إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة المستخدمة من طرف المعلم

دراسة ميدانية على عينة من المعلمين بمدينة ورقلة

أ/ بن سكيريفة مريم
جامعة ورقلة
أ/ غزال نعيمة
جامعة الآغواط

مقدمة

يعتبر المعلم العنصر الأساسي في العملية التعليميـــة ، وتلعـــب خصائصـــه المعرفية والإنفعالية دورا هاما في فعالية هاته العملية لآن هاته الخصائص تشكل أحد المدخلات التربوية الهامة التي تؤثر بشكل أو بأخر في الناتج التحصـــيلي للمـــتعلم ، ونظرا للدور الذي يقوم المعلم ، في العملية التربوية وإيمانا بجهوده وعطائه المستمر وجب الكشف عن مصادر الضغوط الموضوعية في حياته اليومية ، وعليه فإننا سوف نتناول من خلال هاته المداخلة التي ستكون على شكل ملصقة إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة المستخدمة من طرف المعلم ، دراسة ميدانية على عينة مـــن المعلمين بمدينة ورقلة .

تحديد إشكاليات الدراسة

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع إستراتيجيات التكيف المســتخدمة مــع مواقف الحياة الضاغطة بين معلمي المرحلة الإبتدائية من حيث السن ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع إستراتيجيات التكيف المستخدمة مــع مواقف الحياة الضاغطة بين معلمي المرحلة الإبتدائية من حيث الأقدمية المهنية ؟

تحديد فرضيات الدراسة

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع إستراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة بين معلمي المرحلة الإبتدائية من حيث السن .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع إستراتيجيات التكيف المستخدمة مــع مواقف الحياة الضاغطة بين معلمي المرحلة الإبتدائية من حيث الأقدمية المهنية.

تحديد بعض المفاهيم و المصطلحات :

يرى الكثير من الباحثين في ميدان العلوم الإنسانية أن للمصطلح الواحد فــي علم النفس تعريفات عديدة ناجمة عن تعدد النظريات والمداخل التي يزخر بهــا هــدا العلم كالمدخل السلوكي والمعرفي والإنساني ويرجع هذا الاختلاف أيضا إلى الخلفيــة الثقافية والعلمية التي نميز كل باحث .وعليه سوف تقدم تعريف لمصطلحات البحــث الأساسية كمايلي :

استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة :هي الطريقــة أو الوســيلة التــي يستخدمها المعلم في تعامله مع الضغوط الواقعة عليه والتي تميــز حياتــه ٱلأســرية والإجتماعية والمهنية .

وتتحدد نوعية إستراتيجية التكيف لكل معلم مــن خــلال إســتجابته علــى مقيــاس إستراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة ل:(بن طاهر بشير)

المعلم : ذالك الشخص الذي يملك مؤهلات مهنيــة وعلميــة ،ويــدرس بالمدرســة الإبتدائية.

– الأقدمية المهنية : هي عدد السنوات التي قضاها المعلم فعليا في التدريس .

تعريف إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة :

1– إستراتيجية التحليل المنطقي للمشكل والبحث العقلي عن الحل :

هي جملة من المحاولات المعرفية يقوم بها المعلم بعرض الفهم والتهيؤ الــذهني للموقف المشكل ومترتبا ته .

2- إستراتيجية إعادة التفسير والتقييم الإيجابي للموقف الضاغط
إستراتيجية معرفية يتم فيها التركيز على أسباب الموقف الضاغط .ويسعى المعلم من خلالها إلى بناء وإعادة بناء الموقف الضاغط بطريقة إيجابية .

