وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـامـعـة الدكتور يحي فارس المدية
كــلية العلوم الانسانية و الاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي و علاقتها بالمرونة النفسية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر ضمن تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطالبان:

- **نسيم رباحي**
- **عبد الرحمان قلودة**

تحت إشراف :

–د. فتحية عبد القادر شكراوي

أعضاء اللجنة المناقشة :

الإسم	الرتبة	الصفة
بن يوسف آمال	أ.د	رئيسة
فتحية عبد القادر شكراوي	أ.د	مشرفة و مقررة
مرصاوي حورية	أ.د	مناقشة

السنة الجامعية:2023/2022

شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمَّد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين

فإنا نشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد أولاً وآخراً

أولا نود تقديم جزيل الشكر لمشرفتنا التي كانت منير دربنا

مرشدتنا والناصحة لنا ليس فقط في المذكرة إنما في الصعيد العملي وجوانب الحياة ، نشكرها جزيل الشكر لاثرائنا بالنصائح القيمة التي كانت نتائج خبرتها الطويلة فشكرا لك أستاذة

" شكراوي فتحية "

كما نتقدم ببالغ الشكر لمن كان لنا سندا في هذه المذكرة

ولم يبخل علينا

نتقدم بالشكر لكل أساتذة جامعة الدكتور يحي فارس

لمن قدم لنا يد المساعدة من قريب او من بعيد

لكم منا جزيل الشكر

إهداء

"وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ" سورة يوسف آية 76 صدق الله العظيم.

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك و لا يطيب النهار إلا بطاعتك.. و لا تطيب اللحظات إلا بذكرك.. و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك.. و لا تطيب الجنة إلا برؤيتك.. الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة.. و نصح الأمة.. إلى نبي الرحمة و نور العالمين..

نبينا و حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار.. إلى من علمني العطاء بدون انتظار.. إلى من أحمل اسمه بكل افتخار..

ارجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمارا زرعتها قد حان وقت قطافها بعد طول انتظار و ستبقى كلماتك النجوم التي كنت اهتدي بها منذ صغري ولازالت حتى اليوم تضيئ دربي و ستبقى إلى الابد ..

"أبي العزيز"

إلى ملاكي في الحياة.. إلى معنى جعلني اعرف معنى الحب و إلى الحنان و التفاني.. إلى بسمة الحياة و سر وجودي

إلى كل من كان دعائها سر نجاحي و حنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

"أمي الحبيبة"

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة، الى اكتافي الواقفة التي لا تنحني،إلى رياحين حياتي الى السند الذي لا يميل ولا يمل

"إخوتي"

الى أخ لم تنجبه أمي صديقي في البحث و جميع اصدقائي و عائلتي و من كان حاضرا وقت ما احتجت يدا للوقوف

حان وقت حصاد عمل دام لسنوات فأتمنى أن لا يكون عملي مخيبا لكم

" شكرا لكم جميعا "

نسيم رباحي

إهداء

إلى من أُفضِّلها على نفسي، ولِمَ لا؛ فلقد ضحَّت من أجلي ولم تدَّخر جُهدًا في سبيل إسعادي على الدَّوام..

(أُمِّي الحبيبة)

نسير في دروب الحياة، ويبقى من يُسيطر على أذهاننا في كل مسلك نسلكه صاحب الوجه الطيب، والأفعال الحسنة، فلم يبخل عليَّ طيلة حياته

(والدي العزيز)

إلى أختي العزيزة و أخواتي الأعزاء

و رفيقي العزيز في البحث و كل أصدقائي وأحبابي في كل مكان..

وجميع من وقفوا بجواري وساعدوني بكل ما يملكون، وفي أصعدة كثيرة..

أُقدِّم لكم هذا البحث، وأتمنَّى أن يحوز على رضاكم

عبد الرحمان قلودة

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي مع المرونة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين بجامعة يحيى فارس بالمدية، حيث تم الإعتماد على المنهج الوصفي كونه يتلاءم مع موضوع الدراسة، و قد تم تطبيق مقياس الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة و مقياس المرونة النفسية على عينة مكونة من (32) أستاذ وأستاذة بجامعة يحيى فارس بالمدية.

و قد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي :

– توجد علاقة بين إستراتيجيات المواجهة و المرونة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين بجامعة يحيى فارس بالمدية.

– مستوى الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعيين بجامعة يحيى فارس متوسط.

– مستوى المرونة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين مرتفع.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير السن.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لصالح الخبرة العملية.

– استراتيجية المواجهة الأكثر إستعمالا عند الأساتذة الجامعيين هي حل المشكل تليها المواجهة الفعالة.

كلمات مفتاحية : الضغط النفسي، إستراتيجيات المواجهة، المرونة النفسية، الأستاذ الجامعي.

Abstract of the study :

The study aimed to find out the relationship between strategies for coping with psychological stress and psychological resilience among university professors at Yahya Fares University in Medea, On a sample consisting of (32) male and female professors at Yahya Fares University in Medea.

The results of the study revealed the following:

- There is a relationship between coping strategies and psychological resilience among university professors at Yahya Fares University in Medea.

- The level of psychological stress among university professors at Yahya Fares University is average.

- The level of psychological resilience among university professors is high.

- There are statistically significant differences in the level of psychological resilience due to the gender variable in favor of females.

- There are no statistically significant differences in the level of psychological resilience due to the age variable.

- There are no statistically significant differences in the level of psychological resilience due to practical experience.

- The most used coping strategy among university professors is problem solving followed by effective confrontation.

Keywords : psychological stress, coping strategies, psychological resilience, university professor.

فهرس المحتويات

العناوين	الصفحة
شكر و عرفان	
إهداء	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
مقدمة	01
الجانب النظري	
الفصل الاول :الإطار العام للدراسة	
الإشكالية	05
الفرضيات	13
أهمية الدراسة	13
أهداف الدراسة	14
أسباب و دواعي إختيار الموضوع	15
تحديد مفاهيم الدراسة	15
الدراسات السابقة	17
الفصل الثاني : الضغط النفسي	
مقدمة	30

لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي	31
مفهوم الضغط النفسي	32
أنواع الضغط النفسي	34
أسباب الضغط النفسي	39
أعراض الضغط النفسي	42
آثار الضغط النفسي	45
خلاصة	48
الفصل الثالث :إستراتيجيات المواجهة	
تمهيد	50
مفهوم إستراتيجيات المواجهة	51
النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة	53
تصنيفات إستراتيجيات المواجهة	56
العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة	59
وظائف إستراتيجيات المواجهة	62
مميزات إستراتيجيات المواجهة	63
خلاصة	65
الفصل الرابع : المرونة النفسية	

تمهيد	66
تعريف المرونة النفسية	67
أشكال المرونة النفسية	68
خصائص المرونة النفسية	69
النظريات المفسرة للمرونة النفسية	71
مصادر المرونة النفسية	72
أهمية المرونة النفسية	75
خلاصة	77
الفصل الخامس : الأستاذ الجامعي	
تمهيد	79
مفهوم الأستاذ الجامعي	80
مهام و مسؤوليات الأستاذ الجامعي	81
صفات الأستاذ الجامعي	83
خصائص الأستاذ الجامعي	84
المعوقات التي يواجهها الأستاذ الجامعي	87
خلاصة	92
الجانب التطبيقي	
الفصل السادس : الإطار المنهجي للدراسة	
تمهيد	95
الدراسة الإستطلاعية	96
منهج الدراسة	97

الدراسة الأساسية	97
عينة الدراسة	98
أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية	100
الأساليب الإحصائية المستخدمة	108
خلاصة	110
الفصل السابع: عرض و تحليل نتائج الدراسة	
عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى	113
عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية	114
عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة	115
عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة	116
عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة	116
عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة	117
عرض وتحليل نتيجة الفرضية السابعة	118
الفصل الثامن: عرض و مناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	121
عرض و مناقشة نتائج الدراسة	122
الإستنتاج العام	128
إقتراحات و توصيات	129
قائمة الملاحق	131

قائمة المراجع	138

فهرس الجداول

فهرس الجداول	رقم الصفحة
الجدول رقم (1) خصائص العينة حسب الجنس	98
الجدول رقم (2) خصائص العينة حسب السن.	99
الجدول رقم (3) خصائص العينة حسب الخبرة العملية	99
الجدول رقم (4) : حساب ثبات لمقياس الضغط النفسي باستعمال معامل الإرتباط بمعامل بيرسون	100
الجدول رقم (5) يوضح حساب الصدق الداخلي للمقياس الضغط النفسي	101
الجدول رقم (6) : أبعاد مقياس الضغط النفسي.	103
الجدول رقم (7) : يوضح الصدق التمييزي لمقياس إستراتيجيات المواجهة	104
الجدول رقم (8) يوضح دلالات الصدق التقاربي لمقياس استراتيجيات المواجهة	105

الجدول رقم (9) : قيم معامل ألفا كرونباخ لاستبانة استراتيجيات المواجهة	105
الجدول رقم (10) : أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة	106
الجدول رقم (11) أبعاد مقياس المرونة النفسية	108
الجدول (12) يوضح وصف متغيرات البحث للارتباطات الجزئية	113
الجدول رقم (13) يوضح الارتباط المتعدد بين استراتيجيات المواجهة المرونة النفسية لدى افراد عينة البحث	114
الجدول رقم (14) يوضح الفروق في الضغوط لدى افراد عينة البحث	114
الجدول رقم (15) يوضح الفروق في المرونة النفسية لدى افراد عينة البحث	115
الجدول رقم (16) يوضح الفروق في المرونة النفسية لدى افراد العينة حسب الجنس	116
الجدول رقم (17) يوضح الفروق في المرونة النفسية لدى افراد العينة حسب السن	117
الجدول رقم (18) يوضح الفروق في المرونة النفسية لدى افراد العينة حسب الخبرة العملية	118

الجدول رقم (19): يوضح نتائج اختبار فريدمان لاستراتيجات المواجهة لدى أفراد عينة البحث	119

مقدمة

مقدمة :

يمثل الضغط النفسي اليوم من أكثر الظواهر النفسية و الاجتماعية إنتشارا في المجتمعات حول العالم ككل، و هي ظاهرة جديرة بالإهتمام خاصة مع نمط الحياة السريع و المعقد الذي يعيشه الإنسان اليوم و الذي يفرض عليه العديد من التغيرات و التطورات الاقتصادية و الاجتماعية و التكنولوجية، و لا شك في أن بيئة العمل تعتبر من أكثر المسببات للضغط النفسي في حياة الفرد، فالعمل محور جوهري في حياة الإنسان لما يستنزفه من وقت و جهد و تفكير يومي و من مسؤوليات عديدة، و يُعد التعليم بالأخص مهنة ضاغطة و مسببة بشكل أكبر للضغط النفسي لمرتاديها لما لها من خصوصية مهنية، فقد يواجه الأستاذ و خاصة أستاذ التعليم العالي في مختلف مراحله التعليمية عدة ضغوط من عدة عوامل، المناخ التنظيمي، العلاقة مع الإدارة، العلاقة مع الطلاب، العلاقة مع الزملاء، العوامل الاقتصادية و غيرها من العوامل التي تؤدي للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

ففي هذه الحالة، يصبح الأستاذ الجامعي في صراع و بحث دائم عن مصادر تجعله يتكيف و يتأقلم مع الضغط و يقلل من آثاره، و بصرف النظر عن نوع مصادر الضغط و طبيعتها فإن جسم الإنسان يستجيب لها بنفس الأسلوب، تختلف هذه الأساليب باختلاف كل فرد و تسمّى بإستراتيجيات المواجهة و تختلف طبيعة إستعمال هذه الإستراتيجيات من فرد لآخر حسب عدة عوامل منها بينة الشخصية، طبيعة الموقف و كذلك المرونة النفسية عند كل فرد.

و إنطلاقا من هذا تأتي الدراسة الحالية للتعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي و علاقتها بالمرونة النفسية لدى أساتذة التعليم العالي، و قد تناولنا فيها ستة فصول على النحو التالي

في الفصل الأول : تطرقنا قيه إلى إشكالية الدراسة و تساؤلاتها و فرضياتها و أهمتها و أهدافها، ثم أسباب و دواعي إختيار موضوع الدراسة، بعد ذلك قمنا بتحديد مصطلحات الدراسة و تعريفها إصطلاحيا و إجرائيا، و أخيرا عرض الدراسات السابقة و التعليق عليها.

في الفصل الثاني : تناولنا فيه الضغط النفسي بداية بلحمة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي ثم التعريف بالضغط النفسي و التطرق لأنواعه المختلفة و الأسباب المؤدية إليه، ثم تناولنا أعراضه و أخيرا آثاره.

في الفصل الثالث : يتضمن الفصل الثالث إستراتيجيات المواجهة حيث قمنا بتعريف مفهوم إستراتيجيات المواجهة و النماذج المفسرة لها، ثم قمنا بعرض تصنيفات الإستراتيجيات و العوامل المؤثرة فيها،و أخيرا قمنا بالتطرق إلى وظائف إستراتيجيات المواجهة و مميزاتها.

في الفصل الرابع : عُنون بالمرونة النفسية، و قمنا بتعريف المرونة النفسية ثم التطرق إلى أشكال و خصائص و النظريات المفسرة للمرونة النفسية، ثم بعد ذلك تناولنا مصادر المرونة النفسية و أهميتها.

في الفصل الخامس : أما في هذا الفصل فإن الحديث كان على الأستاذ الجامعي، حيث تطرقنا فيه إلى مفهوم الأستاذ الجامعي ثم مهامه و مسؤولياته، و تطرقنا أيضا إلى صفات و خصائص الأستاذ الجامعي، ثم إلى المعوقات التي يواجهها في الأخير.

الفصل السادس : خصصنا هذا الفصل للإطار المنهجي للدراسة حيث قمنا بعرض دراستنا الإستطلاعية و أهدافها، ثم التطرق إلى منهج الدراسة المعتمد، بعد ذلك قمنا بعرض عينة الدراسة و خصائصها، إضافة إلى أدوات الدراسة المستعملة و خصائصها السيكومترية، وأخيرا قمنا بعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

الفصل السابع : قمنا في هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة و تحليل بياناتها حسب كل فرضية من فرضيات الدراسة.

الفصل الثامن : أما في هذا الفصل فقد خصصناه لمناقشة نتائج الدراسة بالتفصيل، كما عرضنا الإستنتاج العام أين لخصنا النتائج التي توصلنا إليها من خلال هذه الدراسة مع تقديم إقتراحات و توصيات.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- الفرضيات

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أسباب و دواعي إختيار الموضوع

6- تحديد مفاهيم الدراسة

7- الدراسات السابقة

1- الإشكالية :

يعد التعليم الجامعي أحد الركائز الأساسية التي تعتمد عليها مختلف كل الدول في تحقيق أهدافها وبلوغ غاياتها والوصول من خلالها إلى المكانة العلمية المتميزة بين مختلف جامعات العالم، فالجامعة فضاء تعليمي ومؤسسة اجتماعية تمثل قمة الهرم الدراسي على مستوى عالي، فهي الدعامة الأساسية لبناء المجتمع من خلال ما تنتجه من إطارات متخصصة، وذلك من خلال ما تقوم به من مهام وما تؤديه من وظائف بأعلى مستوى من الكفاءة والفاعلية معتمدة في ذلك على مجموعة من الركائز والدعائم لعل من أهمها هيئة التدريس، إذ يعتبر الأستاذ الجامعي اللبنة الأساسية التي تقوم عليها العملية التعليمية بالجامعة. **(محمد فائز،2013، ص27).**

و لاشك أن الأستاذ الجامعي يتعرض في مهنته إلى ضغوط متنوعة و عديدة، كالقيام بالبحوث والدراسات داخل الجامعة في إطار فرق البحث، أو مع هيئات المجتمع المدني أو في إطار مبادرات شخصية، بالإضافة إلى التدريس سواء المحاضرات أو الأعمال الموجهة، وما تتطلبه من بحث و إعداد و تحقيق و إلقاء، هذا ما يؤثر عليه ليصبح أكثر ضغطا إذا علمنا أن عدد الطلبة في تزايد مستمر داخل في كل قسم و فصل، وما يتبعه من إعداد ومراقبة و شرح و تصحيح الامتحانات، و كذلك خوضه في المداخلات الإذاعية أو التلفزيونية أو الصحفية، وعضويته في اللجان العلمية والإدارية ومشاركته في الندوات والملتقيات العلمية المحلية منها والدولية وقيامه بأدوار إدارية ومسؤولية على الكليات والأقسام بالإضافة إلى متطلبات الأسرة و الحياة، مما قد يعرضه لحالة من التوتر و الإنهاك و العجز و القلق من خلال كل هذه المسؤوليات المعلقة على عاتقه و الذي يمكن تعريفها بالضغط النفسي.

فالضغوط النفسية من الظواهر الحياتية التي يخبرها الإنسان فإما أن يتكيف معها ويتغلب عليها أو يخضع لها فيصاب بالإحباط، حيث تشكل الضغوط جزءا من حياة الأفراد والمجتمعات نظرا لكثرة تحديات

العصر الحالي وزيادة مطالبه، فلا يكاد مجتمع من المجتمعات يخلو من هذه الضغوط بحيث أصبح من الصعب تفاديها أو تجاهلها مما يدفع غالبية الناس إلى مجابهتها ومحاولة التعايش معها، ولا يتوقف تأثير الضغوط النفسية على الجوانب الشخصية للأفراد أو علاقاتهم الأسرية فحسب، بل يمتد إلى بيئة العمل مما يتسبب في خفض الإنتاجية وتدني جودتها. **(فراس قريطع ،2017، ص475)**

و يعبر الضغط النفسي عن التوتر و الاضطراب و حالة من اللاتوازن التي يشعر بها الأستاذ نتيجة المشكلات والصعوبات والمعوقات سواء كانت أسرية أو مدرسية أو اجتماعية أو بيئية التي تعترض سبيله في إشباع حاجاته البيولوجية أو النفسية وتختلف حدة الضغط النفسي وشدته وطبيعته من شخص لآخر ومن بيئة لأخرى حسب المواقف الضاغطة التي يعيش في كنفها الفرد وقد يرجع هذا الاختلاف أيضا في الإستجابات للضغوط النفسية إلى مجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية التي يتميز بها كل فرد من الآخر. ويشير كل من لازاروس و فولكمان Lazarus &Folkman إلى أن الضغط ينشأ من عملية التقييم التي يقوم بها الفرد، فيما إذا كانت إمكاناته الذاتية كافية لمطالب بيئته. **(الزهيري، 2012، ص18)**

في حين أعدا الباحثان **توماس هولمز وريتشارد رأي (1975)** قائمة بالأحداث الحياتية الكبرى التي تشكل مصدر للضغط النفسي ترتيب تنازلي على حسب شدتها، لكن تلك الأحداث الضاغطة لا تعتمد في تأثيرها على الشدة فقط، بل تلعب الطبيعة التراكمية وكذا الخصائص الفردية والمعنى الذي يعطيه الفرد دورا أساسيا في تقييم الموقف وإدراكه، فمصادر الضغوط النفسية عند الأفراد تتنوع باختلاف البيئات التي يعيشون فيها والمواقف التي يتعرضون لها **(ساعد شفيق، 2010، ص53)**، وفي سياق الحديث عن مصادر الضغوط النفسية، قام **يوسف جوادي (2005)** بدراسة بعنوان "مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي حيث وصلت الدراسة إلى أن الأستاذ الجامعي يعاني من ضغط نفسي وان أكثر المصادر

إحداث للضغط النفسي هي كالتالي العلاقة مع الزملاء الحوافز، العلاقة مع الإدارة العلاقة مع الطلبة، الظروف الفيزيقية، وخصائص طبيعة العمل.

