فعالية إستراتيجية إعادة البناء المعرفي و حل المشكل في تعديل أسلوب التعامل في المواقف المهنية

د . برزوان حسيبة
جامعة الجزائر 2 (الجزائر)

ملخص :

تهدف الدراسة الحالة للكشف عن دور استراتيجيات التعامل الفعالة في المواقف المهنية و عليه تم تدريب المبحوثين على بعض الأساليب المعرفية كإعادة البناء المعرفي و أسلوب حل المشكلة. و قد جاءت هذه الدراسة مقسمة إلى قسمين: الجانب النظري و يشمل الإشكالية و الفرضيات. أما الجانب التطبيقي فقد تناولنا فيه منهج البحث، و العينة، و أدوات البحث، و الإستراتيجيات التعامل المستعملة لتدريب المبحوثين عليها في الوسط المهني. لننتهي بعرض نتائج البحث مع استنتاج عام.ة البناء المعرفي و أسلوب حل المشكلة

الكلمات الدالة: إستراتيجية إعادة البناء المعرفي في المواقف المهنية ــ إستراتيجية حل المشكل في المواقف المهنية

Résumé :

Cette actuelle étude a pour but de monter le rôle de l'efficacité des stratégies de coping dans les situations professionnelles. Pour cela les répondants ont été formés sur certaines méthodes cognitives tels que : la reconstruction cognitive, et la résolution du problème.

Cette étude est divisée en deux sections : la section théorique qui englobe la problématique et les hypothèses. Dans la section pratique on a la méthodologie de la recherche, l'échantillon, les outils recherche, et les stratégies de coping utilisés pour entrainer les répondants au milieu professionnel. en fin exposition des résultats de la recherche avec une conclusion générale.

Mots clés : stratégie de la reconstruction cognitive, stratégie de la résolution du problème

Abstract:

This current study aims to raise the role of the effectiveness of coping strategies in professional situations. For this purpose respondents were trained on certain cognitive methods such as: cognitive reconstruction, and problem solving.

This study is divided into two sections: the theoretical section which encompasses the problem and the hypotheses. In the practical section we have the research methodology, the sample, the research tools, and the coping strategies used to train the respondents to the professional environment. End of the research results with a general conclusion.

Keywords: strategy of cognitive reconstruction, strategy of problem solving

مقدمة:

تكمن أهمية البحث الحالي، أنه يقدم برنامج سلوكي معرفي لتدريب المبحوثين على استعمال إستراتيجيات التعامل بطريقة أكثر فعالية في الوسط المهني . و نذكر من بين الفنيات المعرفية التي تم تدريب المبحوثين عليها ما يلي: إعادة البناء المعرفي و أسلوب حل المشكل. حيث يقول كتروا (Cottraux): " إن العلاجات السلوكية المعرفية تمثل تطبيق علم النفس العلمي إلى العلاج النفسي. و هي تركز على استخدام منهجية تجريبية لفهم و تعديل الاضطرابات النفسية التي تعرقل حياة المريض و التي تتطلب تدخل أخصائي في الصحة العقلية." و يري كذلك بأن التدخل العلاجي يكون على الشكل التالي:

التفاعل ما بين الانفعالات والسلوكيات و الأفكار وعلاقتها بالمحيط والعناصر البيولوجية. (Cottraux.J, 1995, P. 3) و عليه سوف يكون تدخلنا مركز على الجانب المعرفي لما لديه تأثير كبير على الجانب الانفعالي و الفسيولوجي السلوكي لدى الفرد.

1 ــ الإشكالية:

إن شخصية الفرد لا يمكن عزلها عن محيطه اليومي العائلي أو عن مشاكله خارج المؤسسة. فكل الدراسات حول الضغط الفردي لا يمكن أن تتجاهل المشاكل العائلية و الصعوبات المالية و صراع الاعتقادات الشخصية و ثقافة تنظيم المؤسسة، و الصراع بين مطالب المؤسسة و العائلة. (Stora,1993,p.p. 18 - 23)

ترى زينب شقير (2002) أنه ينتج عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته، ضعف القدرة عن إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، و ما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية و فسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى لدى الفرد.

