وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعــة ابن خلـــدون * تيــارت*
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العمل و التنظيم و الأرغونوميا

الضغوط المهنية وعلاقتها باستراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي -بتيارت - المدينة -

- إعداد الطالبة
بسباس فاطمة الزهرة

- إشراف
د. ماريف منور

السنة الجامعيـــة: 2016-2017

الشكر

الحمد لله و حده لا شريك له و الصلاة و السلام على من لا نبي بعده

و على آله و صحبه و من والاه إلا يوم الدين

نحمده حمدا كبيرا و نشكره على توفيقه لنا في إتمام هذا العمل المتواضع

لا نجد من العبارات ما يفي أهل العطاء إلا بالدعاء لهم في الغيب

و كلمات من الشكر و التقدير فكل الشكر للدكتور "ماريف منور"

الذي تفضل علي بالإشراف و التوجيه من أجل مواصلة البحث

و خالص الشكر والتقدير و الاحترام إلى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت

على صبرهم علي و مساعدتهم لي وبتفاني

و لا يفوتني أن أتوجه بالشكر و العرفان إلى الأساتذة المحكمين

و إلى كل من سهر في سبيل إنجاز هذا العمل و إثرائه بالمعلومات

من قريب أو من بعيد تحية شكر و عرفان.

إهداء

الحمد لله و الصلاة و السلام على أشرف خلق الله سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم وعلى آله و صحبه ومن اتبع هداه إلى يوم الدين.

أهدي عملي هذا إلى كل من ساعدني في إنجازه سواء ماديا أو معنوياو أخص الذكر

إلى من ربتني و صبرت من أجلي .....إلى من أسقتني منحنانها.....

إلى من وقفت معي بكل حواسها .....إلى من بادلتني الفرح و القرح .....

إلى من كانت السبب في وجودي .....إلى من نورت طريقي .....

إلى "أمي الغالية" أطال الله في عمرها.

.....إلى من حرص على تعليمي ووقف معي.....إلى من لامني كثيرا على

شقاوتي .....إلى من وجهني و أوصلني إلى ما أنا فيه اليوم.....

إلى من ساعدني كثيرا و هدفه أن أنجح في حياتي.....إلى من علمني المسؤولية .....

إلى أحن شخص....."أبي الغالي" أتمنى أن يرافقني طوال حياتي و أحقق له كل ما يتمناه .

و أهدي ثمرة عملي إلى صديقتي دايم الله فاطيمة على وقوفها معي و مساعدتها لي وبتفاني....إلى أخواتي فتيحة، شروق، أمال، بختة، لبنى، نور الهدى، ومحمد .

.....و في الأخير كل ما أصبت فيه من الله و كل ما أخطئت فيه فهو مني.....

فهرس المحتويات :

الشكر.....أ

الإهداء.....ب

فهرس المحتويات .....ت

قائمة الجداول .....ح

قائمة الأشكال.....خ

ملخص الدراسة.....د

مقدمة 1

الفصل الأول : تقديم الدراسة

1- الإشكالية.....3

2- الفرضيات.....5

3- أهمية البحث و أهدافه.....5

4- الدراسات السابقة.....6

5- الأبعاد النظرية للدراسة

5-1- الضغوط المهنية.....11

5-1-1- تعريف الضغوط المهنية.....11

5-1-2- عناصر الضغوط المهنية.....12

5-1-3- مصادر الضغوط المهنية.....13

5-1-4- مراحل الضغوط المهنية.....15

5-1-5- أنواع الضغوط المهنية.....16

5-1-6- النماذج المفسرة للضغوط المهنية.....18

5-1-7- النظريات المفسر للضغوط المهنية.....20

5-1-8- آثار الضغوط المهنية.....21

5-1-9- طرق علاج الضغوط المهنية.....23

5-2- استراتيجيات المقاومة.....25

5-2-1- تعريف استراتيجيات المقاومة.....25

5-2-2- خصائص استراتيجيات المقاومة.....26

5-2-3- تصنيف استراتيجيات المقاومة.....27

5-2-4- وظائف استراتيجيات المقاومة.....29

5-2-5- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المقاومة..... 30

5-2-6- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المقاومة..... 32

5-2-7- بعض الطرق لقياس استراتيجيات المقاومة..... 33

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية.....35

1-2- المنهج المستخدم في الدراسة 35

1-3- أهداف الدراسة..... 35

1-4- ظروف إجراء الدراسة.....36

1-5- مجالات الدراسة.....36

1-6- أدوات الدراسة.....38

1-7- الخصائص السيكومترية للأداة.....44

2- الدراسة الأساسية

2-1- مجالات الدراسة الأساسية.....54

2-2- أدوات الدراسة الأساسية.....55

2-3- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....56

الفصل الثالث: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....59

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....61

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....63

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.....65

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	المجال المكاني للدراسة الإستطلاعية	37
2	عينة الدراسة الإستطلاعية	38
3	اتجاهات فقرات أبعاد الضغوط المهنية	40
4	البدائل و طريقة إعطاء الاوزان	41
5	اتجاهات فقرات أبعاد استراتيجيات المقاومة	42
6	البدائل و طريقة إعطاء الاوزان	44
7	العبارات المعدلة الخاصة بالضغوط المهنية	45
8	العلاقة بين الفقرات و البعد و الدرجة الكلية	45
9	ثبات الضغوط المهنية وفق ألفاكرومباخ	46
10	ثبات الضغوط المهنية وفق التجزئة النصفية	48
11	العبارات المعدلة الخاصة باستراتيجيات المقاومة	49
12	العلاقة بين الفقرات و البعد و الدرجة الكلية	51
13	ثبات استراتيجيات المقاومة وفق ألفاكرومباخ	53
14	ثبات استراتيجيات المقاومة وفق التجزئة النصفية	53
15	المجال المكاني للدراسة الأساسية	54
16	عينة الدراسة الأساسية	55
17	نتائج الفرضية الجزئية الاولى	59
18	نتائج الفرضية الجزئية الثانية	61
19	نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	63
20	نتائج الفرضية العامة	65

- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	عناصر الضغط المهني	13
2	مراحل تتابع ضغوط العمل	16
3	نموذج مارشال للضغوط	18
4	نموذج هب	19
5	نظرية ماسلو للحاجات	21

- ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت .

ولتحقيق أهداف الدراسة قمت بتطبيق أداة تضمنت استبيانين : – استبيان خاص بالضغوط المهنية و استبيان خاص باستراتيجيات المقاومة، وذلك بعد التأكد من خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات) على عينة من الأساتذة بولاية تيارت.

تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على وصف الظاهرة كما هي في الواقع و ذلك بإتباع الإجراءات و الخطوات النظرية و المنهجية التي اقتضتها هذه الدراسة، بحيث أجريت هذه الدراسة على عينة من الأساتذة قدرت ب(168) أستاذا و أستاذة ، وقد خلصت نتائجها إلى ما يلي:

1– لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المشكل لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت.

2– لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت.

3– توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت .

4– توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت.

مقدمة :

لقد أصبحت الضغوط جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية لا يمكن تجنبها و ذلك مع تعقد الحياة و ازدياد متطلباتها، و ما صاحبها من قلق و توتر مستمر و تغير سريع و متواصل في جميع المجالات التي يشهدها عالمنا اليوم، وما يتبع ذلك من تعقد حاجات الفرد و أساليب إشباعها و بهذا خلقت معها مجموعة من الآثار النفسية و الصحية و الاجتماعية على مستوى الأفراد و الجماعات **(العجايلية،ي.01:2015)**

وبحكم الحياة المعاصرة التي تفرض على الفرد مطالب جديدة و أدوار مختلفة تماشيا مع العصر و ما لحق به من تغير و تطور ، أصبح العمل اليوم يحمل في طياته ضغوطا نفسية ناجمة عن أعباء المهن و متطلباتها و أصبحت بيئة العمل مليئة بالإحباط و الصراع و تدهور في العلاقات المهنية ومن ثم فبدل أن يكون العمل سلاحا لتحقيق الذات و الرفاهية للمجتمع تحول إلى مصدر لتخلفه و مرضه **(شارف، خ.2011 :15)**

ومن بين المهن التي لا تخلو من هذه الضغوط نجد مهنة التدريس التي يصاحبها عدة التزامات و مسؤوليات و تعدد في المهام والواجبات فيجد الأستاذ نفسه محاطا بالضغوطات نتيجة للمسؤولية الموكلة إليه، ومن أجل إنشاء جيل يتلقى تعليما ناجحا فإننا نحتاج إلى أستاذ يزاول مهامه في جو من الارتياح المادي و النفسي و الصحة النفسية وعليه فإننا مطالبون بالوقوف على وضعيته و صحته النفسية و الجسمية و ذلك بمعرفة درجة الضغوط التي يعاني منها وكيفية مواجهتها أو التخفيف منها **(معروف،م.2013 :1)**

إن الأمر يتطلب البحث عن مصادر الضغوط التي يتعرض لها الأستاذ في مهنة التدريس و ماهية الأساليب و الطرق التي يعتمد عليها لمواجهة تلك الضغوط والتكيف معها حسب الموقف الضاغط و شخصية المتلقي للضغط.

بناءا على هذا الموضوع قسمنا البحث إلى ثلاثة فصول الفصل الأول: تضمن تقديم الدراسة بحيث استعرضنا إشكالية البحث و أهميته و أهدافه و بعض المفاهيم الإجرائية و الدراسات السابقة و الجانب النظري الذي يحوي متغيرات الدراسة، أما بالنسبة للفصل الثاني: تطرقنا إلى أهم الإجراءات المنهجية و الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في جمع البيانات ، ثم الفصل الثالث: فقد تضمن عرض ومناقشة نتائج الدراسة المتوصل إليها من خلال الدراسة الأساسية .

الفصل الأول : تقديم الدراسة

1- الإشكالية

2- الفرضيات

3- أهمية البحث وأهدافه

4- الدراسات السابقة

5- الأبعاد النظرية للدراسة

5-1- الضغوط المهنية

5-2- استراتيجيات المقاومة

1. **الإشكالية:**

تفرض الحياة المعاصرة متطلبات وظروف جديدة ومتغيرة باستمرار تساهم في معايشة الأفراد لضغوطات مختلفة في البيت، في الشارع، وفي العمل....هناك من يستطيع التوافق معها والتغلب عليها مستعينا بمختلف الطرق والوسائل التي تساعده على ذلك، وهناك من يستسلم لها فيقع فريسة للاضطرابات النفسية، بحيث نجد أن مشكلات العمل لا تخلو من الشعور بالتوتر والاحتراق النفسي وحالات التشاؤم و اللامبالاة. الأمر الذي يؤدي في بعض الأحيان إلى انعدام الدقة في الأداء، أو التقصير في القيام بالواجبات الموكلة إلى الفرد في مختلف مجالات العمل، الذي في اعتقادنا مرده كثرة الضغوطات في مكان العمل؛ أي ما يعرف بالضغوط المهنية .

(مزياني،ف.2007: 19)

يرى هارون توفيق الرشيد "أن الضغوط المهنية يكون منشؤها مهنة الفرد وما ينجر عنها من انعكاسات،سواء نتيجة لعلاقات اجتماعية مثل الخلاف مع الزملاء، قواعد العمل ،عدم الرضا عن المركز الوظيفي،المرتب،الترقية،التمييز غير المبرر من قبل الرؤساء،و يكون معنى الضغوط هو الشعور بالعبء و الثقل الناشيء عن مهنة الفرد و الصعوبات التي يواجهها".**(شارف ،خ.2011: 68)**

تعددت الدراسات في هذا السياق حول الضغوط المهنية؛ نجد منها دراسة **(قوراري حنان2014)** حول الضغط المهني وعلاقته بدافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية ببلدية دومن بولاية بسكرة التي هدفت إلى تحديد مستوى الضغوط المهنية لدى أطباء الصحة العمومية، من حيث ارتفاعه أو انخفاضه، بالإضافة إلى دراستي كلا من:

2000 ROYEN NIKOL & LOISEIL GEIL

أجريت هذه الدراسة في**(كيبيك)** كندا تمحورت حول الضغوط المهنية لدى الأساتذة و أنواع السند المقدم إليهم، وهدفت إلى معرفة مستويات الضغط لدى الأساتذة، نجد أيضا دراسة **(مزياني فتيحة 2006)** حول أثر مصادر الضغوط المهنية و إستراتيجيات المقاومة عند ضباط الشرطة بمديرية الأمن الوطني بالجزائر العاصمة ، بحيث هدفت إلى التقصي عن الضغوط المهنية وأهم الإستراتيجيات لمقاومتها من طرف ضباط الشرطة .

إن الأفراد في مواجهتهم لمختلف الضغوطات يلجؤون إلى طرق و وسائل باختلاف خصائصهم الجسمية و العقلية والشخصية ، من خلال تجنب الأخطار التي تواجههم في حياتهم اليومية و سمى علماء النفس هذه الوسائل بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية أو "استراتيجيات المقاومة "إذ عندما يستعملها الفرد إنما يستجيب بطرق من شأنها أن تساعده

على تجنب ذلك الموقف الضاغط بالهروب منه أو التقليل من حدته بهدف الوصول إلى معالجة تحدث التوازن النفسي و الفيزيولوجي.**(بغيجة، ل.2006: 14)**

نجد أيضا من الدراسات والتي ألمت بالموضوع؛ دراسة **(قدور بن عباد هوارية 2011)** حول استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة، والتي هدفت إلى إبراز الفرق في استخدامات استراتيجيات التعامل مع الضغوط عند المرأة العاملة، و دراسة **(بوكنوس عائشة 2004)**حول الاكتئاب واستراتيجيات المقاومة عند الأبناء ذوي الوالدين المطلقين وهدفت إلى إبراز الاستراتيجيات التي يستخدمها الأبناء ذوي الوالدين المطلقين لمواجهة الاكتئاب لديهم .

انطلاقا من هذه الدراسات نعتقد أن هناك استراتيجيات أخرى يلجأ إليها العامل في عمله أو أثناء أدائه للمهام المفروضة عليه في مختلف مجالات العمل التجارية أو الخدماتية أو الصناعية أو التربوية، ومن خلال هذه الدراسة سنحاول التركيز على إحدى القطاعات الهامة، كونه يضم تنوعا واختلافا في الشرائح التي يحويها، بالإضافة إلى كونه قطاعا يعمل على الإنماء العلمي.

إننا نخص بالدراسة الشريحة المشرفة على التلقين والتعليم، انطلاقا من الدور الأساسي الذي يوكل إلى المدرس، والمهام النبيلة التي يرمي إلى تحقيقها، والوضعية الصعبة للأستاذ؛ الناتجة عن الجو المهني العام الذي يؤدي فيه عمله وما يعانيه من معيقات ومشاكل مهنية؛ كالاكتظاظ في الأقسام ،التغيير المستمر في المناهج والبرامج والمقررات الدراسية، ناهيك عن مصادر الضغوط الأخرى والتي لها علاقة بالظروف الاجتماعية.

يتضح إذن، أن البحث في الضغوط المهنية و إستراتيجيات مقاومتها من طرف الأساتذة إحدى المواضيع التي يجب البحث فيها، قصد تشخيص أهم الصعوبات التي تسبب للأستاذ المعاناة النفسية، ومن ثمة محاولة منا الإسهام في محاولات قصد تفادي الآثار الناجمة عنها.

سنحاول المساهمة في هذا الموضوع انطلاقا من افتراضات مفادها؛ استراتيجيات أخرى لمقاومة الضغوط لدى الأساتذة، ومن ثمة محاولة معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط المهنية واستراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت، انطلاقا من التساؤل الرئيسي التالي :

هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت ؟

يحولنا التساؤل الرئيسي إلى تساؤلات فرعية يمكننا صياغتها كالآتي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والمواجهة المتمركزة على المشكل لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت ؟

هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت ؟

هل توجد علاقة إرتباطيةبين الضغوط المهنية والمواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت ؟

2- الفرضيات : انطلاقا من التساؤلات يمكننا صياغة الفرضية الأساسية التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية وإستراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطورالثانوي لولاية تيارت.

انطلاقا من الفرضية الرئيسية يمكننا صياغة الفرضيات الجزئية كالآتي:

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المشكل لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت.

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت.

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت.

3- أهمية البحث و أهدافه:

3-1- أهمية البحث:

- الاهتمام بالأساتذة وتحسين مكانتهم الاجتماعية و أوضاعهم المهنية و ذلك بالكشف عن أهم مشاكلهم لما له دور و مسؤولية كبيرة في تقديم الرسالة النبيلة .
- الكشف عن معاناة الأساتذة من مصادر الضغوط المهنية التي قد تؤدي إلى اختلال في النظام التربوي .
- أهمية عمل أستاذ في الطور الثانوي لتأهيل و تحضير التلميذ لدخول الجامعة .
- المساهمة في مساعدة الأساتذة في وضع إستراتيجيات تسمح بمواجهة الضغوط و الحفاظ على مستوى محدد لها لضمان محصول و نتائج جيدة.

3- 2- أهداف الدراسة :

- الرغبة في معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى أساتذة الطور الثانوي .
- التعرف على إستراتيجيات المقاومة المتخذة من طرف الأساتذة .
- معرفة العلاقة الرابطة بين الضغوط المهنية و إستراتيجيات مقاومتها لدى أساتذة الطور الثانوي .
- معرفة الآثار الناجمة عن الضغوط لدى أساتذة الطور الثانوي .
- الكشف عن استجابة الأساتذة إلى المواجهة و المقاومة للضغط المهني .

- الخروج بنصائح و توجيهات و اقتراحات.

3- 3- بعض المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة :

-**الضغوط المهنية:** هو المجموع الذي يحصل عليه الأستاذ من مقياس الضغوط المهنية المحكم والمقنن من طرف الأساتذة المحكمين والذي يحتوي على الأبعاد التالية : – طبيعة العمل ،ظروف العمل الفيزيقية و المادية ، ظروف العمل الاجتماعية و السياسية بالإضافة إلى علاقات العمل .

– **استراتيجيات المقاومة :**هو المجموع الذي يحصل عليه الأستاذ من مقياس استراتيجيات المقاومة بعد التحكيم و التعديل والذي يحوي الأبعاد الموالية :– المواجهة المتمركزة على المشكل و المواجهة المتمركزة على الانفعال و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية .

- المواجهة المتمركزة على المشكل : هو المجموع الذي يحصل عليه الأستاذ من مقياس استراتيجيات المقاومة و لقد حددت في شكلين : جمع المعلومات و اتخاذ إجراءات لحل المشكل .

- المواجهة المتمركزة على الانفعال : هو المجموع الذي يحصل عليه الأستاذ من مقياس استراتيجيات المقاومة و تتمثل في التجنب ، الإنكار ، لوم الذات ،البحث عن البدائل .

- المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية : هو المجموع الذي يحصل عليه الأستاذ من مقياس استراتيجيات المقاومة و المتكون من طلب المساعدة من الآخرين من حيث المعلومات أو النصائح أو الإرشاد.

4- الدراسات السابقة :

4-1- الدراسات العربية :

- دراسة بقلة (1990) بعنوان "استراتيجيات المعلمين التي يستخدمها في التعامل مع المشكلات (السلوكية ،الأكاديمية) وعلاقتها بجنس المعلم وإدارته لدوره في التدريس "و تكونت عينة الدراسة من مدرسين في المرحلة الإعدادية في مدارس حكومية في عمان الكبرى ،ممن تزيد خبرتهم عن السنتين و**توصلت إلى النتائج التالية :**أن هناك علاقة بين جنس المدرسة و إستراتيجية التعامل مع المشكلات التالية :الفشل الدراسي ،الرفض من قبل الزملاء،الكمالية، قصر فترة الانتباه و سهولة التشتت، تدني مستوى النضج ،التحصيل المتدني و أنه لا علاقة بين إدراك المدرس لدوره التدريسي والاستراتيجيات التي يستخدمها في التعامل مع المشكلات الصفية.

- دراسة صبري (1993) بعنوان "إستراتيجيات التعامل مع المشكلات الصفية " و هدفت إلى معرفة ما إذا كان اختيار المعلمين للاستراتيجيات يعتمد على متغيرات (الجنس ،العمر المؤهل العلمي ،سنوات الخدمة) وتكونت عينة الدراسة (136) معلما و معلمة و**أشارت النتائج** على أن هناك تشابه بين المعلمين في اختيار الاستراتيجيات بين الجماعات المختلفة مثل (الجنس،العمر،المؤهل العلمي،سنوات الخدمة) وكذلك وجد أيضا بعض الاختلافات في اختيار الاستراتيجيات لبعض المشكلات في تلك المجموعات .