وفي السياق نفسه، أشارت **براهمي وريدة (2005)** في تحليلها لأهم المعوقات التي تعترض الأستاذ الجامعي إلى نوعين من المعوقات هما :

- معوقات الأستاذ الجامعي خلال الجامعة و التي تتمثل في ما يلي :

تكوين الأستاذ الجامعي – المؤهل العلمي – بيروقراطية الإدارة – الوسائل التعليمية – الترقية.

- معوقات الأستاذ الجامعي خارج الجامعة وتتمثل في:

الأجر – السكن النقل – المكانة الاجتماعية. **(براهمي وريدة، 2005، ص95)**

ويشير "**عادل عز الدين الأشول**" إلى أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا بحد ذاتها، فصدور إستجابة من شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعاني من الضغط أم لا، فهي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد إستجابة المواجهة أو الهرب ومما تجدر الإشارة إليه أن الإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط. فالبعض منها بيولوجي، والآخر نفسي، وبعضها فلسفي أو إجتماعي، وبصرف النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن جسم الإنسان يستجيب لها بنفس الأسلوب. **(أمال محمود عبد المنعم، 2006، ص16)**.

تعمل هذه الأساليب على إعادة التوازن الجسدي والنفسي و التوافق البيئي، ويختلف الأفراد في استعمال هذه الأساليب حسب نوع الموقف، فهناك من يستعمل أساليب انفعالية وأخرى معرفية وهناك من يركز حول المشكل، وكل هذا بهدف التقليل من حالة الغضب والنكران واحترام الذات أمام الآخرين حيث يلجا الفرد

إلى استعمال بعض الميكانيزمات مثل الإنكار والخيال والتبرير والإسقاط... **(مريم بن سكريفة، 2015، ص16).**

وهذه الميكانيزمات المواجهة للضغط يطلق عليها إسم إستراتيجيات المواجهة، وقد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مند العقود الأربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها **مورفي (1962) Murphy** من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليه**(Lazarus in, 1984, p14)**، و هي تعتبر مجموعة من العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الضاغط كمهدد من أجل التحكم التحمل أو التقليل من تأثيره على الرفاهية الجسمية و النفسية **(Schweitzer MB ,1994, p100)**فيما يرى **ولمان WOLMAN** أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف **(Wolman, 1972, P79).**

و قد تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغط حسب الجنس بحس بدراسة قام بها كل من لازاروس وفولكمان **Lazarus & Folkman(1980)** استهدفت معرفة أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية على مدى سنة كاملة لدى عينة من الأفراد تكونت من (100) ذكر وأنثى تتراوح أعمارهم من (40-65) سنة ووجدا أن 98 من أفراد العينة استخدموا أسلوب المواجهة المركزة على المشكلة وأسلوب المواجهة المركزة على الانفعال وظهر الاختلاف فقط بين الجنسين في استخدامهم لأسلوب المواجهة المركزة على المشكلة فالرجال أكثر استخداما لهذا الأسلوب في العمل من النساء وهذه الدراسة تؤكد على أن كل من الذكور والإناث الذين يعانون من مشكلات صحية يستخدمون أساليب المواجهة تركز على الانفعال، وأن هناك

فروقا في استخدام أسلوب المواجهة المركزة على المشكلة لصالح الذكور أكثر من الإناث وذلك عائد للطبيعة الانفعالية لدى النساء والتي هي أعلى منها عند الرجال.

كما تختلف أيضا إستراتيجيات مواجهة الضغط حسب خصوصية كل مجتمع وفقا لدراسة **عبد المعطي (1994)** قامت الدراسة على عينة قوامها (682) شخصا، متكونة من (385) مصريا و (297) إندونيسيا باختلاف الجنس، وأسفرت الدراسة على النتائج التالية :

– وجود فروق دالة بين العينة المصرية والعينة الاندونيسية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية حيث كان المصريين على التجنب والانكار واقتحام الاحداث الضاغطة والالحاح عليها بصورة قهرية، في حين اعتمد الإندونيسيين على الأنشطة والإكثار من العلاقات الاجتماعية لنسيان الضغوط.

و يرى **كوستا و ماك كير Costa & Mc Care (1986)** أن المتوافقين يستخدمون أساليب معينة من المواجهة تجعلهم أكثر سعادة و رضا عن حياتهم بينما يستخدم سيئ التوافق أساليب مختلفة للمواجهة و يشعرون بعدم السعادة.

و في جانب آخر استنتج **لازاروس Lazarus** بأن الغضب، القلق والاكتئاب هي نتيجة لفشل أساليب المواجهة، ففشل الأساليب الفردية لمواجهة المواقف الضاغطة تؤدي إلى ظهور بعض الاضطرابات الجسمية و النفسية، كما أشار **كيمبل (1990) Kimble** إلى أن الفرد يظهر عرض أو أكثر أعراض الضغوط إذا فشلت جهود المواجهة.

وعلى هذا، فإن أساتذة التعليم العالي يتبعون أساليب مختلفة في مواجهة الضغوط النفسية حسب إستجابة كل أستاذ، منها ما تخفّف عليهم حدة الضغط و تجعلهم أكثر مقاومة وتكيف مع بيئة عملهم و حياتهم ككل، و منها ما تؤثر عليهم بالسلب و تزيد في تفاقم و زيادة ضغطهم النفسي لتظهر بعد ذلك في

شكل أمراض و إضطرابات نفسية، و ترجع طبيعة و نوع الإستجابة للضغوط لعدة عوامل منها منها بنية الشخصية و مستوى المرونة النفسية لكل أستاذ.

و لا يمكننا الحديث عن إستراتيجيات مواجهة الضغط بمعزل عن المرونة النفسية، فالمرونة النفسية تلعب دورا كبيرا في تحديد مدى قدرة الأستاذ الجامعي على التكيف و التأقلم في المواقف الضاغطة ومدى قدرته على السيطرة في انفعالاته و المواجهة الواعية لظروف الحياة فكل ما كان مستوى المرونة النفسية مرتفعا كلما ازدادت قدرته على التكيف بحيث تشير المرونة النفسية في علم النفس الإيجابي حسب "أبو الحلاوة" إلى فكرة ميل الفرد الى الثبات و الحفاظ على هدوئه و إتزانه الذاتي عند التعرض للمواقف عصيبة والضغوطات لإحداث التوافق لمواجهة المشكلات العويصة و بالتالي سرعة التعافي و تجاوز السريع للضغوطات النفسية **(أبو الحلاوة، 2013، ص13)**

فالمرونة النفسية تعتبر من أهم مقومات الصحة النفسية، و هي التي تُعبر عن قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، ويفيد **الشرقاوي (1983)** بأن الشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك إتزان انفعالي هو الذي يمكنه السيطرة على إنفعاله بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، ويشير **(2003,Grotberg)** إلى أن المرونة لا تعني حياة الفرد بدون مخاطر أو الظروف غير الملائمة لكنها تعني تعلم كيفية التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة التي لا مفرمنها.

أما الجمعية الأمريكية لعلم النفس **American PsychologicalAssociation(APA) (2014)**فعرفت المرونة النفسية بأنها: عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد الصدمات النفسية، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية.. فقد يواجه أساتذة التعليم العالي

ضغوط متباينة إجتماعيا و مهنيا، إلا أنهم يختلفون في طريقة تعاملهم معها عند تعرُضهم لهذه الضغوط، و هذا راجع لتباين مستوى المرونة النفسية لديهم.

وتأتي المرونة من ثلاث مصادر تتمثل في الدعم الاجتماعي الذي يعمل على حفاظ استمرارية المرونة، و القوة الداخلية الذاتية التي تتشكل مع مرور الوقت، وامتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد، وتشير نتائج الدراسات أن المتغيرات مثل النوع ومصادر المساندة تمكن من التنبؤ بالمرونة النفسية، كما خلصت دراسات أخرى إلى أن الجنود المشاركون في حرب فيتنام الذين تلقوا رعاية ومساندة اجتماعية وانفعالية بعد انتهاء الحرب يظهرون مستوى عاليا من المرونة النفسية. **(عبد صحبه، 2016، 5،6)**

و في دراسة **أحمد محمد الزعبي (2016)** بعنوان "المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة و الصحة النفسية "التي هدفت لمعرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من الأحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وبيان ما إذا كانت هناك فروق دالة جوهريا في متوسطات درجات المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية بين الذكور والإناث، وكذلك تبعا لتخصصات الطلبة، وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طالبا وطالبة، حيث استخدم الباحث مقاييس المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة وكذا مقياس الصحة النفسية، كما اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

-وجود علاقة سلبية بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.

-وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية و الصحة النفسية.

–وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث في الصحة النفسية لصالح الإناث.

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة إستنادا إلى متغير الجنس.

و تعتبر المرونة النفسية مهمة لتقبل الجديد من الأفكار والتغيرات، فتسهل القدرة على الإبداع في أنماط التفكير والتغير المعرفي المتواصل بما يتناسب مع التغيرات الحاصلة في المجتمع، كما تتشكل أساسا لتقبل الآخر واحترام معتقداته والتفاعل مع اختلافاته بما يعني مهاراته التواصلية وعلاقاته الإنسانية وتبادل الأفكار للإستفادة منها في إغناء تجربته ووعيه بالحياة. **(أوريدي حورية، 2019، ص21)**

و في هذا السياق إنتقل تركيز علماء النفس من الإضطرابات و الأمراض النفسية و الجوانب السلبية للشخصية فقط إلى إبداء الاهتمام أيضا بالجوانب الإيجابية لها بعد أن ظهر مؤخرا علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة المرونة النفسية و إستراتيجيات بناء الفرد بمختلف أبعادها و مجالاتها مع ما تحمله من مفاهيم جديدة و نظريات مفسرة للشخصية الإيجابية و التأقلم مع ضغوطات الحياة، و في ضوء هذه الدراسات و بناء على ما سبق ذكره، نطرح تساؤل عام و هو :

- هل توجد علاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط المستعملة و مستوى المرونة النفسية عند الأستاذ الجامعي؟

و منه نطرح تساؤلات جزئية أخرى :

- ما هو مستوى الضغوط عند الإستاذ الجامعي؟
- ما هو مستوى المرونة عند الأستاذ الجامعي؟

- هل هناك فروق في مستوى المرونة النفسية حسب متغير الجنس و السن و مدة الخبرة العملية؟
- ما هي إستراتيجيات المواجهة الأكثر إستعمالا عند الأستاذ الجامعي؟

2- فرضيات الدراسة :

تبعا للتساؤلات السابقة نقترح الفرضية العامة :

- توجد علاقة بين إستراتيجيات المواجهة المستعملة و مستوى المرونة النفسية عند الأستاذ الجامعي.

و من خلال هذه الفرضية نقترح فرضيات أخرى جزئية :

- مستوى الضغوط عند الأستاذ الجامعي متوسط.
- مستوى المرونة النفسية عند الأستاذ الجامعي مرتفع.
- توجد فروق في مستوى المرونة النفسية عند الأستاذ الجامعي حسب متغير الجنس و السن و مدة الخبرة العملية.
- إستراتيجيات المواجهة الأكثر إستعمالا عند الأستاذ الجامعي هي حل المشكل.

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الموضوع الذي نتناوله من خلال :

- أنها شملت عدة متغيرات في موضوع واحد (الضغط النفسي، إستراتيجيات المواجهة، المرونة النفسية) لدى أساتذة التعليم العالي، و هو ما يجعلها دراسة نوعية جديدة.

- يعتبر الضغط النفسي موضوع مثير للإهتمام في عصرنا خاصة عند الأستاذ الجامعي الذي يعتبر ركيزة أساسية في التعليم الجامعي و ما يحمل على عاتقه من مسؤوليات كبيرة تعيق أداءه المهني و أهدافه المنشودة و تؤثر سلبا على توافقه الاجتماعي و النفسي.

– تسليط الضوء على موضوع لم يلقى الاهتمام من قبل الباحثين حيث أن الدراسات التي تناولت متغيرات الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة و علاقته بالمرونة النفسية لدى أساتذة التعليم العالي قليلة –على حد علمنا–، مما فتح لدراستنا الباب للبحث حول هذا الموضوع.

– إثراء الرصيد العلمي و المعرفي بمعلومات و دراسات جديدة حول الضغط النفسي و تأثيره المختلف و إستراتيجيات المواجهة و أنواعها و التعريف بالمرونة النفسية، مما يفتح أفقا جديد للباحثين للتعمق أكثر في هذا الموضوع.

– التعرف على إستراتيجيات المواجهة المستعملة في عينة البحث، الأكثر و الأقل استعمالا، مما تمكن دراستنا من معرفة الإستراتيجيات المناسبة التي تحقق توافق نفسي و تكيف أفضل لتوجيه ممن يعانون من ضغوط نفسية خاصة عند الأستاذة الجامعيين الذين يعتبرون عينة الدراسة.

4– أهداف الدراسة :

– التعرف على العلاقة بين طبيعة إستراتيجيات المواجهة المستعملة و المرونة النفسية.

– التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى عينة من الأستاذة الجامعيين بجامعة يحيى فارس.

– التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى عينة من الأساتذة الجامعيين بجامعة يحيى فارس.

– التعرف على مستوى المرونة حسب متغير الجنس و السن و الخبرة العملية لعينة الدراسة.

– التعرف على إستراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف الأساتذة الجامعيين بجامعة يحيى فارس للحد من الضغوط.

– التعرف على إستراتيجيات المواجهة الأكثر استعمالا من طرف الأستاذة الجامعيين.

– التعرف على إستراتيجية المواجهة التي تحقق التكيف النفسي للأستاذ الجامعي.

5- أسباب و دواعي إختيار الموضوع :

- إشباع الفضول العلمي بخصوص الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة و المرونة النفسية عند الأساتذة الجامعيين.

- تقربنا من هذه الفئة من خلال الدراسة في الجامعة لسنوات و معرفتنت بطبيعة المناخ الجامعي الذي يولد ضغوطات مهنية و نفسية للأستاذ.

- قلة الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا في موضوع واحد-على حد علمنا-

- التعريف لمجتمعنا بالضغوط النفسية التي يواجهها الأستاذ الجامعي في حياته المهنية و اليومية.

6- تحديد مفاهيم الدراسة :

6-1- الضغوط النفسية:

التعريف الإصطلاحي : هي مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة على الفرد و التي تواجه في حياته، وينتج عنها ضعف القدرة على أحداث الاستجابة المناسبة للموقف. **(عبد العظيم 2006، ص 18)**

التعريف الإجرائي : هو حالة من القلق و التوتر المتكرر التي تصيب الأستاذ الجامعي في بيئته المهنية و الاجتماعية و الأسرية نتيجة عوامل داخلية و خارجية حيث تفوق قدرته على التحمل و تعوّقه عن تحقيق أهدافه و إشباع حاجاته و التمتع بحالة نفسية مستقرة، و يمكن تعريفها تطبيقيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ الجامعي في مقياس الضغوط النفسية.

6-2- إستراتيجيات المواجهة:

– **التعريف الإصطلاحي** : عرفها **نيومان (1981)** بأنها المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة **(مغزي بخوش ،2019، ص45)**.

– **التعريف الإجرائي** : هي الأساليب و الطرق التي يتبعها الأستاذ في شكل إستجابات للمواقف الضاغطة التي يواجهها، و تختلف هذه الأساليب من أستاذ لآخر حسب التركيبة النفسية و التصور للموقف الضاغط، و تعرف من الجانب التطبيقي بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ الجامعي في مقياس إستراتيجيات المواجهة.

6-3- المرونة النفسية:

– **التعريف الإصطلاحي** : المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية و العقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع المواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو قابلية التغير نقل عن أسماء بادسي **(فوزي، 2017، ص294)**.

– **التعريف الإجرائي** : هي قدرة الأستاذ الجامعي على التكيف مع كل أشكال ضغوطات التي يواجهها في الحياة و التعامل مع المواقف الضاغطة بعقلانية مع القدرة على إستعادة الوضع النفسي العادي بعد الأزمات، و تعرف تطبيقيا بأنها الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ الجامعي من خلال مقياس المرونة النفسية.

6-4- الأستاذ الجامعي : ويعرف الاستاذ الجامعي "**مخلوف حدادين**" بانه كل نال شهادة الدكتوراه مع سنة أو سنتين من العمل في مجال الأبحاث **(براهمي وريدة، 95، ص2005)**

7- الدراسات السابقة :

تمثل الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة من أهم العناصر التي تساعد على حل المشكلة نظرا لكمية المعلومات الممنوحة التي تسهل للنتائج و الإستنتاجات الخاصة بالدراسة، و لقد تعرضت العديد من الدراسات العالمية لموضوع الضغط النفسي، إلا أننا لم نستطع إيجاد دراسات لها علاقة بموضوع دراستنا –علاقة استراتيجيات مواجهة الضغط بالمرونة النفسية عند أساتذة التعليم العالي–

7-1- دراسات أجنبية :

- دراسة دانيلشك كارن (1993) كندا:

قام الباحث بالدراسة على عينة مكونة من (253) فردا من أعضاء هيئة التدريس الجامعي والموظفين العاملين بكليات التربية الرياضية في جامعات اونتاريوAntario، و تهدف الدراسة إلى الكشف عن مدى انتشار الضغط لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي ومعرفة كل من متغيرات الجنس، والسن، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة في التعليم العالي، ونوع التعيين على مستويات الضغط.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن :

- الأفراد من فئة العمر 39 سنة فأقل والإناث وغير المتزوجين والمدربين غير المثبتين في الخدمة عانوا من الضغط بدرجة أعلى من زملائهم.
- ضغوط العمل المتمثلة في العبء الوظيفي الزائد، وفرص العمل المتاحة، وضغط الوقت مرتبطة بشكل كبير بالضغط الانفعالي.
- ارتبط الهيكل التنظيمي للمؤسسة وتطور المصادر الإنسانية بتبلد المشاعر ارتباطا واضحا.
- وجود علاقة بين ضعف الشعور بالانجاز وأي من متغيرات ضغط العمل.