و يضيف هنسي ونف بأن الضغوط التي يتعرض لها الفرد ذات تأثير سلبي على كثير من النواحي المعرفية، و الانفعالية و الشخصية على السلوك و صحة و مرض الإنسان. (عن زينب شقير، 2002، ص. ص. 163 ــ 164)

في حين دانتشيف (Dantchev,1989) يؤكد بأن: " هناك العديد من البحوث التي قامت بتقديم قائمة حول إستراتيجيات التعامل، في إطار مقابلات فردية قصد إحصاء مختلف الطرق التي يستجيب بها الأفراد نحو العديد من المواقف الحياتية، مهما كانت الميادين: مهنية، عائلية أو غيرها. و يستنتج بأن هناك تغيرات كبيرة فردية داخلية و خارجية (inter et intra- individuelle) لإستراتيجيات التعامل.

و يمكن تمييز بطريقة خاصة قسمين كبيرين لإستراتيجيات التعامل، الأولي مركزة نحو الانفعال، و الثانية مركزة نحو حل المشكل الناتجة عن المحيط الخارجي.

و من بين إستراتيجيات التعامل المركزة نحو الانفعال نجد مثلا: التجنب، اتخاذ المسافة (أو الهروب)، أو البحث عن السند الاجتماعي، أو كذلك مراقبة التفكير الانفعالي. ويمكن أن تأثر كل هذه النشاطات على الانفعال بمختلف الطرق: تغيير درجة الانتباه. و نذكر على سبيل المثال، أن التجنب أو الهروب، أو المواقف التي تتطلب تمني اختفاء مصدر الإزعاج تؤدي إلى انحراف الانتباه عن مصدر الضغط و تسبب راحة مؤقتة. فكل هذه الوسائل التكيف لها تأثير مؤقت و أقل فعالية.(Dantchev, 1989, P. 24)

أما إستراتيجيات التعامل المركزة نحو حل المشكل، فهي تأثر مباشرة على التغيير المباشر للإشكالية ــ فرد ــ محيط. و نجد بصفة خاصة إستراتيجية التعامل المتمثلة في التخطيط التي تسمح للفرد بتغيير الموقف الذي يعيشه أو يواجهه، مما يؤدي إلى تعديل الحالة الانفعالية.(Dantchev, 1989, P.P. 24 - 25)

إن نوعية إستراتيجية التعامل و فعاليتها هي أساس انخفاض الضغوط المهنية، و هذا ما بينته العديد من الدراسات حول أنواع إستراتيجية التعامل و الرضا المهني. و نذكر منها كل من دراسة جينر و آخرون (Diener & al, 1985)، بافو و آخرون(Pavot & al, 1991) ، و رولاند(Rolland, 1997) التي بينت بأن هناك علاقة سلبية ثابتة ما بين المواجهة المركزة على الانفعالات و اتجاه الرضا في الحياة أو النشاط المهني.

كما بينت كل من دراسة كينج و آخرون(King & al, 1995) ، آدامس و آخرون (Adams & al, 1996) بأن التركيز على الانفعالات يؤدي إلى عدم القدرة على الاستفادة من السند الاجتماعي، و إدراك كبير للصراعات ما بين متطلبات الحياة المهنية و سير الحياة العائلية. أما التركيز على المهمة فهو مرتبط بالاستفادة من السند الاجتماعي. (Endler & al, 1998,P.P. 54-56)

و من الدراسات العربية نذكر دراسة مايسة النيال و هشام عبد الله (1997) التي بينت أنه كلما تم الاعتماد أكثر على أسلوب التوجه الانفعالي كلما أدي إلى ظهور الاضطرابات الانفعالية. (أحمد داود هدى طاهر، 2002، ص.ص 91ـ 92)

و نذكر من بين الدراسات الجزائرية، دراسة نبيلة بوعافية (2002) التي بينت أن أسلوب التعامل الموجه نحو حل المشكل هو أكثر فعالية من أسلوب التعامل الموجه نحو الانفعال لأنه يؤدي إلى ارتفاع من تقدير الذات. كما بينت دراسة صفية شملال حماني (2007) بأن التركيز على أسلوب التعامل الموّجه نحو الانفعال له علاقة بإدراك الضغط، أما التركيز على أسلوب التعامل الموّجه نحو حل المشكل فليس له علاقة بإدراك الضغط. و هذا ما أكدته دراسة برزوان حسيبة (2009) بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط المهني و اللجوء إلى أسلوب التعامل الموّجه نحو الانفعال، ففي المواقف المهنية عند الشرطي كلما تم التركيز أكثر على هذا الأسلوب يؤدي إلي ارتفاع الضغط أكثر. أما اللجوء إلى أسلوب التعامل المركز على حل المشكل يؤدي إلى انخفاض الضغط المهني.

