

الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي

(دراسة ميدانية بمنطقتي أدرار وعين صالح)

secondary school teachers With Stress and its relationship to coping strategies
(A field study in Adrar and Ain Saleh regions)مختار بن عبد السلام¹،*، مصباح الهلي²¹ مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي (الجزائر)، mok1966htar@gmail.com² مخبر علم النفس العصبي المعرفي والاجتماعي بجامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي (الجزائر)، frane79@gmail.com

تاريخ النشر: 2020-01-30

تاريخ القبول: 2020-12-01

تاريخ الاستلام: 2019-12-10

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان للضغط النفسي علاقة باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي اوار وعين صالح، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، حيث تكونت من 50 أستاذاً من التعليم الثانوي بمختلف التخصصات، (20 أستاذاً بثانوية أبي ذر الغفري اوار، و30 أستاذاً بثانوية علي بن أبي طالب بعين صالح)، وجمعت البيانات بالاعتماد على مقياسي: الضغط النفسي لعبد الرحمن الطوي، ومقياس استراتيجيات المقاومة لفيثالينو 1985.

وبعد تطبيق المقياسين كانت النتائج المتحصل عليها كما يلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي اوار وعين صالح. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أساتذة التعليم الثانوي في منطقتي اوار وعين صالح على مقياس الضغوط النفسية تغزى متغير الجنس.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أساتذة التعليم الثانوي في منطقتي اوار وعين صالح على مقياس استراتيجيات المواجهة تغزى متغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية؛ استراتيجيات المواجهة.

Abstract: This study aimed to find out whether psychological pressure has a relationship with different coping strategies of secondary school teachers in Adrar and Ain Saleh regions, The study relied on The relational descriptive approach to its relevance to the nature of the study, and the sample was chosen at random, as it consisted of 50 professors from secondary school from various disciplines (20 professors at Abu Dhar Al-Ghafari High School, Vogel Adrar, and 30 high school professors, Ali bin Abi Talib, with a specific eye), Data were collected using two measures: Abd al-Rahman al-Turayri's psychological pressure, and Vitalino Resistance Strategies 1985.

After applying the two measures, the results obtained were as follows:

- There is a statistically significant relationship between psychological stress and coping strategies among secondary school teachers in Adrar and Ain Saleh regions.
- There were no statistically significant differences in the grades of secondary school teachers in Adrar and Ain Saleh regions on the psychological stress scale attributed to the gender .
- There are no statistically significant differences in the grades of secondary school teachers in Adrar and Ain Saleh regions on the scale of confrontational strategies attributed to the gender.

Keywords Stress; coping strategie.

1- مقدمة:

إن المتتبع للدراسات والأبحاث التي أجريت في علم النفس وفروعه يجد أن موضوع الضغط النفسي يشغل بال الباحثين، ويشغل مساحة من الاهتمام لما له من تأثيرات على حياة الفرد ، ولأنه أكثر المظاهر انتشارا في وقتنا الحالي حيث أصبح هذا المصطلح أكثر شيوعا إذ ترادف له فيض من المصطلحات والألفاظ كالمشقة الإجهاد.....إلخ.

ولقد استعمل هذا المصطلح في العديد من المجالات والتخصصات العلمية كالفيزياء، والعلوم الطبيعية كما جذب اهتمام وانتباه خبراء الصحة النفسية، ويرجع أصل مفهوم الضغط إلى الإنجليزية هو مشتق من كلمة stress والتي يقصد بها العناية فالضغط هو نتيجة للظروف المعيشية طبيعية كانت، أو اجتماعية فهو من مكونات الحياة وهو ليس دائما سلبيا بل يعتبر عاملا أساسا على البقاء، في حين يصبح خطيرا عندما يكون مستمرا دون التمكن من معرفة الطرق الناجعة لإدارته، فالحياة الحديثة تفرز ضغوطا مزمنة ناتجة عن الظروف اليومية إلا أن الضغط موجود منذ زمن قديم، ولا يعتبر جديدا وما يفصل بين الضغط في القديم والحديث هو العوامل المؤثرة (النقل، الضجيج ...) التي مست مختلف مجالات الحياة الإنسانية، الاقتصادية والاجتماعية..... ويعتبر العمال في المهن الاجتماعية لاسيما الأساتذة أكثر الناس تعرضا للضغوط النفسية، فهم يمنحون بصورة أو بأخرى نجدة، مساعدة، معرفة، نصيحة،..... للغير وهو ما يوقع عليهم من مسؤولية كبرى تفرض عليهم استعمال كل الوسائل المتاحة، وخبرتهم الخاصة ويتطلب منهم جهدا ومهارة ، وخبرة والإتيان في العمل، كما يبذل الأستاذ نوعا من العلاقة مع الآخرين، هذه العلاقة تكون قسما مهما إن لم نقل أهم شيء في عمله لذا فهم معرضون لتأثير الضغط النفسي، ومتى شاءت هذه الظروف أن تبعد الفرد عن التوازن ويشغل تفكيره في كيفية الحل وهو مواجهة المشاكل، ولهذا يحاول إيجاد أساليب تجعله في حالة من التوازن فهذه الأساليب تختلف من أستاذ لآخر تبعا لاختلاف الخصائص الشخصية، وكذلك نوعية الموقف الضاغظ(ياحي، 2000، 05).

وعليه؛ فإن الهدف الذي يكمن وراء دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هو محاولة التقليل من التأثير السلبي للضغط، أو إمكانية التعامل معه بإيجابية لدى الأستاذ. وهذا ما ستتطرق إليه هذه الدراسة، وذلك بالعمل على معرفة مستوى الضغوط النفسية، وما مدى ارتباطها باستراتيجيات مقاومتها لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي(ثانوية أبي ذر الغفاري، ادرار، وثانوية علي بن أبي طالب بعين صالح) خلال الموسم الدراسي 2015/2016.

1.1- الإشكالية:

يعتبر موضوع الضغط النفسي stress ونتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت العلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة، وعلم النفس وعلوم التربية، ومختلف العلوم الإنسانية، وذلك لما تركته من آثار ونتائج مدمرة على حياة الناس أفرادا أو جماعات، ويرى المختصون في هذا المجال أن الضغط النفسي هو أحد أهم مشكلات العصر الحديث، وبدأ واضحا أنه يقلق المجتمعات في الجوانب السياسية والاقتصادية والاجتماعية، وتفاعلاته المتعددة وإفرازاتها، مما ينتج عنه من أمراض صحية كثيرة مثل أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، حيث ينتهي في غالب الأحيان بالاحتراق النفسي.

وتعيش مجتمعاتنا العربية حياة تزخر بالعديد من التغيرات الأسرية، والاجتماعية، والمعنوية، هذا إلى جانب ما أحدثته تكنولوجيا المعلومات ووسائل الاتصالات السريعة، مثل الأقمار الصناعية والبث الإعلامي وشبكة الانترنت وغيرها، وما يترتب عليها من تغيرات في حياة الأفراد، كل هذا من شأنه أن يزيد من تعقيد الحياة وظهور الكثير من الصعوبات والمشاكل بارتفاع معدلات الشعور بالضغط بين الأفراد، ولهذا شهدت العقود الأخيرة اهتماما متزايدا من طرف الباحثين بدراسة الضغوط بهدف الوقوف على طبيعتها وآثارها، وكيفية التعامل معها بنجاح. ويشير جبريل (1995)، إلى أن الضغط النفسي هو تلك الحالة الوجدانية الناتجة عن أحداث ضاغطة وأمور تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهنيئة، وتشعره بالقلق فيما يتعلق بوجهتها (العزیز، 2009، 25).

وقد حظي موضوع الضغط النفسي باهتمام شديد من طرف العلماء والباحثين وذلك لما له من تأثير كبير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة، حيث اهتم كل من الباحثين Hapline et Hipps (1991) بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين وقد أجريا بحثا لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون، وقد شملت العينة 219 معلما ومعلمة، طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد أشارت النتائج إلى أن كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولدة للضغط ومستواه الأداء المتوقع منهم (العبودي، 2007، 200).

وتشير دراسة الدسوقي (1988) بأن كل من براون Brawn وفرنسيس Francis يتفقان على أن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا على المشتغلين بها ويضيف الشافعي بأن مستوى الصحة النفسية للمعلمين يتأثر بمستوى ضغوط مهنة التدريس التي يتعرضون لها فإن كانت هذه الضغوط في أدنى مستوياتها فإن ذلك ينعكس إيجابا على نفسياتهم ويجعلهم يحبون مهنة التدريس وينعكس بالإيجاب على أداء وتحصيل تلاميذهم ويمثل تحسنا وتطورا للعملية التربوية.

أما إذا كانت الضغوط التي يتعرضون لها في مستوياتهم عالية، فإن ذلك ينعكس سلبا على نفسياتهم ويجعلهم ينفرون من مهنة التدريس فيؤدون أداءا سلبيا وسيئا، مما ينعكس على أداء وتحصيل التلاميذ بما يمثل إضعافا للعملية التربوية وسببا لعدم فعاليتها (الدسوقي، 1998، 187).

وأجرى كل من هندرسون (Henderson)، وزملائه (1986) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في درجة التأثير بالضغط، وتكونت العينة من 150 فردا، حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية ترجع إلى متغيرات الجنس وتوصلت إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور.