- دراسة خالد الكخن (1997) حول موضوع "التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمي التربية الخاصة" تم استخدام الاستبيان لقياس مصادر الضغط المهني و كان المجتمع الكلي للدراسة (181)

معلما و معلمة و كانت **نتائج الدراسة كالأتي :** تتمثل مصادر الضغط المهني على التوالي في الدخل، المناهج الدراسية، النمو المهني، المكانة الاجتماعية، ظروف العمل،عبءالعمل،العلاقة مع الزملاء بالإضافة إلى هذا هناك اختلاف في مستوى مصادر الضغط الكلي للأبعاد يعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ،و لمتغير الخبرة من 5إلى 10سنوات ،و لمتغير المستوى التعليمي لصالح البكالوريوس ،و لمتغير الجهة المشرفة على المؤسسة لصالح المؤسسات الخيرية المحلية .

-دراسة العارضة (1998) حول موضوع "التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم" ،لتحديد فيما إذا كانت فروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات الجنس و المؤهل العلمي و الخبرة و مكان العمل، تكونت عينة الدراسة من(241) معلما و معلمة ،و قد **توصلت نتائج هذه الدراسة** إلى أن استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية متوسطة، و أن أهم هذه الاستراتيجيات المستخدمة هي إستراتيجية الضبط الذاتي و الدينية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنس، أو مكان العمل، أو الخبرة، أو المؤهل العلمي.

- دراسة بوكنوس عائشة (2004) بعنوان :الاكتئاب و استراتيجيات المقاومة عند الأبناء ذوي الوالدين المطلقين " هدفت هذه الدراسة إلى اكتشاف استراتيجيات المقاومة التي يستخدمها الأبناء ذوي الاكتئاب وإلى معرفة درجات الاكتئاب لديهم أجريت الدراسة في (8)مؤسسات تربوية (الثانوية و الاكماليات) و**كانت النتائج كالتالي :-** إن الأبناء ذوي الوالدين المطلقين يعيشون وضعية اجتماعية صعبة ،عليهم أن يمتلكوا إستراتيجية مقاومة

تمكنهم من المواجهة – يستعمل الأبناء ذوي الوالدين المطلقين اللذين أظهروا اكتئابا شديدا استراتيجيات مركزة على الانفعالات و ذلك للتخفيف من حدة التوتر الانفعالي بالإضافة إلى استخدامهم لاستراتيجيات حل المشكل ساعين إلى تغيير الموقف المباشر بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط .

- دراسة القبلان(2004) حول موضوع "مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الأكاديمية"هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على مكونات ضغط العمل للعاملين و مصادره في بيئة المكتبات الأكاديمية و المؤسسات المعلوماتية بشكل عام في المملكة العربية السعودية، تم توزيع إستبانة شملت (105) موظفا و موظفة و**أسفرت الدراسة على مجموعة من النتائج :-** وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مصدر الضغط الناتج من عدم وجود الدعم الإداري ،غموض الأدوار و تعددها، التطور المهني، المردود المالي ،تقييم الأداء الوظيفي ،الاتصال الإنساني و وجود علاقة إيجابية تربط متغير الجنس بمصادر الضغط .

- دراسة شحام عبد الحميد (2007) حول "علاقة الضغوط المهنية بالاضطرابات السيكوسوماتية " تهدف إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الضغط المهني و الاضطرابات النفسية و الجسمية و معرفة مدى اختلاف العلاقة المدروسة بين العينة وفقا للخصائص الفردية و المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي أما عينة الدراسة فقد كان عدد أفرادها (342) فرد تعادل (11,33%) من المجتمع الأصلي للدراسة والأدوات المستخدمة هي المقابلة و مقياس الضغوط المهنية أما بالنسبة **للنتائج المتوصل إليها** فقد أثبتت وجود علاقة بين الضغوط و المصادر العلائقية و الاضطرابات السيكوسوماتية، وجود ارتباط موجب بين الضغط المهني و الاضطرابات السيكوسوماتية .

- دراسة شارف خوجة مليكة(2010) بعنوان "الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين ،دراسة مقارنة عن المراحل التعليمية الثلاث :ابتدائي ، متوسط ، ثانوي" بولاية تيزي وزو، وهدفت إلى البحث عن مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين و معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الشعور بالضغوط المهنية و ذلك تبعا لاختلاف المراحل التعليمية و الخبرة المهنية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقترن اشتملت عينة الدراسة (210) مدرسا من الجنسين، اختبر بطريقة غير عشوائية حصصية في **"5"** بلديات من ولاية تيزي وزو، و من **أبرز نتائج الدراسة :-** أن مدرسي المراحل التعليمية الثلاث يعانون من مصادر الضغوط المهنية مع وجود فروق دالة إحصائيا لصالح مدرسي التعليم المتوسط اللذين تبين أنهم الأكثر شعورا بالضغوط المهنية ككل.

- دراسة قدور بن عباد هوارية (2011) حول موضوع"استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة" على ضوء متغير الحالة لدى المعلمين في المؤسسات التربوية الجزائرية و هدفت الدراسة إلى الكشف عن مصادرها من الضغوط المهنية الموضوعية في حياتها اليومية ووقعا على معاشها الصحي، تم إجراء الدراسة على عينة تعدادها (128) أستاذ من التعليم الثانوي يتوزعون على (22) مؤسسة تعليمية بولاية وهران بشكل غير متساوي و **أسفرت النتائج على ما يلي :-** عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات التعامل تبعا لاختلاف الوضعية العائلية للأستاذات باستثناء الاستراتيجيات التي أثبتت المقارنة البعيدية أنها لصالح المتزوجات .

- دراسة قوراري حنان (2014) بعنوان "الضغط المهني و علاقته بدافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية" ببسكرة ببلدية دومن تم تطبيق عدد من الأدوات و المقاييس على حالات الدراسة التي قدرت ب 8 أطباء و طبيبات و**توصلت إلى النتائج التالية :-** أن مستوى الضغوط المهنية لدى أطباء الصحة العمومية مرتفع – أن مستوى دافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية منخفض – أن هناك علاقة عكسية بين الضغوط المهنية و دافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية .

4-2- الدراسات الأجنبية :

- دراسة menissota (1981): بعنوان "الضغط المهني واستراتيجيات مقاومته و علاقته بالمشاكل الصحية عند المعلمين" ، كانت عينة الدراسة تتمثل في (937)معلما و معلمة من مراحل التعليم العام و **كانت النتائج كالتالي :-** أن أهم مصادر الضغط النفسي تتمثل في ضيق الوقت المتوفر للمعلم و الذي يحتاجه لإنجاز مهامه، ضعف الأجر، عدم الشعور بالأمن الوظيفي .

- دراسة okebakula.p&geged.d (1992) بنيجيريا : بعنوان "مصادر الضغوط و إستراتيجيات مواجهتها عند معلمي العلوم " و كانت أهم النتائج :- أهم مصادر الضغوط النفسية :- صعوبة الحصول على أدوات تدريس العلوم – الصعوبة التي يواجهها المعلم في تدريس بعض المواضيع – صعوبة إنهاء المقرر في الوقت المحدد – إجبار المعلم على تدريس مادة ليست تخصصه الأصلي.

- دراسة سنو و زملاؤه (2003) : بعنوان "العلاقة بين الضغوط النفسية و أساليب التكيف لها (المواجهة و التجنب و الدعم الاجتماعي " هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و ماهية أساليب التكيف، وقد تكونت عينة الدراسة من (203) عامل في مجال السكرتارية في أربع شركات و قد **أشارت نتائجالدراسة على أن:-**

إستراتيجيات المواجهة ترتبط مع عدد قليل من الأعراض النفسية يميل الأفراد اللذين يستخدمونها إلى انخفاض تأثرهم بالآثار السلبية لضغوط العمل كما أظهرت نتائج الدراسة أن الدعم الاجتماعي المرتبط بالعمل تخدم كوظيفة غير مباشرة للحماية من أعراض الضغوط النفسية .

- دراسة chiman & kozgie (2003) : بعنوان "مصادر الضغوط النفسية و أساليب التكيف لدى عينة من العاملين اليابانيين " حيث كانت تهدف إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية في العمل و طرق التكيف معها، حيث تكونت عينة الدراسة من (5630) عاملا في أحد مصانع السيارات في اليابان لكلا الجنسين و **أشارت النتائج على ما يلي :-** وجود ارتباط سلبي بين التكيف الفعال و الابتعاد عن الآخرين و الاستقلالية في العمل و الضيق بين أساليب تكيف الأنشطة و انخفاض الشعور بالضيق النفسي .

- دراسة farwell (2003): بعنوان "الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلم للتكيف مع الضغوط و المشكلات الصفية التي تواجهه" تكونت عينة الدراسة من (329) معلما و معلمة يعانون من ضغوط نفسية، و قد أظهرت **نتائج الدراسة :-** وجود أثر لمتغيرات :الجنس و الخبرة و نوع المدرسة و ذلك لصالح المعلمين الذكور، والمعلمين الأقل خبرة و معلمي المرحلة الأساسية، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية لمتغيرات : التخصص و المؤهل العلمي و العمر .

- دراسة loizell gean & royer nikoll and all: (2011): بعنوان "الشعور بالضغط النفسي لدى الأساتذة و أنواع السند المقدم إليهم " وشملت الدراسة (1176) مدرسا من بينهم (790) مدرسة و(386) مدرسا، تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بحيث ثملت أساتذة الطور الابتدائي و المتوسط **وكانت نتائج الدراسة :-** أن الأساتذة لديهم مستوى الضغط يتراوح ما بين المتوسط و المرتفع، أن مستوى الضغط كان مرتفع و متوسط فيما يخص المحاور (3) الأولى من الاستبيان و هي عبء العمل، سلوك التلاميذ، نقص الإمكانيات، مستوى ضغط ضعيف و متوسط فيما يخص المحورين الآخرين الخاص بالعلاقة مع الزملاء و الأولياء و محور الاعتراف المهني .

5- الأبعاد النظرية للدراسة:

5-1- الضغوط المهنية stress professionnel :

5-1-1- تعريف الضغوط المهنية :

هي الضغوط الناتجة عن طبيعة الوظيفة التي يؤديها الفرد من حيث مستوياتها و أعبائها و أهميتها وعلاقتها بالوظائف الأخرى، و الدور الذي يلعبه صاحب الوظيفة و خصائص هذا الدور، ومن أمثلة الضغوط المهنية ما يسود المنظمات من ضغوط تنظيمية ناتجة عن البيروقراطية، أو عدم المشاركة في صنع القرارات، وتعدد المستويات التنظيمية و غموض المستقبل الوظيفي ،صراع الدور و غموضه، و منها أيضا الناتجة عن ظروف العمل المادية.**(فاروق،ع و السيد،م.2005: 305)**

وحسب ما قدمت الوكالة الأوروبية للأمن و الصحة تعريفا للضغوط المهنية على النحو التالي: "ينتج الضغط عندما يحدث خلل أو عدم توازن بين إدراك الشخص للمخاوف التي تفرض عليه من قبل المحيط وموارده الشخصية من أجل مواجهته أو مقاومته لهذه المخاوف.**(خوجة،م.2011: 69)**

وفي نفس الاتجاه فقد عرفها الكبيسي (2005) بأنها ظروف أو أحداث أو مواقف غير عادية يتعرض لها العاملون داخل بيئة العمل فتؤثر سلبا على راحتهم النفسية، و مشاعرهم و على أحاسيسهم و معنوياتهم لتنعكس بدورها على صحتهم العقلية و الجسمية أو كليهما معا.**(جمال،ك.2011: 30)**

تعريف آدنروديسيزلاكي ومارك جي والاس في كتابهما السلوك التنظيمي و اللذان يعرفان الضغط المهني على أنه تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا و عضويا لدى الفرد و ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه، أما فرانش روجر و كوب (1974) يعرفانه بأنه فقدان الانسجام بين قدرات الفرد ومتطلبات مهنته.

(عطوي،س.2010: 25)

بالإضافة إلى هذا تعبر ضغوط العمل عن الاستجابة للمثيرات التي تتواجد في بيئة الأفراد العاملين والتي تأثر على أداء أعمالهم بشكل سلبي و تضعف رضاهم الوظيفي اتجاه عملهم حيث ينتج عنها ردود أفعال والتي تظهر في سلوك الأفراد في العمل أو في حالتهم النفسية والجسمية أو في أدائهم لأعمالهم.**(محمد،د.2005: 9)**

نستخلص كتعريف شامل للضغوط المهنية، بأنها مجموعة من المواقف المختلفة غير المرغوب فيها التي يتعرض لها العامل أثناء أدائه للواجبات الموكلة إليه في نطاق عمله.

5-1-2- عناصر الضغوط المهنية : يعتبر الضغط السبب الرئيسي للمشاكل التي يتخبط فيها الإنسان، وكما هو معروف أن الضغط هو تجربة ذاتية يمكنها أن تحدث خللا في التوازن النفسي والعضوي لدى الفرد ونستخلص من هذا وجود عناصر ومكونات تشكل لنا الضغط المهني و تتمثل فيما يلي :

1-**المثير :**يعتبر المثير كمنبه للضغط، و بالتالي يؤدي إلى الشعور بالضغط النفسي بحيث تعرف (ماري) الضغط على أنه ضغط بارز السلبية في مكان العمل و عليه ترى الباحثة أن الضغط المهني هو عبارة عن مختلف المثيرات الموجودة في محيط العمل

2-**الإستجابة:** تتمثل الاستجابة في مختلف ردود الأفعال النفسية و الجسمية اتجاه المثير و تذكر من بين هذه الاستجابات ما يلي:

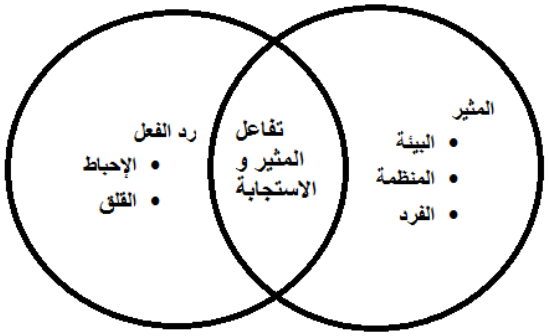
أ- القلق: هو الإحساس بعدم الاستعداد للاستجابة بصورة ملائمة في بعض المواقف،حيث يرى (ليفاسور) أن الضغط هو استجابة الجسم للعوامل الفسيولوجية و النفسية المتكونة في محيط العمل الذي ينشط فيه الفرد

ب -الغضب : يقول أيضا هنا (الأزرق بن علو) أنه يؤدي انفعال الغضب إذا استمر إلى أعراض بدنية مرضية ،فإذا لاحظنا شخصا أثناء ثورة غضب شديدة فترى كيف تنتفخ أوداجه، و تختنق الكلمات في حلقه، و تتوتر عضلاته، و يحمر وجهه كما تضطرب معدته و ترتفع نسبة حمض الهيدروكلويد فيها .

ج-الإحباط :يحدث لوجود عائق بين السلوك و الهدف الموجود له حيث يرى (مصطفى عشوي 1992) أن الإحباط هو بمثابة الإحساس بالعجز عن إشباع حاجة ما و الشعور بتصادم أو تناقض عدة حاجات في نفس الوقت و هذا يؤدي إلى حالة نفسية تسمى الصراع.**(عطوي،س.2010: 33 ،34)**

3-**التفاعل:**هو التفاعل بين العوامل المثيرة و العوامل المستجيبة، و هذا التفاعل يكون بين عوامل البيئة والعوامل التنظيمية من العمل و المشاعر الإنسانية و ما يترتب عليها من استجابات.**(قوراري، ح.2014: 37)**

و فيما يلي الشكل الذي يوضح عناصر الضغط المهني:



الشكل رقم 1: عناصر الضغط المهني

(عطوي،س.2010: 36)

يتضح من الشكل رقم "1" أن للضغوط المهنية ثلاث مكونات أساسية المثير أو السبب المتمثل في البيئة أو المنظمة أو الفرد و الاستجابة التي تكون عبر ردود الفعل أما التفاعل فيكون بين المثير والاستجابة.

5-1-3- مصادر الضغوط المهنية:

-**صراع الدور:** يحدث عندما تتعارض مهام الوظيفة مع بعضها البعض، ككون دور المعلم يتكون من مجموعة من الوظائف و المهام، فمنها التعليمية و التربوية و بالإضافة إلى تحضير الدروس وإلقائها، وتقييم التلاميذ....و غيرها من الأدوار، مما يجعله عرضة لصراع الدور،بحيث أن الامتثال لإحداهما يجعل من الصعب الامتثال للأخرى.**(عقون،آ.2012: 99)**

- **غموض الدور :**يعتبر غموض الدور من مصادر الضغط الرئيسية في المنظمات،وتشير كلمة (دور)إلى مجموعة التوقعات السلوكية التي يتوقعها الآخرون من الشخص القائم بالدور ويقصد بغموض الدور بأنه فقدان الوضوح فيدورالفرد في العمل الذي يقوم به، وفي الأهداف التي يحققها وفي مدى مسؤولياته.**(قوراري،ح.2014: 49)**

- **طبيعة العمل:** تولد طبيعة العمل ضغوطات بأشكال مختلفة و تختلف هذه الضغوط باختلاف طبيعة العمل في مهن يفترض خطورتها كضابط المرور ، ضباط الشرطة، الإداريين، و الممرضات اللواتي يعملن في الحالات الحرجة، و مهنة التدريس.**(محمد،د.2005: 57)**

– **زيادة الحمل الوظيفي:** يحدث الضغط المهني عندما تزداد المهام المطلوبة من العامل وتصنف الزيادة إلى نوعين زيادة كمية و زيادة نوعية ،يشير النوع الأول غلى إدراك الفرد بان المطلوب منه يتجاوز طاقته، و ليس له وقت كاف لانجاز تلك المهام أما النوع الثاني فيتعلق بقدرة و مهارة الفرد للتعامل مع المهام المطلوبة منه.

– **قلة الحمل الوظيفي:** يعتبر قلة الحمل الوظيفي عاملا مجهدا ،إذ لا يكون حجم العمل كافيا لشغل وقت الفرد، و يتمثل الحمل الوظيفي في الأعمال التي تتطلب قدرات اقل من إمكانيات الفرد نفسه إذ يجد نفسه عرضة للملل و هذا يحمل في طياته نتائج سلبية على المنظمة .

– **المسؤولية عن الآخرين:** تحمل المسؤولية يتطلب درجة من الضغط النفسي في البيئات التي تعطي وزنا و أهمية للمحاسبة في العمل، و يزداد إذا كانت تلك المسؤولية مرتبطة بالعمل مع الأفراد كمهنة الطبيب أو المدرس.

– **فرص غير كافية للتطوير المهني :** يعتبر إحساس العامل بغياب فرص التطوير مهاراته أو الارتقاء بمستوى التأهيل غياب المساواة في المعاملة، غياب العدالة في الترقية ،تشكل مصدر للقلق والإحباط وتسبب عدم الرضا مما يؤدي إلى البحث عن عمل آخر ،أو التقاعد المبكر.**(شارف،خ.2011: 79)**

– **تقييم الأداء:** إن التقييم غير العادل للأداء يعتبر مصدر للضغوط خاصة إذا كان هناك توزيع غير عادل في الأجور و الحوافز و غياب المساواة في المعاملة و غياب العدالة في الترقية، بحيث يرغب معظم العاملين في معرفة ردود فعل ما يقومون به على المسئولين عنهم و موقفهم من الأهداف التي تضعها لهم الإدارة و التي يضعونها لأنفسهم في ضوء إدراكهم لقدراتهم و قدرات منهم بنفس الوظائف.**(لعجالية،ي.2015: 73)**

– **المناخ التنظيمي:** مثلما هناك نمط سلوكي أو شخصية مميزة لكل فرد في الحياة فانه أية منظمة لها أسلوبها الخاص في التعامل مع العاملين و غير العاملين فيها و معاييرها الخاصة في العلاقات الشخصية داخل المنظمة و في تنفيذ المهام المطلوبة منها، و بعبارة أخرى ،لها شخصيتها التي تميزها عن المنظمات الأخرى.

– **البيئة المادية:** تشمل البيئة المادية للعمل عناصر مثل الحرارة، الضوضاء،الإضاءة و تصميم مكان العمل فالمهن تحتاج إلى هذه العناصر بدرجات متفاوتة، وكما أن الغرض من استخدام المكان يحدد العناصر التي ينبغي توفرها و بصورة تسهل الأداء على مستخدم المكان .

