الأستاذة: بوعيشة نورة جامعة قاصدي مرباح ورقلة

الأستاذة: سعداوي مريم جامعة عمار ثليجي الأغواط – ملحقة أفلو–

<u>عنوان المداخلة:</u> استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية و النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية – دراسة ميدانية –

مشكلة الدراسة:

يتعرض الأفراد في هذا اعصر و عبر مراحل حياتهم المختلفة إلى مصادر متنوعة من الضغوط كالبيت و العمل و المجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق و الضغوط النفسية، ويرجع ذلك إلى تعقد أساليب الحياة و كذا التغيرات التكنولوجية و الاجتماعية و الثقافية الحاصلة إضافة إلى مواقف الحياة الأسرية الضاغطة و بيئة العمل.

وقد أصبحت بيئة العمل اليوم تحمل في طياتها ضغوطا نفسية ناجمة عن أعباء المهن و متطلباتها و أصبح العامل اليوم مطالب بمواجهة العوائق و الاحباطات التي يتعرض لها في بيئة عمله و مطالب بتحقيق تطلعاته و طموحاته، و نظرا للآثار السلبية التي تنجم عن هذه الضغوط المهنية أصبحت هذه الظاهرة محل استقطاب العديد من الباحثين وقد مست ظاهرة الضغوط مهن عديدة منها مهنة التدريس.

فالمدرس ليس بمنأى عن الأحداث الضاغطة و التي تسببها مجموعة من الأسباب مثل: اضطراب المناخ التنظيمي في العمل، أعباء مهنته و كثرة واجباته و أدواره و خاصة إذا كان مسؤولا عن تدريس الأقسام النهائية(أقسام الامتحانات النهائية كالبكالوريا).

و يمكن القول إن ظاهرة الضغوط أصبحت جزءا من حياتنا اليومية وأن قدرا من الضغط قد يكون مطلوب لأداء مهامنا بنجاح شرط أن لا يفوق قدراتنا في الإستجابة، لأنه يساعدنا على توظيف أفضل لجميع إمكانياتنا لتحقيق التكيف اللازم مع الحياة. ويذكر ألين(1983) Allen إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد يكون منها تأثير ايجابي يدفعه إلى تحقيق ذاته وقد يكون له أيضا تأثيرا سلبيا يجعله يعجز عن تحقيق أهدافه ويعجز أيضا عن التفاعل مع الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسجسدية و غير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي(**رئيفة رجب عوض،24:2001**).

إن تعرض الفرد لعدد هائل من الضغوط في حياته المعاشة قد يؤثر في صحته النفسية و الجسمية و الانفعالية و في تعاملاته مع أفراد بيئته(سواءا المهنية أو الأسرية) ولكن المشكل لا يكمن في الضغط أو في الموقف الضاغط في حد ذاته و إنما في إستراتيجية تعامله مع هذا الموقف أي إستراتيجية المواجهة (Coping) .

ويعرف لازاروس Lazarus المواجهة (coping) بأنها تلك الجهود المعتمدة المنضبطة (السلوكية و المعرفية) التي يتبعها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية (**سعيد سرور، 16:2003**).

وقد قام كل من لازاروس و فولكمان (1980) Lazarus&Folkman بالتمييز بين إستراتيجيتين للمواجهة هما:المواجهة التي تركز على المشكلة و المواجهة التي تركز على الانفعال. وتشير الإستراتيجية الأولى إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة و إتخاذ القرار بشكل معرفي فعال و تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط.

أما الإستراتيجية الثانية فتركز على الأساليب السلوكية و المعرفية التي تهدف إلى التحكم في الضغط أو التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط بإستخدام أساليب دفاعية مثل الإنكار، التفكير التفاؤلي، الابتعاد عن الحدث والبحث عن المساندة الاجتماعية من الآخرين و تجنب مسببات الضغط **(السيد ابراهيم السمدوني، 2007: 263)**.

و في دراستنا الحالية سنحاول التركيز على فئة من المجتمع هي أيضا عرضة للضغوط ألا و هي فئة الأساتذة، فهؤلاء يعيشون تحت وطأة مجموعة من الضغوط (المهنية و الأسرية و الاجتماعية...) والتي تنتج جراء تشابك جملة من العوامل، لاسيما أساتذة الأقسام النهائية(أقسام الامتحانات النهائية كالبكالوريا).

وفي هذا السياق جاءت هذه الدراسة التي تهدف إلى التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية و النفسية المستخدمة من قبل أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية – البكالوريا– وبأخذ المتغير التالي بعين الاعتبار: التخصص أو المادة المدرسة و أثره على استراتيجيات مواجهة الضغوط.

وتسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

1- ما أكثر إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداماً لدى أساتذة الأقسام النهائية بالتعليم الثانوي؟
2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية"؟
3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية"؟
4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية"؟

فرضيات الدراسة:

1- يستخدم أساتذة الأقسام النهائية بالتعليم الثانوي استراتيجيات متباينة لمواجهة الضغوط النفسية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية"؟
3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية"؟

-أهداف الدراسة:

وتهدف الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية :

- ما أكثر إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداماً لدى أساتذة الأقسام النهائية بالتعليم الثانوي؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية"؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية"؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية"؟

أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الدراسة في أهمية الموضوع المتناول " إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية " لدى أساتذة الأقسام النهائية بمرحلة التعليم الثانوي. فغالبا ما يواجه بعض التلاميذ العديد من المتطلبات الجديدة في محيطهم الدراسي أو حتى الأسري و التي تساهم بشكل أو بآخر في رفع معدلات القلق أو الغضب أو الشعور بالإحباط لديهم ، و ربما يترتب عليها نتائج أكثر خطورة ترتبط بتورطهم في بعض المشكلات السلوكية (كاللجوء إلى التدخين أو المخدرات ...وغيرها)

فنجاح العملية التعليمية يحتاج أو يتطلب دراسة العديد من المفاهيم المرتبطة بالعوامل الوجدانية الانفعالية و الاجتماعية المؤثرة في الأستاذ ومعرفتنا للإستراتيجيات التكيفية التي يستخدمها في مواجهة المواقف الضاغطة و الصعبة هذا حتى يتسنى لنا مساعدته للقيام بدوره على أكمل وجه .