من خلال كل ما تم ذكره، دفعنا إلى التساؤل عن أهمية الفنيات العلاجية التي ينبغي أن نستعملها لهدف مساعدة الشرطي على اكتساب الأساليب الفعالة تساعده على التحكم في انفعالاته و القدرة على حل مشاكله لهدف و التحكم فيها.

و عليه تم تحديد مشكلة البحث في التساؤل العام التالي:

هل يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على أبعاد مقياس المواجهة لصالح القياس البعدي ؟

أما التساؤلات الثانوية فهي كالتالي:

1- هل يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب التصدي لمقياس إستراتيجيات المواجهة؟

2 - هل يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب حل المشكل لمقياس إستراتيجيات المواجهة؟

3 - هل يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب اتخاذ المسافة لمقياس إستراتيجيات المواجهة؟

4 - هل يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب ضبط الذات لمقياس إستراتيجيات المواجهة؟

5 - هل يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي،و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب السند الاجتماعي لمقياس إستراتيجيات المواجهة؟

6 - هل يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب تحمل المسئولية لمقياس إستراتيجيات المواجهة؟

7 - هل يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب التهرب التجنب لمقياس إستراتيجيات المواجهة؟

8 - هل يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب إعادة التقدير الإيجابي لمقياس إستراتيجيات المواجهة؟

2 ــ فرضيات البحث:

1 - يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب التصدي لمقياس إستراتيجيات المواجهة.

2 - يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب حل المشكل لمقياس إستراتيجيات المواجهة.

3 - يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب اتخاذ المسافة لمقياس إستراتيجيات المواجهة.

4 - يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي،و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب ضبط الذات لمقياس إستراتيجيات المواجهة.

5 - يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب السند الاجتماعي لمقياس إستراتيجيات المواجهة.

6 - يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب تحمل المسئولية لمقياس إستراتيجيات المواجهة.

7 - يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب التهرب التجنب لمقياس إستراتيجيات المواجهة.

8 - يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على بعد أسلوب إعادة التقدير الإيجابي لمقياس إستراتيجيات المواجهة.

3 . إجراءات الدراسة:

3 - 1 - منهج البحث: المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي ذو التصميم الواحد و المسمى بالتصميم القبلي البعدى لمجموعة واحدة(pretest posttest ، بحيث في هذا التصميم كما يرى سامي محمد ملحم (2007) توجد مجموعة واحدة يطبق عليها الاختبار مرة قبل التجربة و مرة أخرى بعد التجربة ثم يقاس الأثر الناتج من التجربة و ذلك باستخراج الفرق في الأداء على الاختبارين.

و لقد قمنا باختبار قبلي و اختبار بعدي على نفس العينة من أفراد الشرطة، أي اختبار أفراد عينة البحث قبل إخضاعهم للعامل التجريبي في الوقت أي الزمن (1)، ثم إعادة اختبارهم في الوقت أي الزمن (2) بعد إخضاعهم للعامل التجريبي أي تطبيق البرنامج العلاجي.

3 - 2 - العينة: لقد تم اختيار عينة البحث عن طريق القرعة و بطريقة عشوائية بسيطة، لقد بلغت عينة البحث (30 شرطيا) الذين يستوفون شروط خصائص البحث و كذا القبول بالالتزام للعقد العلاجي، و قد تم تنازل 5 أفراد لكي تصبح العينة النهاية للبحث (25 شرطيا). و شملت هذه العينة على الذكور فقط.

3 . 3 . أدوات البحث:

3 - 3 - المقابلة: أما نوع المقابلة التي تم الاعتماد عليها في البحث الحالي هي المقابلة النصف الموجهة و التي تكون فيها الأسئلة كما يرى سامي محمد ملحم (2007) مزيجا من المقابلة الموجهة التي تطرح فيها أسئلة تتطلب إجابات دقيقة

و محددة، و المقابلة غير الموجهة التي يقوم فيها الباحث بطرح أسئلة غير محددة الإجابة. (سامي محمد ملحم، 2007، ص.ص. 295 ــ 298)

3 - 3 - مقياس إستراتيجيات المواجهة: لهدف قياس أثر تدريب المبحوثين على الاستخدام الفعال لإستراتيجيات التعامل في الوسط المهني تم استخدام مقياس إستراتيجيات المواجهة، الذي صمم من طرف « Folkman » و « Lazarus » سنة 1988 ، و هو يهدف للكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط و التوافق، و يهتم الاستبيان بتقدير الأفكار و السلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية.