- دراسة C. Montgomery, Y. Morin, & S. Demers (2010) كندا :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط لدى أساتذة التعليم العالي للغة الفرنسية بجامعة أوتاوا Ottawa و جامعة لورونتيان Laurentienne بكندا، بالإضافة إلى الكشف عن مصادر الضغط و إستراتيجات المواجهة الأكثر إستعمالا حسب السن و الجنس.

تم تطبيق أربع إستبيانات أونلاين على عينة مجموع قوامها 143 تنقسم حسب الجنس إلى 80 أستاذ و 63 أستاذة و أسفرت على النتائج التالية :

- مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي للغة الفرنسية متوسط.
- إستراتيجيات المواجهة الأكثر إستعمالا لدة أساتذة التعليم العالي للغة الفرنسية هي إعادة التفسير الإيجابي، القبول، المواجهة النشطة، و التخطيط.
- الإستراتيجية الأكثر إستعمالا بنسبة كبيرة هي التخطيط.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير السن و الجنس.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لإستراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير السن و الجنس.

7-2- دراسات عربية :

- دراسة الرشدان (1995) الأردن:

قام الباحث بدراسة حول ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية الحكومية، وقد استخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي بصورته الجديدة والذي يتكون من ثلاثة أبعاد هي : الضغط الانفعالي، تبلد الشعور، ونقص الشعور بالانجاز الشخصي.

وكشفت نتائج الدراسة عن :

- وجود درجة متوسطة من الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كل الجامعات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس تعزى إلى متغير الجامعة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الرتبة الأكاديمية.
- وجود فروق دالة إحصائيا تعزى إلى متغير نوع الكلية.

- دراسة (الخطيب (2007) غزة :

عنونت الدراسة الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، و هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة.

تكونت عينة الدراسة من 462 معلما ومعلمة من محافظات غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية واستخدم الباحث المنهج الوصفي، و كأدوات للدراسة استخدم مقياس الاحتراق النفسي إعداد سيدمان وزاجر وتعريب عادل عبد الله محمد ومقياس مرونة الأنا إعداد محمد وفائي الحلو ومحمد جواد الخطيب.

و قد أسفرت الدراسة على النتائج التالية :

- عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي عدم الرضا الوظيفي، (انخفاض مستوي المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، ضغوط المهنة، الاتجاه السلبي نحو التلاميذ).
- وجود مستويات مرتفعة في أبعاد المرونة الأنا الرعاية والدعم النفسي التوقعات العالية للنجاح المشاركة الفاعلة في المجتمع، تكوين الروابط الاجتماعية، ممارسة الصداقة والصحبة، مهارات التواصل في الحياة.

- عدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين في محافظات غزة.

- دراسة لمياء عبد المطلب (2022) مصر :

عنونت الدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي عينة من المراهقين والمسنين، و تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين ابعاد استراتيجية مواجهة الضغوط و ابعاد المرونة النفسية لدى المراهقين و المسنين، و كذلك معرفة إذا ما توجد متغيرات منبئة بالمرونة النفسية في ضوء متغيرات الدراسة (إعادة التفسير الإيجابي – الإبتعاد الذهني – التركي ز علي الإنفعالات وإظهارها – الإستعمال الإجرائي للدعم الإجتماعي – المواجهة النشطة – الإنكار – الرجوع إلي الدين – السخرية أو الدعابة – الإبتعاد السلوكي – التريث – استعمال الدعم الاجتماعي الإنفعالي – تعاطي المواد النفسية – التقبل – قمع الأنشطة المتنافسة – التخطيط).

استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي بما يناسب موضوع الدراسة على عينة قوامها 95 فردا، 48 من المراهقين الذكور و 47 من المسنين الذكور، و أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :

- وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط و أبعاد المرونة النفسية لدى المراهقين و المسنين.

- توجد متغيرات محددة منبئة بالمرونة النفسية في ضوء متغيرات الدراسة.

7-3- دراسات محلية :

- دراسة جوادي يوسف (2005) بقسنطينة :

عنونت الدراسة بمصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، وقد هدفت الدراسة لمعرفة أهم مصادر الضغط النفسي و مستوياته لدى أساتذة جامعة منتروي بقسنطينة.

إعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي في دراسته، و تكونت العينة من 322 أستاذ جامعي دائم من مجموع 1915 أستاذ، مع إستعمال الإستبيان كأداة لجمع البيانات بمجموع 56 عبارة موزعة على تسعة محاور أساسية.

و أسفرت نتائج الدراسة كالتالي :

- وجود ضغط بمستوى عال عند أغلبية أساتذة التعليم العالي بنسبة 61.80% من مجموع العينة و بدرجات متفاوتة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغط.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس و الخبرة العملية .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزىلنوع الكلية.

- دراسة مسعود وفاء (2008) بسكرة :

جاءت بعنوان مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي، و تهدف الدراسة لمعرفة مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، و كذلك الكشف عن إستراتيجيات المواجهة الأكثر إستعمالا من طرف العينة.

اختارت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بما يتلائم مع طبيعة الدراسة على عيّنة قوامها (220) أستاذ دائم بجامعة محمد خيضر ببسكرة على مجتمع العينة الأصلي المقدر ب (827)، مع إستخدام

مقياسيين كأداة للدراسة، مقياس مصادر الضغط النفسي مكون من (54) عبارة، و مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغط و المكوّن من (48) عبارة.

أسفرت نتائج الدراسة عما يلي :

- –المصدر الأول المشكل للضغط النفسي لدى عينة البحث هم العلاقة مع الطلبة، ثم ظروف العمل، ثم علاقة الإستاذ بالإدارة، ثم طبيعة العمل، و في الأخير علاقة الأستاذ بزملائه.
- إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي الأكثر إستعمالا لدى عينة البحث هي التركيز حول المشكلة، ثم الإستراتيجيات المركزة حول الدعم الاجتماعي، و أخيرا الأستراتيجيات المركزة حول الإنفعال.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك مصادر الضغط تعزى لمتغير الجنس، و الدرجة العلمية، و التخصص العلمي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك مصادر الضغط النفسي تعزى لمتغير الخبرة العملية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستخدام إستراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس، و الدرجة العلمية، و التخصص العلمي، و الخبرة العملية.

– دراسة زوليخة طوطاوي (2018) الجزائر العاصمة :

عنونت الدراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط و الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الجزائري، و تهدف الدراسة إلى معرفة إستراتيجيات المواجهة الأكثر استعمالا التي يلجأ إليها الأستاذ الجامعي الجزائري في مواجهة الضغوط، معرفة مستوى الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي، و معرفة إذا ما هناك علاقة بين مستوى الصلابة النفسية و استراتيجيات المواجهة المتمثلة في حل المشكل و التجنب و تأنيب الذات.

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 45 أستاذا جامعيا يدرسون في مختلف مؤسسات التعليم العالي ومن تخصصات علمية مختلفة في العلوم الإنسانيةو الاجتماعية و العلوم التقنية بالجزائر العاصمة، كما تم تطبيق أدوات لجمع البيانات المتمثلة في مقياس الصلابة النفسية و مقياس استراتيجيات المواجهة للحصول على النتائج المرجوة.

و قد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :

- أن استراتيجية المواجهة الأكثر إستعمالا لدى الأستاذ الجامعي في مواجهة الضغط هي حل المشكل.
- مستوى الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي مرتفع.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية و استراتيجيات المواجهة المتمثلة في حل المشكل.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية و استراتيجيات المواجهة المتمثلة في إستراتيجية التجنب و تأنيب الذات.

- دراسة جعلاب ميهوبي عيلان (2020) المسيلة :

و ينصب موضوع الدراسة حول إستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة قسم علم النفس، و تهدف هذه الدراسة إلى معرفة إستراتيجيات المواجهة الأكثر إستعمالا عند الأساتذة و معرفة ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس و سنوات العمل.

إعتمدت الباحثات على المنهج الوصفي التحليلي و تم التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss 20) على عينة قوامها 46 أستاذ و أستاذة بجامعة المسيلة، و قد تم تطبيق أداة لجمع البيانات المتمثلة في مقياس إستراتيجيات المواجهة للحصول على الأجوبة المرجوة.

و قد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي :

- أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية استخداما لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس جامعة المسيلة هي أسلوب مواجهة الضغوط المتمركزة على المشكل.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس (ذكور / إناث).
- لا توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات التعامل لدى الأساتذة العاملين بقسم علم النفس بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الخبرة (أقل من 05 سنوات من 05 الى 10 سنوات أكثر من 10 سنوات).

– دراسة حفيظة خلوف (2022) تيزي وزو :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة، ومستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو قطب – تامدا ، كما هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي ومدى وجود فروق في جودة الحياة والضغوط النفسية وفقًا لبعض المتغيرات.

- تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها(100) أستاذ وأستاذة و تم تطبيق مقياس جودة الحياة ومقياس الضغوط النفسية، وأسفرت النتائج إلى:
- مستوى جودة الحياة عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو متوسط.

- مستوى الضغوط النفسية عند الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي بجامعة مولود معمري بتيزي وزو.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في جودة الحياة تغزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح العزاب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الجامعيين في الضغوط النفسية تُغزي لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

- دراسة إبراهيمي صباح (2022) بسكرة :

هدفت الباحثة إلى التعرف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى أساتذة جامعة بسكرة، و تمت الإستعانة بمقياس المرونة النفسية ومقياس التدفق النفسي لتحقيق أهداف الدراسة. إشتملت عينة الدراسة على 30 أستاذ وأستاذة من جامعة محمد خيضر كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تم إختيارهم بطريقة عشوائية مع إستعمال المنهج الوصفي بما يناسب موضوع الدراسة، وأسفرت نتائج الدراسة عن :

- علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي.
- توجد علاقة طردية موجبة بين التدفق النفسي وتطور النمو.
- علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد الفعالية الذاتية.
- علاقة سالبة عكسية ضعيفة بين التدفق النفسي وبعد التفائل.

- تعليق على الدراسات السابقة :

كتعليق على الدراسات السابقة، نلاحظ بأنها تلتقي مع الدراسة الحالية في تناولها للمتغيرات كالضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة و المرونة النفسية.

- من حيث الموضوع :

ركزت بعض الدراسات على الضغط النفسي كدراسة **جوادي يوسف (2005)** التي تناولت موضوع مصادر الضغط النفسي لدى الأساتذة الجامعيين بقسنطينة، في حين ركزت دراسة **حفيظة خلوف (2022)** على مستوى الضغوط النفسي و مستوى جودة الحياة لدى أساتذة جامعة مولود معمري بتيزي وزو، أما دراسة **دانيلشك كارن (1993)** فقد ركزت على الكشف عن مدى انتشار الضغط لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي بكندا، و دراسة **الرشدان (1995)** التي تناولت على ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أعضاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية الحكومية.

بخصوص الدراسات التي تناولت موضوع الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة نجد دراسة **C. Montgomery, Y. Morin, & S. Demers (2010)** التي هدفت لمعرفة معرفة مستوى الضغط لدى أساتذة التعليم العالي للغة الفرنسية بكندا، بالإضافة إلى الكشف عن مصادر الضغط و إستراتيجات المواجهة الأكثر إستعمالا، كما نجد دراسة **مسعود وفاء (2008)**، التي تناولت موضوع مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي إستراتيجيات المواجهة الأكثر إستعمالا، كما نجد دراسة **جعلاب ميهوبي عيلان (2020)** التي تناولت موضوع إستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة قسم علم النفس بالمسيلة.

أما بخصوص الدراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة و المرونة النفسية نجد دراسة دراسة **لمياء عبد المطلب (2022)** التي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي عينة من المراهقين والمسنين، و دراسة **زوليخة طوطاوي (2018)** التي ركزت على العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية و استراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي الجزائري، أما دراسات

المرونة النفسية فنجد دراسة **الخطيب (2007)** التي تناولت موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بغزة، و دراسة **إبراهيمي صباح (2022)** التي ركزت على مستوى المرونة النفسية و علاقتها بالتدفق النفسي لدى الأستاذة الجامعيين ببسكرة.

- من حيث المنهج :

كما تشابهت الدراسات السابقة من حيث المنهج، حيث إعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي مع إختلاف نوعيه التحليلي و الإرتباطي، حيث إعتمدت دراستي **إبراهيمي صباح (2022)** و **الخطيب (2007)** على المنهج الوصفي، في حين إعتمدت كل من دراسة **جوادي يوسف (2005) و مسعود وفاء (2008) و جعلاب ميهوبي عيلان (2020) و حفيظة خلوف (2022)** على المنهج الوصفي التحليلي، و من جانب آخر اعتمدت كل من دراسة **زوليخة طوطاوي (2018)** و **لمياء عبد المطلب (2022)** على المنهج الوصفي الإرتباطي.

- من حيث النتائج :

من حيث النتائج، توصلت كل من دراسة **جوادي يوسف (2005)** و **حفيظة خلوف (2022)** إلى نفس النتيجة و هي وجود ضغط نفسي مرتع خلافا مع دراسة **الرشدان (1995)** و **الخطيب (2007)** و **C. Montgomery, Y. Morin, & S. Demers (2010)** التي توصلت إلى نتيجة وجود ضغط نفسي متوسط.

كما توصلت كل من دراسة **مسعود وفاء (2008)** و **زوليخة طوطاوي (2018)** و **جعلاب ميهوبي عيلان (2020)** و **C. Montgomery, Y. Morin, & S. Demers (2010)** إلى نفس النتيجة و هي أن استراتيجيات المواجهة الأكثر استعمالا هي حل المشكل.

أما دراسة **زوليخة طوطاوي (2018)** و **إبراهيمي صباح (2022)** و **الخطيب (2007)** توصلت لنفس النتيجة التي مفادها وجود مستوى المرونة النفسية مرتفع.

الفصل الثاني : الضغط النفسي

تمهيد

1- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي

2- مفهوم الضغط النفسي

3- أنواع الضغط النفسي

4- أسباب الضغط النفسي

5- أعراض الضغط النفسي

6- آثار الضغط النفسي

خلاصة

تمهيد:

تمثل الضغوط النفسية اليوم من أكبر التحديات الكبرى التي تواجهتها الإنسانية على العصور و لا تزال تواجهها في وقتنا الراهن، و هذا تباع الصعوبات و المشاكل و المواقف الضاغطة التي يتعرض اليها الأفراد داخل مجتمعاتهم، فهذه الضغوط تتطلب من الفرد التوافق و التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، و يختلف الضغط النفسي عن الظواهر النفسية الأخرى كالقلق و الإحباط، فهو يعد بمثابة ظاهرة نفسية معقدة و متعددة الجوانب فهي ملازمة لوجود الإنسان في كل أحواله.

و عليه فقد قمنا بتخصيص الفصل الأول من الجانب النظري للضغط النفسي بإعطاء لمحة تاريخية حول المصطلح و إبراز مفهومه و أنواعه و كذلك الأسباب المؤدية له، كما سنقوم بذكر أعراضه و الآثار المترتبة عنه.

1- لمحة تاريخية حول مصطلح الضغط النفسي:

من غير الممكن دراسة أو فهم ظاهرة ما دون العودة إلى جذورها الأصلية و التاريخية، كمثال عن هذا إن الضغط هو مصطلح له مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية حيث استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم و التأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس "**روبرت هوك Hooke** " أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار و تتداعى و من ثم كتب على فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء و بذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة، رغم تجسيده لفكرته حول الضغط كان لها علاقة بأغراض هندسية إلا انه كان لها تأثير واسع كنموذج تفسيري للضغط على الجهاز النفسي و الفيزيولوجي **.(طه عبدالعظيم، 2006، ص17)**

وبالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلى أنه كان لها تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي و النفسي ومن بين الرواد في دراسة الضغوط لدينا **كانون (Canon)** الذي قال عام بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الأمراض و فكر في مصطلح stress بمعنى فيزيولوجي و نفسي في آن واحد.

أما **سيلي (Selye)** فقد أدخل كلمة **stress** في الطب و قد سمحت أعماله هو و أتباعه بفهم هذه الظاهرة و تأثيرها على العالم الداخلي و بالتالي تأثير الاعتداءات و الانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوي.

أما **سيلي (Selye)** فقد أدخل كلمة **stress** في الطب و قد سمحت أعماله هو و أتباعه بفهم هذه الظاهرة و تأثيرها على العالم الداخلي و بالتالي تأثير الاعتداءات و الانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوي.

كما اهتم **لازاروس (1996) Lazaros** بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد أما **جوردن (1993) Gordon** فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسية و انفعالية و فيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تحديد لرفاهية و سعادة الفرد و يعتبر شافير **Schafer(2000)** الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما و يوضح هذا أن الضغوط موجودة دائما و أنها خاصية الحياة.

2- مفهوم الضغط النفسي :

لقد إهتم العديد من الباحثين و المفكرين بمختلف العلوم الإنسانية و الاجتماعية بمفهوم الضغط النفسي، فقد تعددت تعاريفه و مفاهيمه حسب تعدد النظريات و الخلفيات كما انه يعتبر مفهوم الضغط النفسي من المفاهيم التي لا يزال يكتنفها قدر كبير من الغموض شأنها شأن الكثير مما لحق إلى التخالف أيضا من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، هذا التخالف ليس فقط في تعريف المصطلح و المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة، حيث يرى "**باركسون و كولمان" 1995** أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط النفسي في أنه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغط من خلال استجابات سلوكية معينة من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية.