وعلى هذا الأساس فإن مثل هذه البحوث في مجال علم النفس المدرسي من شأنها أن تساهم إسهاما علميا متواضعا في تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين هذه العوامل.

و يمكن أن تعود الأهمية التطبيقية لهذا البحث أيضا في إمكانية الاستفادة منه مستقبلا في تنمية برنامج لتحسين الاستراتيجيات المستخدمة في التعامل مع المواقف الضاغطة اللازمة للنجاح المهني وللتغلب على الضغوط المهنية.

تحديد المفاهيم الإجرائية:

-إستراتيجيات المواجهة:

يقصد بإستراتيجيات المواجهة حسب "لازاروس "(1984) Lazarus (مجموعة الجهود المعرفية و السلوكية الموجهة للتحكم في المطالب الداخلية و الخارجية التي تهدد أو تتجاوز إمكانيات الفرد) . فالمواجهة تشير إلى الطريقة التي يواجه بها الفرد الوضعية الضاغطة التي يدرك أنها كذلك من أجل التحكم في هذه الوضعية.

أما في هذه الدراسة فاستراتيجيات المواجهة تعرف إجرائيا كالآتي: هي الطرق و الأساليب التي يتبعها أساتذة الأقسام النهائية–البكالوريا– بالتعليم الثانوي، في الاستجابة للوضعيات الضاغطة التي يحددونها من خلال مقياس (بولهان) (1994) Paulhan و يحدد نمط المواجهة المتبنى من قبل الفرد (مواجهة مركزة على المشكل أو مواجهة مركزة على الانفعال) من خلال استجابته على بنود الأبعاد في المقياس .

– أما الضغط فيعرف إجرائيا: بأنه تلك الوضعية الضاغطة التي تسبب ضيقا بالنسبة للأستاذ و التي يعبر عنها كتابيا من خلال مقياس (بولهان).

الإطار النظري:

I-الضغط:

- **مفهوم الضغط:**(stress)

لم يكن لكلمة (stress) وجود في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين مع أنها استعملت على مدى قرون قبل ذلك في اللغة الانجليزية (**Stora. J-B, 1993:7**).

وقد اشتق مصطلح(stress) من كلمة (Distress) و التي جاءت من اللغة الفرنسية القديمة الكلاسيكية (destrece)أو(estrece) والتي تقابل مصطلح (détresse) والذي يشير إلى الشعور بالضيق، الشدة،المعاناة، الاضطهاد و الظلم.

و اليوم أصبح هذا المصطلح يستخدم في العديد من المجالات و الميادين و يحتل مكانة كبيرة في مجال علم النفس و الطب السلوكي (**Graziani , Swendsen, 2004 :10**).

ويواجه مفهوم الضغط في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح، فكلمة الضغط تعني: الشدة،الأزمة النفسية،الانعصاب،المشقة... وكلها كلمات تحل محل بعضها البعض في الكثير من الكتابات.

فقد جاء في معجم علم النفس و التحليل النفسي ل (فرج طه و آخرون) أن الضغط : "هو مجموعة من العوامل الخارجية و الداخلية الضاغطة على الفرد بدرجة تولد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته و إذا ما زادت شدته تفقد توازنه"

فالضغط كلمة مجردة نستدل عليها من خلال ردود أفعال الفرد الواقع تحت تأثير الضغط(**إبتسام الحلو،12:2004**).

وقد عرف كابلان (1981)Caplan فيما سبق الضغط على أنه (الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي وقدرته على الاستجابة لها) (**جميل سمية،1998: 40**).

كما يعرفه كل من (طلعت منصور) و (فيولا البيلاوي) (1989) بأنها: " تلك الظروف المرتبطة بالضغط (pressure) والشدة (strain) الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق" (**صفاء عجاجة،2007:41**).

والضغط النفسي مفهوم معقد ويختلف باختلاف الانتماءات الفكرية والنظرية للعلماء وينشأ من مصادر متعددة بيولوجية واجتماعية ونفسية.

حيث تذكر (شوقية السمادوني) (1993) أن الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الداخلية (الجسمية) والسلوكية، والناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة **(شوقية السمادوني،1993: 45)**

كما يرى (لازاروس) (1993) Lazarus أن مصطلح الضغوط النفسية يجمع بين مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافا إليها الاستجابة المترتبة عليها علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر و أساليب التكيف مع الضغط و الدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف **(أميمة مدكور، 2005: 16-17)**.

أما عبد الرحمان الطريري(1994) يرى بأنها: حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد **(عبد الرحمان الطريري، 1994: 9)**.

يتضح من جملة التعريفات السابقة أن الضغط حالة تنشأ عند الفرد نتيجة الاختلال أوعدم التوازن بين مختلف العوامل والمثيرات والمطالب التي تفرضها البيئة وبين الإمكانيات والطاقة التكيفية في عقل الفرد.

وفي هذا الصدد ينبغي لنا توضيح بعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغط مثل:

- الانضغاط (strain) : ويعبر عن الحالة التي يعانيها الفرد ويئن منها والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق الذاتي **(حسن عبد المعطي، 2006)**.

- الضواغط(stressors): ومفردها ضاغط وتشير إلى أي حدث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الشخص أو مجموعة أو منظمة.