كما قام عمر الهمشري (1993) بدراسة سعت إلى الإجابة على التساؤل التالي: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى العاملين في المكتبات الجامعية في الأردن تعزي إلى الجنس الخبرة والمستوى التعليمي؟، وتكونت عينة الدراسة من 145 عامل مكتب، منهم 102 رجلا، و23 امرأة، وكشفت الدراسة على أن مستوى الضغط لدى الذكور كان عاليا، ويزيد على مستوى الضغط عند الإناث.

ومن المؤكد أن الفرد لا يستطيع أن يعيش دون ضغوط؛ فالحياة سلسلة من الضغوط، والتوترات وخلو الفرد منها يعني الموت، وإذا كان لا مناص من معاشة الفرد للضغوط والتوترات في الحياة، فلا بد أن تكون بقدر ومستوى معين، حيث أن قدرا معينا من الضغوط مطلوبا وضروريا ليضل الفرد في حالة من النشاط والإنجاز فكل فرد منا يستطيع تحقيق مستوى ملائما من التوافق الشخصي والاجتماعي ولكن الضغوط الحادة، والمزمنة

في مستواها تتطوي على العديد من النتائج المعرفية والسلوكية، والانفعالية قد تعيق قدرة الفرد وتوافقه داخل مكان العمل.

والضغوط ليست جميعها سلبية، أو حالة مرضية وغير سوية، بل قد تكون حالة صحية ودافعية للسلوك الجيد، والنجاح، والتفوق وحافزا على الإنجاز، وتحقيق الذات، والإقدام على الحياة والرغبة فيها والاستمتاع بها. وفي الدراسة الحالية نسعى لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح، واستراتيجيات المواجهة التي يستعملونها للتخلص من هذه الضغوط، ومن خلال مراجعة الأدب النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، فقد تم إدراج مجموعة من التساؤلات على النحو الآتي:

- 1- هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح؟
 - 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أساتذة التعليم الثانوي في منطقتي ادرار وعين صالح على مقياس الضغوط النفسية، تعزى لمتغير الجنس؟
 - 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أساتذة التعليم الثانوي في منطقتي ادرار وعين صالح على مقياس استراتيجيات المواجهة، تعزى لمتغير الجنس؟
- 2.1- فرضيات الدراسة:**

للإجابة على تساؤلات الدراسة تكون الفرضيات كالتالي:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح.
 - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أساتذة التعليم الثانوي في منطقتي ادرار وعين صالح على مقياس الضغوط النفسية، تعزى لمتغير الجنس.
 - 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أساتذة التعليم الثانوي في منطقتي ادرار وعين صالح على مقياس استراتيجيات المواجهة، تعزى لمتغير الجنس.
- 3.1- أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة الى:

- معرفة هل توجد علاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المقاومة لدى أساتذة التعليم الثانوي.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي حسب الجنس.
- معرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات استراتيجيات المقاومة لدى أساتذة التعليم الثانوي حسب الجنس.

4.1- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في أهمية هذا الموضوع في حد ذاته، إذ نلفت الانتباه إلى الوضع النفسي لدى الأساتذة في كل من منطقتي ادرار وعين صالح، ومعرفة الاستراتيجيات المتبعة للتخلص من الضغط النفسي عند هؤلاء الأساتذة.
- إثراء البحث العلمي من خلال التعرف على خصائص الضغوط النفسية، ونتائجها وفهم وتفسير أبعادها.

- لفت انتباه المسؤولين إلى ضرورة الالتفات إلى الضغوط النفسية لدى الأساتذة، ووضع خطط كفيلة للتخفيف من آثارها نظرا لطبيعة الإطار الزمني المكاني.

5.1- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1- الضغط النفسي: يذهب بيك (1976) في تعريفه للضغط النفسي على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لمواقف يضغط على تقدير لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطا وتعوق إزائه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب (خليفة، 2008، 128).

ويعرف إجرائياً بأنه: استجابة نفسية تترافق باضطراب التوازن الفيزيولوجي الذي يظهر على شكل مجموعة من الأحاسيس الذاتية لدى أساتذة التعليم الثانوي (التعب، الإنهاك الفكري، والإحباط إلخ) تنتج عن مواقف تستلزم نوعاً من إعادة التوافق لديهم، وتتغير حسب مصدر التهديد، ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح (العينة) في مقياس الضغوط النفسية ل: عبد الرحمن الطريحي.

2- استراتيجيات المواجهة:

يعرفها كل من فولكمان ولازاروس (Folkman et Lazarus) كما يلي:

استراتيجيات المواجهة هي ذلك التغير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته.

ويعرف (ليف وويرس) (Livin Ursin) المواجهة على أنها الاستجابة السلوكية التي ترتبط بالتجنب أو الهروب في الاستجابة للبيئة (حسن، 2000، 80).

وتعرف إجرائياً بأنها مختلف المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة، والتي يجندها الأفراد عند التعرض للمواقف الضاغطة، وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث الاجتماعي وتقييمه وإعادة تقييم الفرد لما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع الحدث.

ويقدر ذلك بالدرجة التي يحصل عليها أستاذ التعليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح (العينة) في مقياس أساليب مواجهة الضغوط لفيثالينو (1985).

6.1- الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الإطار النظري:

1- الضغوط النفسية:

لقد أثار موضوع الضغط النفسي اهتمام مختلف المجالات والاختصاصات، فهو يواجه جميع شرائح المجتمع وخاصة أصحاب المهن والعاملين جميعاً، لأنه نتاج صراع بين متطلبات الحياة وعدم قدرة الفرد على الوفاء بها، مما يترتب عليه انحسار ملحوظ في كم العمل وأداء المهام، فللضغط النفسي عواقب وخيمة على الصحة النفسية والجسمية.

1.1- تعريف الضغط النفسي: مازال مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم خصوصية، وهناك صعوبة في تحديد تعريف موحد له، فقد تعددت تعاريفه لتعدد وجهات نظر العلماء حوله.

فقد عرفه (هانزسلي) HANSSELYE (1999) الأب المؤسس لبحوث الضغط فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي، حيث عرفه على أنه استجابة غير محددة للجسم اتجاه أي وضعية تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة (حسين، 2009، 19).

وعرفه كويكس(1990): أن الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها، حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته واختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغوط.

كما عرفه (لازاروس، 1984) LAZARUS: بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة هذه الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة.

أما (كريبنتي و كينيكي، 2001) Kreitneet- Kinik: عرفه بأنه استجابة تكيفية تتوسطها الخصائص الشخصية للفرد والعمليات التقنية والتي تظهر نتيجة لتعرض الفرد لموقف أو حدث يضع مطالب نفسية وجسدية على الفرد (حسين، 2009، 19-22).

ويعرف جبريل (1995): أنه الحالة الوجدانية التي يختبرها الفرد الناتجة عن إحداث أمور تتضمن تهديدا لأحاسيسه بالحياة الهادئة وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها (العزیز، 2009، 25-26).

وعلى الرغم من تعدد التعريفات وتباين النظريات يوجد شبه إجماع لدى الباحثين على أن الضغط النفسي هو استجابة للمواقف والأحداث الضاغطة فسيولوجيا أو نفسيا من أجل التكيف مع هذه المواقف لكن استمرار هذه الضغوطات لفترة طويلة يؤدي إلى ظهور أعراض جسمانية ونفسية.

2.1 - أنواع الضغط النفسي:

تعتبر الضغوط النفسية الانفعالية (القلق - الاكتئاب - المخاوف المزمنة) الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية والضغوط المهنية (العمل) والاقتصادية والأسرية .. إلخ (عبيد، 2008، 24).

ومن هذا المنحى يمكن تحديد أنواع الضغط بتحديد وجهات نظر الباحثين، حيث نشير إلى التصنيف الذي أشار إليه (سيلي 1976) والذي صنفها إلى صنفين:

- **ضغط نفسي سلبي (سيء):** وهو الذي يزيد حجم المطالبات على الفرد (العزیز، 2009، 29).
- وهذا الضغط يؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية ويؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع، ألم المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وضغط الدم (عبيد، 2008، 24).
- **ضغط نفسي إيجابي:** هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تقيد نمو المرء وتطوره أو هو يحسن الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس (ن م ص ..)، وهو يزود الفرد بالطاقة ليكون أكثر إنجازا أو إبداعا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات (حسين، 2009، 23).

وأضاف سيلي Selye نوعين آخرين للضغط النفسي:

- **الضغط النفسي المنخفض:** وهو الذي يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة (العزیز، 2009، 29).
- **الضغط النفسي الزائد:** ينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض، بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف معها، وكذلك ميزها موارد أخرى أنها نوعين:
- **ضغوط ألفا Alpha stress** ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كلما يظهرها البحث الموضوعي (خلفية، 2008، 39).
- **ضغوط بيتا Beta stress** تشير إلى دلالة موضوعات كما تكون في إدراك الفرد.