2-1-تعريف الضغط النفسي

2-2- لغة: ضغطه عصره، زحمه، والضغطة (بالضم) الضيق والاكراه والشدة **(مجد الدين محمد بن يعقوب، 2005، ص676)**

2-3- إصطلاحا:

تعريف معجم علم النفس (1996) : الضغوط هي مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من

حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية ،وتحولات انفعالية وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي، وحركي قاصر **(فاروق السيد عثمان،2001، ص18)**.

- **تعريف الحجار ودخان (2005):** مجموع المواقف والاحداث أو الأفكار التي تقضي إلى الشعور بالتوتر وتستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكانياته. **(نبيل كامل دخان و بشير إبراهيم الحجار، 2005، ص 372)**.

- **تعريف دسوقي (1996):**" الضغوط النفسية هي مجموعة التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد ،و المواقف الصعبة التي تختلف من حيث شدتها، كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل أنها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها ، وتترك آثارا نفسية سيئة على الفرد. **(دسوقي راوية محمود حسين، 1996، ص46)**

- **تعريف سيلي (1956–1971) (Selye)** فقد أشار إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو إستجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي. **(ماجدة بهاء الدين،2008، ص20)**

- **لازاروس (1966–1984) (Lazarus)** : فيعرفه بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفائتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية و البيئة الخارجية. **(احمد نايل العزيز، 2009، ص24)**.

- **موراي (1978) (Murray)** : يربط بين مفهومي الضغط والحاجة حيث يرى أن الضغط هو صفة أو خاصية الموضوع بيئي أو لشخص قد تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلباته، حاجاته وهكذا فإن الضغط يظهر عندما تحدث اعاقة عن الإشباع .**(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص19)**

أما **بيك (1986) (Beck)** : يرى أن الضغط النفسي هو إستجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط و تعوق إتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز و اليأس و الإكتئاب. **(وليد السيد خليفة، 2008، ص128)**

كما يشير مفهوم الضغط إلى العوامل النفسية التي قد تحد من قدرة الإنسان على تأدية واجباته اليومية بشكل مناسب ويقود الضغط إلى ردود فعل سيئة نفسية و جسمية قصيرة أو طويلة المدى وغالبا ما يكون الضغط حالة من الإحساس بالتوتر الإنفعالي تنشأ من المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص وينتج عنها آثار سلبية في الوظائف الفزيولوجية و المعرفية والنفسية. **(خالد محمد عبد الغني،2008، ص86)**

3- انواع الضغط النفسي:

تتعدد أنواع الضغوط فهناك الضغوط المؤقتة و المزمنة وهناك الإيجابية والسلبية، ولا يمكن لنا أن نحصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها وقدرة الإنسان على تقبلها والتعامل معها والتعايش معها ومدى قدرته على التوافق معها و قد قسم الباحثون الضغوط إلى عدة أنواع على أساس الآثار المترتبة عنها، و من حيث الفترة الزمنية التي تستغرقها و مصدرها موضوعها و شمولها.

3-1- الضغط الإيجابي :

من خصائصه أنه :

-ملح الحياة إذ ينشط الجهاز الفيزيولوجي الذي تستجيب من خلاله العضوية للمواقف المهددة **(لوكيا الهاشمي بن زروال فتيحة 2006، ص15)**. وهو ضروري لمواجهة متطلبات الحياة اليومية **(بوزقاق سميرة 2006، ص52)**.

-يعزز قدرة الكائن الحي على التحكم في مصادر الضغط و يخلق الدافعية لدى الفرد للعمل بشكل منتج **(علي عسكر، 2003، ص25)**

-يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات والبيئة المحيطة كوالدة طفل، سفر في مهمة عمل **(أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2003، ص23)**.

-يدفع الفرد إلى التوافق و الإنجاز والإبداع **(طه عبد العظيم حسين، سالمة عبد العظيم حسين 2006، ص33)**.

-يحث على التحريض و الإدراك كما يوفر حس الإلحاحية و التيقظ اللازمين لمواجهة التهديد، و هو ضروري للتمتع بكثير من مظاهر الحياة وإلا ستكون الحياة مملة **(سمير شيخاني، 2003، ص14)**

3-2- الضغط السلبي الضار :

من خصائصه أنه:

-يتسبب في اضطرابات جسمية و نفسية عند بلوغه حدا معينا **(لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، 2006، ص15)**

-يخلق نوعا من التوتر و الشدة **(Strain)** كالجمل الزائد أو الجمل المنخفض **(علي عسكر، 2003، ص25)**

-يزيد من حجم المتطلبات و يثير الألم، كفقدان عمل أو عزيز **(أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2003، ص23)**

-يعوق و يقل حركة الفرد عن الأداء **(طه عبد العظيم حسين ، سالمة عبد العظيم حسين 2006، ص33)**.

-يؤثر على الصحة العقلية والجسدية و الروحية من خلال مشاعر الإحباط و الخوف الغضب و الاكتئاب المتولدة عن الضغط غير المفرج، إذ تمثل الحالات المرضية كالفرح الأمراض الجلدية و الأرق و غيرها نسبة % 40 من الأمراض و التي يسببها الضغط و التي قد تصل لحد السرطان، الانتحار، الأمراض القلبية الشريانية، و حتى الموت **(سمير شيخاني، 2003، ص13)**.

3-3- الضغوط من حيث المدة الزمنية التي تستغرقها :

نميز هنا نوعين من الضغوط المؤقتة والمزمنة نوضحها كالتالي :

- **الضغوط المؤقتة :** هي حالة طارئة نتيجة موقف محدد بالذات **(سعاد مخلوف، 2006، ص26)** فتحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنتهي مثل : ضغوط الامتحانات و الزواج الحديث، و هي في أغلبها سوية **(طه عبد العظيم حسين، سالمة عبد العظيم حسين 2006، ص 34)**.

- **الضغوط المزمنة :** تكون نتيجة أسباب متراكمة تحدث ضغطا نفسيا ملازما للفرد **(سعاد مخلوف، 2006، ص26)**، فهي تحيط بالفرد لفترة طويلة كتواجد الفرد في ظروف اقتصادية واجتماعية غير ملائمة بحيث تجعله يجند كل طاقته و إمكاناته لمواجهتها، لذا فهي ترتبط دائما بظهور العديد من المشكلات النفسية و الجسدية لدى الفرد الواقع تحت طائلتها **(طه عبد العظيم حسين، سالمة عبد العظيم حسين، 2006، ص34)**

3-4- الضغوط من حيث شدتها :

نميز بين ضغوط قوية عنيفة و ضغوط متوسطة و ضغوط عادية نوضحها كالتالي :

الضغوط العنيفة يشير "**سيلي**" إليها بالضغط الزائد الذي ينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز إمكانات وقدرات الفرد على التكيف معها **(أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد2003، ص23)**

و يصعب تجاهلها نظرا لما تفرضه من تهديدات و هي طويلة المدى **(طه عبد العظيم حسين، سالمة عبد العظيم حسين 2006، ص34)**.

- **الضغوط العادية المنخفضة :** تحدث حسب سيلي عند الشعور بالملل و انعدام التحدي و الشعور بالإثارة **(أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2003، ص23)**

كما تتعلق بالمواقف اليومية الناتجة عن مختلف التفاعلات كالضغوط الناتجة عن كثرة الغيابات و توزيع الحصص على المدرسين **(طه عبد العظيم حسين، سالمة عبد العظيم حسين 2006، ص 34)**.

- **الضغوط المتوسطة :** كالضغوط الناتجة عن الجدول الدراسي و توزيع الأنشطة التربوية واستقبال الطلبة الجدد في بداية العام الدراسي **(طه عبد العظيم حسين، سالمة عبد العظيم حسين 2006، ص34)**

3-5- الضغوط من حيث مصادرها :

تصنف حسب **(Lazarus ,Cohen 1997)** إلى داخلية وخارجية نوضحها كالتالي :

- **الضغوط الداخلية** : هي الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، و النابع من ذات و فكر الفرد.

- **الضغوط الخارجية** : تعني أحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد، و تشمل الأحداث البسيطة و الحادة **(أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2003 ،ص23)**.

3-6- الضغوط من حيث موضوعها :

تتنوع الضغوط بتنوع مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان إذ نجد:

- **الضغوط الأسرية و الصراعات العائلية** : كثرة المجادلات، الطلاق، الإنفصال..

- **الضغوط المالية و الإقتصادية** : انخفاض الدخل، ارتفاع معدل البطالة..

- **الضغوط الإجتماعية** : العزلة، الإساءة الجسمية و الجنسية، إهمال الأطفال..

- **الضغوط الصحية و الفسيولوجية** : كالتغيرات الفيزيولوجية و الكيميائية التي تحدث في الجسم، اختلاف النظام الغذائي، مهاجمة الجراثيم للجسم **(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2004، ص30)**.

- **الضغوط الفيزيائية** : كالحرارة، البرودة، تلوث الهواء، الضوضاء، الرطوبة الضغوط الشخصية : تنشأ داخل الفرد ذاته كضغوط أسلوب الحياة المتبع و الضغوط النفسية و الجسمية و العصبية الناتجة عن تناول بعض العقاقير أو بعض المأكولات.

- **الضغوط الفيزيقية** : تشمل المتغيرات الطبيعية من ضغوط الغلاف الجوي، الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين و الأعاصير.

- **الضغوط النفسية** : كالاحباطات و الصراعات اللاشعورية، الشعور بالوحدة النفسية نقص تقدير الذات.

– **الضغوط السياسية :** تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم، الصراعات السياسية و النقابية، هيمنة بعض قوى المجتمع، التسلح النووي.

– **الضغوط الثقافية :** تتمثل في استيراد الثقافات المهدمة، ضغوط التأقلم الثقافي الخاصة بالمهاجرين، العادات والتقاليد، فقدان المساندة الأكاديمية (الدراسية) كالانتقال من مدرسة أخرى، صعوبة المواد الدراسية، نقص الدافعية، طرق التدريس الفشل الدراسي **(طه عبد العظيم حسين، سالمة عبد العظيم حسين، 2006، ص34,40)**

– **ضغوط العمل :** بما فيها العمل القليل أو المكثف، الصراعات مع الرؤساء و المشرفين، المسؤولية الكبيرة مقابل المكافأة القليلة. **(عبد الستار إبراهيم، 1998، ص120).**

3-7- الضغوط من حيث شمولها :

أي من حيث عدد المتأثرين بها وتنقسم إلى قسمين :

– **ضغوط عامة:** يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة مثال.

– **ضغوط خاصة :** تؤثر على فرد واحد أو عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرقات أو منغصات الحياة اليومية **(جمعة سيد يوسف، 2007، ص15).**

4- أسباب الضغط النفسي :

إن مسببات الضغط بصفة عامة يمكن تصنيفها إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص لآخر.

4-1- الأسباب الاجتماعية :

تلعب العوامل الإجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته

ومصدره طبقا للوسط الإجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط **(هارون توفيق الرشيد، 1996، ص26)** وكذا البطالة، التفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية و الوسائل التكنولوجية والضغط السكاني و قلة الخدمات.

إذ يرى مكللاند (Meclelland) أن إضطراب العلاقات الإجتماعية قد يلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للإنتماء الإجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها إرتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي و جانبها العضوي **(أحمد نايل الغرير،2009، ص33)**. فمجمل الخلافات الأسرية كالطلاق و المرض العضوي لأحد أفراد الأسرة والحرمان الثقافي ، صراع القيم والأجيال ، عدم العدالة في توزيع الدخل العام، إضافة إلى الأحداث المؤلمة كفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط **(Dominique, 130 (2005, p**

4-2- الأسباب النفسية الإنفعالية:

الإنفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر و يعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعلات إلى مصدر من مصادر الإضطراب في الحياة النفسية و الإجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية و ما يرتبط بها من صحة أو مرض.

4-3- الأسباب الصحية :

نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص ويتزايد إفراز الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا أو مشكلات صحية، ونتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفرزات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا را ا أساسيا للضغط النفسي و يعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط. **(أحمد نايل الغرير، 2009، ص34-33)**

4-4- الأسباب الكيميائية:

للمواد الكميائية بما في ذالك المواد المخدرة دخل في إصابة الشخص بالضغط النفسي فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج. فيصبح الشخص متوترا و قلقا. **(عبد الهادي مصباح، 2001، ص80)**

4-5- طبيعه الحدث:

- **تقييم الضغط :** الأحداث ضاغطة بقدر ما تدرك أنها كذلك ، فالضغط هو ما ينشأ : عن عمليات التقييم التي يقوم بها الفرد، أي تقيم ماذا كانت إمكانياته الذاتية كافية لمواجهة مطالب البيئة أم لا.

- **الأحداث السلبية :** فكثير من الأحداث يمكن أن تسبب الضغط لأنها تعرض الأفراد لأعباء إضافية أو مشاكل ترهقهم أو تفوق امكاناتهم.

- **الأحداث الخارجة عن السيطرة :** تشكل الأحداث الخارجة عن السيطرة أو تلك التي يصعب التنبؤ بها مصدر ضغط أكثر من تلك الأحداث التي يمكن السيطرة عليها أو التنبؤ بها.

- **الأحداث الغامضة :** عندما يتصف الحدث الضاغط بالغموض فإنه لا يتيح الفرصة أمام الفرد للقيام بفعل شيئ إزاءه لأنه يدفع الفرد إلى تكريس طاقته من أجل استيضاح الموقف المسبب للضغط و هذه المهمة تستهلك وقت الفرد **(شيلي تايلور، 2008، ص360).**

- **العبئ الزائد :** القيام بمهام كثيرة و في فترة زمنية وجيزة هذا يكون بمثابة عبء على الفرد مما يجعله أكثر عرضة للضغط النفسي، و يتأثر الأفراد بالضغوط المرتبطة بالأمور المركزية و المهمة في حياتهم أكثر من تأثرهم بالأمور المحيطة و هذا لأن الأبعاد النفسية المهمة مرتبطة بميادين الحياة المركزية، فالإجهاد المرتبط بدور الأمومة والشعور الدائم بعدم القدرة على الإعتناء بالأبناء كما ينبغي قد يكون سببا

للمعاناة من الضغط لدى النساء و كملخص لما سبق ذكره فإن الأحداث السلبية أو المفاجئة والخارجة عن السيطرة أو الغامضة أو تلك الأحداث التي تمس المهام المركزية في حياة الفرد تدرك بأنها أكثر ضغطا من تلك الأحداث التي من الممكن التحكم فيها وإدارتها.

– **أنماط الشخصية :** فالشخصية بطبيعية الحال تحدد الكيفية التي يستجيب فيها الفرد بشكل كامن للأحداث الضاغطة إن أحد معظم العلاقات الموثقة بشكل واسع بين الشخصية، السلوك والضغط النفسي هو العلاقة بين الشخصية ذات النمط (أ) و الضغط، و فريدمان **(Freidman)** أخصائي القلب في (سان فرانسيسكو) هو أول من وصف الشخص من النمط (أ) على أنه الذي يحاول دائما أن ينجز بشكل متطرف وخاصة عند التنافس مع الآخرين **(أحمد نايل الغرير، 2009، ص38)** و يتميزون ببعض الخصائص الآتية : التنافس، العدوان اللفظي، التحفز، الجدية وعدم القدرة على الإسترخاء، يغضبون بسهولة، يمتازون بالعدوانية .

5– أعراض الضغط النفسي :

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقا او ازعاجا فانه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب و مع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض، و يجدر التنبيه إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد و لا على جميع الأشخاص **(علي عسكر، 2003، ص15)**. فلكل واحد نقطة ضعف و إمكانات خاصة به و يدرك الموقف بطريقة تختلف عن الأخر وتصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط كالتالي :

5–1 الفيسيولوجية :

يؤثر الضغط سلبا على النواحي الفيسيولوجية للفرد و يظهر التأثير كالتالي:

-إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم ما يؤدي الى سرعة ضربات القلب و ارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة السكر فيه، و اضطرابات الأوعية الدموية **(Pierro loo, 2003, p3).**

-ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم ما قد يؤدي الى تصلب الشريان و الأزمات القلبية، جفاف الفم و اتساع حدقة سلامة العين **(عبد العظيم حسن، 2006، ص25)**

5-2 الجسدية :

-العرق الزائد

-التوتر العالي

-الصداع بأنواعه

-الم في العضلات و خاصة الرقبة والأكتاف

-عدم الانتظام في النوم أرق، نوم زائد، الاستيقاظ المبكر على غير العادة.

-اصتكاك الأسنان

-الإمساك

-آلام الظهر و خاصة الجزء السفلي

-الاسهال و المغص

-التهاب الجلد، طفح جلدي

-عسر الهضم

-القرحة

-التغير في الشهية

-التعب

-زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي الاصابات الجسدية

5-3- الانفعالية:

-سرعة الانفعال

-تقلب المزاج

-العصبية

-سرعة الغضب

-العدوانية و اللجوء الى العنف

-الإكتئاب

-سرعة البكاء

5-4- المعرفية :

-النسيان

-صعوبة في التركيز

-صعوبة اتخاذ القرار

-اضطرابات في التفكير

-ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الإحداث

-استحواذ فكرة الواحد على الفرد

-انخفاض في الإنتاج أو دافعية منخفضة انجاز المهام بدرج عالية من التحفظ

-تزايد عدد الأخطاء

-إصدار إحكام غير صائبة

5-5- أعراض خاصة بالعلاقات الشخصية:

-عدم الثقة غير المبررة بالآخرين

-لموم الغير

-نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة

-تصيد أخطاء الآخرين

-التهكم والسخرية

-تبني سلوك و اتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين **(علي عسكر، 2003، ص4،5،6)**

6- أثار الضغط النفسي:

لقد بينت الدراسات أن هناك علاقة بين الضغوط النفسية والصحية النفسية والجسمية وقدرة الفرد المعرفية والإدراكية، فعندما تترك الضغوط النفسية دون مواجهة فإنها بلا شك تترك أثار قد تكون مهددة ومدمرة أحيانا لحياة الفرد، وفيما يلي نبرز أهم هذه الاثار :

6-1- الأثار السلوكية : أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط قد يكون سببًا للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين وكذلك تتأثر طريقة اداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.

6-2- الأثار الاجتماعية : تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الأخرين سواء في الاسرة أو المجتمع بسبب الضغط النفسي مما يؤدي به الى إنهاء العلاقات الإجتماعية أو تقليصها وإضطرابات دائمة في الخارجي الروابط الإجتماعية والفشل في أداء الدور المناط به وقد يؤدي إلى الوحدة والعزلة الاجتماعية **(ثامر حسين علي السميران، عبد الكريم عبدالله، 2014، ص26)**

6-3- الأثار الانفعالية : تتمثل بردود فعل الفرد و إستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه ويعتبر القلق الاكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير صار وكذلك فأن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد الى الإكتئاب النفسي وتسيطر عليه إنفعالات سلبية كالشعور بالذنب والأرق.

