمر إسماعيل، (1999)، مقياس الضغوط المدرسية، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
32. الفرماوي،حمدي علي، (2009)، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء للنشر والتوزيع: الأردن، الطبعة الاولى.
33. مايسة ،محمد شكري، (1999)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة، مجلة الارشاد النفسي، العدد العاشر.
34. معمريه،بشير،(2007)،القياس النفسي وتصمي أدواته، منشورات الحبر: الجزائر، ط2.
35. معيزة،جليلة، (2002)، مدخل إلى علم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية.
36. ميخائيل، أسعد يوسف، (ب.ت)، التفاؤل والتشاؤم، دار نهضة مصر للطباعة والنشر: القاهرة، مصر.
37. الهادي، بلعيد عبد السلام، (2004) ، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمفهوم الذات ومركز التحكم لدى طلبة جامعة بني وليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المرقب، ليبيا.

38. الهلالي، عادل، (2009)، بع أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وكلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

39. اليحفوفي، نجوى، (2002)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى طلبة الجامعة، مجلة علم النفس. عدد 62.

40. اليحفوني، نجوى، (2004)، التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد، دراسات عربية في علم النفس. المجلد 3. العدد 4.

41. يخلف، عثمان. (2001). علم نفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة، دار الثقافة: قطر، الطبعة 1

42. عرفات، فضيلة. (19.08.2009). مركز نور للدراسات، قراءات 3818: 1.

مذكرات:

43. بوفاتح، محمد، (2005)، الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي. دراسة بولاية الأغواط، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، علم النفس المدرسي، جامعة ورقلة.

مراجع باللغة الأجنبية

44. Klein, WMP. (2010), Optimistic bios. Retrieved 26 September from :[WWW.Cancer control.gov/bvp/constructs/ Optimistic.bias.7](http://WWW.Cancercontrol.gov/bvp/constructs/Optimistic.bias.7).

45. Kleumper, DK, Littele, L.M,&Degroot, T. (2009), State or trait : Effects of state optimism on job. Related outcoms, Journal of organizational belhavior,30, 209-231.

46. Milhabet, I, Desrichard, O, Verlhac, J.F. (2002). Comparaisons sociale et perception des risques, l'optimisme comparatif. In.

47. Norbert Sillamy. (1990), Dictionnaire de psychologie. Larousse, Paris

48. Paulhan. I. (1994), Stress et coping, les stratégies d'ajustements à la diversité, edition Nodule, Puf, Paris.

49. Schweitzer Marilou B et Bruno Quitard, (2001), Personnalité et maladies, stress, coping et ajustement, Dunad. Paris.
50. Vollrath, M.E, (2006), Handbook of personality and health. (first edition). Chichester. England : John Wiley & sons LTD

الملاحق

الملحق رقم (01)

الصورة الأولى لاستبيان المواجهة

التعليمة:

أخي المعلم(ة): نضع بين أيديك هذه الاستمارة والمتعلقة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تتعرض لها، والمطلوب منك أن تقرأ هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك بكل صدق وموضوعية.

بيانات عامة:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

السن: [35-25] ☐ 45 [أكثر من] 45 ☐

الحالة الاجتماعية: ☐ متزوج ☐ غير متزوج ☐

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	أبدا	بدون رأي
01	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة النفسية التي قد تواجهني					
02	اقنع نفسي بأنني قادرة على مواجهة المشكلات النفسية					
03	اعبر عن مشاعري السلبية لمن كان سبب توتر في العمل					
04	التنفس بعمق عندما أكون متوتر في العمل					
05	اجلس وحيدا عندما أكون متوترا في العمل					
06	ارفض الاقتناع والتصديق بوقوع مشكل لي					
07	أعيش حياتي كالمعتاد كما لو أن شيئا لم يحدث					
08	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة					
09	أصدق كثيرا عندما يحدث لي مشكل					