ويصنفها (سوناجين، 1985) Seueaningen إلى مدى استمراريته مع الفرد:

- **ضغوط مؤقتة:** وهي التي تحيط بالفرد لفترة قصيرة ثم تزول بزوال الموقف المسيء لها مثل ضغط الامتحانات وتكون ضغوطا طبيعية سوية أغلبها وإذا زادت عن إمكانية الفرد تدفعه للوقوع في أعراض مرضية (حسين، 2009، 34).
 - **ضغوط مزمنة:** وهو الضغط الذي يحيط بالفرد لفترة طويلة نسبيا مثل الآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية، واقتصادية منخفضة، ويعانون من ضغط بيئي مزمن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اقتصادية مرتفعة (خليفة، 2008، 139).
- وقد سماها ابتر (1989) Apter:
- **ضغوط التوتر:** وهي مشاعر تنشأ عندما يدرك التوتر لتناقص بين المستوى الفعلي المفضل لمتغير دافعي هام لو أن شخصا ما في حالة عمل بينها الدافع منخفض نجد أن ضغط التوتر ينشأ لو أن مستوى المثير أصبح عاليا فمصطلح التوتر يستخدم هنا في شكل يتفق مع الاستخدام اليومي للمصطلح لكي يشير إلى مشاعر عدم الراحة والشعور بأن الأشياء ليست كما ينبغي أن تكون عليه وأن الفرد يحتاج لبذل جهد كبير.
 - **ضغوط الجهد:** وهي من ضغوط بأن الفرد يبذل جهدا أكبر للتقليل من ضغط التوتر ويتوقع أن ضغوط التوتر أو الجهد يتعلقان ببعضهما إيجابيا فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه كما أن ضغوط الجهد تحدث عن غياب ضغوط التوتر كنتيجة للضغوط التي تؤدي إلى تجنب ضغط التوتر الممكن قبل أن يحدث مثل الشخص ذي المسؤوليات الكثيرة أي يبذل جهدا أكبر لإنجاز المهام (خليفة، 2008، 138).

3.1- مصادر الضغوط:

- مصادر خارجية للضغط النفسي:

- أ- **الضغوط الاجتماعية:** يعتبر المجتمع بكثرة الأفراد والالتزام بمعايير يعد التزاما للعرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي الخروج عنها يحدث إشكاليات لذلك للمخلفات تصبح قوة ضاغطة على الفرد تسبب له أزمات يؤثر في تعامله وعلاقاته الاجتماعية.
- ب- **الضغوط لأقتصادية:** وتعد مهد الإنسان المسبب الأعظم في تشتيت مهد الإنسان وضعف قدراته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية، أو الخسارة، أو فقدان العمل وكل هذا ينعكس على الحالة النفسية وينجم عن ذلك عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة، وكذلك ارتفاع معدلات البطالة (حسين، 2009، 37).
- ج- **الضغوط الفيزيائية:** وهي عبارة عن منبهات النية الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان مثل الحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعية، التلوث، أشعة الشمس، الضوضاء، والزلازل.... (حسين، 2009، 39).
- د- **الضغوطات السياسية:** تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسية والنقابية وهيمنة بعض القوى في المجتمعات.
- هـ- **الضغوطات الثقافية:** وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية الاجتماعية القائمة في المجتمع، وهذا فضلا عن مشاهدات شبكة الانترنت (حسين، 2009، 38).
- و- **الضغوطات الانفعالية والنفسية:** المخاوف المرضية، القلق، الاكتئاب ...
- ي- **الضغوطات الكيميائية:** كالاستخدام غير الجيد للعقاقير، الكحول، النيكوتين، الكافيين إلخ.
- ك- **الضغوط الأكاديمية:** كالتعديلات التي أدخلت على المناهج والمقررات.

- المصادر الداخلية للضغوط النفسية:

الطموح المبالغ فيه، التهيج النفسي (الاستعداد) لقبول المرض، وضعف المقاومة الداخلية، واضطراب الأعضاء الحيوية للجسم.

- المصادر الذاتية: حيث أكدت الدراسات وجود علاقة بين مستوى الضغط و نمطي الشخصية أحدهما أكثر قابلية للضغوط بسبب رغبته في إنجاز أكبر عدد من المهام في أقصر وقت ممكن، والمبالغة في طموحاته وكأنه يسابق الزمن، وهذا النمط الذي يعرف بالنمط (أ) يكون على عكس النمط (ب) والذي يتميز بالثقة والهدوء ويأخذ الأمور ببساطة أكثر ويأخذ وقته في التعامل مع الأمور التي تواجهه.

- مصادر متدخلة:

أ- داخلية : وتشمل الإصابة بالمرض، والشعور بالوحدة والآلام الجسيمة.

ب- خارجية: تشمل المشاكل المالية والعائلية (الطلاق، الزواج..) اختناقات العمل ومشاكله (خلفية، 2008، 151)

4.1- الآثار المترتبة عن الضغوط:

كثيرا ما يتعرض الفرد لضغوط تحرك شخصيته (عمره، جنسه، ظروفه، ...)، ومخططه المعرفي وبالمقابل تنتج عن هذه الضغوط استجابات مختلفة، ومن الآثار المترتبة عن الضغوط:

أ- التأثيرات الانفعالية: الصدمة الانفعالية - الغضب والاكتئاب - الأسى والشعور بالقهر - العصبية وسرعة البكاء سرعة الانفعال - تقلب المزاج - العدوانية واللجوء إلى العنف - الشعور بالاستنزاف الانفعالي والاحتراق النفسي (خليفة، 2008، 146؛ عسكر، 2003، 54).

ب- التأثيرات المعرفية: الاختلاط في التفكير - عدم القدرة على التركيز - شرود الذهن - صعوبة اتخاذ القرار انخفاض في كل الوظائف المعرفية العقلية.

ج- التأثيرات السلوكية: الانسحاب عن الآخرين - تدهور الصحة الشخصية - تغير في أنماط السلوك - الميل إلى الجدل - الانعزال - تجنب المسؤولية - أداء سيء في العمل - تغير في العلاقات العائلية - زيادة التدخين النسيان، انخفاض مستوى الطاقة (خليفة، 2008، 146).

د- تأثيرات فسيولوجية: زيادة في نسبة الاندريالين في الدم إذا استمر يؤدي إلى ظهور أمراض القلب والدورة الدموية - زيادة إفرازات الكولسترول من غدة الكبد مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، تصلب الشرايين.

لقد أصبح موضوع الضغوط النفسية حقيقة وواقعاً نعيشه في حياتنا اليومية، نتيجة للأعباء والمطالب التي تفوق قدرة الفرد، خاصة لدى العاملين في المجال التعليمي، حيث أصبحوا غير قادرين على تحملها ومواجهة الآثار السلبية التي تتركها على مستوى صحتهم النفسية والجسمية، وكذا على حياتهم في العمل، وهذا ما يجعلهم يخلقون استراتيجيات وسبل للإبقاء على المستوى المناسب من الضغوط.

2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يقوم الأفراد على سبيل التوافق مع البيئة، والتعامل مع الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية بسلسلة من الاستراتيجيات والأساليب المعرفية، والسلوكية المختلفة بعضها يركز على مصدر الضغط والمشكلة، وتغيرها وإعادة تقييم المواقف الضاغطة بصورة إيجابية، وبعضها يستهدف خفض الآثار الانفعالية المرتبطة بالمواقف الضاغطة.

ويواجه الفرد في حياته كثيرا من الظروف والخبرات الضاغطة، ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال اتباع أساليب عديدة تبعد عنه الخطر وتجعله في حالة من التوازن، إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتنوع الأحداث ذاتها، فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وترو، وذلك آخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى حد زيادة الشعور بالضغط لديه. وعليه تختلف استراتيجيات إدارة الضغوط لدى الأفراد تبعا لاختلاف خصائص الشخصية وكذلك تبعا لنوعية الموقف، ففي مواقف لا يبذل الفرد طاقة أو جهدا عند الاستجابة لها، وتتسم استجابة الأفراد حيالها بالانمطية، وهناك مواقف أخرى تتطلب من الفرد أن يبذل جهدا أو طاقة أكبر عند الاستجابة لها، ونظرا لإدراك العلماء، والباحثين لخطورة تأثير الضغوط على الأفراد، وكذلك تنوع مصادر الضغوط في الحياة سواء كانت مصادر بيئية خارجية أو داخلية تتبع من داخل الفرد كل ذلك دفع بهم إلى الاهتمام بتأثيراتها عليهم، وما تثيره من انفعالات سلبية تؤرق حياتهم.

وتأسيسا على ما سبق تعد استراتيجيات المواجهة ذات ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومعقدة، حيث صارت الضغوط أمرا حتميا في حياة الفرد والتعامل مع الأحداث الضاغطة يؤدي إلى حدوث اختلالات كبيرة لدى الأفراد في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، إذن استراتيجيات المقاومة وإدارة الضغوط الفعالة تؤثر على كل من الصحة والتوافق النفسي للأفراد كما أنها ترتبط أيضا بانخفاض المشكلات النفسية للأفراد حيث أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فعالية وتوافقية في مواجهة الضغوط، يتمتعون بمستوى ملائم من الصحة النفسية، كما أن استراتيجيات وإدارة الضغوط الفعالة تساعد الأفراد على حل المشكلات واتخاذ القرارات، وعلى الطرف الآخر فإن فشل الأفراد في مواجهة وإدارة الضغوط بشكل فعال يؤثر سلبا على أهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة.

1.2- تعريف استراتيجيات المواجهة:

يعرفها كل من (فولكمان ولازاروس) Folkman et Lazarus كما يلي:

استراتيجيات المواجهة هي ذلك التغير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته. ويعرف (ليفين وويرسين) Livin Ursin المواجهة على أنها الاستجابة السلوكية التي ترتبط بالتجنب أو الهروب في الاستجابة للبيئة (حسين، 2009، 80).