6-4- الأثار الجسمية : تتمثل ابرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع آلام الظهر وتشنجات في العضلات وضغط الدم وقرحة المعدة والامعاء وفقدان الشهية و الإضطرابات الجلدية.

6-5- الأثار المعرفية: وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية مثل الادراك والقدرة على الحكم وحل المشكلات وكذلك تتأثر الذاكرة ولانتباه فيصبح من الصعب على الفرد تركيز على مهمة معينة.

(تامر حسين علي السميران، عبد الكريم عبدالله، 2014، ص27)

تحدث الضغوط النفسية وتترك أعراض لدى الفرد، فالضغط يجعل الفرد عنيفا في سلوكاته وتصرفاته وبسبب الضغط قد يلجأ الفرد إلى تناول الكحول والمخدرات، ويؤدي إلى تفكك العلاقات الإجتماعية والإكتئاب النفسي والشعور بالذنب و الأرق الصداع وضغط الدم وعدم التركيز والنسيان هذه من بين الأعراض التي تحدثها الضغوط.

خلاصة:

تشير الضغوط بوجه عام إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد وبدرجة معينة تولد لديه إحساسًا بالتوتر وحينما تزداد شدة هذه الضغوط، فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد وللضغوط آثارها على جسم ونفس الفرد، ومصادر هذه الضغوط متعددة فقد ترجع لمتغيرات بيئية كما قد يكون الفرد نفسه مصدرا لها.

الفصل الثالث :إستراتيجيات المواجهة

تمهيد

1- مفهوم إستراتيجيات المواجهة

2- النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة

3- تصنيفات إستراتيجيات المواجهة

4- العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة

5- وظائف إستراتيجيات المواجهة

6- مميزات إستراتيجيات المواجهة

خلاصة

تمهيد :

يتعرض الإنسان المعاصر للعديد من المواقف و الظروف الضاغطة و الخبرات الغير مرغوبة التي تعيقه للوصول إلى أهدافه و أحلامه و التمتع براحة باله، و المؤكد هو أن الإنسان لا يستطيع تجنب هذه الضغوطات أو الهروب منها لأنها جزء من حياته اليومية، فيتحتم عليه إذا التعامل معها من خلال إتباع أساليب تخفف عنها التوتر و الضغط و إحالة نفسيته إلى التوازن، و لأن الإختلاف بين الناس سنة حياة، يختلف الأفراد في إستجاباتهم و طريقة تعاملهم مع الضغوط من فرد لآخر كل حسب طريقته و حسب تنوع الأحداث أيضا، فهناك من يتعامل مع الموقف الضاغط بمرونة و آخر يتعامل معه بطريقة إندفاعية و إنفعالية للموقف نفسه و الحدث ذاته مما يؤثر عليه سلبا، و تختلف هذه الإستجابات التي تعرف بإستراتيجيات مواجهة الضغط عند الأفراد تبعا لنوع مصادر المواقف الضاغط و حسب طبيعة الموقف و كذلك الخصائص و السمات الشخصية التي يتميز بها كل فرد عن آخر، و سنسلط الضوء في هذا الفصل على مفهوم المواجهة و النماذج المفسرة لها و تصنيفاتها من طرف الباحثين و كذلك العوامل المؤثرة فيها و مميزاتها و في الأخير إلى إستراتيجيات المركزة حول الإنفعال و المركزة حول المشكلة.

1- مفهوم إستراتيجيات المواجهة :

تشير **ربيكا اوكس فورد (1996)** إلى اصل كلمة استراتيجية **strategy** إلى كلمة يونانية "**استراتيجوس**" وتعني فنون الحرب وادارة المعارك بمعنى أن استراتيجية تتضمن افضل قيادة للفصائل والسفن وتعرف الاستراتيجية بأنها فن استخدام الامكانات والوسائل المتاحة. **(شحاتة، النجار، 2003، ص39)**

أما كلمة مواجهة "**coping**" فهي صعبة الترجمة لغويا و تعني "**to copewith**" أي "**faire face**" بالفرنسية أي التعامل و المواجهة و يعتبر مفهوما قديما يعود تاريخ ظهوره للعهد الإغريقي، حيث تناول الفيسلوف أفلاطون من خلال أعماله بالطرق و الإستراتيجيات التي من خلالها يواجه الإنسان مواقفه العصيبة و ظروفه الصعبة، و تناوله شكسبير أيضا من خلال وصف إستجابات الإنسان في المواقف الشاقة كالفقدان، و الصراع، و الأزمات.. إلخ، غير أن الاهتمام العلمي بمفهوم المواجهة حديث نسبيا، و يعد **مورفي 1926** من أوائل العلماء الذين إستخدموا مفهوم المواجهة في أبحاثه حيث أشار إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد تعامله مع المواقف المهددة بهدفالسيطرةعليها.

.(Lazarus&Folkman, 1984, P14)

و يعرف **كوكس (1985) Cox** المواجهة بأنها صورة من حل المشكلة و أن الضغط يكون نتيجة الفشل في حل المشكلة، و أن المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية و السلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها و الخبرات الانفعالية الناتجة عنها **(الضريبي،2010، ص676)**

ويطلق لطفي عبد الباسط (1994) على أساليب المواجهة "عمليات تحمل الضغوط "و يرى أنها مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات السلوكية و المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف

الضاغط و حل المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليها. **(حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص98)**

كما يرى **جابر عبد الحميد و علاء الدين كفافي (1989)** أن كلمة **coping** تعني أسلوب مواجهة المشكلات الشخصية و التغلب على المصاعب، و أن أسلوب المواجهة هو سلوك التصدي أو الكفاح الناجح أي أنه تكيف شعوري أو لا شعوري يخفض التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة **(حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص98)**

اما **رودولف موس (1982)** فيعرف استراتيجيات المواجهة بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط، وصنف استراتيجيات المواجهة الى: مواجهة إقدامية وأخرى احجامية لكل اسلوب منها جانبان معرفي وسلوكي وبالتالي يكون اسلوب الفرد في مواجهة مشكلات حياته اما اقدامي معرفي أو اقدامي سلوكي واما احجامي معرفي أو احجامي سلوكي. **(صفاء إيمان، 2019، ص30)**

و يعرفها **فولكمان و لازاروس Lazarus et Folkman (1984)** بأنها الجهود السلوكية و المعرفية المتغيرة باستمرار و التي يتخذها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها و إدارة مطالب الموقف و التي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها شاقة و مرهقة و تتجاوز مصادره و إمكاناته، حيث أشار **فولكمان و لازاروس** إلى أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد أن المصادر الداخلية و الخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق و التعامل مع المطالب البيئية، و كذلك يشعر بالتهديد، و على ذلك : تنتج الضغوط بعد أن يقوم الفرد بنوعين من عمليات التقييم المعرفي : و هي عملية التقييم الأولي و تحدث عندما يقيم الفرد الموقف على أنه ضاغط و مهدد له، في حين أن التقييم الثانوي يحدد ما إذا كانت مصادر المواجهة المتاحة لدى الفرد سوف تخفض الموقف الضاغط أو لا، و ستعمل على خفض الإنفعالات السلبية التي يحدثها الموقف الضاغط أم لا، و على هذا الأساس فالمواجهة طبقا للنموذج التفاعلي عن الضغوط عند

"**لازاروس و فولكمان**" هي عملية و ليست سعة، و هي أيضا عملية أكثر من كونها نتيجة. **(طه عبد العظيم حسين، 2006، ص78)**

2- النماذج المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغط :

تطرقت العديد من النظريات لمفهوم إستراتيجيات مواجهة الضغط و كذلك تفسيراتها باختلاف توجهاتها نذكر منها :

2-1- النموذج الحيواني: يعتبر النموذج الحيواني أن المواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة إي تهديد خارجي، و أشار **(Cannon1932)** إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي عند تعرضه للمواقف المهددة الخارجية،وهي استجابات سلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة، و يعتبر هذا النموذج متأثرا بالفكر التطوري الداروينى في ما يخص مبدأ الصراع من أجل البقاء الذي نتج عنه مفهوم المواجهة بعد البحوث التي أجريت على الحيوانات، فهذه الأساليب أي الميكانيزمات الدفاعية تكون ملائمة للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنها لا تجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف، إي أن الفرد يلجا إلى نوعين من الميكانيزمات التكيفية:

- ميكانزيم الهروب (التجنب) في حالة الخوف والفزع.

- ميكانزيم الهجوم في حالة الغضب. **(عبدالحفيظ،2014، ص102)**

في هذا السياق يرى كل من **فولكمان ولازاروس (1984)** أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني ترتكز أساسا على ما بين السلوك التجني أو سلوك التفادي و على سلوك الهروب و الفرار. **(فاطمة الزهراء ازروق، 1997، ص66)**

و يرى **دنترز (Dantzer) (1989)** أن معيار نجاح إستراتيجيات المواجهة يتمثل في الخفض أو التحكم في النشاط الفزيولوجي الذي يترتب عن هذه الوضعية **(Dntzer et Schweitjeret, 1994,p10)**

2-2- النموذج التحليلي : فسرت المدرسة التحليلية و على رأسها فرويد أن الفرد الذي يعاني من ضغوط نفسية من خلال مواقف أو سلوكات ما، تعتبر في حقيقة الأمر صراع بين رغباته و نزاعات متناقضة سواء كانت داخلية بين الفرد و ذاته أو خارجية بفعل المحيط الخارجي، فعندما تنصدم رغبات الفرد بمعايير المتجمع فإن هذا التفاعل يؤدي إلى إستجابات تخفف من الضغط تُسمى بالآليات الدفاعية حسب التحليل النفسي، ويوكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية ناتجعن الطاقة التي هي تولد مع الانسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط الحياتية مختلفة وتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. **(فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص18)**

و أدخل" **فرويد** " مفهوم الدفاع للمرة الأولى سنة (1849)، و عرفه لاحقا بأنه "تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب" .**(سامر جميل رضوان، 2002، ص261)**

و قسمت بولهان ثمانية عشر ميكانيزم دفاعي إلى أربعة مستويات :

- دفاعات ذهانية مثل : الإسقاط الذهاني و التفكك.

- دفاعات غير ناضجة مثل الإسقاط الوساوس، توهم المرض السلوك السلبي و العدواني.

- الدفاعات العصابية : الكبت التبديل، رد الفعل و العقلنة.

- الدفاعات الناضجة مثل التصعيد والفكاهة **(Paulhan et all ,1995,p43)**

2-3- نموذج سمات الشخصية: ينطلق هذا النموذج من فكرة الفروق الفردية و يعد مشتقّا من التحليل النفسي، إلا أنه يتصور المواجهة كـ"سمة شخصية"، و تكون عملية تصنيف الأفراد حسب السمة و النمط الذي يخّص كل واحد، بهدف التنبؤ بمؤشرات حول طريقة التعامل و الأسلوب الذي يستخدمه هؤلاء الأفراد عند مجابهتهم لمواقف ضاغطة.

حسب **لازاروس و فولكمان (1984)** ما تظهره سمات الشخصية غير كاف للتنبؤ بالطريقة التي يواجه بها الفرد الضغط، هذا يجعلنا إذا لا نهتم فقط "بمن يكون الشخص" ولكن أيضا" ماذا يفعل.

. (paulhan,1992,p547)

و في نفس السياق أشار "**لازاروس"و "كوهن" (1979)** إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة بين قياس استراتيجيات المواجهة كاستعداد، كما أنه أكدعلى أن استراتيجيات المواجهة كاستعداد لا يبدو كمنبئ لكيفيةمواجهة الأفراد لمواقف الضغط **(Cohen, 1987, p286)**.

2-4- النموذج المعرفي : يعتبر **لازاروس** من الأوجه البارزة الممثلة لهذا الإتجاه، بحيث يعتبر أن مواجهة الفرد للمواقف الضاغطة يعتمد بشكل أساسي على المكون المعرفي لتفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي تعرض له، بمعنى أن حينما يكون الموقف مجهدا يجب إدراكه بأنه كذلك، أي بأنه مهدد لسلامة الفرد، مما يعني أن العملية المعرفية تمثل الأساس لتحديد طبيعة إستجابة الفرد للضغوط الداخلية أو الخارجية من خلال تقييم الموقف،تعرف هذه الإستجابة بمفهوم المواجهة، و يعرف **فولكمان و لازاروس (1984)** المواجهة بأنها جهد أو محاولة معرفية أو سلوكية دائمة التغيير، هدفها إدارة المطالب الخارجية و الداخلية الضاغطة على الإنسان و التي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانياته الشخصية الخاصة. **(عثمان يخلف ،2002، ص51)**

وحسب **لازاروس** فإن الإستجابة تتم عبر مرحلتين تمهد لها و هي :

– **التقويم الأولي:** وهو أن يصدر الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبياً أو ايجابياً شديد أو ضعيف ويتأثر التقويم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو أذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة.

– **التقويم الثانوي:** و هو يشير الى قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط، نظرية الاختيار، والتقييم، إذ يتم التقويم بطرق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها. **(عثمان يخلف، 2002، ص52)**

3- تصنيفات إستراتيجيات المواجهة :

3-1- تصنيف كوهن (Cohen 1994) :

يضع كوهن أربع أنواع لاستراتيجيات المواجهة و هي :

– **التفكير العقلاني** : و تشير إلى أنماط التفكير العقلانية و المنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره و أسبابه.

– **التخيل** : و هي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار و السلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

– **الإنكار** : و هي إستراتيجية دفاعية، لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار و تجاهل المواقف الضاغطة و كأنها لم تحدث

– **حل المشكلات** : و هي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد إستنباط الأفكار و الحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.

- **الدعابة أو المزح :** و هي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح و الدعابة.

- **الرجوع إلى الدين :** تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط و ذلك من خلال الإكثار من الصلوات و العبادات و المداومة عليها كمصدر للدعم الروحي و الأخلاقي و الإنفعالي وذلك في مواجهة للمواقف الضاغطة. **(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص100)**

3-2- تصنيف بلينجس و موس 1981 :

يصنف بلينجس و موس إستراتيجيات المواجهة إلى ثلاثة أصناف و هي :

الاستراتيجيات السلوكية الفعالة:(ActiveBehavioralstrategies)و تشمل مختلف المحاولات و المجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مع المشكل.

-**الاستراتيجيات المعرفية الفعالة:(Active cognitive strategies)**و تتمثل فيالمجهودات المعرفية الموجهة لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

-**الاستراتيجيات التجنبية:(Avoidancestrategies)** و تضم المجهودات و المحاولات لتجنب و تفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة وتقليص التوتر من خلال سلوكات مثل الأكل و التدخين بإفراط. **(Holahan& Moos,1987, p946)**

3-3- تصنيف فليتشر و سالس Fletcher et Suls (1985) :

توصلت أعمالهما إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة و هي :

- **المواجهة التجنبية :** و هي إستراتيجيات سلبية و إستسلامية مثل التجنب و التهرب و النفي و التقبل الطوعي.

- **المواجهة اليقظة :** و هي إستراتيجيات نشطة منها : البحث عن المعلومات و مخططات لحل المشكل و الدعم الإجتماعي. **(paulhan et all,1994, p294).**

3-4- تصنيف لازاروس و فولكمان (Folkman et Lazarus (1984) :

و يقسم لازاروس و فولكمان إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى قسمين هما:

3-5- إستراتيجية مواجهة الضغط المركزة حول المشكل :

وهي تلك الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية ببن الشخص والبيئة، ولهذا فإن الشخصالذي يستخدم أساليب المواجهة التي ترتكز على المشكلة يحاول في المواقف الضاغطة تغيير أنماطسلوكه الشخصي أو تعديل الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف **(عبد العظيم، عبد العظيم، 2006،ص90)**

تتضمن استراتيجيات المواجهة التي ترتكز على المشكلة جهودا للتعريف وتحديد المشكلة والبحثعن معلومات وخلق حلول بديلة للمشكلة وحساب التكاليف والفوائد لهذه البدائل واختيار البديل المناسب وتنفيذه **(عبد العظيم عبد العظيم، 2006، ص92)**

كما أن هذا النوع من الإستراتيجية موجه نحو تحديد المشكل و إيجاد حلول بديلة و دراسة فعالية و عواقب هذه الحلول الجديدة, ثم اختيار واحدة منها وتطبيقها، لذلك فهي تعمل مباشرة على تغيير المشكلة **(Lazarus et Folkman, 1984, p152)**

3-6- إستراتيجية مواجهة الضغط المركزة حول الإنفعال :

و هي الجهود التي يبذلها الفرد لتخفيف الأثار الإنفعالية من قلق و توتر عند تعرضه لموقف سلبي أو حدث ضاغط ما، مثل البحث عن الدعم الاجتماعي أو الدعابة أو التنفيس عن المشاعر.