وقد تكون ناتجة بفعل عوامل حيوية، أو ضواغط نفسية اجتماعية وهي أحداث بيئية تحدث من خلال العلاقات الحوارية بين الأشخاص، ولا تسبب هذه العلاقات الضغوط بل من خلال تفسير الشخص لها **(أحمد محمد عبد الخالق، 1998: 31)**.

II-*المواجهة:*

1-مفهوم المواجهة (coping):

يعود الفضل في ظهور مفهوم (coping) لأول مرة ل (رتشارد لازاروس) R.Lazarus سنة (1996) في كتابه (الضغط النفسي وسيرورة المواجهة) "Psychological stress and copingprocess" (**Bruchon**-**Schweitzer, 2001: 68**) .

وتعد كلمة (coping) كلمة صعبة الترجمة وهي مشتقة في اللغة الانجليزية من الفعل (to cope with) ويعني في اللغة الفرنسية (faire face) أي: المواجهة أو التصدي.

وقد وصلت البحوث والدراسات في هذا المفهوم (coping strategy) أوجها منذ (1975) في البلدان الانجلوساكسونية والتي مهدت للعديد من الأعمال العلمية فيما بعد، إلا أن هذا المفهوم لم يشتهر إلا في التسعينات في فرنسا وبمصطلح (Stratégie d'ajustement)

(Bruchon-Schweitzer, 2001; Paulhan1994, Dupain, 1998).

واقترحت في اللغة العربية عدة مصطلحات لمقابلة هذا المفهوم نذكر منها: استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات التكيف أو التوافق، استراتيجيات التعامل، استراتيجيات المقاومة، أساليب التعايش... وغيرها. لكننا في هذه الدراسة تبنينا مصطلح"استراتيجيات المواجهة"لاعتقادنا بأنه يوفي المعنى المطلوب.

وبالرجوع إلى التراث السيكولوجي نجد عدة تعاريف مختلفة نوعا ما وهذا لاختلاف الأطر النظرية لأصحابه ونذكر من بينها:

. تعريف "لازاروس" و"لونيي" (1978)Lazarus & Launier: « هي مجموعة السيرورات التي يدخلها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد بالنسبة له وذلك للتحكم فيه أو تحمله أو التخفيف من أثره على صحته الجسمية والنفسية» **(Paulhan et al 1994:293).**

. أما "راي" وآخرون (1982) Ray et al يقصدون بها « الطريقة المستعملة للتوافق مع الوضعيات الصعبة من جراء حدث ضاغط حقيقي أو خيالي"**Paulhan**)**(1998;Bourgeois &.**

ويحددها "موس" و "بيلنجز" (1983) Billings & Moos في : (المعارف والسلوكات التي يستخدمها الفرد لتقييم حدث ضاغط ما ولتعديل التوتر الانفعالي المصاحب له) **(Paulhan et Bourgeois,1998:59)**

اهتدى كل من "لازاروس" و " فولكمان" (1984) Lazarus & Folkman من خلال الدراسات التي قاما بها إلى التعريف التالي:« هي مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية، المتغيرة باستمرار والموظفة لإدارة وتسيير المتطلبات الخاصة الداخلية و/ أو الخارجية و المقدرة من قبل الفرد على أنها مستنفذة أو متجاوزة لمصادره" **(Bruchon-Schweitzer, 2002: 356).**

وهذا يتفق مع ما قدمه "دنتشف" (1989) Dantchev :« هي مجموع الجهود المعرفية والسلوكية لمواجهة وتحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد أو تفوق طاقات الفرد» **(Bruchon-Schweitzer & Dantzer; 1994: 24)**

. في حين يرى " ستبتو " (1991) Setptoe بأنها الاستجابات المعطاة من قبل الفرد عند مواجهته للمواقف الضاغطة، وبإمكانها أن تكون هذه الأخيرة ذات طبيعة معرفية بحتة أو عاطفية (من ذلك مثلا: تحويل موقف خطير في المخيلة إلى فرصة انتفاع شخصي) أو تبني لأشكال سلوكية جريئة (كالمواجهة المباشرة للمشكل أو اللجوء إلى التجنب...الخ) **(Paulhan, 1992: 546).**

وقد أحدث"لازاروس" (1993) Lazarus تعريفه للمواجهة **(نقلا عن Dupain, 1998:133)** كالتالي: "هي مجموعة السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد وذلك بهدف ضبط وتحمل وتقليص آثار هذا الأخير على صحته النفسية".

. كما أضاف كل من " قينتار" و "بولهان" (1994) Paulhan & Quintard تعريفا كالتالي : "هي مجموع السياقات التي يضعها الفرد بينه وبين الوضعيات المدركة كمهددة للتحكم أو التخفيض من آثارها على حالته النفسيةوالجسدية" **(Paulhan et al, 1994).**

ويؤكد " فرري" وآخرون (2002)Ferreri et al أنه يمكن اعتبارهاالطريقة التي يفكر بها الفرد ويسلكها لإيجاد حلول للجوانب السلبية لموقف ضاغطما. **(Ferreri et al, 2002:270).**

وذلك وفق إستراتيجيات معرفية وسلوكية تهدف إلى الإدارة والتحكم فيالظواهر الفيزيولوجية والنفسية التي يتسبب فيهل عامل ضاغط**(Servant, Parquet, 1995:46)**

ومن جهتهما أكّد كل من " موس" و" شيفر" (1998) Moos & Shafer بأنها " أساليب التعامل إما أن تكون إقدامية أو إحجامية، وأن لهذه الأساليب الاقدامية والاحجامية جانبين أحدهما معرفي والآخر سلوكي" **(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006(أ)).**

بعد استعراض هذه التعاريف المختلفة نلاحظ:

أنه على الرغم من استخدام الباحثين لمفهوم المواجهة بمعان مختلفة ومتعددة (سياقات، سيرورات، مجهودات، استجابات، أساليب شعورية) إلا أن جميع الباحثين يؤكدون على أن الغرض والهدف من المواجهة هو التخلص من الضغط النفسي وخفض الانفعالات الناتجة عنه.