3- إستراتيجية تقبل الوضعية : هي إستراتيجية معرفية إحجامية يتم فيها التركيز على المشكل الضاغط وفيها يقوم المعلم بتقبل وضعيته والإعتراف بها .
4- إستراتيجية الإجترار : فيها يقع المعلم حبيس لهواجس المشـــكل الضـــاغط ، حيث يجد نفسه يفكر بًاستمرار حتى عندما يستيقظ من النوم ، كما يغدو المشـــكل متسلطا عليه وشاعلا لمجرى تفكيره ، حيث يصعب عليه التركيز في شيء أخـــر المشكل الضاغط .
5- إسنرانيجية التفكير غير الواقعي : هي إستراتيجية تـــدخل ضـــمن المجـــال المعرفي المركزة على اثار المشكل ،يقوم فيها المعلم بإعادة بناء المشـــكل مـــن خلال أحلام اليقظة و الإستغراق فيها .
6- إستراتيجية البحث عن إثابات بديلةبغرض المكافأة الذاتية : تـــدخل ضـــمن المجال ٌالإنفعالي المركزة على أثار المشكل ، وفيها يكون المعلم رافضا لوجـــود المشكل ، وهو في ذالك يقوم بمحاولات سلوكية بغرض إيجاد إثابات بديلة .
7- إستراتيجية الإسترخاء والتأمل :تدخل ضمن المجال اإنفعالي المركزة علـــى أثار المشكل وفيه يقرر المعلم برفض الإعتقاد بوجود الموقف الضاغط .
8- إستراتيجية المغالات في الآكل والشرب وتناول المهدئات : تـــدخل ضـــمن المجال الإنفعالي المركز على أثار المشكل والذي يرفض فيـــه المعلـــم الإعتقـــاد بوجود المشكل وهي محاولات سلوكية يقوم بها المعلم للحد من التوتر .
9-إستراتيجية إستبدال المؤثر : إستراتيجية تـــدخل ضـــمن المجـــال المعرفـــي الرافض للمشكل من أصله ، والمركز على أثاره حيث يسعى المعلم إلى إستبدال مجال تأثره وحالته الإنفعالية ببدائل أخرى يشغل بها نفسه ويهدأمن روعه .
10-إستراتيجية التكيف مع الواقعية : تدخل ضمن مجال الذات وفيها يتم التركيز على أثار المشكل الضاغط حيث يســـعى المعلـــم لمراجعةخبراتـــه وإمكانياتـــه الذاتيةبهدف تكوين صورة واقعية عن الموقف.

11- الإسنادالذاتي للمسؤلية:إستراتيجيةتدخل ضمن مجال الذات وفيهايتم التركيز على أسباب المشكل أو الموقف الضاغط وتتجلى في لوم المعلم لذاتـــه وتحميلهـــا مسؤلية ما يحدث ومايتعرض له من مشكلات ضاغطة.

12- تضخيم الكفأة الذاتية:فيها يقرر المعلم برفض ٱلإعتقاد بوجود مشكل ضاغط حيث يقوم بالإيحاء لنفسه أنه أكثر كفأة وأنه على بينة من أمره ، وأنه قادر علـــى التعامل مع المشكل مهما كان صعبا.وأنه أحسن من الآخرين في إدارته للموقـــف الضاغط.

13- البحث عن المساعدة :إستراتيجية تدخل ضمن المجال الإجتماعي فيها يـــتم التركيز على أثار المشكل حيث يقوم المعلم بالبحث عن المساعدة والنصـــح مـــن الآصدقاء والآقارب والزملاء الذين يثق بهم ويقتنع بكفأتهم في مساعدته على حل المشكلة والإستفادة من تجاربهم .

14- البحث عن المواساة والشفقة : تدخل ضمن المجال الاجتمـــاعي يـــتم فيهـــا التركيز على أسباب المشكل ،ويبحث فيها المعلم عن الآشخاص الذين يتعـــاطفون معه ويقاسمونه مشاعره ويتيحون له مجالا عاطفيا للتعبير عن ألامـــه ومـــايجول بخاطره.

15- التحول إلى الدين :يتم فيهاالتركيز على الآســـباب والآثارفيهـــايقوم المعلـــم بالتوجه إلى الله والدعاء والإكثار من الصلوات والنوافل وقراءة القراءن واللجوء إلى القيم الدينيية في أوقات الشعور بالضغط بغرض حل المشكلة أو التقليل مـــن حدة التوتر وطمأنة النفس .

16- الإبعاد : فيها يقرر المعلم برفض ٱلإعتقاد بوجود المشكل من أصـــله،حيث يقوم بتجاهله، وإستبعاده من مجال تفكيره .

17- الإلغاء والتجنب : يقرر فيها المعلم تجاهل التأثير الإنفعالي الممارس عليـــه من قبل الموقف الضاغط .

18- التنفيس الإنفعالي: يتم التركيز على أثار ومترتبات المشكل وهي محاولات سلوكية يقوم بها المعلم لخفض التوتر بالتعبير عن مشاعر سلبية ، وهي أفعال قد تكون غير مرتبطة بالمشكلةوغير مناسبة للتفريغ الصحيح للشحنة الإنفعالية .

منهج الدراسة

وقد إعتمدنا من خلال دراستنا هاته على المنهج الوصفي لأنـــه يســـمح لنـــا بدراسة ووصف وتحليل متغيرات الدراسة بالنسبةلآفراد عينة البحث (المعلمين)كمـــا أن المنهج الوصفي يهدف لمعرفة وجود علاقة أو عدمها ،بين متغيرين أو أكثر

أداة الدراسة : لقد تم الإعتماد في هاته الدراسة على مقياس إستراتيجيات التكيف مـــع مواقف الحياة الضاغطة الذي أعده الباحث (بن طاهر بشير،2004).