وتهدف هذه الإستراتيجيات إلى تنظيم الإنفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدثالضاغط الذي يواجه الفرد.**(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 91-92)**

4- العوامل المؤثرة في إستراتيجيات المواجهة :

4-1- المتغيرات الشخصية:

- مركز التحكم:

و يقصد بهذا المفهوم كيفية إدراك الفرد لمواجهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط و السيطرة في بيئته، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم إلى جهودهم الشخصية و يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث ، بينما الأفراد ذوي مركز تحكم خارجي يربطون انجازاتهم و إخفاقاتهم و الصدفة و قوة الآخرين و لديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب و مستوى منخفض من الرضاعن الحياة. **(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص124)**

- تقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد و على مستوى الإنجاز و التوافق مع مطالب البيئة و العلاقة الآخرين و التوافق النفسي و كلما إرتفع تقدير الذات عند الفرد إنخفض الإكتئاب و القلق و الشعور بالضغط، بينما ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من إضطرابات القلق و الإكتئاب و مستوى عال منالضغط.**(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 126)**

- **نمط الشخصية** : لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في إستجاباتهم لنمط الشخصية، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة هم أكثر حساسية و شعورا بالضغط و سريعوا التأثر بمسببات الضغوط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية، بينما الأشخاص الأكثر إسترخاء

وصبرا و رضا عن العمل و الحياة وغير العدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشك. **(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 127).**

- الصلابة النفسية:

و هي 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.**(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 130)**

4-2- العوامل الموقفية :

- طبيعة الموقف وخصائصه:

الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور إنفعالات سلبية مثل الخوف، و القلق و هذه الإنفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة، كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تستثير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفقد. **(حسين هلال، 2000، ص130)**

- المساندة الإجتماعية:

تتوقف المساندة الإجتماعية على مدى إعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين و مدى عمق العلاقة بين الفرد و المحيطين به، و المهمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة و الأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة، و كلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة. **(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 135)**

4-3- المتغيرات الديموغرافية:

- العمر الزمني و الفروق بين الجنسين:

يتغّير أسلوب مواجهة الضغوط مع مرور الوقت بتأثر العمر الزمني، و يشير الباحثين إلى أن إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر و يعود هذا لزيادة مستوى النمو المعرفي و كذلك خبرة التجارب، فتختلف الاستراتيجيات المستخدمة باختلاف الأعمار الزمنة و خبرة التجارب، كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة وإستراتيجيات المواجهة الإقدامية في مواجهة الأحداث و المواقف الضاغطة، و في المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الإنفعال. **(عبد الرحمان سليمان الطريري، 1994، ص92).**

- المستوى الاقتصادي :

يعتبر الاقتصاد جزء أساسي من حياة الإنسان، ليس فقط لتلبية حاجاته الأساسية و المادية، و لكن لما له من تأثير كل شخصيته و ثقافته و وعيه أيضا، و يؤكد **طه عبد العظيم** أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي و اجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة السلوكية و المعرفية الفعالة، بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي و إجتماعي منخفض يستعملون إستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب. **(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص141).**

5- وظائف إستراتيجيات المواجهة :

أبرز بعض الباحثين وظائف إستراتيجيات المواجهة و ذلك حسب إنتماء و إتجاه كل باحث نذكر منهم :

5-1- حسب كيمانيك (Mechanic) 1978:

يشير ميكانيك الذي يتبنى النظرية الاجتماعية بأن لاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف و هي :

- التعاملمع المتطلبات الخارجية (الاجتماعية و البيئية)
- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود و المهارات نحو المتطلبات الخارجية .

(Lazarus et Folkman 1984, p149)

5-2- حسب برلين و سكولر(Pearlin and Schooler) 1978:

كما يرى برلين و سكولر بأن للمواجهة وظيفة وقائية و تتمثل في :

- تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل.
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوث **(Lazarus et Folkman 1984, p151)**

5-3- حسب لازاروس و فولكمان (1984) :

يرى لازاروس و فولكمان أن وظائف إستراتيجيات المواجهة تتمثل في وظيفتين رئيسيتين و هما :

-**الوظيفة الأولى :** تعمل على معالجة المشكل, فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.

-**الوظيفة الثانية:** تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة, فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد و خفض الضيق الانفعالي.

(Valentiner et al,1994, p194)

6- مميزات إستراتيجيات المواجهة :

إن استراتيجية المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقةو تتميز المواجهة بعدة مميزات و سيتم عرض بعضها في النقاط التالية:

- المواجهة عملية معقدة، و يستعمل الأفراد أغلب إستراتيجيات المواجهة الأساسية إتجاه الوضعيات الضاغطة.
- المواجهة ترتبط بتقدير و تقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، إذ بين التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به هنا للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناكشيء يمكن القيام به فهنا ترتكز المواجهة على الإنفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
- تعتبر سلوكات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الإنفعالية حيث ترتبط بعض الإستراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.
- إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية والوجود الذاتي. **(مجلة علم النفس، 2000، العدد 56)**

خلاصة :

من خلال ما تم عرضه نستخلص أن مفهوم المواجهة علميا هو حديث النشأة، و مع ذلك فأنه لقي إهتماما كبيرا من طرف العلماء و الباحثين الأكاديميين نظرا لأهميته الكبيرة في تخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان و التي أصبحت ظاهرة العصر، فالإنسان العصري أصبح يواجه ضغوط و مواقف غير محصورة و متعددة الأشكال و المصادر تؤدي به إلى الخوف و التوتر و القلق المستمر و المتزايد، و كإستجابة لهذه الأعراض يلجئ الفرد بإستراتيجيات المواجهة و هي عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية و المعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أم خارجية، و يلجئ الفرد إلى هذه الإستراتيجيات سواء المركزة على الإنفعال أو المركزة على المشكلة، و تختلف هذه الإستراتيجيات المستعملة حسب تقييم الفرد للحدث الضاغط و حسب خصائص شخصيته و طبيعة الموقف، فمثلا يستخدم أساتذة التعليم العالي إستراتيجيات سواء مركزة على المشكلة أو على الإنفعال و ذلك لتخفيف ضغوطهم النفسية التي يواجهونها في حياتهم اليومية أو المهنية.

الفصل الرابع : المرونة النفسية

تمهيد

1- تعريف المرونة النفسية

2- أشكال المرونة النفسية

3- خصائص المرونة النفسية

4- النظريات المفسرة للمرونة النفسية

5- مصادر المرونة النفسية

6- أهمية المرونة النفسية

خلاصة

تمهيد:

يعد مصطلح المرونة النفسية من المفاهيم الايجابية التي لاقت اهتمام كبير من قبل الباحثين في علم النفس الإيجابي، حيث أعطى هذا المفهوم دفعا جديدا لعلم النفس و ساهم في إثراء العديد من البحوث النفسية في مجال الصحة النفسية، كما ساهم في وضع العديد من البرامج العلاجية والوقائية التي من شأنها مساعدة الأفراد على تخطي المحن وتجاوز الأزمات النفسية.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مصطلح المرونة النفسية من حيث التعريف والمفاهيم المرتبطة بهاو أهميتها ونظريات المفسرة للمرونة النفسية، و العوامل المرتبطة بها وغيرها.

1- مفهوم المرونة النفسية:

1-1- المرونة لغة:

قال ابن فارس: "مرن – الميم والراء والنون – أصل صحيح يدل عمى لين شيء وسيولة. (**احمد بن فارس، 1979، ص313)**

وجاء في لسان العرب" :مَرَنَ يمُرنَ مارنةً وُ مُرونةً :وهو لين في صلابة، وَمَرنتَ يد فُلانٍ على العمل أيَ صلبُت واستمرت، و الَمرانة اللين

يتسق هذا المعنى اللغوي أي المصطلح **resilience** إذ أن هذه الكلمة مشتقة من أصل لاتيني يعني القفز على أو يتجاوز أو يستعيد "**to jump (or bounce) back**" إذ أن الأصل الانجليزي الذي اشتقت منه كلمة **resilience** هو كلمة **resile** وتعني "يثب أو يقفز" أي الانتقال من الغرق إلى القفز و النجاة منه.

1-2- المرونة اصطلاحا :

يشير لويلد سدرير2012sdrere إلى أن المصطلح المرونة نشأ أصلا في مجال علوم الفيزياء ويعني قدرة المادة إلى العودة إلى حالتها الأصلية بعد تعرضها لحالة من الضغط الشديدة أو أي قوة خارجية أخرى ،لكنه يدل على قدرة المرء على العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل تعرضه لخبرة صادمة والكوارث أو الأخطار المهددة كما هي عملية التوافق الجيد و المواجهة الايجابية للشدائد الصدمات ونكبات أو الضغوطات النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية مشكلات العلاقات مع الآخرين المشكلات الصحية الخطيرة ضغوط العمل المشكلات المالية، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي

من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة و القدرة على تخطيها او تجاوزها بشكل ايجابي و مواصلة الحياة بفعالية و اقتدار. **(أبو الحلاوة، 2013، ص3)**

يعرف أنس سليم الأحمدي إن المرونة هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول.

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (Association American APA.2002) المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لمواجهة الشدائد و الصدمات و النكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر كالمشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطرة، و ضغوط العمل و المشكلات المادية... الخ.

مصطلح المرونة النفسية في علم النفس يشير إلى فكرة الميل الفرد إلى الثبات و الحفاظ على هدوئه واتزانه عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلا على قدرته على التوافق الفعال و المواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة.

2- اشكال المرونة النفسية

2-1-المرونة العصبية:

وهي قدرة الدماغ علي إنتاج عصبونات ومسامات جديدة – وصلات بين عصبونين تعمل على أنها روابط عصبية.

– وتشير أيضا إلى الاعتماد المتزايد علي احتياطي الدماغ وطبيعة استخدامها في حالات تغيرات تكيفيه في نشاط الدماغ (كيميائية الدماغ) لإنجاز مهمة بشكل ناجح.

2-2-المرونة المعرفية :

وتعني قدرة الفرد علي عادة بناء العمليات المعرفية بطرق مختلفة وبتلقائية لتكييف الاستجابات للمواقف المختلفة التي يتطلبها الموقف، وذلك بإنتاج العديد من الأفكار المتنوعة في أقل وقت ممكن سعياً للوصول إلى حل لتلك المواقف.

2-3- المرونة الفسيولوجية :

وتعني قابلية الأنسجة المحيطة بأي مفصل للتمدد تحت تأثير الشد، والعود إلى حالتها الطبيعية بعد زوال هذا الشد، وتشمل أيضاً العضلات و الأوتار و الأربطة وقدرتها علي التمدد والتقلص من أجل تحقيق المرونة.

2-4-المرونة النفسية :

وهي قدرة الفرد علي تغيير اتجاهاته بناء علي المواقف التي يواجهها بالإضافة إلى قدرته علي إيجاد حلول للمشكلات تتصف بالتنوع والتعدد.

3- خصائص المرونة النفسية:

تناول العديد من الباحثين الحديث حول خصائص المرونة النفسية، ومنهم **هرت Hart** وآخرون حيث أشارا إلى ست خصائص أساسية لدى الأفراد ممن يتمتعون بمرونة نفسية، تمثل عوامل وقائية تساعد على تعزيز الصحة النفسية للأفراد، ويمكن إجماليا فيما يلي:

-القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة وتسهم هذه العلاقات في تنمية الشعور بالانتماء فضلا عن كونها مصدرا للشعور بالطمأنينة والأمن النفسي فهي عنصر عطاء وتلقي المساندة الانفعالية.

–الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات، القدرة على صنع واتخاذ القرار دون الانصياع للآخرين.

– مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات، ومهارات التفكير قبل الفعل، والتريث وعدم الاندفاع تجنب للوقوع في الخطأ.

– النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة.

–القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات.

– المثابرة والاجتهاد، وقد تم اعتبارهما أنهما من الضروريات للتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب **(رشا محمد، أشرف محمد ،2020، ص228)**

كما أشارت **الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA)** إلى عشرة طرق لبناء المرونة النفسية يمكن إجماليا فيما يلي:

- العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة، وأعضاء الأسرة و الأصدقاء بصفة خاصة.
- تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها.
- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- القدرة على اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة.
- التطلع لفرص استكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة.
- تنمية الثقة بالذات.
- فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه.

- الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.
- رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة، مع الانتباه لحاجاته ومشاعره، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيه والاسترخاء.
- التعلم والاستفادة من الخبرات السابقة، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة. **(رشا محمد، أشرف محمد ،2020، ص228)**

4- النظريات التي فسرت المرونة النفسية:

4-1-المنظور النفسي:

وعليه يرى **فرويد** أن قدرة الفرد على مواجهة الشدائد والظروف الصعبة والمحن مرهون بقوة الأنا" وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوفيق بين متطلبات "الهو" و"الأنا الأعلى" لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتفكر تفكيرا موضوعياً ومعتدلا ومتماشياً مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها، و وظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراع بين الحاجات المتعارضة للفرد. **(امير ،2018، ص859)**

وأن المرونة تقرر من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للأزمة والتي تشمل جانبين يمثلا طرفي نقيض، وعلى هذا فإن اريكسون يحدد مؤشرات المرونة والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من الثقة، الاستقلالية، المبادرة، الانجاز، تشكل الهوية، الألفة، الإنتاجية، الحكمة، في حين تتمثل مؤشرات قلة المرونة النقيض من ذلك والتي تشمل انعدام الثقة بالذات والآخرين الاعتمادية والخجل والشك، المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة، الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الانجاز، فقدان الهوية واضطراب الدور، العزلة والركود واليأس **(المحمداوي ،2007، ص54)**

4-2- المنظور الإنساني:

يركز هذا المنظور على أهمية الخبرة الذاتية للفرد، ومشكلاته الأساسية كالقلق وفاعليته وحريته في اتخاذ القرارات لحل المشكلات، ويركز بصفة عامة إلى كشف السبل التي تؤدي بالفرد إلى التكيف وتحقيق أقصى فاعلية لذاته إذ يرى **روجرز Rogers** أن السلوك مدفوع بقوة واحدة هي النزعة للتحقيق، المتمثلة بالرغبة في المحافظة على النفس وتطويرها.

في حين يؤكد **ماسلو Maslow** كلية الفرد، إلا أنه يتصور الحاجات مرتبة وفًقا لنظام هرمي يمتد من أكثر الحاجات الفسيولوجية إلى أكثرها نضجاً من الناحية النفسية ماسلو يضع تحقيق الذات على قمة نظامه الهرمي المتصاعد للحاجات، ويرى ماسلو أن صاحب الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يحقق ذاته . **(المحمداوي ،2007، ص54)**

5- مصادر المرونة النفسية:

5-1- الأسرة: إن تعزيز وتنمية الجلد لدى الأطفال يتطلب بيئات أسرية التي تمثل أساس للرعاية والتربية وتنظيمها مما يجعل الأمل كبير بأن يكون سلوك الطفل يتميز بقدرة الجلد، و من ذلك تشجيع الأعمال الجيدة التي يقوم بها الأطفال وجعلهم يحسون بالمشاركة، في حياة الأسرة، أغلب الأطفال الذين لديهم قدرة الجلد مرتفعة، نجد لديهم علاقة قوية على الأقل مع واحد من أفراد العائلة الكبار وليس دائما مع أحد الوالدين، كون هذه العلاقة تساعد كثيرا على تقليص الخطر المرتبط بحالات تصدع الأسرة.

لقد أوردت "**بينارد «Bénard»** أنه على الرغم من الطلاق الذي ينشأ عنه ضغوط نفسية إلا أن توفر الدعم من الأسرة ومن المجتمع، فإنه يقلل كثيرا من درجة الضغط ويحقق نتائج إيجابية، أي لدى العائلة التي تؤكد على قيمة الأعمال المساندة، وقيمة رعاية الإخوة والأخوات ومساهمتهم جزئيا في دعم الأسرة،

يساعد على تعزيز القدرة على التكيف وإبداء في قدرة الجلد عند التعرض لأحداث صدمية مولدة للضغوط أو التعرض للصعوبات بشكل يومي.

5-2-الشخصية: حددت "**رابطة علم النفس الأمريكية(APA)** مجموعة من المحددات التي تؤدي إلى بناء وهيكلة الجلد واقترحت عشرة طرق تساهم في ذلك وهي بمثابة مصادر ذاتية تمثلت في:

- الحفاظ على علاقات جيدة مع أفراد العائلة المقربين والأصدقاء وغيرهم.
- تجنب رؤية الأزمات والأحداث الصادمة والأحداث التي لا تطاق.
- تقبل الظروف التي لا يمكن للشخص تغييرها.
- وضع أهداف واقعية والسعي لتحقيقها.
- اتخاذ قرارات حاسمة إزاء المواقف ذات التأثيرات السلبية.
- البحث عن فرص لاكتشاف الذات بعد التعرض ومقاومة الصدمة.
- تنمية الثقة بالنفس.
- الحفاظ على منظور طويل الأمد والنظر للأحداث الصادمة ضمن سياق أوسع.
- الحفاظ على التفاؤل وتوقع الأشياء إيجابيا ووضع تصور للآمال والأمنيات.
- الرعاية والعناية بالجانب النفسي والبدني مع ممارسة الرياضة بشكل منتظم، مع الاهتمام بالحاجات والمشاعر والانخراط في أنشطة ممتعة. **(مزردي،2017، ص47)**

5-3- المدرسة :يعد الأطفال الذين ببناء قدرة الجلد كما وضعهم "**جرمزي «Garmezy»** أنهم أخذوا قسطا من الدراسة واللعب بشكل جيد ولديهم الآمال الكبيرة، مع مراقبة احترام الذات من خلال التحكم الذاتي والكفاءة الذاتية التي يبدونها، وقد خلص "**بينارد**" **«Bénard 1991»** إلى أن الأطفال الذين لديهم توقعات عالية حول مواجهة المصاعب ، ولديهم معنى للحياة ورسموا الأهداف، وثقة في النفس تبين أنهم اكتسبوا

مهارات حول المشاكل، كل هذه المصادر التعليمية تعمل معا لمنع ظهور السلوكيات المدمرة المرتبطة مع العجز المكتسب لدى الأطفال الذين عانوا من أنواع العوز، بينما حدد **وانغ وآخرون«Wange 1994»** أبعاد التكيف بأنها عملية نفسية حيث يمكن للفرد أن يقف بعيدا عن أفراد الأسرة والأصدقاء بالأساس من أجل تحقيق أهداف البناء والنهوض بالتنمية النفسية له ولها تبتعد إلى الكلية بعد المدرسة الثانوية و هو وسيلة لممارسة أبعاد تكيفية.

وقد اتضح في الفصول التي يقدم فيها للطلاب فرص المشاركة في بنية التعلم والتعاون لها دور في تحديد الأهداف والتوقعات العالية لتحصيلهم الدراسي، كما يساعد ذلك الطلاب على تنمية الشعور لديهم بالانتماء وتعزيز المشاركة، هذه الخصائص تعمل أيضا على تخفيض مشاعر الاغتراب والانفصال عن المجتمع.وهذا النوع من التواصل في المدرسة سوف يكون درع واقي ضد الظروف الصعبة والأخطار التي يمكن أن يتعرض لها في الحياة، فالمجتمع المدرسي يبني علاقات مهمة جدا،ويمنح المزيد من المعارف لتلبية الحاجات النفسية الأساسية للأفراد ولأسرهم. **(جار الله، 2013، ص125-124)**

5-4- المجتمع :للمجتمع دور كبير في بلورة الجلد لدى الفرد حيث يرى "**بينارد«Bénard1991»** أن هناك ثلاث (03) خصائص تتميز بها المجتمعات المحلية وهي:

- وجود المنظمات الاجتماعية التي توفر موارد متنوعة للأفراد.