					اخطط لما سوف افعله لمواجهة متطلبات العمل اليومي	10
					أفكر الصعوبات التي قد تواجهني	11
					أحاول رؤية الجانب الايجابي من المشكلة النفسية التي تواجهني	12
					أقنع نفسي بان ما يحدث لي من مشكلات نفسية يمكن تغيير إلى الأفضل	13
					الجا إلى الحديث عما يقلقني من ضغوطات في العمل لأشعر بالراحة	14
					اكشف عن مشاعري الشخصية الخاصة للزملاء المقربين لتخفيف الضغط النفسي لدي	15
					اشعر بان علاقات العمل بين الزملاء ودية و متينة	16
					امشي لفترة قصيرة واخذ قسط من الراحة	17
					أتجنب ممارسة أي عمل عندما أكون منفعلا	18
					أمارس تمارين الاسترخاء العضلي عندما اشعر بالقلق	19
					عند فقدان شخص عزيز أقول لنفسي هذا أمر غير معقول	20
					لا اطلب المساعدة من الناس عند وقوع مشكل لي	21
					أجد الراحة والطمأنينة باللجوء الى الذكر والدعاء	22
					لا ارغب بالاعتراف بالمشكلة والتحدث عنها مع زملاء العمل	23
					اصمت ولا أتحدث عند تعرضي لأي مشكلة	24

الملحق رقم (02)

الصورة النهائية لاستبيان المواجهة

التعليمة:

أخي المعلم(ة): نضع بين أيديك هذه الاستمارة والمتعلقة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تتعرض لها، والمطلوب منك أن تقرا هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك بكل صدق وموضوعية.

بيانات عامة:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

السن: [] 35-25 [] 45 [] أكثر من [] 45 ☐

الحالة الاجتماعية: ☐ متزوج ☐ غير متزوج ☐

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	أبدا	بدون رأي
01	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة النفسية التي قد تواجهني					
02	اقنع نفسي بأنني قادرة على مواجهة المشكلات النفسية					
03	اعبر عن مشاعري السلبية لمن كان سبب توتري في العمل					
04	التنفس بعمق عندما أكون متوتر في العمل					
05	اجلس وحيدا عندما أكون متوترا في العمل					
06	ارفض الاقتناع والتصديق بوقوع مشكل لي					
07	أعيش حياتي كالمعتاد كما لو أن شيئا لم يحدث					
08	أتصدق كثيرا عندما يحدث لي مشكل					
09	اخطط لما سوف افعله لمواجهة متطلبات العمل اليومي					
10	أفكر الصعوبات التي قد تواجهني					

					أحاول رؤية الجانب الايجابي من المشكلة النفسية التي تواجهني	11
					أقنع نفسي بان ما يحدث لي من مشكلات نفسية يمكن تغيير إلى الأفضل	12
					الرجاء إلى الحديث عما يقلقني من ضغوطات في العمل لأشعر بالراحة	13
					أكشف عن مشاعري الشخصية الخاصة للزملاء المقربين لتخفيف الضغط النفسي لدي	14
					أشعر بان علاقات العمل بين الزملاء ودية و متينة	15
					أمشي لفترة قصيرة وأخذ قسط من الراحة	16
					أبتعد ممارسة أي عمل عندما أكون منفردا	17
					أمارس تمارين الاسترخاء العضلي عندما أشعر بالقلق	18
					عند فقدان شخص عزيز أقول لنفسي هذا أمر غير معقول	19
					لا أطلب المساعدة من الناس عند وقوع مشكل لي	20
					أجد الراحة والطمأنينة باللجوء الى الذكر والدعاء	21
					لا أراغب بالاعتراف بالمشكلة والتحدث عنها مع زملاء العمل	22
					أصمت ولا أتحدث عند تعرضي لأي مشكلة	23

الملحق رقم (03)

الصورة الأولى لاستبيان التفاؤل

التعليمة :

أخي المعلم(ة): نعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي توضح مشاعرك وسلوكياتك، وأرائك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة خمس اختيارات والمطلوب منك أن تقرأ هذه العبارات بدقة، ثم تبدي رأيك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك بكل صدق وأمانة

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	قليلاً	أبداً	بدون رأي
01	انظر إلى الحياة على أنها هادفة					
02	أتوقع الخير					
03	اشعر بان الفرصة موجودة من اجل تقديمي					
04	سوف اشغل منصبا مرموقا في الأعوام القادمة					
05	اسعد لحظات حياتي سوف تكون في المستقبل					
06	أقبل الحياة ببشاشة مهما تكن الأحوال					
07	الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل					
08	لا استسلم للحزن					
09	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					
10	أفكر في الأمور المفرحة					
11	أرى أن الفرج يأتي بعد الشدة					
12	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس					