– **الدوام /المناوبة :** يرتبط هذا العصر بالعمل في أوقات غير تقليدية ،فهناك مهن عديدة توفر خدمات للمواطنين على مدار الأربع والعشرين ساعة مثل الشرطة ،المطافئ، أفراد القوات المسلحة وقد بينت الدراسات بأن المناوبة لها تأثير سلبي على عادات النوم و

العلاقات الاجتماعية والنوم المتقطع واضطرابات في الشهية، زيادة حالات الطلاق، زيادة حوادث العمل .**(علي،ع.2009: 100 ،105)**.

5-1-4- مراحل الضغوط المهنية:

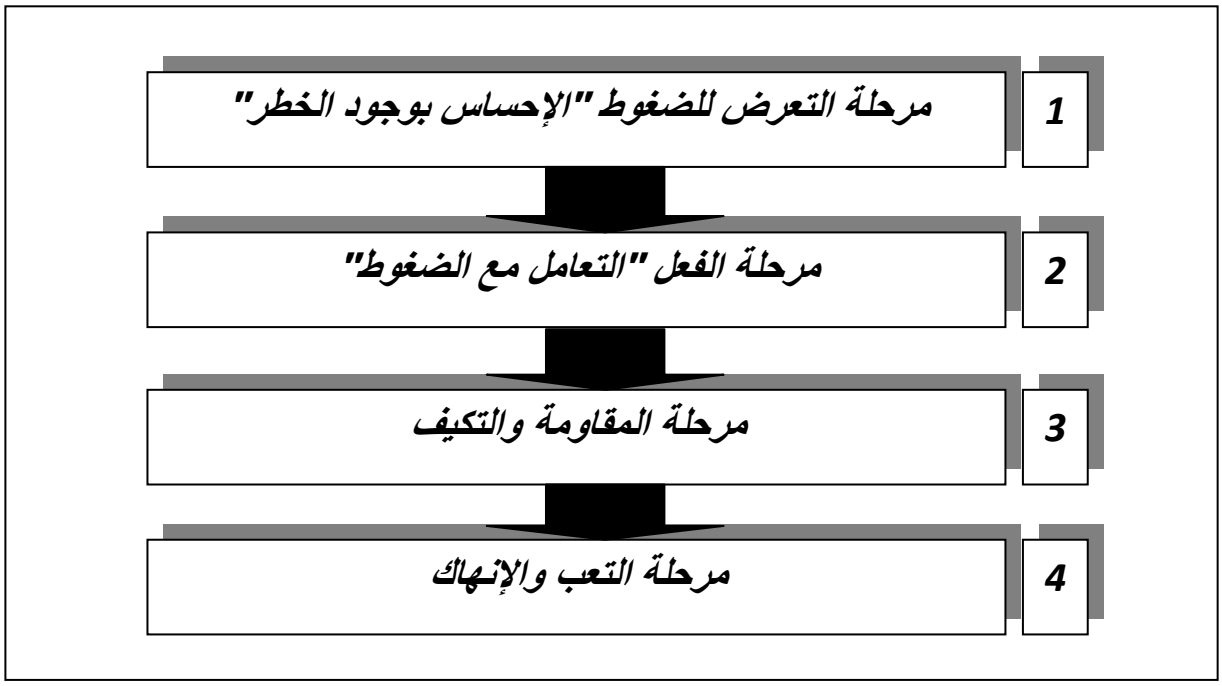
- مرحلة الإنذار والتنبيه : هي الاستجابة المبدئية الأولى للموقف و ذلك عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ و بالتحديد إلى الغدة النخامية، و هذا بدوره يرسل رسائل عصبية و كيميائية للأجهزة المعنية في الجسم و بذلك يتم إفراز الهرمونات في الجسم و يزداد التنفس و تشد العضلات لتهيء الجسم لعملية المواجهة .**(شارف ،خ.2011: 39)**

- مرحلة رد الفعل (التعامل مع الضغوط) :تبدأ هذه المرحلة فور حدوث التغيرات السابقة حيث يؤدي إلى إثارة العمليات الدفاعية في الجسم ،في محاولة للتعامل مع هذه التغيرات و يأخذ رد الفعل أحد الاتجاهين :إما المواجهة في محاولة للتغلب عليها أو الهروب و التخلص منها بسرعة، و بذلك يعود الفرد إلى حالة التوازن، وإذا لم ينجح في ذلك ينتقل إلى المرحلة الثالثة حيث يكون قد تعرض بالفعل أو أصيب بالضغوط.

(جمال،ك.2011: 37)

- مرحلة المقاومة و محاولات التكيف: يحاول الفرد في هذه المرحلة علاج الآثار التي حدثت بالفعل ومقاومة أي تدهور أو تطورات إضافية بالإضافة لمحاولة التكيف مع ما حدث فعلا، فإذا نجح في ذلك قد يستقر الأمر عند هذا الحد و تزداد فرص العودة إلى حالة التوازن ،أما في حالة الفشل ينتقل الفرد للمرحلة التالية.**(محمد،د.2005: 25)**

- مرحلة التعب والإنهاك: هذه المرحلة هي آخر المراحل وتظهر إذا لم يستطع الفرد التغلب على مسببات الضغط،بحيث تصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهدة وبالتالي تضعف وسائل الدفاع والمقاومة، ويصبح الفرد عرضة للأمراض المرتبطة بالضغط مثل قرحة المعدة، والصداع وارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين.**(وليد،م.2007: 42)**.



الشكل رقم2:مراحل تتابع ضغوط العمل

(محمد،د.2005: 29)

يتبين من الشكل رقم "2" تتابع مراحل الضغوط المهنية، انطلاقا من مرحلة الإحساس بوجد الخطر مرورا بمرحلة التعامل مع الضغط أو رد الفعل و تليها مرحلة المقاومة و محاولة التكيف، وأخيرا مرحلة التعب و الإنهاك، و هذه الأخيرة تؤدي إلى آثار سلبية طويلة المدى سواء على الفرد أو المنظمة.

5-1-5- أنواع الضغوط المهنية: حاول الباحثين تصنيف الضغوط النفسية والمهنية إلى أنواع مختلفة و ذلك بناءا على معايير و أسس تصنيف معينة نذكر منها:

-تصنيف الضغوط المهنية حسب أثارها :و تنقسم إلى ضغوط ايجابية وأخرى سلبية

- الضغوط الايجابية:هي الضغوط المفضلة أو المرغوب فيها، وتعتبركآدات مساعدة للفرد نحو توفير الدافع لحل المواقف المتعارضة مع الآخرين بأقل قدر ممكن من الضرر ،حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج وإنجاز المهام وزيادة الإحساس بالإشباع والرضا والقدرة على الاستعداد للاستجابة والتصرف بطريقة سليمة في المواقف المختلفة.**(لعجايلية،ي.2015: 33)**

- الضغوط السلبية:هي الضغوط الضارة أو المؤدية ذات الانعكاسات السلبية على كل من الفرد والمنظمة التي يعمل بها،ويترتب عليها شعور الفرد بالإحباط و عدم الرضا و الارتباك في العمل وتسبب الضغوط المهنية السلبية انخفاضا في الروح المعنويةوالشعور بالأرق والإرهاق والقلق وبالفشل والتشاؤم من المستقبل.

(فاروق،ع و السيد،م.2009: 37).

- **تصنيف الضغوط المهنية حسب مصادرها:**اتجهت مجموعة أخرى من العلماء لتصنيف الضغوط المهنية وفقا لمصدرها إلى ثلاثة أنواع :

- **الضغوط الناتجة عن البيئة المادية :** يتعرض لها الفرد داخل المنظمة خلال ممارسته لمهامه ومسؤولياته ،و تتضمن مصادر متنوعة قد تكون نفسية أو اجتماعية أو تقنية.

- **الضغوط الناتجة عن البيئة الاجتماعية:** تظهر لدى الأفراد الذين يتعاملون معا في مجالات العمل.

- **الضغوط الناتجة عن النظام الشخصي للفرد:** تعزى للخصائص الشخصية الفردية الموروثة أو المكتسبة. **(عقون ، آ.2012: 96)**

- **تصنيف الضغوط المهنية من حيث الشدة :**صنفها بابكوك **(babcock)**إلى ثلاثة أنواع وهي :

- **ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية كالصداع .**

- **ضغط ذو أصل خارجي:**صادر عن بيئة الفرد كمواجهة للعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازه و التخطيط لها ليشعر بالراحة و الرضا.

- **إجهاد مرتبط بالحاجة إلى الإبداع :** فالمبدع في حاجة لان يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقاته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية

- **تصنيف الضغوط المهنية من حيث الفترة الزمنية:** بحيث يقسم **(gains)**الضغوط إلى :

- **الضغوط البسيطة:** تستمر من ثواني معدودة إلى ساعات طويلة،و تكون ناجمة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة.

- **الضغوط المتوسطة:** تمتد من ساعات إلى أيام، و تنجم عن بعض الأمور أو الطوارئ (كفترة العمل الإضافية، زيادة شخص مسئول أو غير مرغوب فيه.

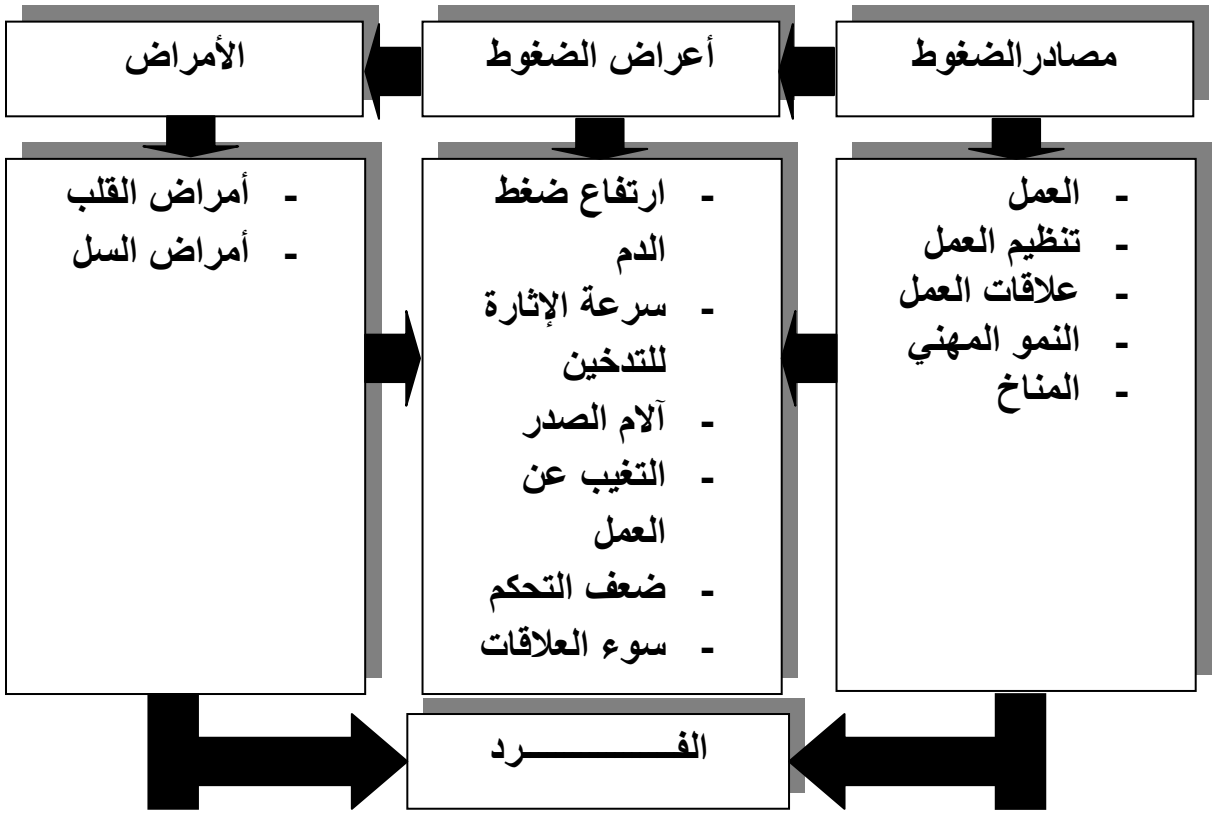
- **الضغوط المضاعفة:** هي التي تستمر لأسابيع و الأشهر و تنجم عن أحداث و مصائب و أزمات كالنقل من العمل أو الإيقاف عن العمل أو موت شخص عزيز.

(قوراري،ح.2014: 41)

5-1-6- النماذج المفسرة للضغوط المهنية :هناك عدة نماذج نظرية حاولت تقديم تفسير لضغوط العمل لدى الأفراد قصد إيجاد أساليب التعامل معها و فيما يلي نقوم بعرض البعض من هذه النماذج المستخدمة في إدارة الضغوط المهنية .

- **نموذج marshall:** يحدد مارشال في هذا النموذج النظري العوامل المسببة للضغوط في العمل ،كما يبين الأعراض الناتجة عن ذلك ،وهناك أعراض خاصة بالفرد و التي تتمثل في مختلف الأمراض الجسمية كأمراض القلب كما أن هناك أعراض خاصة

بالمؤسسة أو المنظمة تؤدي إلى العدوانية و تكرار الحوادث، و نموذج مارشال يوضحه الشكل الأتي :



الشكل رقم 3:نموذج مارشال للضغوط

(شارف،خ.2011: 72)

ركز هذا النموذج النظري المبين في الشكل رقم(3) على تبيان أهم مصادر الضغوط المهنية، ومدى تأثيرها على الفرد وذلك بالتطرق لأهم الأعراض والأمراض الناتجة عنها والتي تأثر سلبا على الفرد والمنظمة معا.

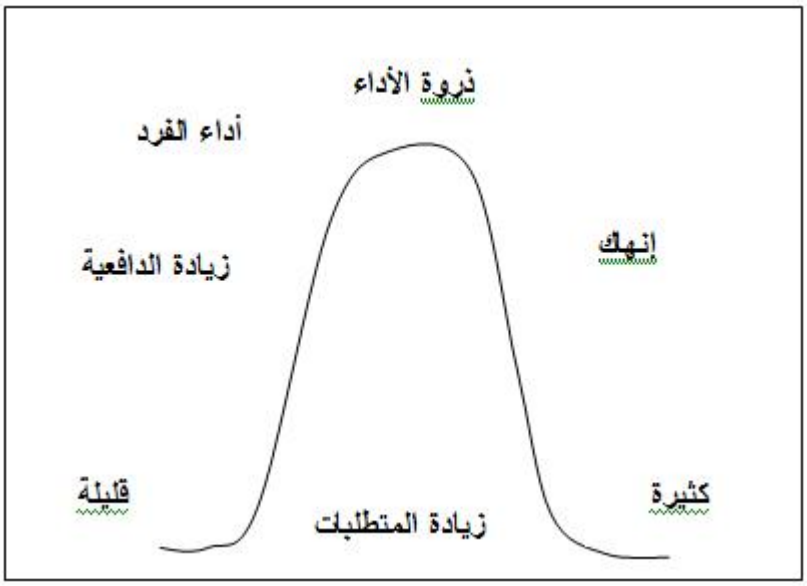
- نموذج الديناميكية النفسية:

ركز هذا النموذج على العمليات العقلية المصاحبة للضغط النفسي و ذلك بهدف الوقوف على كيفية عمل العقل عند تعرض الفرد للضغط و تحديد مستوى فهمه للمعلومات المعروضة عليه و التي يجب التعامل معها في هذه الظروف ،و يمكن رصد تلك التغيرات عن طريق أجهزة رصد الكهربة الدماغية .**(جمال،ك.2011:ص46)**

- نموذج hebb:

لقد اهتم هب بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير و المتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل حيث أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى الملل،

حيث أن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعا من الحوافز و المنشطات و لكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها و التوافق معها فإنها تؤدي إلى مستوى عالي من القلق و بالتالي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء و لأتفه الأسباب و عدم القدرة على الأداء و يمكن رصد نموذج هب في الشكل التالي:



الشكل رقم 4: نموذج هب

(لعجايلية،ي.2015: 53)

يوضح الشكل رقم (4) أن لبلوغ ذروة الأداء يجب إحداث التوازن بين متطلبات العمل وأداء الفرد، ففي حالة التقليل من المتطلبات يحدث الملل وعدم الدافعية، أما في حالة الزيادة فيحدث نوع من الرضا ويؤدي إلى زيادة الدافعية ولكن في حالة ما إذا فاقت القدر المطلوب فتؤدي إلى الإجهاد والإنهاك.

5-1-7- النظريات المفسرة للضغوط المهنية :

- نظرية moraye :

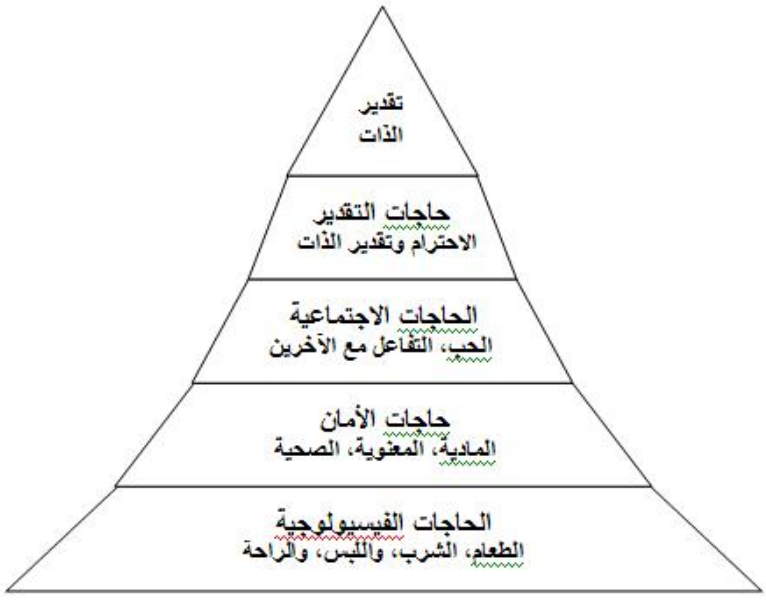
يعتبر "موراي" أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يشير إلى المحددات الجوهرية الدخيلة للسلوك،و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك، و يعرف الضغط بأنه صفة موضوع بيئي تيسر أو تعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ،و يميز موراي بين نوعين من الضغط هما :ضغط بيتا و يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد أما ضغط ألفا يشير إلى خصائص الموضوعات كما هي **(مطاطلة،م.2010: 37)**

- نظرية hans silly :

في كتابه ضغوط الحياة الذي نشره الطبيب الكندي هانز سيلي (1982) قام بتبسيط مفهوم الضغط وتقدم في دراستها،فلقد أشار سيلي إلى أن كثيرا من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن كالحرارة البرودة، الألم، السموم والفيروسات ...وغيرها، ويتطلب من الجسم الاستجابة لها،هذه العوامل تسمى الضواغط أو مثيرات للضغط وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ استجاباته لمواجهته والجسم يستجيب للضواغط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للقتال أو التفادي، وعموما فإن سيلي قد ركز على الاستجابات البيولوجية التي تنتج عن محاولة الشخص أن يتكيف للمتطلبات البيئية،وعرف الضغط باعتباره أي حدث ينتج عنه الضغط. **(مخلد،م.2010: 66)**

- نظرية maslow :

يرى أن الشعور بالضغط يكون نتيجة لنقص إشباع الحاجات ولاسيما فسيولوجية مما يؤدي إلى الشعور بالضغط ،وهذه الأخيرة تكون على شكل هرم أو سلسلة متدرجة من الحاجات .



الشكل رقم 5:نظريات ماسلو للحاجات

(قوراري،ح.2014: 43)

يتبين من الشكل رقم (5) أنه للحصول على تقدير الذات يجب توفر الحاجات وبلوغها بشكل متسلسل من الحاجة إلى الطعام والشرب والراحة وغيرها، وينتقل فيما بعد إلى حاجات الأمان المادية والمعنوية والصحية وبشكل تدريجي يصبح بحاجة إلى التفاعل مع الآخرين ثم الاحترام وتقدير الذات.

5-1-8- آثار الضغوط المهنية :

يمكن تصنيف آثار الضغوط المهنية إلى ضغوط إيجابية وضغوط سلبية وهي كالآتي:

- الآثار الإيجابية :

- معالجة المشكلات التي تواجه العامل من أجل إنجاز العمل المطلوب في الوقت المحدد و بالكفاءة المطلوبة و ذلك من خلال مواجهة المشكلات والصعوبات الإدارية التي تظهر أثناء المعاناة من الضغوط و مواجهتها للتحقيق الأداء المطلوب، و بالتالي تصبح ضغوط العمل هي الدافع نحو معالجة المشكلات المرتبطة بالعمل، و نحو مزيد من العمل للتغلب على هذه المشكلات و الوقوف على جوانب القصور عند الفرد و محاولة تلافيها من خلال إكسابه المهارات التي تكسبه القدرة على مواجهة ضغوط العمل.