وعلى الرغم من وجود عدة تعاريف للمواجهة فإن التعريف الذي تتبناه الدراسة الراهنة هو تعريف (لازاروس) و(فولكمان) Lazarus & Folkman وذلك لأنه ينطوي على عدة خصائص لمفهوم المواجهة تتمثل في:

. مجهودات معرفية وسلوكية متغيرة باستمرار: أي أنها عملية ديناميكية ليست ثابتة وليست سمة. تتضمن استراتيجيات سلوكية (كحل المشكل مثلا) ومعرفية (كالاستراتيجيات المركزة على الانفعال : إعادة التقييم الايجابي للموقف مثلا).

. تهدف لإدارة وتسيير المتطلبات الداخلية والخارجية: أي يتضمن ذلك محاولة تعديل أو ضبط أو تغيير أو التقليل من تأثيرات المتطلبات الداخلية (والمتمثلة في شخصية الفرد و الجوانب النفسية المتعلقة به) والمتطلبات الخارجية (والمتمثلة في المحيط والسياق المتواجد فيه الفرد).

. المقدرة من قبل الفرد على أنها مستنفذة أو متجاوزة لمصادره: وهذا يعني أن هذه العملية تنطلق أولا من عملية تقييم أولي وثانوي للموقف ولمصادر الشخصية للفرد.

2- النموذج المعرفي للضغط وللمواجهة:

يعد هذا الاتجاه هو السائد حاليا في البحث العلمي في مجال الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة . فلقد طور (لازاروس) وأتباعه في سنوات السبعينات (Cohen & Lazarus 1979, Lazarus 1981, Folkman & Lazarus 1980)

نظريتهم في الضغط النفسي والمواجهة والتي تضمنت مفهوم جديد للضغط يختلف عن النظريات الأخرى وهذا في إطار النموذج التفاعلي(Model Transactionnel) (**Graziani; Swendsen, 2004 :47**) .

ويعد نموذج (لازاروس) أفضل نموذج معروف من بين النماذج التفاعلية ففي تعريفه للمواجهة (المذكور سابقا في هذا الفصل)، وجه الانتباه تجاه عملية التقييم المعرفي، كما ركز على المحددات الموقفية بوضعه مفهوم للمواجهة كتفاعل معرفي بين الفرد والبيئة(**أميمة مدكور، 2005: 49**).

بالنسبة لهذا النموذج الضواغط النفسية والجسمية تولد استجابات للضغط فقط بعد أن تقيم كمهددة أو خطرة من قبل الفرد، فالضغط يتوقف على نوعية التفاعل بين الفرد والبيئة ولا يمكن أن نختزله أو نحسمه لصالح أحد من هذه العناصر.

فهذه المقاربة غيرت مفهوم الضغط النفسي، فالضغط لا يعتبر خاصية للفرد أو للبيئة ولا كمثير أو كاستجابة، فالضغط علاقة خاصة أو سيرورة موجهة بين الفرد والبيئة واعتبار الضغط كسيرورة له دلالتين هامتين من وجهة النظر المعرفية للضغط وهي:

1. الفرد والبيئة يعتبران في علاقة دينامكية أي في تغير دائم.

2. هذه العلاقة ثنائية التوجه أي الفرد والبيئة يمكن لأي منهما أن يؤثر في الآخر.

(Graziani, Swendsen, 2004:48)

ويتوقف أثر أي حدث ضاغط بصفة جوهرية على الكيفية التي يقيم بها الفرد هذا الحدث. فحسب وجهة نظر (لازاروس) للضغط أي حدث جديد أو تغير في البيئة يحث الفرد على القيام بمجموعة من التقييمات (**Taylor,1995:258**) .

ويؤكد لازاروس (1974) على أن معنى الحدث وتفسير الفرد له يلعبان دورا هاما في مدى تأثير الحدث على الفرد. ويرى أن هناك عمليتين معرفيتين تتوسطان العلاقة بين المسبب للضغط وبين نتائجه وهما التقييم المعرفي للحدث وتقييم الفرد لأساليب التعامل مع هذا الحدث، كما يشير (لازاروس) إلى أن للضغط ثلاث عمليات ويؤكد بأن هذه العمليات لا تحدث بالضرورة متتالية (**وليد السيد خليفة، مراد علي سعيد، 2007: 135**).

وتتمثل هذه العمليات في: التقييم الأولي والتقييم الثانوي والمواجهة.

فقد ميز (لازاروس) و (فولكمان) (1984) Folkman et Lazarus بين نوعين من التقييم المعرفي:

. التقييم الأولي (Primary Appraisal): نتكلم عن التقييم الأولي أو الضغط المدرك(perceived stress) للإشارة إلى الطريقة التي يتعرف بها الفرد على الوضعية أو الموقف (طبيعته، دلالته...) ويقيم فيها مختلف خصائص الموقف (من حيث: خطورته، سيطرته، غموضه، مدته...) **(Bruchon-Schweitzer; 2002: 288)** .

ويمكن أن تتمثل هذه الوضعية أو الموقف في فقدان (خسارة مادية، جسمية، علائقية) أو تهديد(احتمال وقوع خسارة) أو تحدي(احتمال ربح)**(Paulhan, 1994 :106)**.

ويقول "دانتزر" (1993) Dantzer في هذا السياق عن الإدراك أنه يؤكد على أهمية العمليات المعرفية لتحقيق المواجهة، فإدراك الفرد بخطورة الموقف تعد أكثر أهمية من الخطورة الفعلية للموقف (**هناء أحمد شويخ، 2007: 38)**.