					أنا اقبل على الحياة بكل تفاؤل	13
					حياتي فيها بعض المشاكل ولكنني أتغلب عليها	14
					أرى الجانب المشرق من الأمور	15
					تستحق الحياة أن نقبل عليها	16
					أتكيف مع ظروف العمل المتقلبة	17
					أحب عملي واندفع نحوه بجد	18
					أتحمس لمواصلة العمل وانجازه	19
					اصبر على الهموم وانتظر الفرج	20
					أحب الخير لنفسى ولزملائي	21
					يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	22
					تبدو لي الحياة جميلة	23

الملحق رقم (04)

الصورة النهائية لاستبيان التفاؤل

التعليمة :

أخي المعلم(ة): نعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي توضح مشاعرك وسلوكياتك، وأرائك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة خمس اختيارات والمطلوب منك أن تقرأ هذه العبارات بدقة، ثم تبدي رأيك بوضع علامة (x) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك بكل صدق وأمانة

الرقم	الفقرة	دائماً	أحياناً	قليلاً	أبداً	بدون رأي
01	انظر إلى الحياة على أنها هادفة					
02	أتوقع الخير					
03	اشعر بأن الفرصة موجودة من أجل تقديمي					
04	سوف اشغل منصباً مرموقاً في الأعوام القادمة					
05	اسعد لحظات حياتي سوف تكون في المستقبل					
06	أقبل الحياة ببشاشة مهما تكن الأحوال					
07	الماضي جميل والحاضر أجمل والمستقبل أفضل					
08	لا استسلم للحزن					
09	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					
10	أفكر في الأمور المفرحة					
11	أرى أن الفرج يأتي بعد الشدة					
12	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس					

					أنا اقبل على الحياة بكل تفاؤل	13
					حياتي فيها بعض المشاكل ولكنني أتغلب عليها	14
					أرى الجانب المشرق من الأمور	15
					تستحق الحياة أن نقبل عليها	16
					أتكيف مع ظروف العمل المتقلبة	17
					أحب عملي واندفع نحوه بجد	18
					أتحمس لمواصلة العمل وانجازه	19
					اصبر على الهموم وانتظر الفرج	20
					يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة	21
					تبدو لي الحياة جميلة	22

الملحق رقم(05)

أسماء محكمين الاستمارتين

الرتبة	التخصص	الأستاذ
أستاذ محاضر	علم النفس	أ. بقو عيش مغنية
أستاذ محاضر	علم النفس	أ. حمزاوي
أستاذ محاضر	علم النفس	أ. سيسبان فاطيمة الزهران
أستاذ محاضر	علم النفس	أ. تواتي
أستاذ محاضر	علم النفس	أ. كروجة الشارف
أستاذ متعاقد	علم النفس	أ. ناصر عبد القادر
أستاذ محاضر	علم النفس	أ. عباسة أمينة

الملحق رقم (06)
حساب الاتساق الداخلي لاستبيان التفاؤل

ملحق رقم (07)
حساب الاتساق الداخلي بين الفقرات والأبعاد

1- نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة وبعد إعادة التقويم الايجابي

Corrélations					
	الايجابي	ف04	ف05	ف06	ف07
Corrélation de Pearson	1	,611**	,525*	,596**	-,115
الايجابي Sig. (bilatérale)		,004	,017	,006	,631
N	20	20	20	20	20
Corrélation de Pearson	,611**	1	,162	,129	-,298
ف04 Sig. (bilatérale)	,004		,494	,587	,202
N	20	20	20	20	20
Corrélation de Pearson	,525*	,162	1	,441	-,653**
ف05 Sig. (bilatérale)	,017	,494		,052	,002
N	20	20	20	20	20
Corrélation de Pearson	,596**	,129	,441	1	-,443
ف06 Sig. (bilatérale)	,006	,587	,052		,050
N	20	20	20	20	20
Corrélation de Pearson	-,115	-,298	-,653**	-,443	1
ف07 Sig. (bilatérale)	,631	,202	,002	,050	
N	20	20	20	20	20

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

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

2- نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة وبعد حل المشكلات

Corrélations				
	المشكلات	ف01	ف10	ف11
Corrélation de Pearson	1	**34,7	**747,	,519*
المشكلات Sig. (bilatérale)		1,00	001,	,019
N	20	20	20	20
Corrélation de Pearson	**34,7	1	,0437	,0580
ف01 Sig. (bilatérale)	1,00		,856	,008
N	20	20	20	20
Corrélation de Pearson	**747,	,0437	1	-,207
ف10 Sig. (bilatérale)	001,	,856		,381
N	20	20	20	20
Corrélation de Pearson	,519*	,0580	-,207	1
ف11 Sig. (bilatérale)	,019	,008	,381	
N	20	20	20	20