(فاروق،ع و السيد،م.2009: 309)

- تنمية المعرفة لدى العاملين وإثارة الدوافع القوية لديهم وتدعيم العلاقات الاجتماعية بينهم ورفع الروح المعنوية وروح الصداقة بين العاملين، واكتشاف القدرات والكفاءات المتميزة بينهم بالإضافة إلى التعاون و تضافر الجهود لحل المشكلات، التنافس البناء، تعميق الرضا الوظيفي و الشعور بالانجاز، انخفاض الغياب و التأخير و معدل دوران العمل ،جودة الأداء،تقوية الشعور بالانتماء و الولاء،صقل القدرة على الحكم و التقدير.

(محمد،د.2005: 79)

- الشعور بالثقة في النفس و الرضا بين العاملين و تنمية قنوات الاتصال الفعال بين مختلف أعضاء المنظمة ،مما يبعث على الاستقرار في العمل و يحقق الأداء المتميز،بالإضافة إلى المساهمة في تحقيق أهداف المنظمة مما يعود بالفائدة على العامل من حيث: حصوله على الحوافز المعنوية و المادية، و كذا على المنظمة من حيث زيادة الكفاءة الإنتاجية و انخفاض التكاليف. **(عقون،آ.2012 : 117)**

- إن وجود مقدار معقول و مناسب من الضغوط يجعل الأفراد يشعرون بالتوتر الأمر الذي يدفعهم و يحمسهم لكي يسيطروا و يتحكموا في هذا التوتر، كما أن بعض التوتر الناتج عن صعوبة العمل يمثل مقدار مناسب من الضغط لعمل يمثل ذلك الجزء من الإثارة لحياة العمل كي يشعر الفرد بالتسلية، و التجديد ،و المتعة و التغيير، و التحدي و أكثر من هذا،فأن وجود مقدار معقول من ضغوط العمل يجعل إفراز مادة "الأدرينالين" اللازمة

لنشاط و حيوية الجسم في أنسب صورة ،بالشكل الذي يزيد عن أداء العاملين ،بالإضافة إلى هذا فأن في حالة وجود مشاكل في العمل قد تكون مثيرة لقدرات العاملين في ابتكار حلول لهذه المشاكل و اتخاذ قرارات عملية.**(عويد،م.1994 : 316)**

- الآثار السلبية :

- آثار نفسية: تشمل التعب و الإرهاق و الملل و انخفاض تقدير الذات والاحتراق النفسي،ويمثل القلق عادة القاعدة الأساسية في اغلب الأمراض النفسية و هي من أكثر النتائج النفسية لدى الأفراد اللذين يعانون من الضغوط المهنية .**(مخلد،م.2010 : 56)**

- آثار فسيولوجية: توجد في بعض الأبحاث أدلة عن الإفراز المتكرر لهرمونات الضغط يؤدي في آخر الأمر إلى النشاط الزائد في موسع الطاقة العالية، وقد يؤدي هذا إلى مشاكل طويلة المدى في النوم و القلق والاكتئاب و تعتبر الاستجابة للضغط الفسيولوجي بمثابة الصاروخ المستعد للانطلاق و فعليا يتم التغيير في كل أجهزة الجسم مثل القلب و الأوعية الدموية و الرئتين وجهاز المناعة والمخ من أجل حل المشكلة التي يتم إدراكها مثل :الخطر و التردد و المشاكل المتعلقة بالعمل .**(محمد،ق.2007 : 203)**

- آثار سلوكية : من بين الآثار التي تترتب عن إحساس الفرد بتزايد الضغوط عليه حدوث بعض المتغيرات في عاداته المألوفة و أنماط سلوكه المعتادة و عادة ما تكون تلك التغيرات إلى الأسوأ و ذات آثار سلبية ضارة سواء في الأجل القصير أو الأجل الطويل، ومن أهم تلك التغيرات :المعانات من الأرق، والإفراط في التدخين، تغير الوزن، فقدان الشهية، التغير في عادات النوم، استخدام الأدوية المهدئة، العدوانية و التخريب و عدم احترام الأنظمة و القوانين داخل المنظمة .**(مطاطلة،م.2010 : 35)**

- آثار تنظيمية: تشمل الغياب عن العمل، عدم الاستقرار في العمل، انخفاض الإنتاجية ،الانعزال عن الزملاء ،عدم الرضا الوظيفي، انخفاض الولاء و الالتزام التنظيمي .

- آثار معرفية: تشمل عدم القدرة على اتخذ القرارات السريعة، التركيز المحدود، القدرة الإنتباهية القصيرة، الحساسية الزائدة اتجاه الانتقادات، الانغلاق العقلي .

(جمال ،ك.2011 : 62)

5-1-9 طرق علاج الضغوط المهنية :

الضغط ليس بعيب أو خلل بل حقيقة من حقائق الحياة اليومية و التنظيمية التي ينجم عنها آثارا سلبية وخطيرة إذا ما تعدى المستويات العادية و لتجنب هذه الآثار السلبية هناك بعض الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن علاج الضغط و تتمثل فيما يلي :

- الاستراتيجيات الفردية :هناك بعض الطرق و الأساليب المستخدمة في منع الضغط على المستوى الفردي و هي:

- **اللجوء إلى الله:** إن الفزع لله عز وجل و التقرب إليه بالرجاء و الدعاء مع الإكثار من الاستغفار و الصلاة على النبي و التوكل على الله يساهم في خفض درجة مستوى الضغوط.

- **محاولة الحصول على الراحة :** لابد أن يكون هناك وقت للراحة حتى ضمن أوقات العمل ولو لمدة 10 أو 15 دقيقة ،يتم خلالها الاسترخاء و التفكير في الأشياء الايجابية و الذكريات الجيدة في مكان هادئ أو من خلال المشي بتمهل .**(عقون،آ.2012: 139)**

- **التأمل :** بحيث يجلس الشخص مغمضا عينيه و مصدرا صوتا معينا (مثل التعويذة أو الدعاء) لبعض دقائق لعدة مرات كل يوم ،و قد قيل إن هذه الطريقة تتيح للذهن إمكانية تجاوز التجارب الضاغطة يوميا .

- **الوعي الذاتي:** يمثل أحد الأساليب البسيطة للتحكم في الضغط – في الوعي الذاتي، حيث يتوقف الإنسان ليتفحص و يراجع نفسه و حياته و عمله .**(محمود،ف.1999: 100)**

- **التغذية الراجعة الحيوية:** فيها يتم اكتشاف وتوسيع و عرض التغيرات الطفيفة التي تحدث في الجسم أو في العقل إلى الشخص و يتيح التسجيل السفسطائي و تكنولوجيا الحاسب الآلي إمكانية أن يشهد الشخص التغييرات الدقيقة التي تحدث في معدل نبضات القلب و ضغط الدم و الحرارة و نماذج موجات المخ و التي لا يمكن ملاحظتها في الطبيعة، و تتأثر أغلب هذه العمليات بالضغط **(عادل،ج ومحمد،ق.2007: 224)**

- **التمارين الرياضية:** تؤدي ممارسة التمرينات الرياضية إلى رفع فعالية أعضاء الجسم بالشكل الذي يؤدي إلى مقاومتها للإجهاد، فمن المعروف أن الشخص الذي يمارس التمرينات لا يرهق بسرعة مثل الشخص الذي لا يمارس أي تمرينات.

(عويد،س.1994: 321)

- **الاستراتيجيات التنظيمية :** هي عبارة عن مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغوط و التخفيف من آثارها الضارة على كل من الفرد و المنظمة كما أن هذه الاستراتيجيات يمكن تنفيذها من خلال طبيعة المنظمة، وطبيعة الوظيفة و الأعمال التي يقوم بها الفرد و تتمثل فيما يلي:

- التطبيق الجيد لأساليب الإدارة الحديثة و ما يترتب عليها من تعديل السياسات و البرامج و الإجراءات

- تطوير نظم التوظيف والاهتمام بالأفراد الأكثر قدرة على تحمل المواقف الضاغطة .

- تعديل المواقف المسببة للضغوط المهنية من خلال تعديل مستويات السلطة والمسؤولية وإعادة توزيع المهام و تعديل مستويات الأداء و تزويدها بروح التحدي و المشاركة و المتعة.

- توضيح الدور من أجل التخلص من التعارض والقضاء على الصراعات وإيجاد انسجام بين الأدوار التي يقوم بها العاملون في المنظمة.
- تدريب العاملين على اكتساب مهارات الاتصال الفعال التي تساعدهم على التغلب على كثير من المعوقات النفسية للاتصال .
- العمل على تكوين علاقات جيدة بين أعضاء الجماعة وتوفير سبل التعاون بينهم .
- إقرارمبدأ المشاركة في وضع السياسات الإدارية و في اتخاذ القرارات سواء على مستوى القسم أو على مستوى المنظمة.
- وأخيرا التماس أسباب الضغوط من خلال اليقظة و الدراسة المستمرة للأسباب المحتملة لضغوط العمل لمحاولة علاجها قبل استفحال آثارها.**(فاروق،ع والسيد،م.2009: 317)**.

5-2- استراتيجيات المقاومة les stratégies de résistance :

5-2-1 تعريف استراتيجيات المقاومة:

لقد استعملت استراتيجيات المقاومة في كثير من المجالات كدراسة استجابة الضغط و التنبؤ بها، و في الأدبيات النفسية ثم البحث في استراتيجيات المقاومة من خلال قدرتها على التخفيف من الآثار الضارة الكامنة لمختلف المواقف الضاغطة، و ترتيبها و تصنيفها حسب قدرتها على التأثير، ويقصد باستراتيجيات المقاومة حسب بيترسونpeterson و بوسيوbossio (1993) على أنه "تلك الجهود التي يبذلها الفرد من أجل السيطرة أو الحد أو إدارة أو تحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقاته الشخصية."

(مزياني ،ف.2007: 69)

ويعرفها فليشمانfleichman (1984)على أنه استجابة معرفية تخفض أو تقضي على الضيق النفسي أو الضغوطات ،أما بالنسبة للازاروسlazarusو فولكمانfolkman(1984) بأنها مجموع الجهود المعرفية و السلوكية الموجهة للتغلب، التخفيف، أو تحمل و تقبل المتطلبات الداخلية التي تهدد أو تتجاوز موارد الفرد .

(بغيجة ،ل.2006: 102)

بالإضافة إلى تعريف لطفي الشريني الذي يعرفها في معجم مصطلحات الطب النفسي ((copingbeharviory بأنها مجموعة الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة.**(جبالي،ص.2012: 79)**

ويعرفها moss بأنها "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية و المتعلمة و التي تتطلب عادة بذل الجهد،و تحددها الحاجة، و تستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها و كفها أو قمعها و بالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط .

(مجلة ،عبد الله ،ض.2010: 680)

ويفرق vaillant بين الميكانزمات الدفاعية و استراتجيات المقاومة باعتبار هذه الأخيرة تقنيات مكتسبة تسمح للفرد بالمواجهة الإرادية للحصر في حين تكون الميكانزمات لا شعورية .**(بوكنوس ،ع.2014: 26)**

ويعرفها ستبتيو (stepteo1991)على أنها استجابات يظهرها الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة و قد تكون ذات طبيعة معرفية أو انفعالية أو تحويل في الخيال وضعية خطيرة سلوكية مباشرة لأكثر(كالمواجهة الصريحة، تبني سلوك التجنب، أو البحث عن المساندة الاجتماعية .**(مجلة ، نور الدين،ج و اسمهان،ع.2014: 214)**

وهناك تعريفأخر يشير إلى الجهود المبذولة لكبت مواد لاشعورية ومنعها من الظهور كمقاومة المراهق لتنفيذ أمر غير محبب إلى نفسه أرغمه أبواه على تنفيذه.

(بشير ،ع.2011: 21)

نستخلص من كل ما سبق أن استراتيجيات المقاومة هي مجموعة من الطرق التي يعتمد عليها الفرد أثناء تعرضه لموقف ضاغط حتى يخفف من الآثار الناجمة عنه وغير المرغوب فيها و تختلف من شخص لآخر، بحيث تكون ظاهرة أو مخفية و سلبية أو إيجابية حسب شخصية الفرد .

5-2-2- خصائص استراتيجيات المقاومة:

-يتبناها الفرد ذاته أي لا يمليها عليه أحد غيره و لا يناب عنه مواجهة الضغط الذي يشعر به، قد تكون ظاهرة كالابتعاد عن المشكل أو تكون ضامرة كالتفكير الايجابي في المشكلة بالإضافة إلى تنوعها فهي ذات طابع معرفي أو سلوكي أو انفعالي، وتستهدف التكيف مع الموقف الضاغط و هي قابلة للتغيير و التغيير طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها و في الزمان و في المكان .**(عمر،ش.2011: 38)**

- المواجهة ترتبط بتقدير و تقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، فإذا بين التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به هنا للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهناك ترتكز المواجهة على الانفعال، تعتبر عملية معقدة و يستعمل الأفراد فيها أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة بحيث نجد أنه عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة

أو العائلة يظهر أن للرجال و النساء أساليب تتشابه، و نجد أيضا أن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط و نمط الشخصية المعرضة للضغط ، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، والوجود الذاتي. **(دعو،س ،شنوفي،ن.2013: 61)**

- يعتبرسلوكالمواجهةكوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط بعض الاستراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية، في حين ترتبط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية ، وهناك مجموعة من الاستراتيجيات المواجهة تبدو أكثر ثباتا و استقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثلا فالتفكير الايجابي اتجاه الموقف هي ثابتة نسبيا و ترتبط كثيرا بالشخصية ، في حين أن استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي فهي غير ثابتة و ترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي .**(حكيمة،آ.2006: 185)**

5-2-3-تصنيف استراتيجيات المقاومة:

- تصنيف lazarus & folkman (1984):

-المواجهة التي تركز على المشكل: تشير لتلك الجهود التي يبذلها الفرد و هو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، وتسعى إلى تغيير المواقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط و كذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة.

(حكيمة،آ.2006: 180)

ولقد حدد شكلين للمواجهة المتمركزة على المشكل وهما:

- جمع المعلومات .

- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات و اتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه أو إيقافه.

و يتبين مما سبق أن جمع المعلومات يساعد في الكشف عن طبيعة المشكل أو العناصر الغامضة مما يؤدي إلى إيجاد استجابة مناسبة و ملائمة لحل المشكلة.

(جدو ،ع.2014: 110)

- المواجهة المتمركزة على الانفعال:

تشمل هذه المجموعة الاستجابات التي تكون وظيفتها الأولى التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط و من ثم الاحتفاظ باتزان وجداني، ومن الأساليب التي تشمل عليها هذه المجموعة ما يلي:

– التنظيم الوجداني :تشمل هذه الاستراتيجيات الجهود المباشرة لضبط الانفعال الناشيء عن المشكلة عن طريق التأجيل الواعي للالتفات للحفز الذي يحدث للانفعال، أي عن طريق القمع، كذلك معايشة الانفعالات الشخصية و التعامل معها و محاولة عدم الانشغال بالمشاعر المتصارعة، وتحمل الضغوط عن طريق التصرف المباشر .

– التقبل المذعن: تشمل هذه المجموعة على استجابات مثل الانتظار لبعض الوقت للبرء من المشكلة و توقع الأسوأ، وتقبل الموقف كما هو، و التأكد أن لا شيء يمكن عمله لتغيير الأشياء و الاستسلام للأمر الواقع.

– التفريغ الانفعالي: يدخل في هذه الأساليب التعبيرات الكلامية، والبكاء و التدخين و زيادة الأكل و الانغماس في أنشطة اندفاعية موجهة للخارج **(أحمد، م.2013: 33).**

- تصنيف kohen (1994):يتضمن تصنيف كوهن استراتيجيات معروفة و هي :

- التفكيرالعقلاني: هو جهد معرفي يسعى خلاله الفرد إلى تحويل الموقف الضاغط في إطار إيجابي، و الوعد بتحسن الأمور و قد يقتضي ذلك من الفرد تغيير أهدافه أو تعديلها.**(مجلة ،قدور، ب. 2011: 43)**

- التخيل :هذا الأسلوب يساعد الفرد في التعامل و التدريب على المواقف الضاغطة، ويتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه و هو في موقف ضاغط كما لو أنه يعيشه و اقتراح كيفية التعامل مع هذا الموقف الضاغط بفعالية و إيجابية .**(معروف، م.2014: 42)**

- الإنكار: تجاهل الموقف الضاغط و اعتقاد عدم وجود المشكلة أصلا .

(مجلة،بنسكيرفة ،م،بنزاهي،م .2015: 246)

- حل المشكلة :نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة و مبتكرة لمواجهة الضغوط.**(خالد،ب.2012: 54)**

- الفكاهة /الدعابة: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة و روح الفكاهة و بالتالي قهرها و التغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة .**(مجلة،عبدالله،ض. 2010: 682)**

- الرجوع إلى الدين: تتمثل في عودة الفرد إلى القيم الدينية لتحقيق الدعم الروحي و الانفعالي لمواجهة تلك الضغوط كالإكثار من العبادات بأنواعها.**(بغيجة ، ل.2006: 115)**

- تصنيف sichire و آخرون (1986):حدد أساليب و إستراتيجيات التعامل مع الضغوط في عدة أنواع:

- الانكار: رفض الفرد الاعتقاد بحدوث الموقف الضغط أو محاولة تجاهل الموقف كلية من جانب الفرد.

- **لوم الذات :** حيث يرى الفرد أنه المسئول عن تعرضه للموقف الضاغط.
- **إعادة التفسير الإيجابي للموقف:** كأن يحاول الفرد إيجاد تفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.
- **الهروب من خلال التخيل :** أي الركون إلى أحلام اليقظة .
- **التقبل و الاستسلام:** يشير على تقبل الفرد للموقف و ذلك نظرا لعجزه، وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء اتجاه الموقف.**(جدو ،ع.2014: 109)**
- **المساندة الاجتماعية:** تشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون و النصيحة و المعلومات و المساعدة و الحصول على المساعدة منه، بحيث يحصل عليها من 3عناصر هي:

---الدعم الاجتماعي الحقيقي :هو النوع الذي يقدمه الأشخاص القادرون حقيقة على المساعدة في مواقف الضغط أو الأزمات عن طريق القيام بعمل ما و يمكن اعتبار كل من المدير و الزملاء عناصر أساسية لهذا النوع من الدعم .

---المناسبات الاجتماعية المتوفرة : يمكن الحصول عليها من خلال مشاركته و مساهمته الفعالة بالاحتفالات في المناسبات المختلفة كالمشاركة في الحفلات المدرسية أو الرحلات المدرسية أو الألعاب الرياضية أو اجتماعات مجالس الآباء.

---مصادر المعلومات و التوجيه : يحصل على هذا النوع من الدعم من خلال الإرشادات و التوجيهات الموجهة من المدير أو الموجه أو المشرف التربوي التي تساعده في حل المشكلات المهنية المختلفة.**(دراسة ،زياد بركات،2010: 6)**

- **تصنيف " bilgs" و "moss ":**يصنف هذان العالمان استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين .
- **استراتيجيات المواجهة الإقدامية:** تتضمن القيام بمحاولات معرفية، تتغير أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية تهدف إلى الحصول على معلومات بشأن الأحداث الضاغطة قصد حل المشكلة، وبمعنى آخر تتضمن هذه الإستراتيجية النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة و السعي للوصول إلى معلومات يشأن هذه الأحداث و ذلك باستخدام أساليب معرفية سلوكية .**(حنان،م.2015: 32)**
- **استراتيجيات المواجهة الإحجامية :** يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة و الإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية التالية :الإحجام المعرفي و التقبل الاستسلامي و البحث عن المكافآت البديلة بالإضافة إلى التنفيس الانفعالي .

(جبالي، ص.2012: 94)

5-2-4- وظائف استراتيجيات المقاومة :

- وظائف استراتيجيات المقاومة حسب folkman و lazarus :

– تمثل المواجهة حسب **folkman & lazarus**(1984)سلوك موجه لتحقيق وظيفتين :

--- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط .

--- تقليص التوتر الناتج عن التهديد و خفض الضيق الانفعالي.