3 - 3 - إستراتيجيات التعامل المستعملة لتدريب المبحوثين عليها في الوسط المهني:

3 - 3 -3 – 1- أسلوب إعادة البناء المعرفي: و نحاول من خلال هذا الأسلوب تطوير الصياغة المعرفية لمشكلة أو مشاكل الموظف، و ذلك بمساعدته على التمييز بين مختلف الانفعالات، و الربط بين الأفكار السلبية و الانفعالات و السلوكيات. و للوصول في نهاية المطاف إلى الوعي بالأفكار السلبية و اللاعقلانية و استبدالها بأفكار أكثر عقلانية.

3 ــ 3 ــ3 ــ 2ــ أسلوب حل المشكل: يعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف و الأحداث الضاغطة، و تهدف هذه الفنية إلى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الأفراد حتى يمكنهم التعامل مع المشكلات التي تعترض حياتهم و إيجاد الحلول الملائمة لها.

4 ــ **نتائج البحث:** تنص الفرضية العامة للبحث الحالي على ما يلي: **يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على أبعاد مقياس إستراتيجيات المواجهة لصالح القياس البعدي.**

و للتحقق من صدق الفرضية العامة للبحث تم معالجتها إحصائيا باختبار« t » لدلالة الفروق لعينة واحدة، و ذلك من خلال مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على أبعاد مقياس المواجهة. و عليه لقد تمت المعالجة الإحصائية لكل بعد من أبعاد مقياس المواجهة كالتالي:

1 ــ 2 ــ 1 ــ مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب التصدي لمقياس إستراتيجيات المواجهة: لقد تمت المعالجة الإحصائية باختبار « t » لدلالة الفروق لعينة واحدة، و ذلك من خلال مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب التصدي لمقياس إستراتيجيات المواجهة. و الجدول الموالي يوضح لنا ذلك.

الجدول رقم (01): يمثل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أسلوب التصدي لمقياس المواجهة في القياس القبلي و البعدي لعينة واحدة.

	العدد	المتوسط الحسابي $\overline{X}$		الفروق متوسط $\overline{D}$	معياري انحراف للفروق $S\overline{D}$	قيمة اختبار « t »	مستوى الدلالة
		القبلي القياس	البعدي القياس				
المجموعة التجريبية	25	8,6	5,64	ــ 2,96	0,54	ــ 5,48	دال إحصائيا عند0,01

القيمة المجدولة لــ « t » عند درجة حرية (24) و مستوى دلالة (0,01) هي (2,492 ــ)

يلاحظ من خلال الجدول أن متوسط الفروق لدرجة أسلوب التصدي بين القياس القبلي و القياس البعدي قدرت بــ (2,96 ــ) بانحراف معياري للفروق قدره بــ (0,54) و قدرت قيمة (t) بــ (5,48 ــ) و عند مقارنتها بالقيمة المجدولة التي قدرت بــ (2,492 ــ) نجدها دالة عند (0,01)، و هذا ما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين

القياس القبلي و القياس البعدي. و قد جاءت هذه الاختلافات لصالح القياس القبلي بحيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (8,6) أما في القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (5,64). بمعني أن أسلوب التصدي لم يتحقق، أي أن البرنامج العلاجي ساهم في التقليل من اللجوء إلى أسلوب التصدي أمام المواقف الضاغطة.

1 ــ 2 ــ 2 ــ مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب حل المشكل لمقياس إستراتيجيات المواجهة:

	العدد	المتوسط الحسابي $\overline{X}$		متوسط الفروق $\overline{D}$	انحراف معياري للفروق $S\overline{D}$	قيمة اختبار « t »	مستوى الدلالة
		القياس القبلي	القياس البعدي				
المجموعة التجريبية	25	10,92	17	6,08	0,55	11,05	دال إحصائيا عند0,01

لقد تمت المعالجة الإحصائية باختبار « t » لدلالة الفروق لعينة واحدة، و ذلك من خلال مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب حل المشكل لمقياس المواجهة. و الجدول الموالي يوضح لنا ذلك.