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

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

3- نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة وبعد تعبير عن المشاعر

Corrélations				
	المشاعر	ف08	ف09	ف10
المشاعر	Corrélation de Pearson	1	,729**	,568**
	Sig. (bilatérale)		,000	,009
	N	20	20	20
ف08	Corrélation de Pearson	,729**	1	,228
	Sig. (bilatérale)	,000		,334
	N	20	20	20
ف09	Corrélation de Pearson	,568**	,228	1
	Sig. (bilatérale)	,009	,334	
	N	20	20	20
ف10	Corrélation de Pearson	,752**	,280	,122
	Sig. (bilatérale)	,000	,232	,607
	N	20	20	20

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

4- نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة وبعد الاسترخاء

Corrélations				
	الاسترخاء	ف11	ف12	ف13
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	1	,780**	,657**
	Sig. (bilatérale)		,000	,002
	N	20	20	20
ف11	Corrélation de Pearson	,780**	1	,207
	Sig. (bilatérale)	,000		,381
	N	20	20	20
ف12	Corrélation de Pearson	,657**	,207	1
	Sig. (bilatérale)	,002	,381	
	N	20	20	20
ف13	Corrélation de Pearson	,818**	,485*	,357
	Sig. (bilatérale)	,000	,030	,122
	N	20	20	20

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

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

5- نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة وبعد التقويم الانسحاب

Corrélations					
		الانسحاب	ف14	ف15	ف16
الانسحاب	Corrélation de Pearson	1	,721**	,855**	,686**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,001
	N	20	20	20	20
ف14	Corrélation de Pearson	,721**	1	,546*	,096
	Sig. (bilatérale)	,000		,013	,688
	N	20	20	20	20
ف15	Corrélation de Pearson	,855**	,546*	1	,419
	Sig. (bilatérale)	,000	,013		,066
	N	20	20	20	20
ف16	Corrélation de Pearson	,686**	,096	,419	1
	Sig. (bilatérale)	,001	,688	,066	
	N	20	20	20	20

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

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

6- نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة وبعد التقويم الانكار

Corrélations					
		الانكار	ف17	ف18	ف19
الانكار	Corrélation de Pearson	1	,746**	,757**	,666**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,001
	N	20	20	20	20
ف17	Corrélation de Pearson	,746**	1	,342	,341
	Sig. (bilatérale)	,000		,140	,141
	N	20	20	20	20
ف18	Corrélation de Pearson	,757**	,342	1	,185
	Sig. (bilatérale)	,000	,140		,435
	N	20	20	20	20
ف19	Corrélation de Pearson	,666**	,341	,185	1
	Sig. (bilatérale)	,001	,141	,435	
	N	20	20	20	20

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

7- نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة وبعد التكيف الديني.

Corrélations						
	الدين	ف20	ف21	ف22	ف23	ف24
الدين	Corrélation de Pearson	1	,753**	,192	,519*	,607**
	Sig. (bilatérale)		,000	,417	,019	,005
	N	20	20	20	20	20
ف20	Corrélation de Pearson	,753**	1	,043	,058	,542*
	Sig. (bilatérale)	,000		,856	,807	,014
	N	20	20	20	20	20
ف21	Corrélation de Pearson	,192	,043	1	-,207	,380
	Sig. (bilatérale)	,417	,856		,381	,098
	N	20	20	20	20	20
ف22	Corrélation de Pearson	,519*	,058	-,207	1	-,162
	Sig. (bilatérale)	,019	,807	,381		,496
	N	20	20	20	20	20
ف23	Corrélation de Pearson	,607**	,542*	,380	-,162	1
	Sig. (bilatérale)	,005	,014	,098	,496	
	N	20	20	20	20	20
ف24	Corrélation de Pearson	,678**	,260	-,143	,608**	,074
	Sig. (bilatérale)	,001	,268	,549	,004	,756
	N	20	20	20	20	20

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

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم (08)