وعيه فالمواجهة تمثل عامل استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي و الاجتماعي خلال فترات الضغط .**(حكيمة،آ.2006: 184)**

- وظائف استراتيجيات المقاومة حسبplealin & shaher:

يرى كل منهما بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية :

--- تغيير و إزالة الظروف التي تثير المشكل.

--- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة .

--- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.**(دعو،س ، شنوفي،ن.2013: 60)**

- وظائف استراتيجيات المقاومة حسب mechanic :

يشير mechanic(1974) الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية نقلا عن lazarus و folkman بأن للمواجهة ثلاث وظائف أساسية:

--- التعامل مع متطلبات الاجتماعية و البيئية .

--- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات .

--- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود و المهارات نحو المتطلبات الخارجية .**(جدو،ع.2014: 99)**

5-2-5- النظريات المفسرة لاسترتيجيات المقاومة :

- نموذج التعامل حسب higgins & endler(1995): يشير الباحثان إلى 3 أساليب للتعامل مع الضغوط و هي:

–أسلوب التوجه الانفعالي: يقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق و التوتر و القلق.

–أسلوب التوجه نحو التجنب: هي محاولة الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة أو ما يطلق عليه بالانسحاب أو الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

-أسلوب التوجه نحو الأداء: يتمثل في المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة و بصورة واقعية و عقلانية و يتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة و الاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة و اقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة بطريقة إيجابية و فعالة.**(معروف،م.2013: 46)**

- النموذج الحيواني: هذا النموذج يعتبر استراتيجيات المواجهة الفطرية و السلوكية و الغريزية أو المكتسبة يستعملها الفرد قصد مواجهة التهديدات الخارجية و الانفعالات الداخلية كالهروب في مواقف الخوف و الهجوم في حالات التعصب و مثالنا على ذلك تجربة الفئران التي تعلمت الهروب بسرعة من الغرفة عندما تتعرض لصدمة كهربائية إلى غرفة ثانية لا تحتوي على صدمة .

و يعتبر هذا النموذج ذو تأثير كبير بالفكر الداروينى بشأن مبدأ الصراع من أجل البقاء الذي انتقى تناوله لمفهوم المواجهة من نتائج البحوث التي أجريت على الحيوانات حيث يستعمل الفرد ميكانزمات للدفاع ضد التهديدات التي تأتيه من العالم الخارجي أو للدفاع ضد الانفعالات الداخلية و هي :

- ميكانزمات التجنب: الهروب المستعمل في حالة الخوف و الفزع .
- ميكانزمات المواجهة: الهجوم يستعمل في حالة الغضب .

(دعو،س وشنوفي،ن.2013: 52)

- النموذج التفاعلي:

تطور النموذج التفاعلي للضغوط و أساليب المواجهة باعتماد الباحثين المبدأ التكاملي بين المقارنتين الشخصية و البيئية في بحوث المواجهة و يبدو من النظرية الموحدة هناك طريقتين للتفكير في المواقف التي تأثر في عملية المواجهة

الأولى: و التي توافق النظرية البينشخصية هي احتمال وجود أساليب أو استعدادات ثابتة للمواجهة يحملها الأفراد معهم للمواقف الضاغطة التي يواجهونها .

الثانية: مفادها أن الطرق المفضلة للمواجهة تنبع من أبعاد الشخصية التقليدية حسبما و يتوافق و النظرية البيئية، كما يتجلى الفرق بينهما في دراسة متغيرات الوضع أو الموقف و متغيرات السمات.**(زهاني،أ.2014: 44)**

- النموذج السيكوديناميي:

تناول فرويد (1993) مفهوم ميكانزمات الدفاع و العمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات و القلق، حيث تعد ميكانزمات الدفاع من أهم استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة ليحمي بذلك نفسه من الصراعات و التوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة فهي آليات عقلية تعمل على

مستوى اللاشعور تقوم بتسوية إدراك الفرد للمواقع و تزييف الأفكار كوسيلة لخفض ما يهدد الفرد من قلق و توتر .

ولقد أشار annafreud(1930) إلى أن الحيل الدفاعية اللاشعورية تنقسم إلى نوعين

– الحيل الدفاعية السوية: تساعد الفرد على حل المشكلة .

– الحيل الدفاعية غير السوية : ترتبط بظهور الأعراض و المشكلات النفسية لدى الأفراد ، ومن أهم ميكانزمات الدفاع نجد الكبت، النكوس، التسامي، الإسقاط و غيرها .

(جبالي،ص.2012: 85)

5-2-6- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المقاومة :

- **العوامل الشخصية :** وتتمثل في العناصر التالية :

- **مركز الضبط (التحكم) :**يتمثل مركز الضبط أحد متغيرات الشخصية التي تمنحهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة، كما كشفت نتائج الدراسة التي قام بها "بروستشور"و آخرون (1994) brosschor et al أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يستخدمون استراتيجيات مواجهة فعالة مثل حل المشكلات و التعبير عن الغضب، في حين أن الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي يستخدمون استراتيجيات مواجهة سلبية مثل التجنب، ومن ثمة يشعرون بالاكتئاب و القلق **.(معروف،م.2013: 38)**

- **تقدير الذات :** يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية وعلى مستوى الانجاز و التوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين و التوافق النفسي، و كلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب و القلق والشعور بالضبط بينما ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من الاضطرابات القلق و الاكتئاب و مستوى عال من الضغط.

- **الصلابة النفسية :** يشير هذا المفهوم إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعده على مواجهة الضغوط، و أن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات و مواجهتها، و تلعب الصلابة النفسية دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف و في عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة .**(دعو،س و شنوفي، ن.2013: 62)**

- **الجنس:** أثبتت الدراسات و البحوث وجود فروق بين الجنسين في مدى الإدراك و التأثر بالضغوط، حيث كشفت أن الرجال أكثر إدراكا و تأثرا بالمواقف الضاغطة من النساء و قد وجد لازاروس في بحوثه أن النساء يستعملن استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة في مجال العمل أقل من الرجال .

- **السن :** يلعب دورا أساسيا في تقييم المواقف الضاغطة و تحديد استراتيجيات المواجهة حيث اكتشف فولكمان أن النساء المسنات يستعملن استراتيجيات التجنب و الإنكار و الهروب أكثر من النساء الأكثر شبابا و قوة .**(جدو،ع.2014: 115)**

-العوامل الموقفية :تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته و تشمل ما يلي:

- **طبيعة الموقف و خصائصه :** الأحداث و المواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف و القلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد لحل المشكلة، كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تستثير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد الفقد.

(دعو ،س و شنوفي ،ن.2013: 63)

- **المساندة الاجتماعية :** ظاهرة إنسانية قديمة قدم الإنسان و إن لم يهتم بها الباحثون إلا مؤخرا بعد أن لاحظوه من آثار هامة لها في مواقف الشدة و الإجهاد النفسي ، و كما أنها عملية ديناميكية لزيادة التأثير المتبادل بين الآخرين و شبكة العلاقات الاجتماعية التي تمتد بالدعم في المواقف المختلفة و التي يتمثل بعضها في المساندة الوجدانية أو العاطفية، المادية، المعلومات، النفسية و غيرها .

(جدو ،ع.2014: 117)

5-2-7 بعض الطرق لقياس إستراتيجيات المقاومة :

- **مقياس wcc من طرف لازاروس و فولكمان (1988):**

يتكون الاستبيان من 66 بند تقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية و السلوكية التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة، يعتمد على ثمانية أبعاد أساسية :

- **التحدي :** الجهود العدائية في مواجهة المواقف الضاغطة .
- **الابتعاد :** الابتعاد عن الموقف للتقليل من أهميته.
- **ضبط الذات :** تنظيم الفرد لانفعالاته و سلوكياته.
- **طلب المساعدة الاجتماعية:** سعي الفرد للحصول على المساندة سواء كانت مادية، معرفية، أو اجتماعية في أوقات الضغوط.
- **تحمل المسؤولية :** إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة .
- **الهروب :** تجنب الموقف الضاغط
- **حل المشكلة :** جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة .
- **إعادة التقييم الايجابي :** إعطاء معنى إيجابي.**(جبالي ،ص.2012: 96)**

- **قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد :**

أعده "كارفر" و "سيشسر" carver&scheier(1989) ويتكون من (53) مفردة أو عبارة موزعة على (13) بعدا أو إستراتيجية فرعية من استراتيجيات المواجهة

-**(5)** أبعاد تقيس جوانب مختلفة من استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال .

-**(5)** أبعاد تقيس جوانب مختلفة من استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة .

-**(3)** أبعاد استجابات المواجهة أقل فائدة و سلبية .

أما الأبعاد فهي على النحو التالي :

- المواجهة الفعالة
- القمع للأنشطة التنافسية
- اللجوء إلى الدين
- التباعد العقلي
- الإنكار
- التخطيط
- السعي نحو المساندة الاجتماعية
- التقبل
- التباعد السلوكي
- التركيز على الانفعالات
- تعاطي المخدرات و الكحول
- إعادة التفسير الايجابي.**(جدو ،ع.2014: 118)**

- **مقياس المواجهة للمراهقين :**

أعده fryd berg & lewis (1993) و يتكون من (79) بند تعتمد على طريقة لكارت الخماسية ، ويقيس ثمانية عشر أسلوبا للمواجهة هي :

1- الدعم الاجتماعي 2- التركيز على حل المشكلة 3- العمل بجد و إنجاز 4- القلق 5- اللجوء إلى الأصدقاء 6- البحث عن الانتماء 7- التفكير الرجائي 8- عدم المواجهة 9- خفض التوتر 10- العمل الاجتماعي 11- تجاهل المشكلة 12- تأنيب النفس 13- الانغلاق على النفس 14- البحث عن الدعم الروحي 15- التركيز على الايجابيات 16- البحث عن الاسترخاء 17- تجديد النشاط البدني 18- البحث عن مساعدة المختصين**(خنيش ، ل .2009: 92)**

الفصل الثاني : الإجراءات المنهجية

1- الدراسة الاستطلاعية :
   1-1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
   2-1- المنهج المستخدم في الدراسة
   3-1- أهداف الدراسة
   4-1- ظروف إجراء الدراسة
   5-1- مجالات الدراسة
   6-1- أدوات الدراسة
   7-1- الخصائص السيكومترية للأداة
2- الدراسة الأساسية :
   1-2- مجالات الدراسة الأساسية
   2-2- أدوات الدراسة الأساسية
   3-2- الأساليب الإحصائية

1- الدراسة الاستطلاعية :

نتطرق في هذا الفصل إلى كل من الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية ، من حيث المنهج و الهدف، طبيعة المجتمع المقصود، مكان الدراسة و أدواتها، بالإضافة إلى وسائل جمع البيانات التي تم استخدامها للتأكد من الخصائص السيكومترية لوسائل القياس.

1-1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي قمت بها أثناء دراستي لموضوع البحث، حيث ساعدتني على جمع كل المعلومات و الحقائق التي تخص موضوع دراستي.

حيث قمت بتنظيم الزيارات إلى ميدان الدراسة للاطلاع على الجانب الميداني الذي يخص بعض محاور دراستي الميدانية، فمن خلال زيارتي لثانويات ولاية تيارت لاحظت مجتمع الدراسة لأحاول التوصل إلى مصادر و أنواع الضغوط التي يتعرضون لها أثناء مزاولتهم لمهنة التدريس بالإضافة إلى ملاحظة العلاقة السائدة بينهم و بين رؤسائهم، ومدى اختلاف الأساتذة فيما بينهم لمواجهة تلك الضغوط .

بفضل مساعدة مستشاري التوجيه استطعت أن أتواصل مع الأساتذة بطريقة مباشرة و أطرح عليهم مجموعة من الأسئلة و من بينها : – هل تتعرضون للضغوط في مهنة التدريس؟– ما هي مصادرها؟ – ما هي أنواع الضغوط التي تتعرضون لها أثناء مزاولتكم لمهنة التدريس؟ –هل بيئة العمل مناسبة في القسم؟ – ما هي الطرق التي تعتمدون عليها لمقاومة هذه الضغوط؟.

1-2- المنهج المستخدم في الدراسة :

لقد اعتمدت في بحثي هذا على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية و دقيقة عن الظاهرة، أو موضوع محدد ،من خلال فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية .

1-3- أهداف الدراسة الاستطلاعية : يكمن الهدف من الدراسة الاستطلاعية فيما يلي :

- التعرف على المجتمع الأصلي من خلال العينة المأخوذة .
- التأكد من صلاحية و مطابقة أدوات القياس لطبيعة الموضوع بالإضافة إلى تحديد الفرضيات النهائية

– اختبار مدى صدق الأداة و ثباتها من حيث صلاحيتها للتطبيق، كما أنها تعتبر أساسا أوليا للبحث كله

1-4- ظروف إجراء الدراسة :

تمثلت المرحلة الأولى في الزيارات الأولية لمديرية التربية بمصلحة التكوين و التفتيش حتى تسهل لي الأمور بالسماح بطلب ترخيص بإجراء الدراسة الميدانية في (7) ثانويات من أصل (14) ثانوية بولاية تيارت و هذا لأجل القيام بالدراسة الأساسية بحيث اعتمدت هذا العدد من الثانويات حتى تكون العينة ممثلة و تكون النتائج قابلة للتعميم لأن عدد الأساتذة بولاية تيارت يفوق (600) أستاذا، وبعد الموافقة من مديرية التربية شرعت في زيارات أولية لمديري الثانويات التي اخترتها و الموضحة في الجدول رقم (1) للحصول على الموافقة بإجراء الدراسة الميدانية، وتمثلت المرحلة الثانية في الاتصال بمستشاري التوجيه أو المسئولين عن الدراسات حتى يتم الحصول على المعلومات المتعلقة بالمؤسسة و التقرب أكثر إلى الأساتذة لضبط حجم العينة و خصائصها.

تم الاستعانة بالمقابلة وقت استراحة الأساتذة في تمام العاشرة صباحا أو الثالثة و النصف مساءا، و بما أن المقابلة إحدى الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات الضرورية التي يتم على أساسها بناء أدوات الدراسة ،فقد استجوبت الأساتذة حول مصادر الضغوط المهنية التي يتعرضون لها يوميا و عن الأساليب المستخدمة لمقاومتها أو التخفيف منها و غيرها من الأسئلة بما تتناسب مع موضوع الدراسة أما الزيارات الموالية فقد شرعت فيها بتوزيع الاستبيانات على عينة الدراسة الاستطلاعية على الأساتذة بأربع ثانويات لمدة أسبوع كامل من مرحلة التوزيع إلى غاية الاسترجاع .

1-5- مجالات الدراسة :

1-5-1-المجال المكاني : انحصرت الدراسة الاستطلاعية على عينة من الأساتذة في (4)ثانويات من أصل (14) ثانوية بولاية تيارت، مع الأخذ بعين الاعتبار عدد الأساتذة في كل ثانوية و الجدول التالي يوضح أهم المعطيات الخاصة بكل ثانوية اخترتها لهذه الدراسة:

الجدول رقم (1): المجال المكاني للدراسة الاستطلاعية

الثانويات	العنوان	سنة الإنشاء	عدد الأساتذة
غافول صحراوي	حي 508 سكن طريق الجزائر	2009	51
الشهيد بعمر بوجمعة	حي كرمان بيارت	2005	42
محمد ديب	الحي الجنوبي طريق البيضاء	2003	46
بلهواري محمد	حي البدر تيارت	2009	51

يتضح من الجدول رقم(1) أن معظم المؤسسات التربوية التي اخترتها حديثة النشأة أي ما بين (2003) و (2009) و أن عدد الأساتذة فيها يتراوح ما بين(42) أستاذ إلى (51) أستاذ و هذا ما يناسب الدراسة التي سأقوم بها .

-1-5-2- المجال الزماني: تم الاتصال بمديري الثانويات بواسطة طلب خطي قمت بإحضاره من مديرية التربية يوم **2016/11/28** حتى تسهل لي عملية إجراء الدراسة الميدانية، و بعد أخذ الموافقة منهم، تم الشروع في إجراء العديد من المقابلات مع مستشاري التوجيه حتى يتم التواصل مع الأساتذة بطريقة عفوية بالاضافة إلى جمع كل المعلومات الخاصة بالدراسة الاستطلاعية و كل هذا تم ابتداءا من **2017/02/15 إلى غاية 2017/03/13** أي حوالي شهر تقريبا.

-1-5-3- المجال البشري : لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية تمثل أفراد المجتمع الأصلي للدراسة الذي يفوق(600) أستاذ في (14) ثانوية بولاية تيارت، أما بالنسبة للثانويات التي تم اختيارها، فقد بلغ عدد الأساتذة فيها (335) أستاذ، بالنسبة لعينة الدراسة الاستطلاعية فقد بلغت (100) أستاذ أي بنسبة 52.60% كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2): عينة الدراسة الاستطلاعية

الثانويات	العدد الاجمالي		عينة الدراسة الاستطلاعية	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
غافول الصحراوي	51	%26.84	30	%15.78
الشهيد بعمر بوجمعة	42	%22.10	20	%10.52
محمد ديب	46	%24.21	22	%11.57
بلهواري محمد	51	%26.84	28	%14.73
المجموع	190	% 100	100	%52.60

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(2)نلاحظ أن عينة الدراسة الاستطلاعية قدرت ب(100) أستاذ و هذا بنسبة (52.60%)، حيث قدرت نسبة الأساتذة بثانوية غافول الصحراوي (15.78%)ما يعادل (30) أستاذ و نسبة (10.52%)في ثانوية الشهيد بعمر بوجمعة ما يعادل (20) أستاذ و بنسبة 11.57% بثانوية محمد ديب ما يعادل (22)أستاذ، أما بالنسبة لثانوية بلهواري محمد فقدرت نسبة الأساتذة فيها (14.73%)ما يعادل(28)أستاذ.

-1-6- أدوات الدراسة:

-1-6-1- وصف أدوات الدراسة :لتحقيق أهداف الدراسة والكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية واستراتيجيات المقاومة بالنسبة لأساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت ، فقد تم تصميم استبيان خاص بالضغوط المهنية و استبيان خاص باستراتيجيات المقاومة و ذلك باعتبار الاستبيان من أكثر أدوات جمعالبيانات استخداما.

- التراث النظري:

تم الإعتماد في بناء الاستبيان على عدة دراسات سابقة، بالنسبة للضغوط المهنية فقد اعتمدت على دراسة شارف خوجة مليكة (2011) حول مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين، دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث، فقد احتوت هذه الدراسة على مقياس مصادر الضغوط المهنية و العبارات المأخوذة من هذا المقياس هي

(– أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها المهنة– أنزعج لنقص فرص الترقية – لا تضمن لي مهنة التدريس راتبا شهريا محترما – يتعبني بعد مكان عملي عن مقر مسكني – يزعجني غياب الطب المهني – تخصصي لا يتناسب مع مهنة التدريس المسند لي) إضافة إلى بعض التعديلات على الفقرات حتى تناسب موضوع بحثي ، ثم استبيان استراتيجيات المقاومة فقد اعتمدت على دراسة كل من مقداد حنان(2015) حول الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات و دراسة شنوفي نورة و دعو سميرة (2013) حول الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي ومن بين العبارات المأخوذة نذكر مايلي : (– حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي – أنتقدت نفسي أو وبختها – رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا – حاولت عدم التصرف بتسرع – غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام) معإضافة بعض التعديلات على أغلب الفقراتالمأخوذة من مقياس المواجهة لبولهان و آخرون و سلم استراتيجيات المواجهة lazarus & folkman.

-1-6-2- تصميم أدوات القياس:

الاستبيان :

تم الاعتماد على الإستبيان الذي صمم خصيصا لهذه الدراسة و ذلك بعد الاطلاع على الجانب النظري و الدراسات السابقة، اعتمدت على هذه الأداة لقياس العلاقة بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة و عليه فقد احتوت الأداة على جزأين :– الجزء الأول: استبيان خاص بالضغوط المهنية والجزء الثاني :استبيان خاص باستراتيجيات المقاومة .

- الاستبيان الخاص بالضغوط المهنية: يشمل (28) فقرة مقسمة على (4) أبعاد :

– البعد الأول : طبيعة العمل : ويتضمن (7) فقرات ، من (1) إلى (7)

– البعد الثاني : ظروف العمل الفيزيقية و المادية: و يتضمن (8) فقرات من (8) إلى (15)

– البعد الثالث : ظروف العمل السياسية و الاجتماعية : ويتضمن (6) فقرات من (16)إلى (21)

– البعد الرابع : علاقات العمل : ويتضمن (7) فقرات من (22) إلى (28)

و قد تم استخدام مقياس ليكارت الخماسي، والجدول التالي يوضح فقرات أبعاد الضغوط المهنية و إتجاه فقراته.