الخصائص السيكومترية للمقياس :

1- الثبات : وقد تم حساب ثبات المقياس من طرف الباحث على عينة من المعلمين (التعليم المتوسط والتعليم الثانوي)بلغ عددها 161معلم بمؤسســـات تربويـــة بمدينـــة وهران وذالك سنة 2002، وقد تم حساب معاملات ثبـــات المقيـــاس بعامليـــه الأول والثاني بإعتماده على معادلة ألفا كرونباخ ومعادلـــة جوتمـــان والتجزئـــة النصـــفية والجدول الموالي يوضح ذالك :

رقم العامل	ألفاكرونباخ	جوتمان	التجزئة النصفية
العامل 1	0.86	0.87	
العامل 2	0.91	0.91	0.89

2- الصدق : لقد تم حساب صدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 12.90 وهي قيمة أكثر من ت الجدولية المساوية ل 2.13عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، وبالتالي يمكن الحكم علـــى هذا الإختبار أنه يمللك القدرة على التمييز..

الآساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الآساليب الإحصائية هي إحدى الدعائم الرئيسية التي تقوم عليها الطريقة فـــي بحثها للعلوم الإنسانية (محمد زيات حمـــدان ،1980،ص:110)، ولغـــرض تحليـــل البيانات المحصل عليها بواسطة أداة البحث إنتقينا نوعين من الآســـاليب الإحصـــائية المناسبة لهذه البيانات ، وذالك في ضوء أهداف البحث ودوره وتمثلت هذه الآســـاليب في مايلي :

النوع الأول الإحصاء الوصفي : وتضمن الأساليب التالية :

-المتوسط الحسابي : يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شـــيوعا وهـــو احـــد مقاييس النزعة المركزية الذي يعنى بمدى انتشار الدرجات في الوسط .

-الانحراف المعياري : يعتبر من أهم مقاييس التشتت ونتوصل بّإيجـــاد جـــذر التربيعي للمتوسط مربع الإنحرافات عن الوسط الحسابي الحقيقي.

- النسبة المئوية :

النوع الثاني : الإحصاء الإستدلالي

إختبار ت : يستعمل لمدى معرفة دلالة الفروق بين متوسطين لمجموعتين مختلفتين .

عينة الدراسة: وقدتم ختيارالعينة بالطريقة العشوائية البسيطة، ممثلة للمجتمع الآصلي . وتمثلت في معلمي التعليم الإبتدائي الذين يدرسون بمدينة ورقلة.

وصف عينة الدراسة :

1- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

- متغير السن	- أقل من 37سنة	- أكثر من37سنة	- المجموع
- لعدد	- 91	- 100	- 191
- لنسبة المئوية	- %47.64	- 52.63%	- 100%

2- توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الآقدمية المهنية

- متغير الآقدمية المهنية	- أقل من 14سنة	- أكثر من14سنة	- المجموع
- لعدد	- 95	- 96	- 191
- لنسبة المئوية	- 9.73%	- 50.27%	- 100%

عرض وتفسير نتائج الدراسة

عرض نتائج الفرضية الآولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين منخفضي السن (أقل من 37 سنة)والمعلمين مرتفعي السن(أكثر من 37 سنة)في نوع إستراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة .

حيث لاحظنا تحقق جزئي لهذه الفرضية حيث كشفت الدراسة عـــن وجـــود فروق دالة بين المعلمين منخفضي السن والمعلمين مرتفعي السن فيما يخـــص مـــدى إستخدامهم للاستراتيجيات التالية :

-إستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة :

-1-إستراتيجية التحليل المنطقي للمشكل والبحث العقلي عن الحل حيـــث يلعـــب ت المحسوبة 2 وهي أكبر من ت المجدولة ت = 1.97 عند درجة حريـــة 189 عنـــد مستوى دلالة 0.05 .

-2-إستراتيجيات التكيف السلبية مع مواقف الحياة الضاغطة :

إستراتيجية الإجترار:حيث بلغت ت المحسوبة 3.17 وهي أكبر من المجدولة 2 عند درجة حرية 189 عند مستوى دلالة 0.05.

إستراتيجية التفكير غير الواقعي : بلغت ت المحســـوبة 2.57 هـــي أكبـــر مـــن ت المجدولة المساوية ل 1.97 عند درجة حرية 189 وعنـــد مســـتوى دلالـــة 0.05 .