استراتيجيات المواجهة وهي مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة، والتي يستخدمها الأفراد عند التعرض للمواقف الضاغطة، وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث الاجتماعي وتقييمه وإعادة تقييم الفرد وما لديه من إمكانيات وقدرات للتعامل مع الحدث (حسين، 2009، 202). الإستراتيجية في علم النفس تطلق على مجموعة الكيفيات والطرق التي يسطرها الفرد في عدد من المراحل لبلوغ هدف معين واتخاذ قرار ما (سالمي، 1998، 25).

2.2- أنواع استراتيجيات المواجهة: اختلف الباحثون في تصنيف استراتيجيات المواجهة حيث نجد Falkmoms و Betting moss و Lazarus 1984 صنفها إلى:

- استراتيجيات المواجهة السلوكية: استراتيجيات المواجهة المتمركزة نحو الانفعال لكن الباحث الحالي (لظفي) ينظر إليها من وجهتين:

الأولى: هي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة (حسين وحسين، 2006، 91).

الثانية: تهتم بتعديل وضبط ردود الفعل الناتجة عن تفاعل الفرد مع المحيط.

- **المواجهة المتمركزة حول المشكل:** إن جهود التعامل التي تركز على حل المشكلة تتضمن القيام بمحاولات تهدف إلى القيام بعمل شيء إزاء الظروف الضاغطة التي تشكل مصدر أذى أو تهديد للفرد، إلى جانب الترتيب وهو محاولة الفرد عدم الشرح ومتابعة الحدث الأول وإجبار الذات على انتظار الوقت المناسب للتعامل مع المشكلة، وقد يلجأ الفرد إلى الخبرات السابقة في المواقف المتشابهة، وهذا ما يجعل الفرد يواجه المشكل بفاعلية.

استراتيجيات المقاومة المتمركزة على المشكل تعتمد كثيرا على الجانب المعرفي والسلوكي إذ يجعل الفرد يتقبل الوضع الضاغط كحدث مفروض عليه يهدد وضعيته وأهدافه فيحاول تحليله لتحديد الإجابة المناسبة لحله ببذل جهد(مزوار، 2005، 64).

استراتيجيات المقاومة التي تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عندما يتم تقييم الموقف على أنه قابل للتحكم والتغيير وأن قدرة الفرد على التحكم في الموقف والسيطرة عليه تحدد من خلال عملية التقييم المعرفي التي يقوم بها الفرد للمواقف وأن استراتيجيات المقاومة تتعدد بما يفعله الفرد ويفكر فيه عندما يواجه الموقف الضاغط من ناحية، ومن ناحية أخرى التغيرات التي تحدث كنتيجة لجهود المواجهة التي يقوم بها الفرد أو الجدير بالذكر أن استراتيجيات مواجهة الضغوط متعددة، ومختلفة وأنه يوجد داخل كل نوع من هذه الاستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تتضمن المعارف والسلوكيات التي تكون موجهة نحو تحليل داخل المشكلة وهي تشمل على تجزئة إلى أجزاء ذات معينة والبحث عن المعلومات ودراسة البدائل والفعل المباشر أيضا(حسين، 2009).

- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال:** يضم هذا النوع من الملاحظة مجموعة معينة من المعلومات السلوكية والمعرفية الموجهة نحو خفض التوتر الانفعالي وتضم هذه الاستراتيجيات أشكالاً عديدة منها:

(1)- **التجنب:** والذي يعني تحويل الانتباه عن مصدر الضغط وتعتبر هذه الإستراتيجية أكثر تداولاً ولا يمكن أن تتضمن نشاطات ذات تغيير سلوكي أو معرفي كالنشاطات الرياضية وعملية الاسترخاء أو غيره من النشاطات التي من شأنها أن تسمح للفرد بتفريغ الشخصية العاطفية وبالتالي تساعد على الإحساس بالراحة.

(2)- **القبول (الاستسلام):** يشير ذلك إلى تقبل الفرد لموقف ونظراً لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لفرض القيام بأي شيء تجاه الموقف(حسين، 2009، 96).

(3)- **الجهود:** التي تعمل على تغيير إدراك الفرد للموقف بدون محاولة تعديله.

(4)- **الإنكار:** وهو نشاط يسعى من خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط بتجاهل خطورة الموقف برفض الاعتراف بما حدث وبما تتيح هذه العملية فرصة الحصول على معلومات إضافية حول المواقف إلا أن إنكار الفرد للواقع قد يخلق مشكلات أخرى يصعب بعدها التحمل والمواجهة خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى وعلى العكس قد تكون هذه الاستراتيجيات فعالة للتحقق من حدة الانفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة المدى.

- **استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال وتتضمن:** أخذ المسافة- إعادة التقييم الإيجابي- لوم الذات- البحث عن السند الاجتماعي- التحكم في الذات- الهروب أو التجنب(مزوار، 2005، 64).

3.2- **المقارنة بين نوعي استراتيجيات المواجهة:** يشير لازاروس وفو ليمان (1984) إلى أن هناك اختلافاً بين استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال وينحصر ذلك

في أن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تتضمن جهودا لتعريف وتحديد المشكلة والبحث عن المعلومات وخلق حلول بديلة للمشكلة وحساب التكاليف والفوائد (المزايا والعيوب) لهذه البدائل والاختيار من بين هذه البدائل المناسب منها وتنفيذه، وقد تكون بعض من استراتيجيات المواجهة التي تتركز على المشكلة موجها نحو الذات مثل تنمية واكتساب سلوكيات جديدة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد أو تعلم مهارة جديدة وبعض آخر من استراتيجيات المواجهة التي تتركز حول المشكلة يكون موجها للبيئة مثل البحث عن المعلومات ومحاولة الحصول على المساعدة من طرف الآخرين المحيطين بالفرد في البيئة أما استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال فهي تساعد الفرد على خفض الضغط الانفعالي وبعض هذه الاستراتيجيات يتضمن عمليات معرفية مثل التجنب والتقليل من شأن المشكلة ولوم الآخرين والإسقاط وبعضها يتضمن استراتيجيات سلوكية مثل التأمل وتعاطي العقاقير والدعابة والمرح والمساندة الاجتماعية والتدخين وزيادة الأكل وغيرها.

ويشير (لازاروس وفو ليمان) أيضا إلى أن كلا من استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال تستخدم غالبا في معظم المواقف الضاغطة وأنهما قد يسهل أو يعوق بعضهما بعضا وأن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تكون مشابهة لاستراتيجيات حل المشكلة في أنها تتضمن البحث عن المعلومات أكثر وتحديد العقاقير والصعوبات وتوليد حلول بديلة للمشكلة بينما استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال في المقابل تهدف إلى إدارة وتنظيم انفعالات الفرد من خلال استخدام عدة استراتيجيات فرعية مثل التجنب والإنكار والتقليل من شأن المشكلة وإعادة التقييم الإيجابي (حسين، 2009).

وفي العادة يستخدم الناس كلا من الاستراتيجيات المتمركزة على المشكلة وحول الانفعال في التعامل مع ما يواجههم من ضغوط مما تبين أن كلا النمطين في التعامل مع الضغوط يعد مفيدا في إدارة أكثر الأحداث سببا للضغوط ومع ذلك فإن طبيعة الحدث تساهم في تحديد إستراتيجية التعامل التي يجري استخدامها فالمشاكل المرتبطة بالعمل على سبيل المثال تقود الناس في الغالب إلى استخدام الجهود المتمركزة حول المشكلة في التعامل مثل القيام مباشرة والبحث عن المساندة من الآخرين.

وعلى نقيض ذلك فإن المشاكل الصحية تقود الناس إلى استخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال ولعل ذلك يرجع إلى التهديد الصحي الذي يتعرض له الفرد، وهو حدث يجب تحمله، ولا يسهل إخضاعه حول المشكلة يكون مفيدا.

والمشاكل الصحية تقود الناس أيضا إلى البحث عن المساندة الاجتماعية، في حين أن الأفراد الذين يواجهون مشاكل أسرية أكثر ميلا لاستخدام أسلوب التعامل المتمركز حول المشكلة. إن هذه النتائج تقود إلى الاقتراح بأن المواقف التي تمكن من القيام بشيء بناء يفضل أن يستخدم فيها التعامل.

في حين يفضل ببساطة استخدام التعامل المتمركز حول الانفعال في المواقف التي يفترض تقبلها كما هي وأن الفروق الفردية تأتي أيضا في طرق التعامل التي تستخدم بشكل مدهش.

قد يستطيع بعض الأفراد مقاومة الضغوط النفسية بفاعلية ونجاح في حين البعض الآخر يفشلون في مواجهتها أو يميلون إلى الانسحاب والإنكار، وتناول العقاقير، والمخدرات وغيرها من الاستراتيجيات التجنبية والإحجامية، ومن هنا تأتي ضرورة الحاجة إلى التدخلات الإرشادية، والعلاجية لإدارة الضغوط، وذلك عن طريق استخدام شبكة واسعة من الفئات المختلفة، وعليه فاستراتيجيات المواجهة لدى الفرد تختلف تبعا لاختلاف خصائص الشخصية، وكذلك تبعا لنوعية مواقف ومصادر الضغوط.