الجدول رقم(3) : فقرات أبعاد الضغوط المهنية واتجاهات فقراتها

البعد	رقم العبارة	الاتجاه	العبارات
طبيعة العمل	1	سالب	انزعج لنقص فرص الترقية في مهنتي
	2	موجب	راتبي يتوافق مع عملي
	3	سالب	أجد صعوبة في مهنة التدريس
	4	سالب	أرهقتني عدد الساعات التي أعمل بها
	5	سالب	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها المهنة
	6	سالب	أجد أن تخصصي لا يتناسب مع مادة التدريس المسندة لي
	7	سالب	أشعر بالندم لوجودي في مهنة التدريس
ظروف العمل الفيزيقية و المادية	8	سالب	أجد صعوبة في التركيز على تأدية عملي بسبب الضوضاء
	9	موجب	أرى أن بيئة العمل مناسبة
	10	موجب	أرى أن الإضاءة مناسبة في القسم
	11	سالب	أنزعج من غياب الطب المهني
	12	سالب	أتعب من بعد مكان عملي عن مقر مسكني
	13	موجب	أرى أن مهنة التدريس تضمن لي راتبا شهريا محترما
	14	سالب	أضطر لممارسة مهن أخرى قصد تحسين وضعيتي الاجتماعية
	15	سالب	أشعر بصعوبات كثيرة في تأدية عملي بسبب ارتفاع درجات الحرارة بالأقسام
ظروف العمل الإجتماعية والسياسية	16	موجب	أتضايق بسبب انتشار العنف في الوسط المدرسي
	17	سالب	أنزعج من التغيير المستمر في السياسات التعليمية
	18	سالب	أشعر بعدم الارتياح لغموض السياسة التعليمية المتبعة
	19	سالب	أجد صعوبة في فهم وتطبيق مقاربة التدريس بالكفاءات
	20	سالب	أتخوف من عدم التوافق مع التكنولوجيات الحديثة في التربية
	21	سالب	أشعر بالانزعاج عندما ألاحظ التلاميذ لا يستوعبون الدروس بسبب كثافة البرامج التعليمية
علاقات العمل	22	سالب	أجهدني الصراع المستمر مع زملائي في المهنة
	23	سالب	أتضايق لرفض بعض زملائي التعاون معي في الأمور المهنية
	24	سالب	أنزعج من صعوبة التواصل مع المدير
	25	سالب	أنزعج لنقص زيارات الأولياء للاطلاع على المسار الدراسي لأبنائهم

	26	سالب	أنزعج من انتشار المحسوبية في المدرسة
	27	سالب	تشكل الزيارات المفاجئة للمفتش مصدر قلق بالنسبة لي
	28	موجب	أرى أن علاقتي مع الأساتذة طيبة

يتضح من خلال الجدول (3) أن معظم الفقرات سالبة وهي كالآتي:(1-3-4-5-6-7-8-11-12-14-15-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27)، أما بالنسبة للفقرات الموجبة نجد: (2-9-10-13-16-28)

- العبارة ذات الاتجاه الموجب : هي وجهات النظر التي يوافق عليها الأستاذ و التي تساعده في تأدية عمله بشكل جيد .- مثال : أرى أن مهنة التدريس تضمن لي راتبا شهريا محترما .

- العبارة ذات الاتجاه السالب : هي تلك المواقف غير المرغوب فيها التي يتعرض لها الأستاذ أثناء مزاولته لمهنة التدريس.- مثال : أشعر بعدم الارتياح لغموض السياسة التعليمية المتبعة .

تم الاستعانة في هذه الأداة على مقياس ليكارت ذو التدرج الخماسي للتقدير الكمي لاستجابات الأساتذة و هو كالآتي:

الجدول رقم (4) :البدائل و طريقة إعطاء الأوزان

البدائل	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
الدرجة في حالة الفقرة الموجبة	5	4	3	2	1
الدرجة في حالة الفقرة السالبة	1	2	3	4	5

يتبين من خلال الجدول أنه في حالة الفقرة الموجبة تكون طريقة توزيع الأوزان من 5إلى 1 بطريقة تنازلية حيث تعبر(5)موافق بشدة
(4)موافق(3)محايد(2)معارض(1)معارض بشدة،أما بالنسبة للفقرات السالبة فتكون طريقة توزيع الأوزان فيها من 1 إلى 5 بطريقة تصاعدية، حيث تعبر (1)موافق بشدة (2)موافق (3)محايد (4) معارض (5) معارض بشدة.

- **الاستبيان الخاص باستراتيجيات المقاومة :** يتضمن هذا الاستبيان(35) فقرة مقسمة على (3) أبعاد :

– البعد الأول : المواجهة المتمركزة على المشكل و تتضمن (11) فقرة من (1)إلى(11)

– البعد الثاني : المواجهة المتمركزة على الانفعال وتتضمن (12) فقرة من (12) إلى(23)

– البعد الثالث : المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية و تتضمن (12) فقرة من(24) إلى (35)

و الجدول التالي يوضح ما سبق ذكره :

الجدول رقم (5): فقرات أبعاد استراتيجيات المقاومة واتجاهات فقراتها

البعد	رقم العبارة	الاتجاه	العبارات
المواجهة المتمركزة على المشكل	1	موجب	أركز جهدي في عمل شيء ما بخصوص المشكلة
	2	موجب	أحاول أن أنظر للمشكل من جوانب أخرى لأجعله يبدو أكثر إيجابية
	3	موجب	أتحدث مع شخص آخر لأتعرف أكثر عن المشكلة
	4	موجب	أبذل مزيدا من الجهد لأحاول التخلص من المشكلة
	5	موجب	أركز على التعامل مع هذه المشكلة و أضع كل الأنشطة جانبا
	6	موجب	أبحث عن شيء جديد فيما حدث
	7	موجب	أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة
	8	موجب	أفعل ما يجب فعله خطوة بخطوة
	9	موجب	أبحث عن عدة حلول للمشكلة
	10	سالب	انتقد نفسي
	11	موجب	أغير الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام
المواجهة المتمركزة	12	سالب	أعترف لنفسي أني لا أستطيع التعامل مع المشكلة و أوقف المحاولة
	13	سالب	أتجنب عمل أي شيء بخصوصها حتى تسمح الظروف

	14	سالب	أحاول نسيانها مؤقتا بتناول الأدوية المسكنة
	15	سالب	ألجأ إلى النوم كثيرا لتجاهل المشكل
	16	سالب	أتظاهر بأن المشكلة لم تحدث
	17	موجب	أتباطأ في التصرف حتى لا أجعل الأمور تزداد سوءا
	18	موجب	أتقبل الوضع و أحاول التعود عليه
	19	سالب	أشاهد التلفاز لأقلل من تفكيري في المشكل
	20	موجب	أحتفظ بمشاعري لنفسي
	21	موجب	أحاول عدم التصرف بتسرع
	22	سالب	أرفض التصديق أن هذا حدث فعلا
	23	سالب	ألجأ إلى تدخين السجائر عندما تواجهني مشكلة ضاغطة
المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية	24	سالب	أعتمد على الآخرين في حل المشكلات التي تواجهني
	25	موجب	أطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني
	26	موجب	أتحدث مع عائلتي طالبا المساعدة عند شعوري بالضغط النفسي
	27	موجب	أحافظ على علاقات مستقرة مع الآخرين
	28	موجب	أبحث بقدر الإمكان عن الدعم ممن لدي علاقة بهم
	29	موجب	أوسع مراكز اهتمامي و نشاطاتي خارج العمل
	30	موجب	أحاول أن أستفيد من خبرات الغير
	31	موجب	يشعرني امتداح الناس لتصرفاتي بالثقة بالنفس
	32	موجب	أحاول الحصول على الإرشاد و النصح ممن أثق فيهم
	33	موجب	أبحث عن المساندة من طرف رؤسائي
	34	موجب	أتكلم مع أصدقاء مقربين و متفهمين
	35	موجب	أتحدث لشخص أقدر نصائحه

يتبين من خلال الجدول أن معظم العبارات موجبة و هي كالآتي :(1-2-3-4-5-6-7-8-9-11-13-17-18-20-21-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-

35)، أما بالنسبة للعبارات الباقية فهي سالبة وأذكرها كالأتي: (10-12-14-15-16-19-22-23-24).

- العبارة ذات الاتجاه الموجب: تعني الطريقة الصحيحة و غير الضارة التي يعتمد عليها الأستاذ في مواجهة الضغوط المهنية التي يتعرض لها. - مثال: أتحدث إلى شخص أقدر نصائحه.

- العبارة ذات الاتجاه السالب: هي ردة الفعل الناتجة عن التجنب و الهروب و الاستسلام و عدم المواجهة من قبل الأستاذ أثناء تعرضه للضغوط المهنية.- مثال : أحاول نسيانها بتناول الأدوية المسكنة .

تم الإعتماد في هذه الأداة على مقياس ذو التدرج الخماسي للتقدير الكمي لاستجابات الأساتذة وهو كالتالي:

الجدول رقم (6): البدائل و طريقة إعطاء الأوزان

البدائل	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة في حالة الفقرة الموجبة	1	2	3	4	5
الدرجة في حالة الفقرة السالبة	5	4	3	2	1

يتبين من خلال الجدول رقم (6) أن الفقرة الموجبة تكون طريقة توزيع الأوزان فيها من 1إلى 5 بشكل تصاعدي، حيث يعبر عن (1)أبدا (2) نادرا (3)أحيانا (4) غالبا (5) دائما، أما بالنسبة للفقرة السالبة فتوزع الأوزان فيها بشكل تنازلي من 5 إلى 1،حيث يعبر عن (5) أبدا (4) نادرا (3) أحيانا (2) غالبا (1) دائما .

1-7- الخصائص السيكومترية للآداة :

1-7-1- صدق و ثبات أداة الدراسة :

1-7-1-1- الصدق الظاهري لمتغير الضغوط المهنية : (صدق المحكمين)

قبل تطبيق الأداة المستخدمة (الاستبيان) فقد تم عرضها على مجموعة من المحكمين و هم أساتذة العلوم الاجتماعية لجامعة ابن خلدون تيارت، وكان عددهم (5) أساتذة كما هو

موضح في الملحق رقم (04)، طلبت منهم تقييم و تحكيم الأداة والإدلاء بملاحظاتهم من حيث الصياغة اللغوية و الترتيب المنطقي للفقرات و قياس ما وضع لقياسه .

تم أخذ اقتراحات وملاحظات الأساتذة المحكمين بعين الاعتبار و بفضلها تم تعديل الاستبيان في صورته النهائية بناءا على أراء الأساتذة المحكمين و الجدول التالي يوضح العبارات المعدلة الخاصة بالضغوط المهنية:

الجدول رقم (8): العبارات المعدلة الخاصة بالضغوط المهنية

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
2	راتبي لا يتوافق مع العمل المسند إلي	أرى أن راتبي يتوافق مع عملي
5	يرهقني عدد الساعات التي أدرسها	أرهقتني عدد الساعات التي أعمل بها
6	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبهامني مهنة التدريس	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها المهنة
10	الإضاءة مناسبة في القسم	أرى أن الإضاءة مناسبة في القسم
22	تؤرقني صراعاتي المستمرة مع زملائي	أجهدني الصراع المستمر مع زملائي في المهنة
24	تزيد صعوبة التواصل مع المدير من قلقي	أنزعج من صعوبة التواصل مع المدير

يتضح من خلال الجدول أنه تم تعديل العبارات رقم (2-5-6-10-22-24) وقبول كل العبارات وعدم حذف أي عبارة بناء على أراء الأساتذة المحكمين.

1-7-1-2- صدق الاتساق الداخلي لمتغير الضغوط المهنية: لقد حاولت حساب التناسق بين الفقرة مع البعد و علاقة البعد مع الدرجة الكلية و علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية،قمت بحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (100) أستاذ و هذا باستخدام البرنامج الإحصائي الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss** اصدر 20 والنتائج موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (9) : العلاقة بين الفقرات والبعد و الدرجة الكلية

البعد	رقم الفقرة	علاقة الفقرة مع البعد	علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية
طبيعة العمل	1	0.15	0.1	0.72**
	2	0.42*	0.28*	
	3	0.50**	0.52**	
	4	0.46**	0.32*	
	5	0.79**	0.54**	
	6	0.48**	0.30*	
	7	0.40**	0.26*	
ظروف العمل الفيزيقية والمادية	8	0.52**	0.47**	0.83**
	9	0.54**	0.45**	
	10	0.16	0.24	
	11	0.49**	0.50**	
	12	0.49**	0.32**	
	13	0.47**	0.31*	
	14	0.35**	0.23	
	15	0.38**	0.34**	
ظروف العمل الاجتماعية والسياسية	16	0.63**	0.31*	0.53**
	17	0.58**	0.43**	
	18	0.41**	0.30*	
	19	0.04	-0.26	
	20	0.21	0.36**	
	21	0.13	0.59**	
علاقات العمل	22	0.57**	0.39**	0.59**
	23	0.50**	0.26	
	24	0.45**	0.17	
	25	0.45**	0.22	
	26	0.44**	0.39**	
	27	0.12	0.05	
	28	0.42**	0.29*	

دال عند** **0.01**

دال عند* **0.05**

يتبين في الجدول رقم (9) العلاقة بين بعد طبيعة العمل و علاقته بالفقرات و الدرجة الكلية، ثم بعد ظروف العمل الفيزيقية و المادية و علاقته بالفقرات و الدرجة الكلية، وبعد ظروف العمل الاجتماعية و السياسية و علاقته بالفقرات و الدرجة الكلية بالاضافة إلى بعد علاقات العمل و مدى تناسقه مع الفقرات و الدرجة الكلية و كل هذا سوف يتم التفصير فيه فيما كالآتي:

البعد الأول :طبيعة العمل

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.42) إلى (0.79) بحيث أن أغلب الفقرات دالة عند 0.01 مما يدل على أن درجة اتساق هذا البعد معتبرة و يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية مع العلم أنه تم حذف عبارة واحدة فقط رقم (1) لحصولها على قيم ضعيفة قدرت ب (0.15) في اتساقها الداخلي مع البعد وقيمة (0.1) في اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية .

البعد الثاني: ظروف العمل الفيزيقية و المادية

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.38)إلى (0.54) بحيث أن أغلب العبارات دالة عند 0.01، مما يدل على أن قيم اتساق البعد معقولة و مقبولة ما يريح الباحث على تطبيقها في الدراسة الأساسية مع العلم أنه تم حذف العبارة رقم (10) لحصولها على قيم ضعيفة قدرت ب (0.16) في اتساقها الداخلي مع البعد و(0.24) في اتساقها مع الدرجة الكلية .

البعد الثالث :ظروف العمل السياسية و الاجتماعية

يتبين من خلال الجدول أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.36) إلى (0.63) بحيث أن أغلب الفقرات دالة عند 0.01، مما يدل على أن درجة صدق هذا البعد مقبولة و بالتالي يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية مع العلم أنه تم حذف العبارة رقم (19) التي قدرت قيمتها (0.26-) في اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية و قيمة (0.04) في اتساقها الداخلي مع البعد .

البعد الرابع :علاقات العمل

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.42) إلى (0.57)بحيث أن أغلب الفقرات دالة عند 0.01، مما يدل على أن قيم الاتساق مقبولة و بالتالي يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية مع العلم أنه تم حذف العبارتين رقم (24)و (27) لحصولهما على قيم ضعيفة، بالنسبة للفقرة رقم (24) حصلت على قيمة (**0.45) في اتساقها الداخلي مع البعد و قيمة (0.17) في اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية، أما الفقرة رقم (27) فحصلت قيمة (0.12) في اتساقها الداخلي مع البعد و قيمة (0.05) في اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية.

1-7-1-3- ثبات الأداة وفق ألفاكرونباخ : يمثل الجدول التالي ثبات استبيان الضغوط المهنية وفق ألفاكرونباخ

الجدول رقم(10) : ثبات الضغوط المهنية وفق ألفاكرونباخ

المتغير	البعد	قيمة ثبات البعد	قيمة ثبات المتغير ككل
الضغوط المهنية	طبيعة العمل	0.49	0.67
	ظروف العمل الفيزيقية و المادية	0.46	
	ظروف العمل السياسية و الاجتماعية	0.20	
	علاقات العمل	0.11	

يتضح من الجدول رقم (10) أن نسبة ثبات البعد الأول لاستبيان الضغوط المهنية (طبيعة العمل) 0.49، في حين قيمة ثبات البعد الثاني (ظروف العمل الفيزيقية و المادية) 0.46، وقدرت قيمة ثبات (ظروف العمل السياسية و الاجتماعية) 0.20 أما بالنسبة لعلاقات العمل فكانت قيمة ثباتها 0.11، أما القيمة الكلية لثبات المتغير ككل فقدرت ب 0.67 و هذا يدل على أن المتغير يمتاز بقيم ثبات مقبولة تريح الباحث لتطبيقها في الدراسة الأساسية.

1-7-1-4- ثبات الأداة وفق التجزئة النصفية :

تعتمد هذه الطريقة على تقسيم الاستبيان إلى نصفين متساويين ، وأفضل الطرق تعتمد للتقسيم التي تستخدم فيها الأرقام الفردية مقابل الأرقام الزوجية ، أي أن النصف الأول للاستبيان يضم البنود ذات الأرقام الفردية و النصف الثاني يضم البنود ذات الأرقام الزوجية و الجدول التالي يوضح قيمة ثبات الأداة وفق التجزئة النصفية :

الجدول رقم (11): ثبات الضغوط المهنية وفق التجزئة النصفية

متغير البحث	قيمة الثبات
الضغوط المهنية	0.62

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة ثبات المتغير الأول (الضغوط المهنية)قدرت ب0.62، و هذا يدل على أن الأداة تمتاز بقيم ثبات عالية ما يؤدي بالباحث إلى استخدامها و تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية .

1-7-2- صدق و ثبات أداة الدراسة الثانية:

1-7-2-1- الصدق الظاهري لمتغير استراتيجيات المقاومة : الجدول الموالي يوضح العبارات المعدلة الخاصة باستراتيجيات المقاومة :

الجدول رقم (12)العبارات المعدلة الخاصة باستراتيجيات المقاومة

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أركز جهدي في عمل شيء ما بخصوصها	أركز جهدي في عمل شيء ما بخصوص المشكلة
10	أنتقد نفسي و أوبخها	أنتقد نفسي
14	أحاول نسيانها مؤقتا بتناول الأدوية	أحاول نسيانها مؤقتا بتناول الأدوية المسكنة
15	أنام أكثر من المعتاد	ألجأ إلى النوم كثيرا لتجاهل المشكل

يتضح من الجدول رقم (12) أنه تم تعديل العبارات رقم (1-10-14-15) ولم يتم حذف أي عبارة و تمت الموافقة على كل العبارات الباقية، وهذا بناءا على أراء الأساتذة المحكمين.

1-7-2-2- صدق الاتساق الداخلي لاستراتيجيات المقاومة :

لقد تم اعتماد البرنامج الإحصائي **(spss 20)** و النتائج موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (13): العلاقة بين الفقرات و البعد والدرجة الكلية

البعد	رقم الفقرة	علاقة الفقرة مع البعد	علاقة الفقرة مع الدرجة الكلية	علاقة البعد مع الدرجة الكلية
المواجهة المتمركزة على المشكل	1	0.49**	0.36**	0.77**
	2	0.36**	0.28*	
	3	0.06	-0.1	
	4	0.66**	0.47**	
	5	0.61**	0.53**	
	6	0.29*	0.29*	
	7	0.32*	0.41**	
	8	0.45**	0.31*	
	9	0.45**	0.41**	
	10	0.36**	0.31*	
	11	0.30*	0.29*	
المواجهة المتمركزة على الانفعال	12	0.34*	0.26	0.57**
	13	-0.21	0.08	
	14	0.32*	0.23	
	15	-0.037	-0.05	
	16	0.16*	0.27*	
	17	0.26	0.07	
	18	0.26*	0.13*	
	19	0.54**	0.43**	
	20	0.47**	0.19*	
	21	0.40**	0.1	
	22	0.29*	0.38**	
	23	0.24	0.14	
المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية	24	0.46**	0.39**	0.85**
	25	0.43**	0.27*	
	26	0.59**	0.50**	
	27	0.47**	0.41**	
	28	0.53**	0.36**	
	29	0.39**	0.51**	
	30	0.37**	0.40**	
	31	0.57**	0.43**	
	32	0.63**	0.60**	
	33	0.59**	0.56**	
	34	0.12	0.05	
	35	0.13	0.11	

دال عند** **0.01**

دال عند* **0.05**

البعد الأول : المواجهة المتمركزة على المشكل

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.26)إلى (0.66) بحيث أن أغلب الفقرات دالة عند 0.01 مما يدل على أن درجة صدق هذا البعد مقبولة و بالتالي يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية مع العلم أنه تم حذف العبارة رقم (3) لحصولها على قيمة (0.1-)في اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية و قيمة (0.06) في اتساقها الداخلي مع البعد.