. التقييم الثانوي (Secondary Appraisal): في الوقت التي تحدث فيه التقييمات الأولية، يقوم الفرد أيضا بإجراء تقييمات ثانوية لما يمتلك من إمكانيات للتعامل مع الحدث الضاغط، فالتقييم الثانوي هو ما يقوم به الأفراد لتقييم ما لديهم من إمكانيات للتعامل وخيارات لتقرير ما إذا كانت ستكون كافية لتخفيف الأذى أو التهديد الذي ينشأ عن الحدث **(وسام بريك، فوزي داوود، 2008: 415)**.

فعندما يتلاءم كل من تقديرنا لمطالب الموقف الضاغط وإمكانياتنا على مواجهته لانشعر بالضغط، وعندما يعكس تقييمنا فجوة بين إمكانياتنا ومطالب الموقف أو المحيط ، و خاصة عندما تفوق المطالب الإمكانيات المتوفرة لمواجهة الموقف الضاغط نختبر مستوى كبير من الضغط، فبعد أن يقوم الفرد بتقييمه الأولي للموقف من ناحية تهديد هذا الحدث له، يقوم الفرد بالتخطيط لكيفية مواجهة هذا الموقف معتمدا على مجموعة من العوامل بما فيها عوامل خارجية (كطبيعة الحدث نفسه)، وعوامل داخلية أي خاصة بالفرد نفسه (كذكائه، وشخصيته، وثقافته وخبراته السابقة) (**عثمان يخلف، 2001: 53)**.

إجراءات الدراسة الميدانية:

- المنهج المتبع:

تم اختيارنا للمنهج الوصفي لاعتباره الأنسب للقيام بخطوات هذه الدراسة، وذلك لأنه يعرف بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات و تصنيفها ومعالجتها, وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث" (**بشير صالح الرشيدي، 2000: 59)**.

-العينة و خصائصها :

تمثلت عينة الدراسة الحالية في أساتذة الأقسام النهائية البكالوريا لمختلف المواد العلمية و الأدبية بمؤسسات التعليم الثانوي بمدينة ورقلة و أفلو وضمت العينة 35 أستاذ و أستاذة تم اختيارهم عشوائيا.

و قد تم إجراء الدراسة الميدانية خلال العام الدراسي (2013/2012) خلال شهر ديسمبر.

-الأدوات المستخدمة في الدراسة :

تم في الدراسة الحالية استخدام مقياس:

-مقياس استراتيجيات المواجهة ل(بولهان) Paulhan 1994:

اعتمدنا في الدراسة الراهنة على مقياس استراتيجيات المواجهة للباحثة الفرنسية (إيزابيل بولهان) و زملائها (1994) .I Paulhan et al و هو الصورة المكيفة و المختصرة لمقياس (فيتاليانو)(1985) Vitaliano.ويحتوي هذا المقياس على 29 بند ،و قد طبق على 501 راشد من طلاب و موظفين (172ذكر و 329 أنثى). و يتضمن المقياس إستراتيجيتين أساسيتين و خمسة مقاييس فرعية ويشمل كل مقياس عل البنود التالية.

- استراتيجيات المواجهة المركزة على **المشكل:**

-إستراتيجية حل المشكل: و تتضمن 8 بنود هي:1، 4، 6، 13، 16، 18، 24، 27.

-إستراتيجية البحث عن السند الاجتماعي:و تتضمن 5 بنود هي:3، 10، 15، 21، 23.

- استراتيجيات المواجهة المركزة على **الانفعال:**

-إستراتيجية التجنب بأفكار ايجابية :وتتضمن 7 بنود هي:7، 8، 17،11، 19، 22، 25.

-إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي:و تتضمن 5 بنود هي:2، 5، 9، 12، 28.

-إستراتيجية لوم الذات:و تتضمن 4 بنود هي:14، 20، 26، 29.(**Paulhan et al;1994**).

أما عن الخصائص السيكومترية للمقياس:فقد اظهر هذا المقياس في صورته المكيفة على المجتمع الفرنسي بواسطة التحليل العاملي للمكونات الأساسية النتائج التالية : عامل عام يضم ضمنه استراتيجيات خاصة بالمواجهة المركزة على المشكل و المواجهة المركزة على الانفعال ، بنسبة تشبع (12%) من التباين العام من جهة ، و من جهة أخرى اظهر التحليل العاملي بواسطة طريقة فاريمكس للتدوير(Varimax) وجود 5 خمسة أبعاد نوعية لاستراتيجيات المواجهة تصل نسبة التشبع إلى (35%) من التباين العام ،و يتعلق الأمر بالأبعاد التالية :

- حل المشكل 9.4%(من التباين العام).
- التجنب بأفكار ايجابية 7.5%.
- البحث عن السند الاجتماعي 6.5%.
- إعادة التقييم الايجابي 5.9%.
- لوم الذات5.7%.

هذه النتائج سمحت للباحثة و زملائها من التأكد من الصدق العاملي للمقياس

(Paulhan et al 1994 :292)، (Paulhan& Bourgeois 1995 :54).

أما في هذه الدراسة فقد تم الاستعانة بترجمة الباحثة (زاهية خطار،2001) و التعديل الذي قامت به الباحثة (شهرزاد بوشدوب،2008) لهذه الترجمة في أطروحة الدكتوراه التي قدمتها.

و قد قامت أيضا الباحثة (خطار زاهية) بحساب صدق المقياس بطريقتين هما :صدق المحتوى و ذلك بعد ترجمة المقياس وعرض الصورة الأولية على خمسة محكمين* من أساتذة علم النفس و علوم التربية بجامعة الجزائر بغرض تحديد مدى تكافؤ معنى البنود في اللغتين .

كما قامت بحساب الصدق أيضا بطريقة الاتساق الداخلي بحيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة في المقياس الفرعي لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ب(0.80) والارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة في المقياس الفرعي لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال ب (0.82) مما يدل على صدق المقياس .