- احترام وثبات المعايير الاجتماعية بحيث أن جميع أفراد المجتمع يتقيدون بالسلوك المرغوب فيه.
- منح الفرص للأطفال والشباب للمشاركة في المجتمع، كأعضاء فاعلين ما يعزز لديهم الجانب الذاتي.

إن الفرد الذي يحظى بمساندة اجتماعية في طفولته قادر على تقديم المساعدة للآخرين، وكذا قدرته على مواجهة مختلف مصاعب الحياة في المستقبل، كما أن الفرد الذي يحظى بمساندة من مجتمعه يحس بالاستقرار والطمأنينة ما يخلق لديه قدرة مواجهة المشقة **(مزردي، 2017، ص48)**

5-6- المعتقد الديني : يتمثل التوجه الديني في مجموعة من القيم والمعايير السارية والاجتماعية التي يتقاسمها أفراد الجماعة فهم يؤدون نفس المراسيم التي تقام على مستوى الأسرة أو الجماعة، وللأفراد نفس التقاليد والأعراف هذه العوامل لها دور في إعادة إصلاح الخلل والسعي لمواجهته، لتجاوز المحن والظروف الصعبة يستند الأفراد إلى الدين والمعتقدات والعادات والتقاليد وكل ما يبرز جانبهم الروحي. من خلال دراسات عبر الثقافات ل "**كلارندو أوليفرا**" «**ClarindoOviveira2006**» أجريت على عدد من الجماعات الثقافية فقد توصلت إلى أن الدين والعادات والتقاليد تلعب دور رئيسي في مساعدة الذين يعانون أحداث الحياة الضاغطة والاستمرار في إعطاء معنى للحياة ، حيث يعتبر الدين من القواعد الأساسية التي تشكل بناء الجانب النفسي والاجتماعي والروحي، ومصدر الطمأنينة والتكيف مع الواقع، والالتزام الديني وفي مقدمتها الصبر الذي يعتبر بمثابة صناعة نفسية ومصدر استقرار نفسي **(جار الله، 2013، ص126)**

6- أهمية المرونة النفسية:

6-1- الصحة النفسية:

يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام **(زهران،2005، ص9)**، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازناً في أمور حياته ويبتعد عن التطرف في الحكم عن الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين على وفق قناعته التي تتطلب أن نهجاً ديمقراطيا.

6-2-النظرة الايجابية للحياة:

كلما كان الإنسان متصفا بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات فالنظرة الايجابية في الحياة تحدد قيمته الاجتماعية في الحياة، والتي ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطا ولا تفريطا، لأنه يدرك أنعليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج.

6-3- الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمراته، وان العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والممل، فهو يواصل العمل بهمة وروح وحماس، واتقان، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى.

6-4-الاتصال الفعال:

إن الإنسان منذ ولادته يقوم عملية اتصال، وهذا الاتصال هو الإنسانية الذي يكون العلاقات وينجم عنه تفاعل الشخص مع محيطه، والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، لأن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، والتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم **(الشيخ،2017، ص378)**

خلاصة:

المرونة النفسية هي عملية ديناميكية تتطور لدى الفرد مع مرور الوقت، حيث تكسبه القدرة على التكيف الايجابي مع المواقف وظروف الحياة المختلفة، كما تسمح للإنسان مواجهة التحديات والصعوبات التي تواجهه، واستعادة التوازن النفسي بالرغم من التعرض إلى الأحداث المجهدة مثل الظلم، العنف، والقهر، وذلك من خلال تنشيط الموارد المتاحة الخاصة بالفرد مثل : المشاعر الايجابية، الانفتاح للتغيرات، المساندة الأسرية و الأصدقاء وغيرها، التي تدفع الفرد للنمو و المثابرة وبذل الجهد لتحقيق أهدافه وطموحاته المستقبلية.

الفصل الخامس : الأستاذ الجامعي

تمهيد

1- مفهوم الأستاذ الجامعي

2- مهام و مسؤوليات الأستاذ الجامعي

3- صفات الأستاذ الجامعي

4- خصائص الأستاذ الجامعي

5- المعوقات التي يواجهها الأستاذ الجامعي

خلاصة

تمهيد :

تُصنف مهنة الأستاذ الجامعي كواحدة من أهم المهن في المجتمع بحيث تحتل مكانة كبيرة فيه، و يتمتع الأستاذ الجامعي بإحترام و تقدير كبيرين لما له من صفات و خصائص مهنية و إجتماعية و أكاديمية تؤهله لآداء عمله بشكل محترف و تجعله أكثر إتزانا و نجاحا في حياته العملية.

و يعد الأستاذ الجامعي محور العملية التعليمية و حجر الأساس بالجامعة، لأنه المشرف على قيادة العمل التربوي و التعليمي، و كذلك لأنه مهامه تتعدد من خلال تدريس الطلاب و تكوينهم علميا و إجتماعيا، و العمل على تطوير و خدمة المؤسسات من خلال بحوثه العلمية، و كذلك خدمة المجتمع بما يفيده و إيجاد حلول لمشاكله، و لكن كل هذه المسؤوليات و المهام قد تواجه بمعوقات تصعّب من مهامه و تؤثر في آداءه المهني و صحته النفسية.

و من خلال هذا الفصل سنتطرق إلى جملة من التعريفات التي تخص بالأستاذ الجامعي و الجامعة، ثم التطرق إلى صفات و خصائص الأستاذ الجامعي، مهامه و أدواره، و في الأخير المعوقات التي يواجهها الأستاذ الجامعي داخل الجامعة و خارجها.

1- مفهوم الاستاذ الجامعي

1-1-تعريف التعليم العالي :

التعليم العالي يأتي في قمة الهرم التعليمي، فهو آخر مرحلة من مراحل التعليم التي يمر بها الفردوأرقاها، والتي تكسبه مؤهلات مهارات عالية، تساعده فيما بعد في الحصول على وظيفة، كماتمنحه أيضا مكانة اجتماعية مرموقة .**(نوال تمور، 2012، ص9)**

1-2-تعريف الأستاذ الجامعي :

و يعرف جون ديوي أستاذ الجامعة بأنه " ذلك الذي يدرب طلابه على استخدام الآلة العلمية، وليس الذي يتعلم بالنيابة عنهم فهو الذي يشترك مع طلابه في تحقيق نمو ذاتي يصل إلى أعماق الشخصية ويمتد إلىأسلوب الحياة" **(سلامي عزي، 2013، ص152)**

كما يعرف "نمور" الأساتذة الجامعيين بأنهم جميع الأشخاص المستخدمين في مؤسسات التعليم العالي للقيام بالتدريس، البحث، الاضطلاع بأنشطة التعمق العلمي و تقديم خدمات تعليمية للطلاب أو المجتمع بصورة عامة. **(نصر الدين، أحمد، إبراهيم، 2019، ص158)**

يعرف الأستاذ الجامعي حسب "عباس و اليوسفي" على أنه ذلك الشخص الذي يقوم بالمقررات الأكاديمية أو الإعداد التربوي ويكون حاصل على شهادة الماجستير أو الدكتوراه، أوكل من يحمل لقبا علميا (مدرس، أستاذ مساعد، أستاذ). **(نصر الدين، أحمد، إبراهيم، 2019، ص158)**

ويعرف الأستاذ أيضا بأنه العنصر الفعال في العملية التعليمية الجامعية والمحرك الأساسي لها، فخصائصه الشخصية والمعرفية والانفعالية لها دور هام في العملية التعليمية، ولا تحقق الجامعة أهدافها ما لم يتوفر لديها الأستاذ الكفء تدريسا وبحثيا. **(النوري، 2004، ص09)**

2- مهام و أدوار الأستاذ الجامعي :

تتكون المهام الأساسية للأستاذ الجامعي من ثلاث أنشطة رئيسية محورية و هي التدريس و البحث العلمي و خدمة المجتمع، و هذه الأدوار تنبثق من الأهداف الأساسية للجامعة و هي في النقاط التالية :

2-1-التدريس :

و يعتبر التدريس من أهم وظائف الأستاذ الجامعي، فيُنتظر منه أن يقدم دروس في مواد متعددة و أن يكون ملما بموضوع كل درس يلقيه، كما ينتظر منه أن يقدم معلومات حديثة و موضوعية و مؤكدة علميا و ملائمة لأهداف تدريس الموضوع المحددة سابقا.

و يتضمن التدريس عدة مهام حسب بشير معمرية و هي :

- التخطيط لإعداد الدروس وإلقائها.
- تأليف الكتب في التخصص الذي يدرسه الأستاذ.
- تطوير مناهج التدريس في التخصص الذي يدرسه.
- العمل في اللجان البيداغوجية.
- إتقان اللغة التي يدرس بها.**(بشير معمرية، 2001، ص06)**

2-2-خدمة المجتمع :

- **داخل الجامعة:** تتضمن المشاركة في النشاطات غير الدراسية التي يقوم بها الطلبة كإلقاء محاضرات فيموضوعات علمية، في تخصص علمي و المشاركة في الندوات الطلابية الثقافية والفنية.

- **خارج الجامعة** : و تتضمن ما يلي:

- القيام بالبحوث التطبيقية التي تعالج مشكلات المجتمع و تساهم في حلها.

تقديم الخبرة والمشورة إلى المؤسسات التي تطلبها.

- المشاركة في الندوات العلمية التي تنظم في قاعات غير جامعية بتقديم أعمال علمية فيها.
- الإسهام في الندوات التدريسية لتكوين إطارات العلمية المسيرة للمؤسسات.
- تأليف كتب في ميدان التخصص وتكون موجهة للمثقف العام.
- الترجمة ونقل المعارف في ميدان التخصص من اللغات الأجنبية إلى اللغة العربية.
- إتقان اللغة العربية التي يستطيع أن يفيد بها مجتمعه. **(بشير معمرية، 2001، ص06)**

2-3-البحث العلمي :

يكمن دور الأستاذ الجامعي في مجال البحث العلمي في النقاط الآتية:

- المساهمة في النشاط البحثي الدءوب و الإنتاج البحثي الغزير.
- المشاركة بفاعلية في أعمال المجلس العلمية و المجالس واللجان التي يكون عضواً فيها على مستوى القسم والكلية، كما يشارك بفاعلية في أنشطة القسم والكلية لخدمة المجتمع.
- إسهامه من خلال نشاطه العلمي في تطوير تخصصه.
- التطوير المعرفي المستمر في التخصص، عن طريق القراءة، ثم البحث والمشاركة المجتمعية، وكل ما من شأنه أن يسهم في تطويره وتنشيطه.
- الإسهام في تجديد المعرفة و إنتاجها وتطويرها، ثم تطبيق المعرفة في المجتمع لحل مشكلاته وخدمة أفرادهوتحسين مستوى معيشتهم، ومن ثم إحراز التقدم للمجتمع. **(نعيمة والبندري، 2004، ص506)**

2-4-مهام الأستاذ الجامعي من خلال المشرع الجزائري :

حدد المشرع الجزائري مهام الأستاذ الجامعي فيما يلي :

- يقوم بالتدريس حجم ساعي أسبوعي قدرة 12 ساعة تشمل حتما درسين غير متكررين.
- مشاركة في أشغال اللجان التربوية.
- مراقبة الامتحانات.
- تصحيح نسخ الامتحانات.
- تحضير الدروس وتحديثها.
- تأطير رسائل الليسانس وماستر.
- المشاركة بالدراسات والأبحاث في حل المشاكل التي تطرحها تنمية. **(سناني عبد الناصر2012، ص58)**

3-صفات و خصائص الأستاذ الجامعي :

تتميز صفات الأستاذ الجامعي بالتعدد و التنوع، و هي الصفات المهنية و المتعلقة بالجانب الشخصي عند مزاولته للدراسة، و التي تميزه عن باقي أفراد المجتمع، نظرا لمكانته و أهميته في الجامعة و في تثقيف المجتمع و السعي إلى طرح حلول لمشاكله، و يتميز الأستاذ الجامعي بالصفات التالية :

3-1-الصفات المهنية :

وتتمثل في قدرته على إيصال المعلومات إلى طلبته، وامتلاكه القدرة على التحليل والنقد، وسعيه دائماً إلى مواكبة المستجدات في مجال تخصصه، كما يتميز الإلمام بأكثر من أسلوب من أساليب التدريس و التكوين خاصة الحديثة منها، وعليه أن يكون نشطا ومهتما بتحسين مستوى المهنة وتطويرها باستمارة ويتسم بالاهتمام العميق بتحسين مستوى المهنة وتطويرها باستمارة من خلال البحث العلمي ودورات التكوين **(نصرالدين، أحمد، إبراهيم، 2019، ص159)**

3-2-الصفات الشخصية :

وتكمن هذه الصفات في ضرورة أن يكون ذكيا مفكرا و يمتلك قدرات لفظية كافية، و يمتلك صوتا واضحا ونطقا سليما، ويجب أن يتصف عضو الأستاذ بالأمانة والخلق القويم و السلوك الجيد والآداب، كما يجب توفر فيه القدرة على تقبل أراء وانتقادات الغير و استعمال الأسلوب الحوار في النقاش، وأن يكون نشيطا و باعثا لروح الحماس خاصة في صفوف الطلبة، والقدرة على التعاون مع الآخرين، زملائه داخل المؤسسة ومع أفراد المجتمع خارجها، ويجب عليه استخدام اللغة والمصطلحات سهلة الفهم .**(نصر الدين، أحمد، إبراهيم، 2019، ص159)**

ويضيف "**احمد على غنيم وصبرينة مسلم اليحياوي** صفات شخصية أخرى مثل:

-قوة الشخصية.

-الطلاقة اللفظية والقدرة على التعبير.

-تقديم المصلحة العامة على المصلحة الشخصية.

-القدرة على اتخاذ القرارات العقلانية الرشيدة.

-إدراك المسؤولية الملقاة على عاتقه.

4- خصائص الاستاذ الجامعي :

كما للأستاذ الجامعي خصائص معينة و هي :

4-1- خصائص مهنية : التمكن العلمي، المهارة التدريسية، عدالة التقويم ودقته، الالتزام بالمواعيد، التفاعل الصفي مع الطلاب، مناقشة الأخطاء الطلاب، دون تأنيبهم أو إحراجهم.

4-2- خصائص الانفعالية : وتتمثل في الاتزان الانفعالي، حسن التصرف في المواقف الحساسة الثقة بالنفس، الاكتفاء الذاتي، الموضوعية، الدافعية للعمل والإنجاز، المرونة التلقائية وعدم الجمود.

4-3- خصائص الاجتماعية : تتمثل في النظام والدقة في الأفعال والأقوال، العلاقات الإنسانية الطيبة التواضع – الصداقة – الروح الديمقراطية القيادة التعاون، التمسك بالقيم الدينية والخلقية والتقاليد الجامعية، المظهر اللائق، الروح المرح والبشاشة. **(ليلي زرقان، 2013، ص110)**

4-4- الخصائص الشخصية:

-التحلي بقدرات ومهارات التفكير العلمي واتجاهاته.

-الالتزام في سلوكه مع الآخرين بأخلاقيات دينه حتى يكون قدوة صالحة لطلابه في أقواله وأفعاله.

-التمتع بالصحة الجسمية والنفسية التي تؤهله للقيام بوظائفه المختلفة.

-الاحتفاظ بكم انفعالي مناسب، لا يدع فرصة للغضب أن تتملكه، ولا يقدم أحكاما سريعة للمواقف المختلفة.

-الثقة بالنفس والتحمس لتنفيذ العمل.

-الإخلاص في العمل وانجاز الأعمال والمسؤوليات بجدية واهتمام .**(شناشنة، هوام، 2016، ص86)**

4-5- الخصائص الأكاديمية و العلمية :

-أن يكون متمكنا في مجال تخصصه واسع الاطلاع، غزير المعرفة قادر على ربط العلم بالمجتمع.

-قادر عل جمع المعلومات وتفسيرها وتحليلها.

-أن يكون عالما بقواعد البحث العلمي.

-أن يكون له القدرة على إدراك المشكلات التي تحتاج إلى البحث والدراسة.

-القدرة على التخطيط والإعداد الجيد للمحاضرة بطريقة مناسبة لخصائص طلابه.

-القدرة على الاستخدام الجيد للوسائل التعليمية المتماشية مع روح العصر والتقدم العلمي.

-إلمامه بأساليب التقويم المختلفة.

-القدرة على مراعاة الفروق الفردية بين طلابه.

-أن يكون على كفاءة عالية في توطيد العلاقات السليمة مع زملائه وطلابه.

-المشاركة في القيادة الفكرية للمجتمع، وتتمثل في نشر المعرفة من كتب ومجلات تتناول قضايا اجتماعية وسياسية واقتصادية وأيضا من خلال المحاضرات والندوات العلمية التي تتناول قضايا المجتمع بصفة عامة.

-المشاركة في دورات وبرامج التنمية المهنية، فمن واجب كل أستاذ في مجال تخصصه تنمية معارفه ومهاراته كي يواكب مستجدات العصر.

-المشاركة في الاستشارات والدراسات التي تفتح قنوات لاتصال بين الجامعة والمؤسسات الاقتصادية والاجتماعية في المجتمع.

-توجيه أبحاثه وأبحاث طلبته خاصة طلبة الدراسات العليا لحل المشكلات التنموية للمجتمع، بحيث يركز على المشكلات التي يعاني منها المجتمع ذات الصلة بتخصصه ويضع لها الأولويات والاتصال بالجهات المهتمة حتى خارج الجامعة.

-التفاعل مع المجتمع الجامعي والمحلي والتعرف على طاقاته ومشكلاته، إذ يجب أن يمتاز الأستاذ الجامعي بالنشاط والتفاعل مع كل الطاقات الأكاديمية والاجتماعية في الحياة الجامعية مع الطلبة، وموجها لهم خارج قاعات الدرس. **(شناشنة، هوام، 2016، ص88)**

5- المعوقات التي يواجهها الأستاذ الجامعي :

يعتبر الأستاذ الجامعي أهم ركن من أركان التعليم الجامعي، فهو محور العملية التعليمية و عليه تتوقف نجاح أهدافها من خلال ما يختص به من مهام و ما يقوم به من أدوار، و التي لا يستطيع أن يقوم بها بفعالية إلا بتوفر المناخ المناسب بأكبر قدر من الإمكان، و مع تعكر هذا المناخ يقوده لا محالة إلى مواجهة معوقات من شأنها أن تؤثر على العملية التعليمية و أهدافها و العجز في الوصول إلى النتائج المرجوة، مع حالة من التوتر و عدم الرضا من الناحية السيكولوجية، و تصنف المعوقات التي يواجهها الأستاذ الجامعي إلى صنفين و هما كالتالي :

5-1- المعوقات التي يواجهها الأستاذ الجامعي داخل الجامعة :

-نقص المراجع وهي من اخطر المشكلات التي تواجه الباحثين والعلماء فمن الضروري أن تتوفر لهم المراجع العلمية الحديثة والدوريات المتخصصة في مكتبة علمية مرتبة ومنظمة، تتوافر فيها الخدمة المكتبية الالكترونية وسهولة الاتصال بمركز المعلومات الخارجية عبر الشبكات الالكترونية.