4.2- مصادر استراتيجيات المواجهة: جمع كل من (فو لكمان ولازاروس) مصادر المواجهة في مجموعات ثلاثة هي :

- **المصادر الجسدية:** يحاول الفرد الاستجابة للوضع الضاغط بمواجهته من خلال بذل جهد والذي يتوقف على النشاط الجسدي والإفراز الهرموني والأعمال التجريبية بينت بأن هناك علاقة وطيدة تربط الإفراز الهرموني باستراتيجيات المواجهة الذي يشرح على النحو التالي:

✓ يتصرف الفرد الذي توظف إفرازات غدته النخامية والغدة فوق الكلوية دائماً مرتفعاً بشكل حامل لوضعية تخلق له مشكلاً.

✓ بينما يتصرف الفرد الذي جهاز السمباتاوي وجهاز فوق الكظرية على الدوام نشط إلى إبقاء الحكم حتى في الوضعيات الصعبة.

- **المصادر السيكولوجية:** من أهمها الاعتقادات وهي متعلقة بمدى اعتقاد الفرد في قدراته على التحكم في الأحداث الضاغطة هذا ما سماه (روتر) Rottre بمركز التحكم الداخلي إذ يرى كل من لازاروس وفو لكمان أن الأفراد الذين ينسون ما يحدث لهم لأسباب داخلية متحكم فيها يستعملون استراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل عكس الذين ينسون ما يحدث لهم لأسباب خارجية غير متحكم فيها مثل الحظ والقدرة (مزوار، 2006، 58).

- **المصادر الاجتماعية:** بنيت دراسات منجزة في هذا المجال من طرف كل من (بسيكيان وأوسكامب Spacian و Oskamp) أن المستوى المنخفض للسند الاجتماعي يشكل عاملاً للتجريح في حياة الفرد إزاء مواجهة الضغط بينما المستوى المرتفع فيزيد في درجة التحكم والمواجهة وهذه المصادر لها تأثير على التقييم المعرفي لقدرة الفرد على التحكم في الوضع لتحديد اختياره لاستراتيجيات المقومة المناسبة.

فالمواجهة إذا ليست سمة من سمات الشخصية الثابتة بل قابلة للتغيير وتخضع لمبدأ الوقائع تؤثر وتتأثر بعدة عوامل بيئية منها طبيعة الحدث الضاغط فكلما زاد الضغط والتهديد عدل الفرد من الأسباب المستعملة للمقاومة من حل المشكل إلى التخفيف من شدة التوتر الانفعالي واللجوء إلى السند الاجتماعي يرفع من معنوياته ويجعله يواجه الوضعيات الضاغطة (مزوار، 2006، 59).

5.2- فعالية استراتيجيات المواجهة: تحدثنا فيما سبق عن نوعين رئيسيين من المواجهة:

- التنظيم الضيق الانفعالي (مواجهة مركزة حول الانفعال).

- تسير المشكل الذي سببه الضيق (مواجهة مركزة حول المشكل) وهو الدور الذي تؤديه المواجهة التي تركز على المشكل وتتوقف فعالية المواجهة على الوظيفتين معا ، فمثلا الشخص الذي ينجح في معالجة مشكل ما ولكن على حساب جهد أو طاقة انفعالية ضخمة لا يمكننا أن نصف مقاومته هذه بالفعالية (مزوار، 2006، 65).

- وتدل جميع الأعمال التي أنجزت في هذا الاتجاه لازاروس وفولكمان (1986) ريفليير Rivolier وديماتو Dimatteo (1991) على ضرورة تقدير فعالية المقاومة بصفة متعددة الأبعاد وتكون استراتيجيات المقاومة مناسبة إذا سمحت للفرد التحكم وخفض أثر الاعتداء على صحته الجسمية والنفسية ومن الضروري معرفة استراتيجيات المواجهة الأكثر فعالية لتعديل علاقة الضغط والاضطراب (مزوار، 2006، 65).

- فعالية المواجهة على الضغط الانفعالي:

تطرق العديد من الباحثين إلى دراسة فعالية المواجهة تجاه الضيق الانفعالي ، ومن بين المؤشرات الأساسية التي تم تقديرها هي الحصر والاكتئاب وأكد لازا روس و فو لكان (1984) أنه لكي تكون المواجهة فعالة يجب أن يكون هناك توافق وانسجام بين جهود المواجهة وعناصر أخرى، وتتعلق هذه العناصر بالقيم والأهداف والمقاصد والاعتقادات وأنماط المقاومة المفضل استعمالها فعندما تتعارض مثلاً استراتيجيات المواجهة بشكل كبير مع القيم الشخصية للفرد ويؤدي ذلك التعارض إلى وجود صراع بينهما فإن استراتيجيات المواجهة تلك تصبح بدورها مصادر جديدة أو إضافية للضغط(مزوار ، 2006، 66).

إن دراسة فعالية المواجهة على الحالة الصحية الجسدية لأسباب عديدة أهمها قلة الدراسات الطويلة المدى وفي هذا المجال نذكر دراسة لازا روس وفو لكان (1984) اللذان يقولان في ختام دراستهما المواجهة قد تؤثر على الصحة الجسدية بثلاث طرق مختلفة:

أ - فهي تؤثر على حدة وشدة ومدة الاستجابة الفيزيولوجية للضغط الدموي في حالات كآ: لا يستطيع الفرد وقاية أو تحسين الظروف المحيطة الضاغطة بسبب عدم توافق الآليات المستخدمة والمواجهة نحو فعالية المواجهة على الصحة الجسمية.

- حالة يكون فيها الفرد في مواجهة حدث غير متحكم فيه فهو لا يستطيع تنظيم الحدث الوجداني (الهلع) وبالتالي تكون الآلية غير فعالة.

- عندما يكون لدى الفرد نمط حياة أو أسلوب مقاومة يشكل خطراً في حد ذاته وأحسن مثال على ذلك هو نمط أ Capinga الذي يوجد في مضمونه جملة الصفات التالية: ارتفاع ضغط الدم والكولسترولإلخ.

ب- يمكن للمواجهة المركزة حول الانفعالات أن تهدد الصحة الجسمية حين تعيق اتخاذ السلوكيات التكيفية فقد تجعل الفرد لا يدرك الأعراض ولا يفحص إلا في وقت متأخر (Paulhani I, 1995, 5).

ومنه فإن فعالية استراتيجيات المواجهة ليست بالضرورة جيدة أو رديئة فقد تكون فعالة في وضعية ما وغير فعالة في وضعية أخرى والعكس صحيح(مزوار ، 2006، 68).

6.2- أهمية استراتيجيات المواجهة:

تعتبر هذه الأبعاد الأساسية عن طرق وعمليات ثابتة ومتنوعة في مواجهة المواقف الضاغطة بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية، إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات وخفض التوتر الناتج، بينما يزيد البعض الآخر من حدة المشكلة.

وترمي المواجهة عموماً لهدفين رئيسيين هما:

أ- مساعدة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي مع المحيط.

ب- التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد.

كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجون النفسيون في تشخيص المواجهة غير المتكيفة ولإقتراح بدائل وطرق أكثر تكيفاً لتسيير الضغوط(طبي، 2005، 114).

من خلال العرض السابق نستخلص أن استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط تنقسم إلى قسمين: استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة، استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال، وأن الأفراد أثناء مواجهتهم لمختلف المواقف الضاغطة يعتمدون استراتيجيات مختلفة باختلاف متغيرات الشخصية والمتغيرات

الديمغرافية وطبيعة المواقف من حيث الشدة والمدة والبناء المعرفي للفرد وكيفية إدراكه ، فلا يمكن الاعتماد على استراتيجيات واحدة لمواجهة مختلف المواقف عند كل الأفراد فقد تكون فعالة مع نفس الفرد في موقف آخر إذ يمكن القول أن استراتيجيات المواجهة ليست سمة ثابتة للفرد بل قابلة للتغيير وتخضع لمبدأ الواقع.

ثانياً: الدراسات السابقة:

حظي موضوع الضغط النفسي باهتمام شديد من طرف العلماء والباحثين وذلك لما له من تأثير كبير على الأفراد في مختلف مناحي الحياة ومن بين هاته الدراسات:

دراسة (هندرسون)Hendreson وزملائه(1986) هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين وفي درجة التأثير بالضغط وتكونت العينة من 150 فردا وتوصلت هذه الدراسة إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية ترجع إلى متغير الجنس، وتوصلت إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور.

واهتم كل من الباحثين (Happline et Hipps، 1991) بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين وقد أجريا بحثا لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون، وقد شملت العينة 219 معلما ومعلمة، طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد أشارت النتائج إلى أن كثرة المسؤوليات المهنية والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء والطلاب هي من المراحل الرئيسية المولدة للضغط ومستواه الأداء المتوقع منهم (العبودي، 2007، 200).

وتشير دراسة محمد الدسوقي والشافعي (1988) بأن كل من براون Brawn وفرنسيس Francis يتفقان على أن مهنة التدريس من أكثر المهن التي تسبب ضغطا نفسيا على المشتغلين بها ويضيف الشافعي بأن مستوى الصحة النفسية للمعلمين يتأثر بمستوى ضغوط مهنة التدريس التي يتعرضون لها فإن كانت هذه الضغوط في أدنى مستوياتها فإن ذلك ينعكس إيجابا على نفسياتهم ويجعلهم يحبون مهنة التدريس وينعكس بالإيجاب أيضاً على أداء وتحصيل تلاميذهم ويمثل تحسنا وتطورا للعملية التربوية.