كما أعادت الباحثة بوشدوب (2008) صدق المحكمين للأداة بعرض بنودها على عدد من أساتذة من قسم علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا بجامعة الجزائر* و ترتب عن هذا تعديل صياغة بعض البنود (18و19).

وبعد التأكد من أن المقياس قد صمم فعلا لقياس ما وضع لقياسه رأينا انه ليس هناك داعي من إعادة تطبيق صدق المحكمين لهذا المقياس بما انه قد تم من قبل الباحثتين حسابه فيما سبق.

أما بالنسبة للثبات : تم حساب الثبات من قبل الباحثة (خطار،2008) بطريقة التطبيق و إعادة التطبيق على عينة من التلاميذ من المستوى الثانوي بحيث قدر معامل الارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول و التطبيق الثاني ب(0.90) مما يعكس ثبات قوي و مقبول للمقياس و نفس الطريقة قامت بها الباحثة بوشدوب وتحصلت على معامل ثبات يقدر ب (0.80)و هو معامل ثبات مقبول.

- كيفية المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية للبيانات عن طريق برنامج Statistical Package of the Social Sciences(SPSS) البرنامج الإحصائي للحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وذلك لاختبار صحة و مدى تحقق فرضيات الدراسة.حيث قمنا من خلاله باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي، و الانحراف المعياري
- اختبارt للمقارنة بين المتوسطات للعينات المستقلة
- **<u>عرض ومناقشة نتائج البحث:</u>**
- **عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:** تنص الفرضية الأولى على:«يستخدم أساتذة الأقسام النهائية بمرحلة الثانوي استراتيجيات متباينة لمواجهة الضغوط النفسية»

- لمعالجة هذه الفرضية ولمعرفة ماهي استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر والأقل استخداما من قبل الأساتذة قمنا باستخراج كل من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة على كافة الاستراتيجيات ورتبناها ترتيبا تنازليا وكانت النتائج كالآتي:

- **جدول رقم (01): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإستراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدمة من قبل الأساتذة مرتبة ترتيباً تنازلياً**

الرقم	*استراتيجيات المواجهة المستخدمة*	*المتوسط الحسابي*	*الانحراف المعياري*
.1	المركزة على الانفعال	39.26	8.03
.2	المركزة على المشكل	38.96	6.67
.3	حل المشكل	25.30	4.25
.4	التجنب بأفكار ايجابية	16.63	5.01
.5	إعادة التقييم الايجابي	14.83	2.64
.6	البحث عن الدعم الاجتماعي	13.66	3.63
.7	لوم الذات	8.13	3.21

يتضح من الجدول رقم (1)أن الإستراتيجية الأكثر استخداماً التي احتلت الترتيب الأول هي الاستراتيجيات "المركزة على الانفعال" حيث بلغ متوسط إجابات الأساتذة عليها 39.26 مما قد يدل بأن الأساتذة عند تعرضهم لمواقف ضاغطة فإنهم يلجؤون إلى التركيز على انفعالاتهم والتعامل معها أكثر من الانشغال بالتفكير في المشكل وتغيير الوضعية الضاغطة، تلي هذه الإستراتيجية مباشرة استراتيجة المواجهة المركزة على المشكل إلا أننا لا نلاحظ فرقا كبيرا بين متوسط هذه الإستراتيجية عن سابقتها، وتتصدر الاستراتيجيات الفرعية المركزة على الانفعال إستراتيجية "التجنب بأفكار ايجابية" بمتوسط قدره 16.63 ثم تليها الإستراتيجية الفرعية "إعادة التقييم الايجابي" بمتوسط قدره 14.83.أما الإستراتيجيات الأقل تواتراً واستخداماً فهي : الإستراتيجية الفرعية " لوم الذات" بمتوسط قدره 8.13 واحتلت المرتبة الأخيرة، وقد احتلت الإستراتيجيات "المركزة على المشكل" المرتبة الثانية حيث بلغ متوسط درجات الأساتذة عليها 38.96 وأكثر إستراتيجية فرعية مستخدمة في هذا النوع هي إستراتيجية"حل المشكل" وهي تحتل الترتيب الثالث حيث بلغ متوسطها25.30 مما يعني أن أغلبية الأساتذة يلجؤون أولا إلى محاولة حل المشكل الذي يواجههم لكن إذا كان هذا المشكل أو الموقف الضاغط خارج عن السيطرة فإنهم يلجؤون إلى التركيز على تغيير انفعالاتهم حتى تتماشى مع الموقف منها التجنب بأفكار ايجابية وإعادة التقييم الايجابي للموقف إلا أنهم لا يميلون كثيرا إلى استخدام إستراتيجية البحث عن الدعم أو المساندة الاجتماعية ممن يحيطون بهم من أساتذة أو زملاء أو مدراء وأهل ويفضلون التعامل معها بأنفسهم، كما لا تنتابهم كثيرا مشاعر لوم الذات إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مواقف ضاغطة.

إن النظرة الفاحصة المتكاملة لنتائج الفرضية الأولى تشير إلى أن أساتذة الأقسام النهائية عندما تواجههم ضغوط

مهنية ونفسية فإنهم يميلون بشكل عام إلى:

استخدام الاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والتي تتطلب مهارات انفعالية خاصة للخروج من المواقف الضاغطة، مع أن الكثير يعتقد أن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال استراتيجيات سلبية إلا أن هذا يتوقف على نوع الوضعية الضاغطة و مختلف العوامل المؤثرة في الموقف.