إستراتيجية المغالات في الأكل والشرب وتناول المهدئات : ت المحســـوبة 2 وهـــي أكبر من ت الجدولية المساوية ل 1.97 وذلك عند درجة حرية 189 وعند مســـتوى دلالة 0.05.

إستراتيجية إستبدال المؤثر : ت المحسوبة بلغت 2.82 وهي أكبر من ت الجدوليـــة المساوية ل 1.79 عند مستوى دلالة 0.05.

بينما ستبين لنا الدراسة عدم وجود فروق بين المعلمين فـــي إســـتخدام إســـتراتيجيات التكيف الأخرى .

عرض نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق دالة إحصائيا في نوع إستراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة تبعا للإختلاف في الأقدمية المهنية .

حيث لاحظنا من خلال نتائج هذه الدراسة تحقق جزئي لهذه الفرضية حيث تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمين منخفضي الأقدمية أقل من 14 سنة والمعلمين مرتفعي الأقدمية أكثر من 14 سنة في الإستراتيجيات التالية :

-إستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة .

-إستراتيجية التحليل المنطقي للمشكل والبحث العقلي عن الحل :

حيث بلغت ت المحسوبة 4.9 وهي أكبر من ت الجدولية 1.97 عند درجة حرية 189 عند مستوى 0.05.

-إستراتيجية الإسترخاء والتأمل :

بلغت ت المحسوبة 2.26 وهي أكبر من ت الجدولية 1.97 عند درجـــة حريـــة 189 وعند مستوى دلالة 0.05.

-إستراتيجية التكيف مع الواقعة :

حيث بلغت ت المحسوبة ت=2.4 وهي أكبر من ت الجدولية المساوية ل 1.97 عند درجة حرية 189 وعند مستوى دلالة 0.05.

-إستراتيجيات التكيف السلبية :

-إستراتيجية تقبل الوضعية :ت المحسوبة ت=2.11 وهي أكبر من ت الجدوليـــة 1.97 عند درجة حرية 0.05.

-إستراتيجية الإلغاء والتجنب :

ت المحسوبة ت= 2.5 وهي أكبر من ت الجدولية المساوية ل 1.97 عند درجة حرية 189وعند مستوى دلالة 0.05.

-إستراتيجية البحث عن إثابات بديلة بغرض المكافآة:

بلغت ت المحسوبة 3 وهي أكبر من ت الجدولية المساوية ل 1.97 عند درجـــة حرية 189 وعند مستوى دلالة 0.05

-إستراتيجية الإسناد الذاتي للمسؤولية :

بلغت ت المحسوبة 2.33 وهي أكبر من ت الجدولية المســـاوية ل 1.97 عنـــد درجة حرية 189 وعند مستوى دلالة 0.05.

كما يتضح لنا من خلال هاته الدراسة عدم وجود فروق بين الإســـتراتيجيات الأخرى للتكيف مع مواقف الحياة الضاغطة .

تفسير نتائج الدراسة :

تتفق نتائج الفرضية الآولى مع دراسة بن طاهر بشير 2004 حيث توصل ان المعلمين من (21ـــ30سنة)هم أكثر إستخداما لهاته الإستراتيجيات حيث أن المعلمين في هاته المرحلة تكون لهم مسؤوليات أقل وبالتالي تكون قدرة التعامل مع الضـــغوط بطريقة إيجابية وتتفق النتائج المتوصل إليها مع التصور القاضي أن ذخيرة الأفـــراد كبارالسن أكثر تعقيدا وأقل مرونة .وتتفق نتائج هاته الدراســـة مـــع دراســـة حســـن مصطفى عبد العطي 1994 دراسة موسى 1986 .

تفسير نتائج الفرضية الثانية :

إن إستخدام بعض الإستراتيجيات للتكيف مع مواقف الحياة الضاغطة يتزايد مع تزايد مدة الخبرة في التعليم .

كما تتفق نتائج هاته الدراسة مع دراسة بن طاهر بشير أنه لا يوجد إختلاف إلى بين المعلمين تبعا لمدة الخبرة في التعليم بين المعلمين ذوي الخبرة القصيرة والمتوسطة والطويلة .

توصيات ومقترحات

- يجب على المعلم أن يتسم بالواقعية في التعامل مـــع المشـــكلات والضـــغوط الحياتية المختلفة ، ويدرك حدود قدراته و إمكاناتـــه ويســـعى إلـــى أن تتناســـب مستويات أهدافه وتطلعاته مع إمكالياته الحقيقية ، لآن الآهداف الخيالية تعـــرض صاحبها للشعور الدائم بالفشل أو مايعرف بالعجز المتعلم .
- يجب على المعلم التمتع بالإيجابية، وعدم تضخيم الكفأة الذاتية وعـــدم غـــض البصر عن العيوب الذاتية .
- تنظيم ورشات عمل عـــن إســـتراتيجيات التكيـــف ٱلإيجابيـــة مـــع مواقـــف الحياةالضاغطة للمعلمين وخاصة في طل الإصلاحات الجديدة في التعليم .