البعد الثاني : المواجهة المتمركزة على الانفعال

يتبين من خلال الجدول أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.29)إلى (0.54)، بحيث أن أغلب الفقرات دالة عند 0.01 مما يدل على أن درجة صدق هذا البعد مقبولة و بالتالي يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية مع العلم أنه تم حذف العبارات التالية : (13-15-17-23)لحصولها على قيم ضعيفة تتراوح ما بين (0.037-) إلى (0.26) في اتساقها الداخلي مع البعد و قيم تتراوح ما بين (0.05-) إلى (0.14)في اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية

البعد الثالث : المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية

نلاحظ من خلال الجدول أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.29) إلى (0.63)، و أن أغلب الفقرات دالة عند 0.01 مما يدل على أن درجة صدق هذا البعد معتبرة و بالتالي يمكن تطبيقها في الدراسة الأساسية مع العلم أنه تم حذف العبارتين رقم (34)و (35) لحصولهما على قيم ضعيفة، بالنسبة للفقرة رقم (34)فحصلت على قيمة 0.12 في اتساقها مع البعد و قيمة 0.05 في اتساقها مع الدرجة الكلية، أما الفقرة رقم (35) فحصلت على قيمة 0.13 في اتساقها الداخلي مع البعد و قيمة 0.11 في اتساقها الداخلي مع الدرجة الكلية

1-7-2-3- ثبات الأداة وفق ألفاكرونباخ:

الجدول رقم (14) ثبات استراتيجيات المقاومة وفق ألفاكرونباخ

المتغير	البعد	قيمة ثبات البعد	قيمة ثبات المتغير
استراتيجيات المقاومة	المواجهة المتمركزة على المشكل	**0.57**	**0.73**
	المواجهة المتمركزة على الانفعال	**0.35**	
	المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية	**0.70**	

يتضح من خلال الجدول رقم (14)أن نسبة ثبات البعد الأول من استبيان استراتيجيات المقاومة (المواجهة المتمركزة على المشكل) قدرت ب0.57 في حين قيمة ثبات البعد الثاني (المواجهة المتمركزة على الانفعال) قدرت ب0.35، أما قيمة ثبات البعد الثالث (المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية) فقدرت ب 0.70، وبالنسبة لقيمة ثبات المتغير ككل (استراتيجيات المقاومة) هو 0.73 أي أنها تمتاز بدرجة جيدة و يمكن استخدامها في الدراسة الأساسية .

1-7-2-4- ثبات الأداة وفق التجزئة النصفية :

الجدول رقم (15): ثبات استراتيجيات المقاومة وفق التجزئة النصفية

متغير البحث	قيمة الثبات
استراتيجيات المقاومة	**0.69**

يتضح من الجدول رقم (15) أن درجة ثبات المتغير الثاني الخاص باستراتيجيات المقاومة قدرت ب(0.69) و هذا يدل على أن الأداة تمتاز بقيمة ثبات عالية ما يؤدي بالباحث إلى استخدامها و تطبيقها في الدراسة الأساسية .

2- الدراسة الأساسية: بعد التأكد من سلامة أدوات القياس الذي أثبتته الدراسة الاستطلاعية، يمكننا القيام بالدراسة الأساسية.

2-1- مجالات الدراسة الأساسية :

2-1-1- المجال المكاني: انحصرت الدراسة الأساسية على عينة من الأساتذة في (7) ثانويات من أصل (14) ثانوية بولاية تيارت، مع الأخذ بعين الاعتبار عدد الأساتذة في كل ثانوية و الجدول التالي يوضح أهم المعطيات الخاصة بكل ثانوية .

الجدول رقم (16):المجال المكاني للدراسة الأساسية

الثانويات	العنوان	سنة الإنشاء	عدد الأساتذة
أحمد مدغري	طريق عين بوشقيف	1972	51
بن مستورة العربي	حي زعرورة تيارت	2008	47
محمد بوضياف	ص-ب-371طريق بوشقيف	1990	47
الشهيد بعمر بوجمعة	حي كرمان تيارت	2005	42
بلهواري محمد	حي البدر تيارت	2009	51
محمد ديب	الحي الجنوبي طريق البيضاء	2003	46
غافول صحراوي	حي 508سكن طريق الجزائر	2009	51

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن معظم الثانويات التي اخترتها حديثة النشأة ما عدا ثانوية أحمد مدغري و محمد بوضياف، أما بالنسبة لموقع كل ثانوية فقد كان مختلف و يشمل جميع جهات ولاية تيارت، مع إضافة ثانويات بن مستورة العربي و أحمد مدغري و محمد بوضياف الذي تم إضافتهم في الدراسة الأساسية .

2-1-2- المجال الزماني :بعد التحقق من نتائج الدراسة الاستطلاعية شرعت في القيام بالدراسة الأساسية ابتداء من 2017/04/2 إلى 2017/04/16 أي حوالي (15) يوم .

2-1-3- المجال البشري : لقد تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة من الأساتذة بسبعة (7) ثانويات ، بحيث بلغ عدد الأساتذة فيها (335) أستاذ، أما بالنسبة لعينة الدراسة فكانت تمثل 50.13%من مجتمع الدراسة أي (168) أستاذ.

الجدول رقم (17): عينة الدراسة الأساسية

الثانويات	العدد الإجمالي		عينة الدراسة الأساسية	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
أحمد مدغري	51	%15.22	26	%7.76
بن مستورة العربي	47	%14.02	24	%7.16
محمد بوضياف	47	%14.02	25	%7.46
الشهيد بعمر بوجمعة	42	%12.53	20	%5.97
بلهواري محمد	51	%15.22	25	%7.46
محمد ديب	46	%13.73	23	%6.86
غافول الصحراوي	51	%15.22	25	%7.46
المجموع	335	%100	168	%50.13

من خلال الجدول رقم (17) يتبين لنا أن عينة الدراسة الأساسية قدرت ب(168) أستاذ أي بنسبة 50.13% وهذا يمكننا من تمثيل العينة الأصلية .

2-2- أدوات الدراسة الأساسية :

لدراسة العلاقة بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت، تم استخدام استبيانين للدراسة، الاستبيان الأول خاص بالضغوط المهنية يتضمن (23) عبارة مقسمة على (4) أبعاد (طبيعة العمل ،ظروف العمل الفيزيقية و المادية ظروف العمل السياسية والاجتماعية، علاقات العمل) و استبيان خاص باستراتيجيات المقاومة يتضمن (28) عبارة مقسمة على (3) أبعاد (المواجهة المتمركزة على المشكل، المواجهة المتمركزة على الانفعال، المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية).

2-3- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- **معامل الارتباط (ر- بيرسون):** لقياس الاتساق الداخلي لأدوات القياس و العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث.

- **معامل الارتباط ألفاكرونباخ :** لحساب ثبات أدوات القياس

- **التجزئة النصفية:** لحساب الثبات تم استخدامه من أجل حساب ثبات الأداة.

- **النسب المئوية:** لوصف أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية و الأساسية.

- **الانحراف المعياري:** لقياس درجة تشتت الأبعاد عن متوسطها الحسابي

- **المتوسط الحسابي:** للكشف عن مستويات متغيرات الدراسة و لمعرفة استجابات عينة الدراسة.

الفصل الثالث :عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

خاتمة

اقتراحات .

نحاول في هذا الفصل عرض نتائج البحث ومناقشتها

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

1-1- النتائج :

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المشكل لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت.

-الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المشكل.

- الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المشكل

الجدول رقم (18):يمثل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	N	R	Ddi	Sig	القرار
الضغوط المهنية	67.89	8.87	100	0.08	100	0.41	غير دال
المواجهة المتمركزة على المشكل	38.46	4.03					

يتبين من خلال الجدول رقم (18)الذي يمثل عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى أن المتوسط الحسابي لمتغير الضغوط المهنية هو (67.89) و المتوسط الحسابي لبعد المواجهة المتمركزة على المشكل هو (38.46)، أما الانحراف المعياري بالنسبة لمتغير الضغوط المهنية قدر ب(8.87)، و بالنسبة للمواجهة المتمركزة على المشكل فقدرت ب(4.03)، أما معامل الارتباط بين بعد المواجهة المتمركزة على المشكل و الضغوط المهنية (0.08)عند درجة حرية (100) ومستوى الدلالة (0.41) فهو غير دال إحصائيا

عند (0.01) يعني لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المشكل لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت .

2-1- المناقشة :

بعد عرض النتائج الخاصة بالدراسة الحالية و التعليق عليها سنتطرق إلى تحليل و تفسير هذه النتائج وفقا للفرضيات المطلوبة و ذلك في ظل أبحاث و استنادا إلى الجانب النظري للبحث، فقد توصلنا بعد استخدام اختبار"r"بيرسون أن معامل الارتباط بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المشكل غير دال إحصائيا عند (0.41) وعليه نرفض الفرض البديل و نقبل الفرض الصفري الذي نص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المشكل .

يمكن إرجاع نتائج هذه الدراسة إلى أن مهنة التدريس من المهن الصعبة التي تحتاج إلى صبر و تفاني و إنجاز و استمرارية و هذا ما لاحظته أثناء الدراسة الميدانية التي قمت بها بالمؤسسات التربوية ،فقد كان أغلب الأساتذة يشتكون من مصادر الضغوط المختلفة ، و أغلبها كانت تصب في مصادر الضغوط التعليمية لعدة أسباب فحسب ما لاحظته أنهم يعانون من نقص فرص الترقية و نقص في فرص التكوين المهني لفهم التغييرات التي تحدثها المنظومة التربوية في ظل المقاربة بالكفاءات بالإضافة إلى كثافة البرامج التعليمية و هذا ينعكس سلبا على أداء المدرس و من ثم على استيعاب التلاميذ هذا ما يؤدي إلى صعوبات كثيرة في تأدية عمله هذه النتائج تتوافق مع نتائج دراسة شارف خوجة مليكة(2010) على مدرسي المراحل التعليمية الثلاث و دراسة منيسوتا(1981) على المعلمين و دراسة خالد الكخن (1997) و التي أكدت جميعها على أن مهنة التدريس تتميز بضغوط كبيرة .

باعتبار أن المواجهة المتمركزة على المشكل إحدى الطرق التي يستعملها الأستاذ لتعديل العلاقة بينه و بين البيئة المهنية وذلك عن طريق استخدام أسلوب المواجهة و المقاومة لتغيير أنماط سلوكه الشخصي، أو تعديل الموقف الضاغط ذاته من خلال البحث على معلومات أكثر لحل المشكلة التي تواجهه أو إيجاد حلول منطقية و إيجابية، بالنسبة للأساتذة فقد لاحظت أن معظمهم لا يعتمد على هذا النوع من المواجهة بل يلجأ إلى طرق أخرى .

بعد مناقشة النتائج توصلنا إلى نتائج مغايرة فقد كانت معظم و جهات نظر الأساتذة سلبية اتجاه المواجهة المتمركزة على المشكل، وهذا عكس ما توصلت إليه دراسة بوكنوس

عائشة (2004) على الأبناء ذوي الوالدين المطلقين بحيث أكدت نتائجها إلى أنهم يستخدمون المواجهة المتمركزة على المشكل للتخفيف من حدة الموقف الضاغط ، وبهذا يمكن القول أن أساليب مقاومة الضغوط المهنية عند الأساتذة لا تعتمد على المواجهة المتمركزة على المشكل و هذا يلخص ما توصلنا إليه أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المشكل لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت .

2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

2-1- النتائج :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت

- الفرضية الصفرية H_0: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال

- الفرضية البديلة H_1: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال

الجدول رقم(19): نتائج الفرضية الجزئية الثانية

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	N	R	Ddi	sig	القرار
الضغوط المهنية	67.89	8.87	100	0.09	100	0.34	غير دال
المواجهة المتمركزة على الانفعال	29.06	4.02					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) الذي يمثل نتائج الفرضية الثانية أن المتوسط الحسابي لبعد المواجهة المتمركزة على الانفعال قدر ب(29.06) أما الانحراف المعياري فقدر ب(4.02)، و بالنسبة لمتغير الضغوط المهنية فقد قدر المتوسط الحسابي فيها ب (67.89) أما الانحراف المعياري فقدر ب(8.87) و قد قدر معامل الارتباط بين متغير الضغوط

المهنية و بعد المواجهة المتمركزة على الانفعال ب (0.09)عند درجة حرية (100) و مستوى دلالة (0.34)، وعليه يمكن القول أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا عند (0.01) بين متغير الضغوط المهنية و بعد المواجهة المتمركزة على الإنفعال لدى لأساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت .

2-2- المناقشة :

بعد عرض النتائج الخاصة بالدراسة الحالية و التعليق عليها سنتطرق إلى تحليل و تفسير هذه النتائج وفقا للفرضيات المطروحة و ذلك في ظل أبحاث و استنادا إلى الجانب النظري للبحث، فقد توصلنا بعد استخدام اختبار "r"بيرسون أن معامل الارتباط بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال غير دال إحصائيا عند (0.34) وعلى هذا الأساس تم رفض الفرض البديل و قبول الفرض الصفري الذي نص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال .

من خلال نتائج الفرضية الثانية التي جاءت عكس الفرضية المصاغة ، كشف تحليل النتائج التي تم التوصل إليه من خلال المعالجة الإحصائية بعدم وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال ، إذ يمكن إرجاع نتائج هذه الدراسة على أن الأساتذة لا يلجئون إلى استخدام هذا النوع من الاستراتيجيات الذي يضبط من خلاله الضغوطات عن طريق انفعالات للحفاظ على توازنه النفسي و تقبل مشاعره، فهي تهدف إلى التخفيف من حالة التوتر التي يعيشها الأستاذ أثناء تعرضه للموافق الضاغطة، وبالتالي فهي غير كافية في التقليل من الضغوطات بالنسبة لهم .

من خلال النتيجة المتحصل عليها يتبين لنا أن هذا النوع من المواجهة لا تستخدمه فئة الأساتذة و هذا ما صرحوا به أثناء مقابلتي لهم لأنه يعتبر بالنسبة لهم تغيير في معنى الموقف الضاغط ، وبالتالي فقد لاحظت معظم الأساتذة يلجئون إلى الصراحة ولا يخفون مشاعرهم الحقيقة بل عفويون جدا و لا يتصفون بالإنكار أو التجنب أو الاستسلام بل يتميزون بالدافعية للمواجهة و الاستعداد لمختلف المواقف لأنهم يتعاملون مع عقول ناشئة تتطلب الحذر و المسؤولية .

جاءت هذه النتائج عكس ما توصلت إليه دراسة بوكنوس عائشة (2004) عن الأبناء ذوي الوالدين المطلقين اللذين يعيشون وضعية اجتماعية صعبة، و عليهم أن يمتلكوا إستراتيجيات مقاومة تمكنهم من المواجهة، فلقد خلصت نتائج هذه الدراسة على أنهم

الأكثر استخداما للمواجهة المتمركزة على الانفعال للتخفيف من حدة التوتر الانفعالي و لمقاومة الضغوطات التي يتعرضون لها .

بعد مناقشة النتائج يمكن القول أن فئة الأساتذة لا تلجأ إلى ردود الفعل الجسمية لكي تتكيف مع الضغط بل تعتمد على طرق أخرى و هذا يفسر ما توصلت إليه نتائج الدراسة على أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على الانفعال لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت .

3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

3-1- النتائج :

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت .

- الفرضية الصفرية H_0: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية.

- الفرضية البديلة H_1: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية .

الجدول رقم (20): يمثل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	N	R	Ddi	sig	القرار
الضغوط المهنية	67.89	8.87	100	0.34**	100	0.001	دال
المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية	37.19	4.79					

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) الذي يمثل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة أن المتوسط الحسابي للمواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية قدر ب(37.19) و المتوسط

الحسابي لمتغير الضغوط المهنية (67.89)، في حين قدر الانحراف المعياري للمواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية ب(4.79)، أما بالنسبة للضغوط المهنية فقدر (8.87) وفيما يخص معامل الارتباط بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية حصل على (**0.34)عند درجة حرية (100) و مستوى دلالة (0.001) أي دالة إحصائيا عند (0.01)، وهذا يعني أنه وتجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية لدى أساتذة الطور الثانوي لولاية تيارت.

3-2- المناقشة :

بعد عرض النتائج الخاصة بالدراسة الحالية و التعليق عليها سنتطرق إلى تحليل و تفسير هذه النتائج وفق الفرضيات المطروحة و ذلك في ظل أبحاث و استنادا إلى الجانب النظري للبحث، توصلنا بعد استخدام اختبار"r" بيرسون على أن معامل الارتباط بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية دال إحصائيا عند (0.001)، وعلى هذا الأساس تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي نص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية.

من خلال نتائج الفرضية الثالثة التي جاءت مماثلة للفرضية المصاغة، و لكن ضعيفة فقد قدرت ب(0.34) و على هذا الأساس يمكن إدراج المساندة الاجتماعية من الأساليب التي يعتمد عليها الأستاذ في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في مهنة التدريس.

يمكن تفسير هذه النتيجة على أن سعي الأستاذ لطلب العون و النصيحة و المعلومة و المساعدة من الآخرين سواء في مكان العمل أو خارجه من الأصدقاء أو زملاء العمل أو أشخاص موثوق فيهم لطلب المساندة و غيرها من الحاجات و لكن بنسب ضعيفة مقارنة مع الأساليب الأخرى وهذا ما لاحظته عند مقابلتي لهم فقد كان قلة من الأساتذة يعبرون عن حاجتهم للمساندة الاجتماعية و هذا راجع إلى أن فئة الأساتذة تعتبر طبقة مثقفة و من الفئات التي تتميز بشخصية قوية و قادرة على التحدي و الصبر و الصمود دون اللجوء إلى المساعدة من قبل الآخرين و لكن بشكل ضعيف بحيث أننا نجد البعض من الأساتذة يعتمدون على الغير في حل مشاكلهم المهنية.

يماثل هذا ما توصلت إليه دراسة سنو و زملاؤه (2003) التي خلصت نتائجها على أن الدعم الاجتماعي المرتبط بالعمل يخدم كوظيفة غير مباشرة للحماية من أعراض الضغوط النفسية.

بعد مناقشة النتائج يمكن القول أن الأساتذة يلجئون إلى المساندة الاجتماعية أثناء مواجهتهم للضغوط المهنية و لكن بشكل ضعيف، وعليه نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت.

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

4-1- النتائج :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت .

- الفرضية الصفرية H_0: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة .

- الفرضية البديلة H_1: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية واستراتيجيات المقاومة.

الجدول رقم(21):نتائج الفرضية العامة

	الضغوط المهنية	استراتيجيات المقاومة
الضغوط المهنية	**/**	**0.24***
استراتيجيات المقاومة	**0.24***	**/**

دال عند*0.05

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(21) الذي يمثل نتائج الفرضية العامة أن معامل الارتباط بيرسون بين متغير الضغوط المهنية و متغير استراتيجيات المقاومة قدر ب(*0.24) عند مستوى الدلالة (0.05) فهو دال إحصائيا و هذا يعني أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت.

4-2- المناقشة:

نصت الفرضية العامة على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت.

يتبين لنا من خلال الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط قدر ب(0.24) عند مستوى الدلالة (0.05) و عليه فإن الفرضية تحققت بنسبة ضعيفة أي توجد علاقة ارتباطية بين متغير الضغوط المهنية و استراتيجيات المقاومة ، فكلما كانت هناك ضغوط مهنية لدى الأساتذة كلما كان هناك استراتيجيات لمقاومتها .