يمكن أن نرجع هذا الاستخدام لطبيعة الموقف الضاغط الذي يمر به الأستاذ في القسم الدراسي، و هذا ما يشير إليه كومبس (1987) Compas بقوله أن مواجهة الموقف الضاغط يختلف باختلاف الموقف و باختلاف الفروق الفردية من حيث الأساليب التي يستجيب لها الأفراد، و أن أسلوب المواجهة تحدده استعدادات الفرد البيولوجية و النفسية للاستجابة للضغوط بالإضافة للسمات الأساسية للتطور الاجتماعي المعرفي و التي لها تأثير على خبرات الطفولة الأولى كمهارة حل المشكلات و مهارة التعامل مع الآخرين و التقييم الايجابي للذات و البيئة الاجتماعية المحيطة و التي تساعد على التوافق الايجابي مع ضغوطات الحياة **(منى مشاري العبيدان، 57:2008)**.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على:«لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية".» .

لمعالجة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t–Test) لعينتين مستقلتين لمقارنة الفروق بين المتوسطات.

جدول رقم (02): يوضح نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات في استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية

المادة المُدرسة	عدد أفراد العينة(N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار(t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
علمية	10	41,60	4,64	**1,56**	28	غير دال
أدبية	20	37,65	7,22			

يبين الجدول السابق الفرق في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية ، حيث قدر المتوسط الحسابي لأصحاب المواد العلمية ب (41,60) و بانحراف معياري (4,64)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لأصحاب المواد الأدبية ب (37,65) و بانحراف معياري يقدر ب(7,22) ، وبلغت قيمة اختبار(t) (1,56) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا بين المجموعتين، أي أن أساتذة المواد العلمية وأساتذة المواد الأدبية يستخدمون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل بشكل مماثل.

هذا فيما يخص الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل،أما بالنسبة للمقاييس الفرعية المتمثلة في إستراتيجية حل المشكل و إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي فكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (03): يوضح نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات في الإستراتيجية الفرعية حل المشكل بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية

المادة المُدرسة	عدد أفراد العينة(N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار(t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
علمية	10	26.20	4,05	−0,82	28	غير دال
أدبية	20	24,85	4,34			

يبين الجدول السابق الفرق في الدرجة الفرعية لإستراتيجية حل المشكل بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية، حيث قدر المتوسط الحسابي لأصحاب المواد العلمية ب (26,20) و بانحراف معياري (4,05)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة المواد الأدبية ب (24,85) و بانحراف معياري (4,34) ، وبلغت قيمة اختبار(t) (−0,82) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا بين المجموعتين، أي أن أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية يستخدمون إستراتيجية حل المشكل بشكل مماثل.

جدول رقم (04): يوضح نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات في الإستراتيجية الفرعية البحث عن الدعم الاجتماعي بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية

المادة المُدرسة	عدد أفراد العينة(N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار(t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
علمية	10	15,40	2.95	−1,93	28	غير دال
أدبية	20	12,80	3,69			

يبين الجدول السابق الفرق في الدرجة الفرعية لإستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية، حيث قدر المتوسط الحسابي لأصحاب المواد العلمية ب (15,40) و بانحراف معياري (2,95)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة المواد الأدبية ب (12,80) و بانحراف معياري (3,69) ، وبلغت قيمة اختبار(t) (−1,93) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا بين المجموعتين، أي أن أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية يستخدمون إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي بشكل مماثل.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على:«لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال لدى أساتذة الأقسام النهائية تبعا لمتغير المادة المُدرسة "أدبية/علمية".» .

لمعالجة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t–Test) لعينتين مستقلتين لمقارنة الفروق بين المتوسطات.

جدول رقم (05): يوضح نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات في استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية

المادة المُدرسة	عدد أفراد العينة(N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار(t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
علمية	10	41,70	7,94	**1,18**	28	غير دال
أدبية	20	38,05	8,00			

يبين الجدول السابق الفرق في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية ، حيث قدر المتوسط الحسابي لأصحاب المواد العلمية ب (41,70) و بانحراف معياري (7,94)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لأصحاب المواد الأدبية ب (38,05) و بانحراف معياري يقدر ب(8,00) ، وبلغت قيمة اختبار(t) (1,18) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا بين المجموعتين، أي أن أساتذة المواد العلمية وأساتذة المواد الأدبية يستخدمون استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال بشكل مماثل.

هذا فيما يخص الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال،أما بالنسبة للمقاييس الفرعية المتمثلة في: إستراتيجية التجنب بأفكار ايجابية و إستراتيجية إعادة التفكير الايجابي و إستراتيجية لوم الذات فكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (06): يوضح نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات في الإستراتيجية الفرعية التجنب بأفكار ايجابية بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية

المادة المُدرسة	عدد أفراد العينة(N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار(t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
علمية	10	17,60	4,76	−0,71	28	غير دال
أدبية	20	16,15	5,18			

يبين الجدول السابق الفرق في الدرجة الفرعية لإستراتيجية التجنب بأفكار ايجابية بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية، حيث قدر المتوسط الحسابي لأصحاب المواد العلمية ب (17,60) و بانحراف معياري (4,76)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة المواد الأدبية ب (16,15) و بانحراف معياري (5,18) ، وبلغت قيمة اختبار(t) (−0,71)

وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا بين المجموعتين، أي أن أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية يستخدمون إستراتيجية التجنب بأفكار ايجابية بشكل مماثل.

جدول رقم (07): يوضح نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات في الإستراتيجية الفرعية إعادة التقييم الايجابي بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية

المادة المُدرسة	عدد أفراد العينة(N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار(t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
علمية	10	14,90	3,31	−0,09	28	غير دال
أدبية	20	14,80	2,33			

يبين الجدول السابق الفرق في الدرجة الفرعية لإستراتيجية إعادة التقييم الايجابي بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية، حيث قدر المتوسط الحسابي لأصحاب المواد العلمية ب (14,90) و بانحراف معياري (3,31)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة المواد الأدبية ب (14,80) و بانحراف معياري (2,33) ، وبلغت قيمة اختبار(t) (−0,09) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا بين المجموعتين، أي أن أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية يستخدمون إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي بشكل مماثل.