مقياس إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة

الرقم	العبارة	دائما أفعل ذالك	غالبـــــا مأفعل ذالك	قليل أفعل ذالك	لاأفعل ذالك مطلقا
1	أحاول أن أكتسب رؤية واضـــحة عن الموقف الذي أنا فيه				
2	أتقبل الموقف حيث ليس هناك ما يمكن فعله				
3	أراجع بشكل متعاقـــب وبـــدون إنقطاع كل حيثيات مشكلي				
4	أتخيل بأن الآمور ستصلح نفسها بنفسها				
5	أقول لنفسي بأن الآمر لايهمنـــي ولا يسنخف أن أتوتر بخصوص ماحصل				
6	لاأخفي مأشعر بـــه وقـــد أقـــوم بمغامرة لحل المشكلة				
7	أحاول التعويض في المشروبات الكعولية أو المخدرات				
8	أسمع الموسيقى لتغييـــر حـــالتي الإنفعالية				
9	أقول لنفسي بأنني قمـــت بحـــل مشاكل أكثر صعوبة				
10	أبحث عن المساعدة والنصح من الآخرين بغرض حل المشكل				
11	أكثر من الدعاء والصلاة وقراءة القراء ن				
12	أدرس الإيجابيـــات والســـلبيات لمختلف طرق الإستجابة				
13	أطمئن نفسي بأن لكل مشكل حل				
14	أتعلم أن أعيش مع جو المشـــكلة ومنطلباتها				
15	أستغرق في عملي أو أدخل فـــي مشاريع جديدة				

16	أحاول أن أتجنب المشكل بشـــكل لايجعلني منفعلا				
17	أعبر عن مشـــاعري وأحاســـيس وقدأفرغ مابداخلي على الآخرين				
18	أحاول مساعدة الآخـــرين وذوي المشكلات القريبة من مشكلتي				
19	أتسائل عن مايجب أ ن أغيره في نفسي لآتعامل بإيجابية مع هـــذا النوع من المشاكل				
20	أتسائل دوما عن ســـبب حشـــر نفسي في مواقف كهذه				
21	أحاول أن أجـــد ٱلإنســـان الـــذي يستطيع حل مشكلتي				
22	أحاول أن أتواجد مع مجموعـــة أشـــخاص بغـــرض مـــؤزارتي وتقاسم مشاعري معهم				
23	أحاول التحكم في أهم شيء فـــي المشكلة.				
24	أفكر بإســـتمرار فـــي مشـــكلني وبالمقابل لا أستطيع التركير في شيء أخر غير مشكلتي				
25	أتمنى لو أن شخصا ما سيضـــع الآمور في نصابها				
26	أحاول التفكير في شخص أخر				
27	أتناول العقاقير المهدئة لآشعر أني أحسن				
28	أحاول أن أكيف أهدافي وحاجاتي مع عواقب المشكلة ونتائجها				
29	أكرر بأنني شخص يعرف كيـــف يدير موقفا ما دون تعقيدات				
30	أتوجه إلـــى شـــخص يمكنـــه أن يتفهمني ويتأثر بمشاعري				
31	أكثر مـــن الصـــلوات والنوافـــل لآتقرب من الله وأجد مخرجا				

32	أقــوم بشــكل منضــم بتمــارين ٱلإسترخاء				
33	ألوم نفسي وأذكرها أنني ســبب ماحصل				
34	أحاول أن أغير مجرى تفكيــري مثلاً بالتأمل والتفكير فــي الفــن والجمال				
35	أقضي أغلــب الآحيــان أوقــات طويلة فــي مشــاهدة التلفــاز و الآنترنت أو السينيما				

قائمة المراجع

أحمد عزة راجح ، أصول علم النفس،ط 10،المكتب المصري الحديث ، 1976، الإسكندرية.

– رشاد عبد العزيز موسى ، سيكولوجية الفروق بين الجنسين ، بط ، دار عــالم المعرفــة ، القاهرة .

–رشيد زرواتي ، منهجية البحث العلمي في العلوم ٱلإجتماعية ، دار الكتاب الحديث ،2004.

– سمير الشيحاني الضغط النفسي، ط1،دار الفكر العربي ، 2003، بيروت .

– فؤاد البهى السد ، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشــري ، بــط ،1987،دار الغكــر العربي ، القاهرة.