أما إذا كانت الضغوط التي يتعرضون لها في مستوياتهم عالية، فإن ذلك ينعكس سلبا على نفسياتهم ويجعلهم ينفرون من مهنة التدريس فيؤدون أداءا سلبيا وسينا، مما ينعكس على أداء وتحصيل التلاميذ بما يمثل إضعافا للعملية التربوية وسببا لعدم فعاليتها (الدسوقي، 1998، 187).

وفي دراسة أخرى قام بها أبو الخطيب (2003) بهدف التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في المحافظة غزة على عينة مكونة من 250 امرأة متزوجة وأسفرت النتائج على أن المرأة الفلسطينية تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط، وهي إعادة التقييم - التخطيط لحل المشكل - والتحكم في النفس، والتفكير بالتمني، والتجنب وتحمل المسؤولية والانتماء والارتباك والهروب، كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزي لكل من متغير العمر، والمؤهل العلمي.

ودراسة ساهيو ومسرا (sahu et misra,1995) فقد هدفت إلى التعرف على علاقة ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية حسب مصدرها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وعند كل من الذكور والإناث. وتكونت عينة الدراسة من (120) معلما، و(120) معلمة في الهند، استخدم في الدراسة مقياس للضغط يتضمن ثلاثة أنواع من مصادر الضغوط (ضغوط اجتماعية، ضغوط العمل، والضغوط الأسرية) وكذلك استخدم مقياس من إعداد الباحثين للتعرف على أساليب مواجهة هذه الضغوط.

وقد أشارت النتائج إلى أن المعلمين يواجهون نوعين من الضغوط (ضغوط العمل، وضغوط اجتماعية)، بينما تواجه المعلمات ضغوط أسرية، كذلك أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين هي الأساليب التي تركز على المشكلة، كفهمها وتحليلها ومناقشتها، والأساليب الانفعالية، كطرح الانفعالات وشرحها ومناقشتها، بينما كانت الأساليب الانفعالية، ولوم الذات هي الأكثر استخداماً من قبل المعلمات لمواجهة الضغوط.

- **التعليق عن الدراسات السابقة:** بعد استعراضنا لبعض الدراسات السابقة يمكن استخلاص ما يلي:

- أنه لا توجد في البيئة الجزائرية -على حد علمنا- دراسة تناولت علاقة الضغوط النفسية باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح، أما الدراسات التي تناولت ضغوط العمل وبعض المتغيرات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية أو في علاقتها باستراتيجيات المواجهة، فقد أشارت في نتائجها إلى أن مصادر ضغوط مهنة التدريس التي يتعرض لها الأساتذة تختلف من دراسة لأخرى مثل ضغوط العائد المادي، والتعويضات للمهنة، وعلاقة الأستاذ بطلابه وبزملائه وبالمشرفين، وبالإدارة، وكثرة المسؤوليات المهنية وزيادة العبء التدريسي وزيادة كثافة الطلاب في الفصول الدراسية، وشروط العمل، وبيئة العمل المادية، وصراع وعبء الدور، واتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة، بالإضافة إلى بعض المصادر البيئية والسياسية.

- تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تتناول بالدراسة المتغيرات التي لم يسبق وأن تطرق إليها الباحثين من قبل حسب علمنا وخاصة فيما يتعلق بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي وعلاقتها بالضغوط النفسي لديهم بمنطقتي ادرار وعين صالح.

- استقدينا من خلال العرض السابق من تحديد متغيرات الدراسة وهي ضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط بأبعادها الخمسة، وفي ضوءهما قمنا باستخدام الأدوات المناسبة وهي: مقياس الضغط النفسي لعبد الرحمن الطريفي (1991)، ومقياس استراتيجيات المقاومة المعدل لفيتالينو Vitalino (1985)، وتحديد حجم عينة الدراسة الحالية. كما استطاعنا تحديد المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يناسب موضوع البحث الحالي ويساعد في التحقق من فروض الدراسة للوصول إلى النتائج. وفي ضوء الدراسات السابقة أيضاً تم وضع مجموعة من الفروض بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة الحالية.

2 - الطريقة والأدوات:

1.2- منهج الدراسة: نظراً لطبيعة الدراسة، فإن المنهج الأنسب لها هو المنهج الوصفي الارتباطي، ويعرف هذا المنهج على أنه يدرس الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً فالتعبير الكمي يصف الظاهرة ويوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها، ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة.

2.2- مجتمع وعينة الدراسة: تم اختيار العينة بشكل عشوائي، حيث اشتملت على 50 أستاذاً من أساتذة التعليم الثانوي بثانوية أبي ذر الغفاري فونغيل ادرار وثنائية علي بن أبي طالب عين صالح. من مجموع أساتذة الثانويتين البالغ 200 أستاذ بنسبة 25% من مجتمع البحث، وتتميز عينة البحث بالخصائص التالية:

1- العينة من حيث المدرستين ميدان الدراسة:

جدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة من حيث المدرستين ميدان الدراسة.

المدرسة	التعداد	النسبة المئوية
ثانوية علي بن أبي طالب	30	60%
ثانوية أبي ذر الغفاري	20	40%

يلاحظ إن عدد المشاركين في الدراسة من ثانوية علي بن أبي طالب بعين صالح اكبر من المشاركين من ثانوية أبي ذر الغفاري بادرا باعتبار الثانوية الأولى اقري للباحثين من حيث مقر السكن.

2-العينة من حيث الجنس:

جدول (2) يوضح توزيع أفراد العينة من حيث الجنس.

الجنس	التعداد	النسبة المئوية
ذكر	35	70%
أنثى	15	30%

يلاحظ أن عدد الذكور المشاركين في الدراسة اكبر بكثير من الإناث، وها راجع الى الإناث يفضلن التعامل مع الإناث أكثر من الذكور باعتبار الباحثين ذكور .

3.2- إجراءات الدراسة: أجريت هذه الدراسة الميدانية بالثانويتين المذكورتين من 1 مارس الى 4 ماي 2016م وقد قمنا بتوزيع 60 استمارة وتم استرجاع 57 استمارة منها، تم إلغاء 3 استمارات لعدم استكمال الاختبار، وعليه احتفظنا بـ50 استمارة وهي العينة المستخدمة في الدراسة .

4.2- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية: في هذه الدراسة تم الاعتماد على الأدوات التالية:

1- مقياس الضغط النفسي لعبد الرحمن الطبري.

قام بإعداد هذا المقياس عبد الرحمن الطبري في سنة 1991 ويهدف إلى قياس مستوى الضغط النفسي ويتكون من عشرين عبارة يجب عليها ب (نعم) أو (لا) وصيغة الأداة بطريقة إيجابية بمعنى أن الإجابة ب(نعم) تدل على وجود مؤشرات السلوكية الدالة على الضغط النفسي عند الفرد ،حيث يتصف الاختبار ب: الثبات: لقد قام الطبري بحساب ثبات مقياسه فوجد أن الأداة تتمتع بثبات جيد بلغ (0.61) باستخدام معادلة ألفا و(0.72) باستخدام معادلة غوتمان للتجزئة النصفية .

الصدق: كما قام الطبري باستخدام الصدق الذاتي والذي بلغ (0.78) حسب معادلة الثبات الأول (0.85) حسب معامل الثبات بطريقة غوتمان .

التنقيط: ويتم تصحيح الأداة بإعطاء درجتين (02) على الإجابة ب: "نعم " ودرجة واحدة (01) على الإجابة ب "لا" (غزلان والدعدعي، 2009، 90).

2- مقياس إستراتيجية المقاومة المعدل لفيتالينو 1985 Vitalino:

قامت فرقة فرنسية مكونة من نوسي ، كيتار بولان، أكسون (poulhan. nuuissier. guitar. boueois. écusson) بترجمة وتكييف فرنسي لمقياس فيتالينو، يحوي هذا المقياس المعدل على خمس محاور وهي: حل المشكل- التهرب أو التجاوز مع التفكير الإيجابي- البحث عن السند الاجتماعي- إعادة التقييم الإيجابي- لوم الذات.

وعملت الفرقة على تقليص عدد بنود المقياس من (42) إلى (29) بندا وتم هذا سنة 1994 (Poulhan et al. 1994.p294).

كان هدف الباحثة هو الكشف عن المحور الأساسي لاستراتيجيات المقاومة مع تحديد المحاور الفرعية التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة وضعية ضاغطة.

- **إجراءات التطبيق:** تم تطبيق المقياس من طرف فيثالينو وآخرون بعد ترجمته على عينة مكونة من (501) طالبا وعاملا يتراوح سنهم ما بين (20-30) سنة بحيث طلبت الباحثة كل مفحوص بوصف الحدث الذي واجهه الشهر الماضي والذي أشعره بالضغط وتكون الاستجابة لكل إستراتيجية من الاستراتيجيات المذكورة التي استعملها لمواجهة على سلم متدرج من 01 إلى 04 .