هذا ما لاحظته أثناء قيامي بالزيارات الميدانية إلى مجموعة من الثانويات ، بحيث كان أغلب الأساتذة يشتكون من الضغوط المهنية التي تجسدت في غموض الدور، صراع الدور ظروف العمل، طبيعة العمل، تحقيق النجاح بنسب عالية، كثافة البرامج التعليمية مع التغيير المستمر لسياساتها هذه وغيرها من العوامل المسببة للضغوط التي تزيد من حدة التوتر و القلق و الانزعاج بالنسبة لهم لأن مهنة التدريس تعتبر مهنة شريفة و تحتاج إلى شخصية قوية قادرة على مقاومة هذه الضغوط .

هذا ما تطابق مع نتائج دراسة العارضة (1998) بحيث بينت نتائجها أن استخدام المعلمين لإستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية متوسطة و أن أهم هذه الاستراتيجيات المستخدمة هي استراتيجيات الضبط الذاتي، هذا ما يفسر أن استراتيجيات المقاومة باختلاف طرقها و أساليبها تعتبر كوسيلة للتخفيف من الضغط أو الحد منه، فنجد معظم الأساتذة يلجئون إلى طرق متعددة و متفاوتة النسبة فيما بينهم حتى يتمكنوا من مواجهة الضغوط في مهنة التدريس بالإضافة إلى هذا فقد لاحظت أن الأساتذة لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية فهم يميلون إلى القيام بسلوكات تقودهم إلى نتائج ناجحة.

بالإضافة إلى ذلك عندما يتعرضون الأساتذة للضغوط فإنهم يتجهون لطلب السند بالمحيطين بهم و تكوين علاقات اجتماعية داعمة ، ومنهم من يعتمد على الغير و فئة أخرى تعتمد على ضبط الذات، و هذا يبين أن مقاومة الضغوط المهنية عند الأساتذة يختلف من أستاذ إلى أخر حسب شخصيته و طبيعة قدراته و مهاراته في التعامل مع المشاكل، بعد مناقشة النتائج يمكن القول أن الأساتذة يعتمدون على إستراتيجيات المقاومة لمواجهة الضغوطات المهنية التي يتعرضون لها و بالتالي نستخلص أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الضغوط المهنية و إستراتيجيات المقاومة لدى أساتذة الطور الثانوي بولاية تيارت .

خاتمـــــــة :

إن الضغط لا يكاد يفارق الإنسان في هذا العصر لدرجة أنه أصبح يسمى عصر الضغط و هو ينتج عن موقف ضاغط يؤدي إلى الاستجابة له و محاولة تسييره و التعامل معه.

و من المعلوم أن استراتيجيات مواجهة الضغط تتغير من موقف لآخر و من فرد إلى آخر و ذلك حسب طبيعة الموقف الضاغط و شخصية الفرد، ومدى استجابته و تفاعله مع مصدر الضغط الذي يتعرض له في حياته اليومية و خاصة في حياته المهنية ، وعليه الضغط ناتج عن مواجهة الأستاذ لمختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء مزاولته لمهنة التدريس نجده جدير بمواجهتها بأساليب ناجحة لما يتميز به من مسؤولية و شرف و احترام للمهنة .

و باعتبار مهنة التدريس من المهن الشريفة و المحترمة لذا تحتاج لشخص قادر على تحمل المسؤولية المهنية و عدم الاستسلام لمختلف الضغوط و مواجهتها بنجاح لخلق الاستمرارية و التقدم في العطاء لأن التعليم يعتبر كوسيلة لبناء الأجيال و الحفاظ على استمرارها وتجدر بالإشارة إلى أن الأساتذة يتبنون استراتيجيات مقاومة الضغوط باختلاف أشكالها .

الاقتراحات:

- إجراء ملتقيات و محاضرات لتزويد الأساتذة بالطرق و الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط لديهم.

- السعي لتوفير التكوين و التدريب المتخصص و المناسب لطبيعة المهام الموكلة للأساتذة بصفة خاصة .

- على الأساتذة استغلال فرص الإجازات و العطل الأسبوعية من أجل التخفيف من الضغوط و الترفيه عن النفس.

- على الأساتذة التعرف على أنواع الاستراتيجيات المختلفة لمقاومة الضغوط المهنية و اختيار الأنسب و الأفضل منها لكل موقف ضاغط .

- ضرورة تصميم بيئة عمل مناسبة من شأنها أن تمكن الأساتذة من القيام بأدوارهم على أتم وجه.

- توفير فرص الترقية وتطبيق تسيير الكفاءات.

قائمة المراجع :

1- أحمد محمد عرافي (2013)، أساليب مواجهة الضغوط و علاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى بمكة المكرمة.

2- بشير عيساوى (2011)، الاتجاهات الحديثة في التحليل النفسي و خدمة الفرد السلوكية، دار الكتاب الحديث، دون ط، القاهرة .

3- بغيجة لياس (2006)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" و علاقتها بمستوى القلق و الاكتئاب لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر .

4- بن زاهي منصور، بن سكيريفة مريم (2015)، أساليب مقاومة الضغط النفسي المستخدمة من طرف المصابين بالداء السكري النوع الثاني، دراسة ميدانية على عينة من المرضى بمستشفى محمد بوضياف بورقلة، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد (18).

5- بوكنوس عائشة (2004)، الاكتئاب و استراتيجيات المقاومة عند الأبناء ذوي الوالدين المطلقين، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر.

6- جبالي صباح (2012)، الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف (3) و صنف (4) بباتنة، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة فرحات عباس ،سطيف.

7- جدو عبد الحفيظ (2014)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة سطيف-2-.

8- جمال كعبار (2011)، ضغوط العمل و علاقتها بالولاء التنظيمي، دراسة ميدانية على العاملين في مصلحة الاستعجالات الطبية لمستشفى الميلية بولاية جيجل، رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة منتوري، قسنطينة .

9- حكيمة آيت حمودة (2006)، دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة الجسدية، دراسة ميدانية بمدينة عنابة، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر .

10- حنان مقداد (2015)، الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات، دراسة استكشافية بمدينة ورقلة، رسالة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة .

11- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012)، الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى .

12- خنيش ليلى (2009)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، دراسة وصفية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بمدينة الوادي، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، معهد العلوم الاجتماعية و الإنسانية، المركز الجامعي بالوادي.

13- دعو سميرة، شنوفي نورة (2013)، الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي، دراسة عيادية لخمس حالات، رسالة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة .

14- زهاني أسماء (2014)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط، دراسة ميدانية بالعالية الشمالية ببسكرة، رسالة ماستر في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة .

15- زياد بركات (2010)، استراتيجيات التكيف مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكوم بفلسطين، دراسة منشورة، جامعة القدس المفتوحة.

16- شارف خوجة مليكة (2011)، مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي،متوسط،ثانوي)، رسالة ماجستير في علم النفس و علوم التربية، كلية الآداب و العلوم الإنسانية بولاية تيزي وزو.

17- عادل بن صلاح بن عمر عبد الجبار، محمد بن مترك القحطاني(2007)، علم النفس التنظيمي و الإداري، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر و التوزيع، ط1، الرياض.

18- عبد الله الضريبي (2010)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق"، المجلد (26)، العدد(4).

19- عقون آسيا (2012)، الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة فرحات عباس، سطيف

20- علي عسكر (2009)، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها " الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق"، دار الكتاب الحديث، دون ط، القاهرة .

21- عطوي سعد الدين (2010)، الضغط المهني و علاقته بالصراع التنظيمي ،دراسة ميدانية بمركز التكوين المهني و التمهين ، محمد بوضياف ببلدية بوقاعة ، رسالة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم، جامعة منتوري، قسنطينة .

22- عمر شداني (2011)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، معهد العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، المركز الجامعي العقيد آكلي آمحند أولحاج بالبويرة .

23- عويد سلطان المشعان (1994)، علم النفس الصناعي، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع، ط1، الإمارات العربية المتحدة، بيروت .

24- فاروق عبده فليه، السيد محمد عبد المجيد (2009)، السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التعليمية، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، ط2، عمان، الأردن.

25- قدور بن عباد هوارية (2011)، استراتيجيات التعامل مع مواقف الضغط النفسي لدى المرأة العاملة على ضوء متغير الحالة العائلية، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد الثاني، جامعة وهران .

26- قوراري حنان(2014)، الضغط المهني و علاقته بدافعية الانجاز لدى أطباء الصحة العمومية، دراسة ميدانية على أطباء الصحة العمومية الدوسن، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

27- لعجايلية يوسف (2015)، مصادر ضغوط العمل لدى عمال الصحة و سبل مواجهتها في المصالح الإستعجالية، دراسة ميدانية بالمركز الإستشفائي الجامعي بعنابة، رسالة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم، جامعة محمد خيضر، بسكرة .

28- محمود فتحي عكاشة (1999)، علم النفس الصناعي، مكتبة الجمهورية، دون ط، مصر، الإسكندرية.

29- مخلد بن عباد المطيري(2010)، الرضا الوظيفي وعلاقته بأسلوب مواجهة الضغوط النفسية، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

30- مزياني فتيحة (2007)، أثر مصادر الضغط المهني و استراتيجيات المقاومة و المعبرية الانفعالية و الدفاعية (الانفعالية/العقلانية) على الاحتراق النفسي عند ضباط الشرطة، دراسة ميدانية بالمديرية العامة للأمن الوطني بالجزائر العاصمة، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العمل و التنظيم، جامعة الجزائر .

31- معروف محمد (2013)، استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس و علوم التربية و الأرطوفونيا، جامعة وهران.

32- مطاطلة موسى (2010)، ضغوط العمل و علاقتها بالتوافق المهني، دراسة ميدانية على رجال الحماية المدنية بسكيكدة ،رسالة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم ، جامعة منتوري، قسنطينة .

33- نور الدين جبالي، اسمهان عزوز(2014)، مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن : مجلة العلوم الاجتماعية، مجلة العلوم و الآداب و العلوم الاجتماعية سابقا، العدد(19)، جامعة لمير دباغين، سطيف.

34- وليد عبد المحسن الملحم(2007)، ضغوط العمل و علاقتها باتجاهات العاملين نحو التسرب الوظيفي، ماجستير في العلوم الإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .

الملاحق

الملحق:(1)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية تيارت

مصلحة التكوين والتفتيش

مكتب التكوين

الرقم الإرسال : 2016/2.4/408.

مديرة التربية

إلى

السيدات والسادة مدري الثانويات

بلهواري محمد – غافول الصحراوي – تيارت

محمد ديب– بن مستورة العربي – تيارت –

عفان الطاهر تيارت – الجديدة كارمان

محمد بوضياف – احمد مدغري تيارت

الموضوع : ب/خ تمكين الطالبة من إجراء دراسة ميدانية بمؤسسات التربوية

المرجع : إرسال جامعة ابن خلدون قسم العلوم الاجتماعية – تيارت

المؤرخ في 2016/09/18 تحت رقم 11/ك ع ا ن ا ج /2016

عطفا على الإرسال المشار إليه أعلاه المتضمن تمكين الطالبة من إجراء دراسة ميدانية بمؤسستكم

يشرفني أن أدعوكم إلى قبول الطالبة : 1- بسباس فاطمة الزهرة

السنة الثانية ماستر مسار تخصص علم النفس العمل و التنظيم و الارغونوميا لحضور حصص تدريسية وأعمال

تطبيقية بمؤسستكم لتمكينها من اكتساب معلومات بيداغوجية تساعدهم على إجراء بحث

تيارت في 2016/11/28

مدير التربية

الملحق:(2)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة ابن خلدون

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية -تيارت-

استمارة البحث

سيدي- سيدتي.....

يسرني أن أقدم لك هذا الاستبيان الذي يخدم أهداف البحث العلمي الذي أقوم به استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة ماستر علم النفس العمل والتنظيم و الارغونوميا ، لذا أرجو التكرم بإعطائنا جزءا من وقتكم و الإجابة على جميع الفقرات بدقة و بما يعكس وجهة نظرك و تقديرك الشخصي ، علما أنه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة ، فقط هي مخصصة لغرض البحث العلمي و ستكون موضع السرية التامة و ذلك بوضعكم علامة **(x)** في الإجابة التي توافقوجهة نظرك.

-استبيان الضغوط المهنية:

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	أجد أن تخصصي لا يتناسب مع مادة التدريس المسندة لي					
2	أشعر بصعوبات كثيرة في تأدية عملي بسبب ارتفاع درجات الحرارة بالأقسام					
3	أرى أن راتبي يتوافق مع عملي					
4	أنزعج من التغيير المستمر في السياسات التعليمية					
5	أرى أن علاقتي مع الأساتذة طيبة					
6	أتعب من بعد مكان عملي عن مقر مسكني					
7	أشعر بعدم الارتياح لغموض السياسة التعليمية المتبعة					
8	أشعر بالندم لوجودي في مهنة التدريس					
9	أنزعج من صعوبة التواصل مع المدير					
10	أجد صعوبة في القيام بالأدوار العديدة التي تتطلبها المهنة					
11	أتخوف من عدم التوافق مع التكنولوجيات الحديثة في التربية					
12	أنزعج من غياب الطب المهني					
13	أتضايق لرفض بعض زملائي التعاون معي في الأمور المهنية					
14	أرى أن مهنة التدريس تضمن لي راتبا شهريا محترما					
15	أنزعج لنقص زيارات الأولياء لي للاطلاع على المسار المهني لأبنائهم					
16	أرى أن الإضاءة مناسبة في القسم					
17	أجهدني الصراع المستمر مع زملائي في المهنة					
18	أنزعج من انتشار المحسوبية في المدرسة					
19	أرهقتني عدد الساعات التي أعمل بها					
20	أرى أن بيئة العمل مناسبة					
21	أجد صعوبة في مهنة التدريس					
22	أضطر لممارسة مهن أخرى قصد تحسين وضعيتي الاجتماعية					
23	أجد صعوبة في فهم و تطبيق مقاربة التدريس بالكفاءات					

-استبيان استراتيجيات المقاومة :

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أحاول عدم التصرف بتسرع					
2	أبحث عن شيء جديد فيما حدث					
3	أطلب المساعدة من شخص مختص لحل المشكلة التي تواجهني					
4	أتحدث مع شخص أخر لأتعرف أكثر عن المشكلة					
5	أحتفظ بمشاعري لنفسي					
6	أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة					
7	يشعرني امتداح الناس لتصرفاتي بالثقة بالنفس					
8	أركز جهدي في عمل شيء ما بخصوص المشكلة					
9	أبحث بقدر الإمكان عن الدعم ممن لدي علاقة بهم					
10	أبذل مزيدا من الجهد لأحاول التخلص من المشكلة					
11	أعترف لنفسي أني لا أستطيع التعامل مع المشكل و أوقف المحاولة					
12	أحاول أن أنظر للمشكل من جوانب أخرى لأجعله يبدو أكثر إيجابية					
13	أحافظ على علاقات مستقرة مع الآخرين					
14	أفعل ما يجب فعله خطوة بخطوة					
15	أتحدث مع عائلتي طالبا المساعدة عند شعوري بالضغط النفسي					
16	أغير الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام					
17	أحاول نسيانها مؤقتا بتناول الأدوية المسكنة					
18	أركز على التعامل مع هذه المشكلة و أضع كل الأنشطة جانبا					
19	أتحدث لشخص أقدر نصائحه					
20	أتباطأ في التصرف حتى لا أجعل الأمور تزداد سوءا					
21	أحاول الحصول على الإرشاد و النصح ممن أثق فيهم					
22	أشاهد التلفاز لأقلل من تفكيري في المشكل					
23	أبحث عن عدة حلول للمشكلة					
24	ألجأ إلى النوم كثيرا لتجاهل المشكل					
25	أتظاهر بأن المشكلة لم تحدث					
26	أتكلم مع أصدقاء مقربين و متفهمين					
27	أبحث عن المساندة من طرف رؤسائي					
28	أحاول أن أستفيد من خبرات الغير					

ثبات الضغوط المهنية:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,670	23

ثبات طبيعة العمل:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,495	6

ثبات ظروف العمل الفيزيقية و المادية:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,466	7

ثبات ظروف العمل السياسية و الاجتماعية :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,209	4

ثبات علاقات العمل :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,113	6

ثبات الضغوط المهنية وفق التجزئة النصفية:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,561
		Nombred'éléments	12[a]
	Partie 2	Valeur	,608
		Nombred'éléments	11[b]
	Nombre total d'éléments		23
Corrélation entre les sous-échelles			,434
Coefficient de Spearman-Brown	Longueurégale		,625
	Longueurinégale		,625
Coefficient de Guttman split-half			,625

ثبات استراتيجيات المقاومة وفق ألفاكروميخ :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,733	28

ثبات المواجهة المتمركزة على المشكل:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,570	10

ثبات المواجهة المتمركزة على الانفعال:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,354	8

ثبات المواجهة المتمركزة على المساندة الاجتماعية:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombred'éléments
,706	10

ثبات استراتيجيات المقاومة وفق التجزئة النصفية:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,579
		Nombred'éléments	14[a]
	Partie 2	Valeur	,612
		Nombred'éléments	14[b]
	Nombre total d'éléments		28
Corrélation entre les sous-échelles			,529
Coefficient de Spearman-Brown	Longueurégale		,692
	Longueurinégale		,692
Coefficient de Guttman split-half			,692

التوزيع الإعتدالي للفقرات المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistique	ddl	Signification	Statistique	ddl	Signification
الضغوطالمهنية	,066	100	,200*	,985	100	,322
المواجهةالمتمركزةعلىالمشكل	,083	100	,085	,981	100	,158

*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. Correction de signification de Lilliefors

نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

Corrélations

		الضغوطالمهنية	المواجهةالمتمركزةعلى المشكل
الضغوطالمهنية	Corrélation de Pearson	1	,083
	Sig. (bilatérale)		,411
	N	100	100
المواجهةالمتمركزةعلىالمشكل	Corrélation de Pearson	,083	1
	Sig. (bilatérale)	,411	
	N	100	100

التوزيع الاعتدالي للفقرات المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistique	ddl	Signification	Statistique	ddl	Signification
الضغوطالمهنية	,066	100	,200*	,985	100	,322
المواجهةالمتمركزةعلىالانفعال	,102	100	,012	,976	100	,065

*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. Correction de signification de Lilliefors

نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

Corrélations

		الضغوطالمهنية	المواجهةالمتمركزةعلى الانفعال
الضغوطالمهنية	Corrélation de Pearson	1	,095
	Sig. (bilatérale)		,348
	N	100	100
المواجهةالمتمركزةعلىالانفعال	Corrélation de Pearson	,095	1
	Sig. (bilatérale)	,348	
	N	100	100

التوزيع الاعتدالي للفقرات المتعلقة بالفرضية الثالثة:

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistique	Ddl	Signification	Statistique	Ddl	Signification
الضغوطالمهنية	,066	100	,200*	,985	100	,322
المواجهةالمتمركزةعلىالمساندةالاجتماعية	,094	100	,029	,976	100	,063

*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. Correction de signification de Lilliefors

نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

Corrélations

		الضغوطالمهنية	المواجهةالمتمركزةعلى المساندةالاجتماعية
الضغوطالمهنية	Corrélation de Pearson	1	,340**
	Sig. (bilatérale)		,001
	N	100	100
المواجهةالمتمركزةعلىالمساندةالاجتماعية	Corrélation de Pearson	,340**	1
	Sig. (bilatérale)	,001	
	N	100	100

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

التوزيع الاعتدالي للفقرات المتعلقة بالفرضية العامة :

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistique	ddl	Signification	Statistique	Ddl	Signification
الضغوطالمهنية	,066	100	,200*	,985	100	,322
استراتيجياتالمقاومة	,104	100	,010	,964	100	,008

*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. Correction de signification de Lilliefors

نتائج الفرضية العامة :

Corrélations

		الضغوطالمهنية	استراتيجياتالمقاومة
الضغوطالمهنية	Corrélation de Pearson	1	,244*
	Sig. (bilatérale)		,015
	N	100	100
استراتيجياتالمقاومة	Corrélation de Pearson	,244*	1
	Sig. (bilatérale)	,015	
	N	100	100

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

الملحق رقم :4

قائمة الأساتذة المحكمين

عدد المحكمين	أسم ولقب المحكم	التخصص	الدرجة العلمية
1	ياحي عبد المالك	علم الاجتماع تنمية و تسيير الموارد البشرية	ماجستير
2	كمال صدقاوي	علم النفس العمل والتنظيم	دكتوراه
3	سماتي حاتم	علم النفس العمل والتنظيم	ماجستير
4	عمارة الجيلالي	علم النفس العمل والتنظيم	طالب دكتوراه
5	سليمان تيشتيش	علم الاجتماع تنمية و تسيير الموارد البشرية	ماجستير