_الجدول رقم (02): يمثل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أسلوب حل المشكل لمقياس المواجهة في القياس القبلي و البعدي لعينة واحدة.

المجدولة لـــ « t » عند درجة حرية (24) و مستوى دلالة (0,01) هي (2,492)

يلاحظ من خلال الجدول أن متوسط الفروق لدرجة أسلوب حل المشكل بين القياس القبلي و القياس البعدي قدرت بـــ (6,08) بانحراف معياري للفروق قدره بـــ (0,55) و قدرت قيمة (t) بـــ (11,05) و عند مقارنتها بالقيمة المجدولة التي قدرت بـــ (2,49) نجدها دالة عند (0,01)، و هذا ما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي, و قد جاءت هذه الاختلافات لصالح القياس البعدي، بحيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (10,92) أما في القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (17). بمعني أن أسلوب حل المشكل تحقق، أي أن درجات أسلوب حل المشكل ارتفعت بعد تعرض أفراد مجموعة البحث التجريبية للبرنامج العلاجي، بمعني آخر أن البرنامج العلاجي سهام في التعزيز أكثر في استعمال أسلوب حل المشكل.

1 ــ 2 ــ 3 ــ مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب اتخاذ المسافة لمقياس المواجهة: لقد تمت المعالجة الإحصائية باختبار « t » لدلالة الفروق لعينة واحدة، و ذلك من خلال مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب اتخاذ المسافة لمقياس إستراتيجيات المواجهة. و الجدول الموالي يوضح لنا ذلك.

الجدول رقم (03): يمثل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أسلوب اتخاذ المسافة لمقياس المواجهة في القياس القبلي و البعدي لعينة واحدة.

القيمة المجدولة عند درجة حرية (24) و مستوى دلالة (0,01) هي (2,492)ل ــ « t »

	العدد	المتوسط الحسابي $\overline{X}$		متوسط الفروق $\overline{D}$	انحراف معياري للفروق $S\overline{D}$	قيمة اختبار « t »	مستوى الدلالة
		القياس القبلي	القياس البعدي				
المجموعة التجريبية	25	7,16	9,44	2,28	0,50	4,56	دال إحصائيا عند0,01

يلاحظ من خلال الجدول أن متوسط الفروق لدرجة أسلوب اتخاذ المسافة بين القياس القبلي و القياس البعدي قدرت بـــ (2,28) بانحراف معياري للفروق قدره بـــ (0,50) و قدرت قيمة (t) بـــ (4,56) و عند مقارنتها بالقيمة المجدولة التي قدرت بـــ (2,49) نجدها دالة عند (0,01)، و هذا ما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي، و قد جاءت هذه الاختلافات لصالح القياس البعدي، بحيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (7,16) أما في القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (9,44). أي أن درجات أسلوب اتخاذ المسافة ارتفعت بعد تعرض أفراد مجموعة البحث التجريبية للبرنامج العلاجي، بمعني آخر أن البرنامج العلاجي سهام في التعزيز أكثر في استعمال أسلوب اتخاذ المسافة.

1 ــ 2 ــ 4 ــ مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب ضبط الذات لمقياس إستراتيجيات المواجهة:

لقد تمت المعالجة الإحصائية باختبار « t » لدلالة الفروق لعينة واحدة، و ذلك من خلال مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب ضبط الذات لمقياس إستراتيجيات المواجهة. و الجدول الموالي يوضح لنا ذلك.

الجدول رقم (04): يمثل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أسلوب ضبط الذات لمقياس إستراتيجيات المواجهة في القياس القبلي و البعدي لعينة واحدة.

القيمة المجدولة لـــ « t » عند درجة حرية (24) و مستوى دلالة (0,01) هي (2,492)

	العدد	المتوسط الحسابي $\overline{X}$		متوسط الفروق $\overline{D}$	انحراف معياري للفروق $S\overline{D}$	قيمة اختبار « t »	مستوى الدلالة
		القياس القبلي	القياس البعدي				
المجموعة التجريبية	25	11,6	17,36	6,12	0,58	10,55	دال إحصائيا عند0,01

يلاحظ من خلال الجدول أن متوسط الفروق لدرجة أسلوب ضبط الذات بين القياس القبلي و القياس البعدي قدرت بـــ (6,12) بانحراف معياري للفروق قدره بـــ (0,58) و قدرت قيمة (t) بـــ (10,55) و عند مقارنتها بالقيمة المجدولة التي قدرت بـــ(2,49) نجدها دالة عند (0,01)، و هذا ما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي، و قد جاءت هذه الاختلافات لصالح القياس البعدي، بحيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (11,6) أما في القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (17,36). أي أن درجات أسلوب ضبط الذات ارتفعت بعد تعرض أفراد مجموعة البحث التجريبية للبرنامج العلاجي، بمعني آخر أن البرنامج العلاجي سهام في التعزيز أكثر في استعمال أسلوب ضبط الذات الذي يدل على قدرة الفرد في التحكم و ضبط انفعالاته.