نتائج حساب الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان

Corrélations		
	المشكلات	الكلية
المشكلات	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	*51,4
	N	20
الكلية	Corrélation de Pearson	*451,
	Sig. (bilatérale)	041,
	N	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations		
	الكلية	الايجابي
الكلية	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	,443*
	N	20
الايجابي	Corrélation de Pearson	,443*
	Sig. (bilatérale)	,138
	N	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations		
	الكلية	المشاعر
الكلية	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	,527**
	N	20
المشاعر	Corrélation de Pearson	,527**
	Sig. (bilatérale)	,336
	N	20

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

Corrélations

	الكلي	الاسترخاء
الكلي		
Corrélation de Pearson	1	,487*
Sig. (bilatérale)		,030
N	20	20
الاسترخاء		
Corrélation de Pearson	,487*	1
Sig. (bilatérale)	,030	
N	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

	الكلي	الانسحاب
الكلي		
Corrélation de Pearson	1	,584**
Sig. (bilatérale)		,007
N	20	20
الانسحاب		
Corrélation de Pearson	,584**	1
Sig. (bilatérale)	,007	
N	20	20

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

Corrélations

	الكلي	الانكار
الكلي		
Corrélation de Pearson	1	,509*
Sig. (bilatérale)		,022
N	20	20
الانكار		
Corrélation de Pearson	,509*	1
Sig. (bilatérale)	,022	
N	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

	الكلي	الدين
الكلي		
Corrélation de Pearson	1	,732**
Sig. (bilatérale)		,000
N	20	20
الدين		
Corrélation de Pearson	,732**	1
Sig. (bilatérale)	,000	
N	20	20

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

الملحق رقم (09)

نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط عن طريق التجزئة النصفية

Corrélations		
	فردية	زوجية
Corrélation de Pearson	1	,497*
فردية Sig. (bilatérale)		,026
N	20	20
Corrélation de Pearson	,497*	1
زوجية Sig. (bilatérale)	,026	
N	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم (10)

نتائج حساب ثبات استبيان التفاؤل عن طريق التجزئة النصفية

Corrélations		
	فردية	زوجي
Corrélation de Pearson	1	,510*
فردية Sig. (bilatérale)		,022
N	20	20
Corrélation de Pearson	,510*	1
زوجي Sig. (bilatérale)	,022	
N	20	20

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الملحق رقم (11)

تفريغ استجابات أفراد عينة البحث في أداة الدراسة الخاصة بالفرضيات بـ SPSS

الفرضية الأولى:

الاستراتيجية الأكثر استخداما هي التقويم الايجابي لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
التفاؤل	93,6522	13,17273	46
المشكلات	12,4130	1,55744	46
التقويم	15,1957	3,29052	46
المشاعر	9,5870	1,97288	46
الاسترخاء	9,7391	1,98253	46
العزلة	9,8261	2,45225	46
الإنكار	10,8696	3,13127	46
الدين	10,4783	2,34510	46
استراتيجيات مواجهة الضغوط	78,1087	8,01451	46

Résumé de l'étude

Cette étude visait à étudier la relation entre: l'optimisme d'une part, et les différentes stratégies utilisées pour faire face au stress psychologique chez les enseignants des écoles primaires situées au Département Tadla. D'autre part. L'étude randomisée a été faite sur 46 professeurs, (dont 40 femmes et 06 hommes). Les deux chercheurs ont utilisé une enquête sur l'optimisme et sur les stratégies d'affrontement des pressions psychologiques, en se basant sur l'approche descriptive et analytique. Quant aux méthodes statistiques utilisées: * le coefficient de corrélation de Pearson et les pourcentages. À l'aide du programme spss20.

Résultat : - La stratégie la plus couramment utilisée pour faire face au stress psychologique chez les enseignants de l'école primaire était: l'évaluation positive
- Il n'y a pas de relation entre l'optimisme et les stratégies d'affrontement du stress psychologique chez ces enseignants.

Study Summary

The study was designed to identify the relationship between optimism and coping strategies of the teachers of primary education of the schools located in the center of Ain Tadjas. The study sample consisted of 46 randomly selected professors and professors (04 females and 06 males). On the analytical descriptive approach, and the statistical methods were: correlation coefficient Pearson and percentages depending on the program spss20. The researchers reached the following results:

- The strategy most commonly used to meet the psychological pressure of teachers of primary education is positive evaluation
- There is no correlation between optimism and coping strategies among teachers of primary education.