- **التقييم النهائي للمقياس:** سمحت النتائج المتوصل إليها من طرف - فيثالينو وآخرون إلى بناء مقياس صادق يتكون من (29) بندا وتكون الاستجابة بتحديد الإستراتيجية المستعملة على سلم متدرج من 01 إلى 04 مما سمح لهذا المقياس بالتمييز بين نمطين أساسيين لآليات التعامل أو استراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال ، وزعت مؤشرات النمطين في (05) خمس محاور فرعية وهما:

- 1- حل المشكل: يتضمن البنود التالية: 1 - 4 - 6 - 13 - 16 - 18 - 24 - 27.
 - 2- التجند بأفكار إيجابية: البنود الخاصة بهذا المحور الفرعي هي : 7 - 8 - 11 - 17 - 19 - 22 - 25.
 - 3- البحث عن السند الاجتماعي: البنود الخاصة بهذا المحور الفرعي هي: 3 - 10 - 15 - 21 - 23.
 - 4- إعادة التقييم الإيجابي: البنود الخاصة بهذا المحور الفرعي هي : 12 - 09 - 05 - 02 - 28.
 - 5- لوم الذات: البنود الخاصة بهذا المحور الفرعي هي: 14 - 20 - 23 - 25 - 26 - 29.
- وتجدر الإشارة إلى أن المحور الأول والثالث يشيران إلى استراتيجيات المقاومة المركزة على المشكل والمحاور (2،4،5) تشير إلى استراتيجيات المقاومة المركزة على الانفعال.

***التنقيط:** يتم التنقيط بإتباع سلم ليكرت من 01 إلى 04 الذي يمثل الدرجات التي تمنح للمفحوص في كل البنود ماعدا البند (15) فالتنقيط ينعكس ليصبح من 04 إلى 01 .

***ترجمة المقياس مع حساب الثبات:** تم ترجمة المقياس إلى اللغة العربية ، بعدها تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الميدان لاختبار مدى سلامة اللغة ووضوح العبارات لدى الطلبة من طرف الباحثة زهية خطار في بحثها بعنوان : التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا(2001).

الثبات: تم حساب معدل الثبات بإتباع طريقة ثبات إعادة الاختبار الذي يدل على الاستقرار عبر الزمن ويتلخص في تطبيق المقياس على الأفراد ذاتهم ، وبعد مدة أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم ويتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وهو معامل الاستقرار .

وبهذا تم تطبيق المقياس من طرف الباحثة زهية خطار إثبات إعادة الاختبار أمكن الحصول على بيانات تمت معالجتها إحصائيا بواسطة معدل الارتباط بيرسون (r) وقدرت قيمة معامل الارتباط (r=0.76) وعند مقارنتها بالمجدولة (r=0.25) عند مستوى الدلالة (a=0.05) توضح أن القيمة المحسوبة أكبر من المجدولة وبالتالي فالنتيجة تؤكد وجود علاقة ارتباطية ، لهذا فالقيمة المحسوبة لها دلالة إحصائية بنسبة(95%) تؤكد وباحتمال الشك بنسبة(5%) ومنه فالمقياس يتميز بالثبات نوعا ما.

6.2- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة: إتمدنا في دراستنا هذه على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، بعض الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في هذه الدراسة: معامل بيرسون (r) المتوسط الحسابي ($\bar{X}$) - الانحراف المعياري (s) - (df) درجة الحرية - اختبار (t) لعينتين غير متساويتين.

3- النتائج ومناقشتها:

1.3- عرض النتائج:

1.1.3- الإجابة عن الفرضية الأولى: وتنص على ما يلي: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح".
جدول (3) العلاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة.

المتغيرات	العينة	قيمة "ر"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي الاستراتيجيات	50	-0,41	0,003	دالة عند 0,01

بعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الضغط النفسي وإستراتيجية المقاومة بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون ($r = -0.41$)، وقيمة الدلالة الإحصائية sig هي (0.003)، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01، فإنه توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته عند أساتذة عينة الدراسة، وهي علاقة عكسية، تعني أنه كلما حرص الأستاذ وزاد في تطبيق استراتيجيات لمواجهة الضغوط كلما أدى هذا إلى تناقص في الضغوط التي يتعرض لها وبالتالي فإن الفرضية الأولى قد تحققت.

2.1.3- الإجابة عن الفرضية الثانية: وتنص على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي حسب نوع الجنس بمنطقتي ادرار وعين صالح.
جدول (4) الفرق بين الذكور والإناث في درجة الضغط النفسي.

المتغير	نوع الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	ذكر	30	30.33	3.01	0.19	0.99	غير دالة إحصائية
	أنثى	20	30.55	4.19			

يبين الجدول (04) نتائج الفرق بين الذكور والإناث في درجات مقياس الضغط النفسي حيث بلغت العينة ($n = 50$)، وكان مجموع الذكور ($n=30$)، ومجموع الإناث ($n=20$)، حيث قدر المتوسط الحسابي للذكور في مقياس الضغط النفسي ($\bar{M} = 30.33$)، وانحراف معياري ($\bar{E} = 3.01$)، بينما المتوسط الحسابي للإناث ($\bar{M} = 30.55$)، وانحراف معياري ($\bar{E} = 4.19$)، وبلغت قيمة اختبار T (0.19) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01 و 0.05) وفي الدلالة الإحصائية (0.99)، بمعنى أن الضغط لا يتأثر بعامل الجنس عند أفراد عينة الدراسة.

3.1.3- الإجابة عن الفرضية الثالثة: وتنص على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات استراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي حسب نوع الجنس بمنطقتي ادرار وعين صالح.

جدول (5) الفرق بين الذكور والإناث في درجات إستراتيجية المقاومة.

المتغير	نوع الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
استراتيجية المقاومة	ذكر	30	69.31	5.25	0.006	0.69	غير دالة إحصائياً
	أنثى	20	69.30	5.98			

يبين الجدول رقم (05) نتائج الفرق بين الذكور والإناث حسب درجات مقياس إستراتيجية المقاومة حيث بلغت العينة ($n=50$) وكان مجموع الذكور ($n=30$) ومجموع الإناث ($n=20$)، حيث قدر المتوسط الحسابي للذكور في مقياس إستراتيجية المقاومة ($m=69.31$) وبانحراف معياري ($ع=5.25$) بينما المتوسط الحسابي للإناث ($m=69.30$) وبانحراف معياري ($ع=5.98$) ، وبلغت قيمة اختبار T (0.00) وهي غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وفي دلالة إحصائية (0.69) ، بمعنى أن استراتيجيات المقاومة لا تتأثر بعامل الجنس.

2.3- تفسير النتائج المحصل عليها:

بعد عرض النتائج من خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات المواجهة على عينة من الأساتذة بكل من منطقتي ادوار وعين صالح متمثلة في أساتذة التعليم الثانوي، نشرع في هذا الجزء في تفسير النتائج بناء على الإطار النظري ونتائج بعض الدراسات السابقة:

1.2.3- الفرضية الأولى : توجد علاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعلمين بمنطقتي ادوار وعين صالح.

كانت العينة ($n=50$)، وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين الضغط النفسي وإستراتيجية المقاومة بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون ($r=-0.41$)، وقيمة الدلالة الإحصائية sig هي (0.003)، وهي قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01، فإنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته عند أساتذة عينة الدراسة، وهي علاقة عكسية، تعني أنه كلما حرص الأستاذ وزاد في تطبيق استراتيجيات لمواجهة الضغوط، كلما أدى هذا إلى تناقص في الضغوط التي يتعرض لها وبالتالي فإن الفرضية الأولى قد تحققت.

وهذا يتفق ما جاء في بعض الدراسات السابقة مثل : دراسة ساهيو ومسرا (sahu et misra,1995) فقد هدفت إلى التعرف على علاقة ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية حسب مصدرها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقد أشارت النتائج إلى أن المعلمين يواجهون نوعين من (الضغوط ضغوط العمل، وضغوط اجتماعية) بينما تواجه المعلمات ضغوط أسرية، كذلك أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين هي الأساليب التي تركز على المشكلة، كفهمها وتحليلها ومناقشتها، والأساليب الانفعالية، كطرح الانفعالات وشرحها ومناقشتها بينما كانت الأساليب الانفعالية، ولوم الذات ولوم الذات هي الأكثر استخداماً من قبل المعلمات لمواجهة الضغوط.

ودراسة الباحثين (Happlin et Hippd1991): حيث قاما بإجراء دراسة حول الضغط النفسي لدى المعلمين وقد اجريا بحثاً لتحديد مستوى الضغوط التي يتعرض لها المعلمون وقد شملت العينة (219) معلماً ومعلمة، طبق عليهم مقياس للضغوط النفسية لدى المعلمين، وقد أشارت النتائج إلى أن كثرة المسؤوليات والعلاقات بين المعلمين والإدارة والزملاء والإدارة والطلاب هي من الأسباب الرئيسية المولدة للضغط ومستواه لدى المعلمين. ودراسة محمد الدسوقي (1988) بأن كل من بروان وفرانسييس من أكثر المهن التي تسبب ضغطاً

نفسيا على المنشغلين بها ويضيف الشافعي بان مستوى الصحة النفسية للمعلمين يتأثر بمستوى ضغوط مهنية التدريس التي يتعرضون لها، وهذا ما يحتم على المعلم من اتخاذ أساليب متنوعة لمواجهة هذه الضغوط .

وهذا طبيعي باعتبار الأستاذ في المنطقة ميدان الدراسة (ادرار وعين صالح) وظروف العمل فيها ناهيك عن ظروف الحياة بصفة عامة يعاني من ضغوط مرتفعة تحتم عليه اتخاذ شتى أساليب المواجهة تبعا لمستوى الضغوط التي يتعرض لها، يمكن أن نرجع هذه النتيجة التي توصلنا إليها إلى التكوين النفسي والتربوي والأكاديمي الذي حظي به هؤلاء الأساتذة في السنوات الأخيرة في أطار إصلاح المنظومة التربوية جعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وبأساليب متنوعة واختيار أسلوب المواجهة حسب طبيعة الموقف الضاغط، وهذا ما نلاحظه لدى أفراد عينة الدراسة فهم يجتهدون في استخدام أساليب المواجهة سواء كانت المركزة حول الانفعال أو الأساليب المركزة حول المشكل للتخفيف من الضغوط الزائدة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.