1 ــ 2 ــ 5 ــ مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب السند الاجتماعي لمقياس إستراتيجيات المواجهة: لقد تمت المعالجة الإحصائية باختبار « t » لدلالة الفروق لعينة واحدة، و ذلك من خلال مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب السند الاجتماعي لمقياس المواجهة. و الجدول الموالي يوضح لنا ذلك.

الجدول رقم (05): يمثل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أسلوب السند الاجتماعي لمقياس إستراتيجيات المواجهة في القياس القبلي و البعدي لعينة واحدة.

القيمة المجدولة لـــ « t » عند درجة حرية (24) و مستوى دلالة (0,01) هي (2,492)

	العدد	المتوسط لحسابي $\overline{X}$		متوسط الفروق $\overline{D}$	انحراف معياري للفروق $S\overline{D}$	قيمة اختبار « t »	مستوى الدلالة
		القياس القبلي	القياس البعدي				
المجموعة التجريبية	25	9,8	15,36	5,08	0,70	7,25	دال إحصائيا عند0,01

يلاحظ من خلال الجدول أن متوسط الفروق لدرجة أسلوب السند الاجتماعي بين القياس القبلي و القياس البعدي قدرت بـــ (5,08) بانحراف معياري للفروق قدره بـــ (0,70) و قدرت قيمة (t) بـــ (7,25) و عند مقارنتها بالقيمة المجدولة التي قدرت بـــ (2,49) نجدها دالة عند (0,01)، و هذا ما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي، و قد جاءت هذه الاختلافات لصالح القياس البعدي. بحيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (9,8) أما في القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (15,36). أي أن درجات أسلوب السند الاجتماعي ارتفعت بعد تعرض أفراد مجموعة البحث التجريبية للبرنامج العلاجي، بمعني آخر أن البرنامج العلاجي سهام في التعزيز أكثر من استعمال لأسلوب السند الاجتماعي مما يدل على أهمية البرنامج العلاجي و مساهمته في خلق التفاعل و السند المتبادل بين أعضاء الجماعة العلاجية قصد مواجهة المواقف الضاغطة.

1 ــ 2 ــ 6 ــ مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب تحمل المسئولية لمقياس إستراتيجيات المواجهة:

	العدد	المتوسط الحسابي $\overline{X}$		متوسط الفروق $\overline{D}$	انحراف معياري للفروق $S\overline{D}$	قيمة اختبار « t »	مستوى الدلالة
		القياس القبلي	القياس البعدي				
المجموعة التجريبية	25	4,4	8,8	4,44	0,59	7,52	دال إحصائيا عند0,01

لقد تمت المعالجة الإحصائية باختبار « t » لدلالة الفروق لعينة واحدة، و ذلك من خلال مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب تحمل المسئولية لمقياس المواجهة. و الجدول الموالي يوضح لنا ذلك.

الجدول رقم (06): يمثل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أسلوب تحمل المسئولية لمقياس إستراتيجيات المواجهة في القياس القبلي و البعدي لعينة واحدة . القيمة المجدولة لـــ « t » عند درجة حرية (24) و مستوى دلالة (0,01) هي (2,492) يلاحظ من خلال الجدول أن متوسط الفروق لدرجة أسلوب تحمل المسئولية بين القياس القبلي و القياس البعدي قدرت بـــ (4,44) بانحراف معياري للفروق قدره بـــ (0,59) و قدرت قيمة (t) بـــ (7,52) و عند مقارنتها بالقيمة المجدولة التي قدرت بـــ (2,49) نجدها دالة عند (0,01)، و هذا ما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي، و قد جاءت هذه الاختلافات لصالح القياس البعدي. بحيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (4,4) أما في القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (8,8). أي أن درجات أسلوب تحمل المسئولية ارتفعت بعد تعرض أفراد مجموعة البحث التجريبية للبرنامج العلاجي، بمعني آخر أن البرنامج العلاجي سهام

في التعزيز أكثر في استعمال أسلوب تحمل المسئولية مما يدل على أهمية البرنامج العلاجي و مساهمته في تعزيز أعضاء الجماعة العلاجية على أخذ القرارات و تحمل المسئولية قصد مواجهة المواقف الضاغطة.