جدول رقم (08): يوضح نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات في الإستراتيجية الفرعية لوم الذات بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية

المادة المُدرسة	عدد أفراد العينة(N)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار(t)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
علمية	10	9,20	3,29	−1,30	28	غير دال
أدبية	20	7,60	3,11			

يبين الجدول السابق الفرق في الدرجة الفرعية لإستراتيجية لوم الذات بين أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية، حيث قدر المتوسط الحسابي لأصحاب المواد العلمية ب (9,20) و بانحراف معياري (3,29)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لمجموعة المواد الأدبية ب (7,60) و بانحراف معياري (3,11) ، وبلغت قيمة اختبار(t) (−1,30) وهي قيمة غير دالة إحصائيا، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائيا بين المجموعتين، أي أن أساتذة المواد الأدبية و أساتذة المواد العلمية يستخدمون إستراتيجية لوم الذات بشكل مماثل.

قائمة المراجع:

1-**ابتسام عبد المجيد الحلو(2004)**:الضغوط النفسيةلدى أمهات الأطفال القابلين للتعلم في ضوء بعض المتغيرات،رسالة ماجستير غير منشورة،القاهرة،معهد الدراسات التربوية.

2-إبراهيم السمدوني (2007):الذكاء الوجداني:أسسه،تطبيقاته،تنميته. الأردن : دار الفكر.

3- أحمد محمد عبد الخالق (1998):الصدمة النفسية. الكويت: مطبوعات جامعة الكويت.

4-أميمة مدكور (2005): مصادر مثيرة المشقة و إستراتجية التعايش معها لدى مرض العته و كبار السن و القائمين على رعايتهم، رسالة ماجستير غير منشورة.جامعة القاهرة.

5- بشير صالح الرشيدي (2000): مناهج البحث التربوي : رؤية تطبيقية مبسطة. الكويت: دار الكتاب الحديث.

6- حسن عبد المعطي (2006): ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها.القاهرة:مكتبة زهراء الشرق.

7- رئيفة رجب عوض (2001): ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة: تشخيص و علاج.القاهرة:مكتبة النهضة العربية.

8- سعيد سرور (2003):مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني و مركز التحكم. مستقبل التربية العربية، المجلد التاسع، العدد 29، 9-45.

9-سلامة عبد العظيم حسين،طه عبد العظيم حسين (2006أ): إستراتجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية. عمان : دار الفكر .

10-سمية طه جميل (1998): التخلف العقلي و إستراتجيات مواجهة الضغوط الأسرية.القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

11-شهرزاد بوشدوب (2008):المساندة الاجتماعية و أثرها على بعض العوامل الشخصية و إستراتجيات التعامل مع الضغط المدرسي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر .

12- شوقية السمدوني (1993): الضغوط النفسية لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة و علاقتها بتقدير الذات،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية ببنها .

13-صفاء عجاجة(2007):النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط و جودة الحياة لدى طلاب الجامعة.جامعة الزقازيق،كلية التربية.

14-عبد الرحمن الطريري (1994):الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته.الرياض:مكتبة الصفحات الذهبية.

15-عثمان يخلف (2001):علم النفس الصحة:الأسس النفسية و السلوكية للصحة.قطر: دار الثقافة.

16-هناء احمد شويخ (2003):استراتيجيات التعايش و المساندة الاجتماعية النفسية في علاقتها ببعض الاختلالات النفسية لدى مرضى أورام المثانة السرطانية، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة القاهرة،كلية الآداب.

17-وليد السيد خليفة، مراد علي سعد (2007):الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي:المفاهيم،النظريات،البرامج.الإسكندرية:دار الوفاء.

-**Bruchon-Schweitzer, M. (2001)** : Concepts, Stress, Coping .*Recherche en soins infirmiers,* N° 67, 68-83.

-**Bruchon-Schweitzer, M.(2002)** : Psychologie de la santé, Modèles, concepts et méthodes. Paris : Dunod.

-**Bruchon-Schweitzer, M., Dantzer, R. (1994)** : Introduction à la psychologie de la Santé, Paris : PUF.

-**Dupain, Ph. (1998)** : Le Coping : une revue du concept et des méthodes d'évaluation. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 8, 4, 131-138.

-**Ferreri, M., Légeron, P. (2002)** : Travail, Stress et Adaptation. Paris : édition Elsevier.

-**Graziani, P., Swendsen, J. (2004)** : Le Stress, Emotion et stratégies d'adaptation. Paris: .Nathan Université. 52595

-**Paulhan, I. (1992)**: Le concept de Coping .*L'année psychologique*. 92-4, 545-557.

-**Paulhan, I. (1994)**: Les Stratégies d'ajustement ou Coping .In M.Bruchon SchweitzeretR. Dantzer (Eds),*Introduction à la psychologie de la santé*. Paris : PUF, chap. 4, 99-124.

-**Paulhan & Bourgeois. (1998)** : Stress et Coping. 2éme ed. Paris: Edition PUF.

-**Paulhan, Nuissier, Quintard, Cousson, Bourgeois, (1994)** : La Mesure du Coping, traduction et validation Françaises de l'échelle deVitaliano (Vitaliano et al 1985). *Annales Médio- Psychologique*. 152, 5, 292-299.

-**Servant, D., Parquet, Ph.J. (1995)**. Stress, anxiété et pathologies médicales. Paris: Masson.

-**Stora, J.B.(1993)** :Le Stress. Collection Que Sais-Je ? Paris. PUF.

-**Taylor**,**S**.**E**. **(1995)**: HealthPsychology(3rdedition).Singapore: McGraw-Hill.