2.2.3- الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الضغط النفسي حسب نوع الجنس لدى أساتذة العليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح.

تظهر النتائج الإحصائية في الجدول رقم (04) الفرق بين الذكور والإناث في درجات الضغط النفسي حيث بلغت العينة (n=50) وكان مجموع الذكور (n=30) ومجموع الإناث (n=20)، حيث قدر المتوسط الحسابي للذكور في مقياس الضغط النفسي (م=30.33) وبانحراف معياري (ع=3.01) بينما المتوسط الحسابي للإناث (م=30.55) وبانحراف معياري (ع=4.19) وبلغت قيمة اختبار T(0.19) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وفي دلالة إحصائية تقدر ب (0.99) ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية لم تتحقق أي لا توجد فروق دالة في الضغط النفسي بين الذكور والإناث لدى أساتذة منطقتي ادرار وعين صالح بمعنى أن الضغط النفسي لا يتأثر بعامل الجنس، لكن هناك دراسات بينت العكس ومنها دراسة هندرسون ونيوكي وزملائهما 1986 حيث بين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الذكور والإناث في الضغط النفسي وكما بينت دراسة أخرى لعمر الهمشري 1993 حيث بين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكل من الذكور والإناث للضغط النفسي.

يمكننا القول أن النتيجة التي توصلنا إليها رغم اختلافها عن الدراسات السابقة تعد أمراً طبيعياً باعتبار أن المرأة العاملة معلمة كانت أو غيرها سواء في المجتمع الجزائري بصفة عامة أو في مجتمع الدراسة نجد إنها أصبحت في أريحية في حياتها لما تتمتع به من امتيازات مهنية واستقلالية مالية، وتقدير اجتماعي، على خلاف المرأة غير العاملة، وهذا ما ينعكس على حياتها اليومية بحيث يمكنها تحقيق ما ترغب فيه من أهداف سواء على مستواها أو على مستوى الأسرة أو حتى المجتمع، كما أن الأستاذة في عينة الدراسة تعمل في نفس ظروف العمل مع زميلها الأستاذ وتتمتع بمساندة اجتماعية وعلاقات اجتماعية كبيرة هي وزميلاتها باعتبارهن أصبحن العنصر المسيطر في الوسط المدرسي، فزيادة على عددهن الكبير في المؤسسة التعليمية، نجد هناك المديرية والناظرة والمستشارة والمشرفات والإداريات وهذا ما يخفف من ضغوطها اليومية و يجعلها متماثلة للأستاذ إلى حد كبير في مستوى الضغوط النفسية.

3.2.3- الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات استراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح حسب نوع الجنس.

تبين نتائج الجدول (05): الفرق بين الذكور والإناث في درجة استراتيجيات المواجهة حيث قدر المتوسط الحسابي للذكور في مقياس إستراتيجية المواجهة (م=69.31) وبانحراف معياري (ع=5.25) وبلغت قيمة اختبار (T=0.006) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وفي دلالة إحصائية تقدر ب 0.69. ومنه نستنتج

أن الفرضية الثالثة لم تتحقق أي لا توجد فروق دالة في استراتيجيات المواجهة بين الذكور والإناث لدى أساتذة منطقتي ادرار وعين صالح بمعنى أن استراتيجيات المواجهة لا تتأثر بعامل الجنس. هذا يؤكد ما جاء في دراسة قام بها أبو الخطيب (2003) بهدف التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في المحافظة غزة على عينة مكونة من 250 امرأة متزوجة وأسفرت النتائج على أن المرأة الفلسطينية تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط، وهي إعادة التقييم - التخطيط لحل المشكل - والتحكم في النفس، والتفكير بالتمني، والتجنب وتحمل المسؤولية والانتماء والارتباك والهروب، هذه الأساليب نجدها تستعمل من قبل المرأة الجزائرية بما فيها أساتذة التعليم الثانوي في عينة الدراسة نجدها تلجأ إلى نفس الأساليب التي يستعملها زميلها الأستاذ في مواجهة الضغوط وهذا ما نشاهده يوميا باعتبارنا ننتمي لقطاع التعليم، وهذا راجع إلى الظروف التي تعمل فيها الأساتذة في التعليم الثانوي هي فسها التي يعمل فيها الأستاذ وتتمتع بنفس الامتيازات التي يستفيد منها الأستاذ بل تزيد عنها حياناً، خاصة العطل التي يكفلها لها التشريع المدرسي كما أن البيئة المشتركة وأساليب التنشئة الاجتماعية في منطقة الدراسة ساهمت في ذلك.

4-الخلاصة:

لقد توصلنا في دراستنا هذه إلى وجود علاقة دالة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة والى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة تبعاً للجنس لدى أساتذة التعليم الثانوي بمنطقتي ادرار وعين صالح، وهذا راجع لعدة أسباب أهمها:

- ظروف المهنية والبيئة المشتركة وأساليب التنشئة الأسرية المميزة بمنطقتي ادرار وعين صالح.
- التكوين النفسي والتربوي والأكاديمي الذي حظي به هؤلاء الأساتذة في السنوات الأخيرة في إطار إصلاح المنظومة التربوية.
- المرأة العاملة في مجتمع الدراسة أصبحت في أريحية في حياتها لما تتمتع به من امتيازات مهنية واستقلالية مالية، وتقدير اجتماعي.
- الظروف التي تعمل فيها الأساتذة في التعليم الثانوي هي نفسها التي يعمل فيها الأستاذ وتتمتع بنفس الامتيازات التي يستفيد منها الأستاذ بل تزيد عنها حياناً، خاصة العطل التي يكفلها لها التشريع.
- ونأمل أن تكون الدراسة في المستقبل أعم وأوسع بالتطرق لمتغيرات أخرى لم نتطرق لها في هذه الدراسة كمتغير السن، الحالة المدنية، المؤهل العلمي، المنطقة الجغرافية، والخبرة المهنية.

مقترحات الدراسة:

هذه بعض الاقتراحات والتي نراها قد تخفف من الضغوط النفسية لدى الاساتذة:

- 1-الاهتمام بالجانب النفسي للأساتذة من خلال تعيين أخصائيين نفسانيين للوقوف على المشكلات التي يعانون منها.
- 2- الزيادة من الدورات التكوينية لأعضاء سلك التعليم خاصة في الصحة النفسية.
- 3- إرفاق دليل الأستاذ بإرشادات حول إدارة الضغوط النفسية للتخلص منها، وتنظيم عملهم بشكل يخفف عنهم الأعباء الوظيفية.
- 4- وضع نظام حوافز لمن يبادرون لتطوير أنفسهم وتحسين مستواهم.
- 5- التكثيف من الدراسات حول كيفية معالجة الضغوط النفسية لدى الأساتذة في مختلف الأطوار التعليمية.

6- التقليل من عدد التلاميذ في الفصول الدراسية للتخفيف من عبء العمل والضغط النفسي.

- الإحالات والمراجع:

بركات، محمد خليفة (1975). *عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية*. (د ط). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

حسين، طه عبد العظيم (2009). *استراتيجيات إدارة الخجل والقلق الاجتماعي*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم (2006). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان: دار الفكر.

حمدان، محمد حسن (2008). *السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية*. عمان الأردن: دار حامد.

الدسوقي، محمد (1998). *ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط المهن الأخرى وعلاقتها بالمعتقدات الدينية التربوية للمعلمين*. *المجلة التربوية*. 12(48). 301-329.

سالمي، محمد المجيد وآخرون (1998). *معجم مصطلحات علم النفس*. القاهرة: دار الكتب المصرية. طبي، سهام (2005). *أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الاضطراب والضغط النفسية للصدمات لدى عينة من المصابين بالحروق*. رسالة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر.

العبودي، فاتح (2008). *الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية جيجل*. مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التنظيمي وتسيير الموارد البشرية. جامعة منتوري قسنطينة: الجزائر.

عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. (ط1). عمان: دار صفاء.

العزيز، أحمد نايل وأبو سعد، أحمد عبد اللطيف (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. (ط1). عمان: دار الفكر. عسكر، علي (2003). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. (ط3). القاهرة: دار الكتاب الحديث.

مزوار، نسيم (2006). *استراتيجية المقاومة ومرض السرطان (دراسة مقارنة بين المصابين وغير المصابين)*. رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. في علم النفس المعرفي جامعة باتنة: الجزائر.

وليد أسامة، خليفة (2008). *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي - المفاهيم النظرية، البرامج*. (ط1). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

ياحي، محمد نصر الدين (2000). *الضغط والقلق والحالات العصبية*. الجزائر: دار الهدى.

poulhan(i)bourgeois(m). (1998). stress et coping stratégie dagustement a ladversite . presses universitaire de France . 2 eneedition

Sahu. K. And misra. N. (1995).life stress and coping sayles in teachers. Psychological studies.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

بن عبد السلام، مختار والهلي، مصباح (2020). *الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية بمنطقتي ادرار وعين صالح)*. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 6(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 82-103.