1 ــ 2 ــ 7 ــ مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب التهرب التجنب لمقياس إستراتيجيات المواجهة: لقد تمت المعالجة الإحصائية باختبار « t » لدلالة الفروق لعينة واحدة، و ذلك من خلال مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب التهرب التجنب لمقياس إستراتيجيات المواجهة. و الجدول الموالي يوضح لنا ذلك.

الجدول رقم (07): يمثل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أسلوب التهرب التجنب لمقياس إستراتيجيات المواجهة في القياس القبلي و البعدي لعينة واحدة.

	العدد	المتوسط الحسابي $\overline{X}$		متوسط الفروق $\overline{D}$	انحراف معياري للفروق $S\overline{D}$	قيمة اختبار « t »	مستوى الدلالة
		القياس القبلي	القياس البعدي				
المجموعة التجريبية	25	10,92	7,48	ــ 3,84	0,85	ــ 4,51	دال إحصائيا عند0,01

القيمة المجدولة لــ « t » عند درجة حرية (24) و مستوى دلالة (0,01) هي (2,492 ــ)

يلاحظ من خلال الجدول أن متوسط الفروق لدرجة أسلوب التهرب التجنب بين القياس القبلي و القياس البعدي قدرت بــ (3,84 ــ) بانحراف معياري للفروق قدره بــ (0,85) و قدرت قيمة (t) بــ (4,51 ــ) و عند مقارنتها بالقيمة المجدولة التي قدرت بــ (2,49 ــ) نجدها دالة عند (0,01)، و هذا ما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي، و قد جاءت هذه الاختلافات لصالح القياس القبلي. بحيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (10,92) أما في القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (7,48). أي أن درجات أسلوب التهرب التجنب انخفضت بعد تعرض أفراد مجموعة البحث التجريبية للبرنامج العلاجي. مما يدل على مساهمة البرنامج العلاجي في تقليص درجة اللجوء إلى أسلوب التهرب التجنب و عدم التركيز عليه بالدرجة الأولى أثناء مواجهة المشاكل المهنية أو الوضعيات المهنية الضاغطة.

1 - 2- 8- مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب إعادة التقدير الإيجابي لمقياس إستراتيجيات المواجهة:

لقد تمت المعالجة الإحصائية باختبار « t » لدلالة الفروق لعينة واحدة، و ذلك من خلال مقارنة متوسط الفروق بين درجات القياس القبلي و درجات القياس البعدي على بعد أسلوب إعادة التقدير الإيجابي لمقياس المواجهة. و الجدول الموالي يوضح لنا ذلك.

الجدول رقم (08): يمثل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أسلوب إعادة التقدير الإيجابي لمقياس إستراتيجيات المواجهة في القياس القبلي و البعدي لعينة واحدة.

	العدد	المتوسط الحسابي $\overline{X}$		متوسط الفروق $\overline{D}$	انحراف معياري للفروق $S\overline{D}$	قيمة ختبار « t »	مستوى الدلالة
		القياس القبلي	القياس البعدي				
المجموعة التجريبية	25	11,88	18,68	6,8	0,69	9,85	دال إحصائيا عند0,01

القيمة المجدولة لــ « t » عند درجة حرية (24) و مستوى دلالة (0,01) هي (2,492)

يلاحظ من خلال الجدول أن متوسط الفروق لدرجة أسلوب إعادة التقدير الإيجابي بين القياس القبلي و القياس البعدي قدرت بـــ (6,8) بانحراف معياري للفروق قدره بـــ (0,69) و قدرت قيمة (t) بـــ (9,85) و عند مقارنتها بالقيمة المجدولة التي قدرت بـــ (2,49) نجدها دالة عند (0,01)، و هذا ما يدل أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي، و قد جاءت هذه الاختلافات لصالح القياس البعدي. بحيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (11,88) أما في القياس البعدي فقد بلغ المتوسط الحسابي (18,68). أي أن درجات أسلوب إعادة التقدير الإيجابي ارتفعت بعد تعرض أفراد مجموعة البحث التجريبية للبرنامج العلاجي، بمعني آخر أن البرنامج العلاجي سهام في التعزيز أكثر في التركيز على استعمال أسلوب إعادة التقدير الإيجابي في مواجهة المواقف المهنية الضاغطة.

5 ــ استنتاج عام: كشفت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس القبلي، و متوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على أبعاد مقياس المواجهة لصالح القياس البعدي. و هذا ما يدل على مساهمة البرنامج العلاجي في تطوير الأساليب الفعالة للتعامل مع الوضعيات المهنية الصعبة أو الضاغطة مثل أسلوب حل المشكل، و أسلوب اتخاذ المسافة، و أسلوب ضبط الذات، وأسلوب السند الاجتماعي، وأسلوب تحمل المسئولية. أما اللجوء إلى أسلوب التصدي، و أسلوب التهرب ــ التجنب فقد انخفض مما يدل على قدرة الفرد على تسيير انفعالاته و حسن إدارة المشاكل و الضغوط المهنية. و هذا ما أكده التراث النفسي.

المراجع:

1 ــ صلاح الدين، العمرية.(2005). الصحة النفسية و الإرشاد النفسي. الطبعة الأولي. الأردن؛ مكتبة المجتمع العربي للنشر.

2 ــ محمد، الصيرفي. (2008). الضغط و القلق الإداري. الإسكندرية؛ مؤسسة حورس الدولية للنشر و التوزيع.

3 ــ محمد أحمد، النابلسي.(1991). مبادئ العلاج النفسي و مدارسه. بيروت؛ دار النهضة العربية للنشر.

4ــ سلامة، عبد العظيم حسين و طه، عبد العظيم حسين.(2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية. الطبعة الأولي. الأردن؛ دار الفكر للنشر و التوزيع.

5 ــ هدى، أحمد داود.(2002). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة اليمنية العاملة (عينة الممرضات)، رسالة دكتوراه في علم النفس (إرشاد نفسي). جامعة عين الشمس.

6 ــ حامد عبد السلام، زهران.(1997). الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة؛ عالم الكتب.

7 ــ إجلال، محمد سرى.(2000). علم النفس العلاجي. الطبعة الثانية. القاهرة؛ عالم الكتب للنشر.

8 ــ أنس، شكشك.(2009). الأمراض النفسية و العلاج النفسي. الأردن؛ دار الشروق للنشر و التوزيع.

9 ــ الطيب، محمد عبد الظاهر.(1994). مبادئ الصحة النفسية. الإسكندرية؛ دار المعرفة الجامعية.

10 ــ على، عسكر.(2000). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها (الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق). الطبعة الثانية. (القاهرة، الكويت، الجزائر)؛ دار الكتاب الحديث للنشر.

11- Beck, Judith.S.(1995). cognitive therapy, Basics and Beyond. New York/ London; Guilford Press,

12– Broadbent, D E. (1985). The clinical impact of job design. British journal of clinical psychology, 24, 33 – 44.

13- Canceil, O., & Cottraux.J., & al. (2004). Evaluation des Psychothérapies, Paris ; Imprimé par Jouve.

14– Chabrol, H., & Callahan,S.(2004). Mécanismes de défense et coping. Paris ;Dunod.

15- Chappelle,F., & Monie.,B & al.(2011). L'aide mémoire des thérapies comportementales et cognitives. Paris ; Dunot.

16– Cottraux, J.(1995). Les thérapies comportementales et cognitives, 2ème édition. Paris ; Masson , Milan, Barcelone.

17– Cottraux, J. (2001). Les thérapies Cognitives . Comment agir sur nos pensées, Paris ; RETZ / VUEF.

18- Cottraux, J. & al. (2007). Thérapie Cognitive et Emotion, 3ème Vague. Paris ; Edition Elsevier Masson.

19-Davis,M.,& Robbins.E., & al.(2008). The Relaxation & stress Reduction, Work book, Six Edition, New Harbinger Publications, Printed in United States of America

20-Hartmann, A.(2007). (Etude longitudinale de la qualité de vie et des stratégies d'ajustements des patientes avec un cancer du sein et leur accompagnant – référent-. Thèse de doctorat en psychologie, Université de Rennes II.

21-Lazarus, R & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping, New York ; Springer Publishing.

22-Proulx, LP.(2001). La résolution de Problème. 2ème. Paris, Bruxelles ; Perspectives en éducation, De Boeck.