-البيروقراطية و أثرها على عمل أساتذة الجامعة، حيث يعامل الأستاذ الجامعي في بعض الجامعات والكليات معاملة الموظفين.

-قلة المجلات العلمية لنشر بحوث الأساتذة فالنشر العلمي في حد ذاته حافز لمزيد من البحث و التجريب والإنتاج العلمي.

-قلة حضور المؤتمرات والندوات العلمية، لأسباب وإجراءات متعددة منها قلة الاهتمام بالندوات والمؤتمرات وانعدام التشجيع من قبل إدارة الجامعة وعدم إعطاء حوافز وتسهيلات للأساتذة الراغبين في حضور هذه المؤتمرات واللقاءات العلمية.

-عدم الاستفادة من بحوث الأساتذة، فالبحوث التي تعد من الباحثين والمشرفين تنتهي إلى رفوف المكتبات وإدراج المكتبات وإدراج المكاتب.

-الاعتماد عل ابسط أساليب التدريس التقليدية، كالتلقين والمحاضرة وعدم تطوير المقررات الدراسية لملاحقة التطورات العلمية السريعة.

-بطء الاستجابة لتطوير النظم الجامعية، فلكل من هذه الأنظمة خصائص وما يصلح لجامعة أو كلية ربما لا يصلح لأخرى.

-العبء التدريسي الكبير معوق للبحث العلمي، فزيادة عدد ساعات التدريس يعتبر عقبة أمام البحث العلمي، فأستاذ الجامعة لا يستطيع أن يعطي من وقته الكثير من اجل البحث، فمعظم وقته يمضيه في تحضير المحاضرات وتصحيح الاختبارات، ويتابعون الأوراق البحثية لطلابهم وهذا يستهلك الوقت الكثير والجهد الكثير، ومنه ينصرف هذا الأخير عن البحث العلمي، إضافة إلى الثقل التدريس الكبير الناتج عن تزايد أعداد الطلبة الجامعيين.

-تأثير الأزمات الاقتصادية والانفجار العلمي والمعرفي وتأثيرات العولمة على نظام التعليم خاصة الجامعي، فهذا يؤثر على كفاية أستاذ الجامعة.

-عدم استقرار فلسفة التعليم العالي والجامعات.

-نقص كفاءة الملتحقين بالجامعة من الطلاب والطالبات.

-نقص وسائل التدريس في الجامعات وازدياد الأعباء الملقاة على عاتق أستاذ الجامعة، وذلك باستغراق كامل وقته في إعداد الامتحانات وعقد اللجان وتصحيح الامتحانات ومراقبة أعمال اللجان البيداغوجية **.(سليمة حفيظي، 2012، ص149،150)**

5-2- المعوقات التي يواجهها الأستاذ الجامعي خارج الجامعة :

-الأجر (العائد المادي) :

والأجر يعتبر من أهم المواضيع التي تشغل بال العاملين على اختلاف مناصبهم وأدوارهم والقطاعات التي يعملون بها، وهو أول باعث على العمل والنشاط وزيادة المبذول من الكامنة لدى الأفراد وهو يمثل دخلا للعامل يهمه المحافظة عليه بل الزيادة فيه، أملا منه في رفع مستوى معيشته وإشباع حاجاته وحاجات أسرته ومما لا شك فيه أن إقبال الأفراد على العمل يتوقف على قيمة المبلغ المادي الذي يحصلون عليه والذي يمثل متطلبات الحاجة الواجب إشباعها لدى الفرد والأسرة. وحتى تستجيب السياسات الخاصة بالأجور للحاجات المادية، يتم تنظيم دفع الأجور بحيث تضمن في صيغتها العامة الحد الأدنى الذي يستجيب يتوافق مع أداء العامل.

إن الأستاذ الجامعي على يقين أن مهنته كأستاذ جامعي لا تضمن له حياة مستقرة بعد عمر طويل من الخدمة والعطاء، وخاصة أنه يعلم مسبقا أن الأجر الذي يتقاضاه سوف ينخفض بنسبة معتبرة بعد التقاعد، حيث تترع من هذا الأجر تلك العلاوات والمكافآت التي كان يحصل عليها أثناء مزاولته لمهامه، إن هذا يعد أكبر عائق يهدد الحياة الاجتماعية للأستاذ الجامعي على اختلاف أبعادها، لأنه يعلم أن هذا الأجر من جهة لا يستجيب للمتطلبات المعيشية والبحثية، ومن جهة أخرى يعلم مسبقا ما سيفرزه عمل مدة من الزمن في الجامعة من الناحية المادية، ولعل مجرد هذا الشعور له أكبر تأثير على عطاء الأستاذ هذا الأخير الذي يحاول أن يبحث عن ملجأ آخر يحقق له على الأقل ما يضمن له حياة أكثر استقرارا ومعيشة أكثر تناسبا مع وضعه كأستاذ جامعي، وانطلاقا من هذا نجد أن الأغلبية الساحقة من الجزائريين تفضل العمل في قطاعات أخرى التي تمكنهم من الاستفادة من مرتبات ضخمة وتتيح لها فرض الاستفادة أيضا من الخدمات الاجتماعية.**(براهمي وريدة، 2005، ص119)**

- السكن :

إن أزمة السكن أزمة عامة يعاني منها معظم الأفراد في المجتمع الجزائري، بما في ذلك الأستاذ الجامعي، نتيجة للظروف الاجتماعية والاقتصادية التي تمر بها البلاد، وبما أن العائد المادي للأستاذ الجامعي منخفض فإنه لا يستطيع توفير مسكن خاص به، يحوي مختلف متطلبات الحياة العصرية، التي تسمح له بأداء مهامه على أكمل وجه على اعتبار أن السكن "هو المقر الذي يلجأ إليه الإنسان ليقضي فيه جزءا معتبرا من يومه، لينعم بالسكينة والاستقرار، باعتبارها شروط ضرورية للإنسان من أجل تجديد نشاطه وبالتالي القدرة على مجابة أعباء الحياة يمكن القول أن أي عجز سيسجل في ميدان السكن تنتج عنه عواقب وخيمة، تؤثر سلبا على ممارسة الأنشطة المختلفة وعلى الجانب الاجتماعي و الاقتصادي للسكان بصفة عامة.**(براهمي وريدة، 2005، ص122)**

- النقل :

إن توفر وسيلة النقل أمر ضروري في الحياة العصرية المتطورة. ولم تعد شيئا كماليا، بل من الأساسيات لربح الوقت و الجهد، فنحن نعيش في عصر الثورة العلمية الهائلة و الانفتاح الكوني والنقلة التكنولوجية، التي شهدها العالم من الكمبيوتر إلى الإنترنت إلى البريد الإلكتروني، والوقت أصبح ذو قيمة كبيرة و التعامل الزمني لم يعد بالدقيقة بل أصبح في أغلب الأحيان بأجزاء الثانية، فالجهد و الوقت الذي يضيعه الأستاذ في الانتقال من وسيلة نقل إلى أخرى، كان من المفيد لو استغله في البحث العلمي أو مناقشة زملائه وطلبته.

كما أن بعد مقر السكن عن مكان العمل و انعدام وسيلة النقل الخاصة، لعدم تمكن الأستاذ من اقتنائه نتيجة للظروف المادية المتدنية، أو قلة وسائل النقل الأخرى التي تفي بالغرض المطلوب تؤثر على الأستاذ و أدائه لمختلف المهام المنوطة به. **(براهمي وريدة، 2005، ص123)**

- المكانة الاجتماعية :

إذن فقد حظيت الجامعة و الجامعيون أساتذة وطلابا بمكانة متميزة و مرموقة من قبل أفراد التمع. وقد وصل الأمر بالرأي العام على سبيل المثال إلى تسمية الجامعة " بالحرم الجامعي" احتراما و إعزازا لما يناط بطلابا و أستاذة من أدوار قيادية وطليعية في مسيرة التمع خلال مراحل التطور المتعددة و المتنوعة.

ولكن نتيجة للأزمات المختلفة التي شهدتها البلاد، وتدهور القيم في المجتمع، وسيطرة القيمة المادية و غلاء المعيشة و انقلاب الأوضاع و المعايير الاجتماعية، فقد الأستاذ الجامعي دوره الريادي ومكانته في التمع، وانخفض التقدير الأدبي له، فأصبحت وظيفة الأستاذ الجامعي لا تكرس كوظيفة أساسية من الوظائف المعترف بها اجتماعيا كالطبيب و المهندس و الجندي و القاضي، لا من حيث الاعتراف بذه الوظيفة و لا من حيث الراتب و لا من حيث الاعتبار ومكانتها في المجتمع، فقد أصبح الأستاذ يعاني من التهميش و اللامبالاة و عدم الاعتراف و التقدير له من قبل أفراد التمع. فعندما نسأل هؤلاء الأفراد عن ماهية الأستاذ الجامعي ودوره في المجتمع، فانهم يجيبون عامة بأنه الذي يعطي دروسا للطلبة أو ما شابه ذلك، دون الحديث عن الدور المهم الذي يقوم به، من خدمة للجامعة و المجتمع من خلال التدريس و البحث العلمي. **(براهمي وريدة، 2005، ص125)**

خلاصة :

نستخلص من هذا الفصل أن للأستاذ الجامعي أدوار ومهام داخل و خارج الجامعة، و تتمثل في ثلاثة أدوار رئيسية و هي التدريس، البحث العلمي، و خدمة المجتمع، و تعد وظيفة التدريس هي الأساس في مجتمعنا و في العديد من مجتمعات البلدان الأخرى، و تبقى الوظائف الأخرى جزء من مهام الأستاذ التي لا يمكن الإستغناء عنها.

كما أن للأستاذ الجامعي خصائص و صفات شخصية و مهنية و أكاديمية تميّزه عن الآخرين و تجعل آداءه أكثر فعالية، و مع هذا فإنه قد يواجه معوقات داخل الجامعة كالبيروقراطية و نقص المراجع و العبئ التدريسي، و معوقات مادية خارج الجامعة كالسكن و النقل و الأجرة الشهرية، كل هذا قد يؤثر على مردوديته و أداءه و على صحته النفسية، و بالتالي يؤثر على جودة التعليم العالي و البحث العلمي.

الجانب التطبيقي

الفصل السادس : الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- الدراسة الأساسية

4- عينة الدراسة

5- أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد :

تعتبر الدراسة الميدانة من بين أهم الفصول التي يتطرق إليها الباحث في دراسته الخاصة، فهي الخطوة التي من خلالها تُمكن للباحث من تأكيد صحة فرضيات دراسته من عدمها، كما تنتقل به من الإطار النظري لدراسة كل جوانب الدراسة إلى الإطار التطبيقي من خلال الوصول إلى نتائج أهداف دراسته المحددة ميدانيا عن طريق جمع المعلومات و تحليلها و تفسيرها.

و تهدف دراستنا الحالية إلى معرفة طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف أساتذة التعليم العالي و المرونة النفسية، و إذا ما كان هناك فروق ذات دلالات إحصائية تعزى لمتغير الجنس و السن و الخبرة العملية، كما تهدف الدراسة أيضا لمعرفة مستوى الضغط النفسي و المرونة النفسية عند أساتذة التعليم العالي.

و للتمكن من الوصول إلى نتائج هذه الأهداف، قمنا بجملة من الخطوات الأساسية التي تندرج ضمن الإطار المنهجي للدراسة كالتعريف بمنهج الدراسة المستخدم، الدراسة الإستطلاعية و أهدافها، التعريف بعينة الدراسة و خصائصها، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وصولا إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة ثم لعرض النتائج و تفسيرها و أخيرا تقديم إقتراحات خاصة بالدراسة.

1- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية من أولى مراحل الدراسة الميدانة و لبنتها الأساسية، فهي تمثل رحلة الإستكشاف الأولى للباحث التي تمهد له معرفة بخصائص ظروف الدراسة الأساسية و عقباتها، و كذلك معرفة خصائص بيئة الدراسة و العينة التي يتم إجراء الدراسة عليها.

1-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية :

هدفت دراستنا الإستطلاعية إلى الوصول إلى الأهداف التالية :

- التعرف على ميدان الدراسة المراد دراسته فيه.
- التعرف على خصائص عينة الدراسة المراد دراستها.
- التعرف على صعوبات الدراسة و عقباتها لمحاولة إيجاد مخارج و تسهيلات لها.
- التعرف على مدى تناسب الإستبانات و تلائمها مع العينة المراد دراستها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

1-2- حدود الدراسة الإستطلاعية :

- الحدود الزمانية :

تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة الممتدة من 2023/03/26 إلى 2023/04/12.

- الحدود المكانية :

تم إجراء هذه الدراسة داخل القطب الجامعي بجامعة يحيى فارس بالمدية.

- الحدود البشرية :

شملت الدراسة 30 أستاذا و أستاذة بجامعة يحيى فارس بالمدية

2- منهج الدراسة :

المنهج عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق أهداف بحثه وبالتالي فتحديد المنهج ضروري للبحث، إذ هو الذي ينير الطريق، ويساعد الباحث في ضبط أبعاد وأسئلة ، وفروض البحث **(خير الله، 1982، ص79)**

و بما أن دراستنا الحالية تهدف إلى محاولة الكشف عن مستوى الضغوط النفسية و إستراتيجيات المواجهة التي يستعملها أستاذة التعليم العالي و علاقة هذه الأساليب بمتغيرات الجنس و السن و الخبرة العملية و كذلك علاقتها بالمرونة النفسية، فقد إستخدمنا المنهج الوصفي بما يتلائم مع طبيعة موضوع دراستنا و أهدافها المراد الوصول إليها، و المنهج الوصفي هو المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع عن طريق تحليل المتغيرات و وصف الظاهرة وصفا دقيقا و التعبير عنها بشكل كيفي عن طريق الوصف و الكشف عن خصائصها، و بشكل كمي عن طريق توضيح مقدار الظاهرة و حجمها و ترابطها مع باقي الظواهر من خلال أدوات القياس الكمية.

3- الدراسة الأساسية :

- حدود الدراسة :

تحددت الدراسة عبر المحددات الزمنية و المكانية و البشرية كما يلي :

- الحدود الزمنية :

تم إجراء الدراسة الميدانية من الفترة الممتدة من خلال 2023/04/23 حتى 2023/05/15

- الحدود المكانية :

تم إجراء هذه الدراسة في القطب الجامعي بجامعة يحيى فارس و كلية الأدب و اللغات بعين الذهب بالمدية

- الحدود البشرية :

شملت العينة 32 أستاذا و أستاذة بجامعة يحيى فارس بالمدية.

4- عينة الدراسة و كيفية إختيارها :

تتمثل عينة الدراسة في أساتذة التعليم العالي بجامعة يحيى فارس بالمدية، و قد تم إختيار العينة بطريقة قصدية عن طريق توزيع الإستبيانات، و قد شملت عينة الدراسة 32 أستاذا و أستاذة على إختلاف الجنس و السن و الخبرة العملية.

4-1 خصائص العينة :

- من حيث الجنس :

الجدول رقم (1) خصائص العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	17	53.1 %
أنثى	15	46.9 %
المجموع	32	100 %

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن عدد الذكور يفوق عدد الإناث في العينة، حيث بلغ عدد الأساتذة الذكور 17 أي بنسبة مئوية تقدر بـ 53.1%، في حين بلغ عدد الإناث 15 أستاذة بنسبة مئوية تقدر بـ 46.9 % من مجموع عينة الدراسة.

- من حيث السن :

الجدول رقم (2) : خصائص العينة حسب السن.

السن	التكرار	النسبة المئوية
من 25 إلى 35	9	28.1 %
أكبر من 35	23	71.8 %
المجموع	32	100 %

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن عدد الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم من 25 إلى 35 سنة يبلغ عددهم 9 أساتذة أي بنسبة مئوية تقدر بـ28.1%، أما بالنسبة للأستاذة الذين تفوق أعمارهم 35 سنة فقد بلغ عددهم 23 أستاذ بنسبة مئوية تقدر بـ71.8 % من مجموع العينة.

- من حيث الخبرة العملية :

الجدول رقم (3) : خصائص العينة حسب الخبرة العملية.

الخبرة العملية (سنوات)	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 10 سنوات	19	59.4 %
أكثر من 10 سنوات	13	40.6 %
المجموع	32	100 %

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن عدد الأساتذة الذين تقل سنوات خبرتهم العملية من 10 سنوات قد بلغ عددهم 19 أستاذ أي بنسبة مئوية تقدر بـ 59.4 %، أما الأستاذة الذين تفوق سنوات خبرتهم العملية 10 سنوات فقد بلغ عددهم 13 أستاذ بنسبة مئوية تقدر بـ 40.6% من مجموع العينة.

5- أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية :

من أجل إتمام هذه الدراسة قمنا باستخدام أدوات الدراسة و التي تتمثل فيما يلي : مقياس الضغط النفسي، مقياس إستراتيجيات المواجهة، مقياس المرونة النفسية.

5-1- مقياس الضغط النفسي :

- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي :

- ثبات المقياس:

لحساب الثبات لهذه الإستمارة قمنا بحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية، وهذا بتقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين وذلك بحساب معامل الترابط باستخدام معامل بيرسون بينهما و تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (4) : حساب ثبات مقياس الضغط النفسي باستعمال معامل الإرتباط بمعامل بيرسون.

نوع الإجراء	العدد	المتوسط الحسابي	قيمة الإرتباط	الدلالة الإحصائية		المؤثر
المجموعة الأولى	15	88.3	0.52	0.05	0.01	
المجموعة الثانية	15	89.5		دال		0.037

وكما هو ملاحظ في الجدول رقم (4) فإن قيمة الارتباط 0.52 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الضغط النفسي، وكانت قيمة المؤثر 0.037 وهي قيمة أقل من القيمة الحرجة 0.05 ومنه وجود ترابط متوسط دال إحصائيا بين نتائج التطبيقين أي وجود ثبات للمقياس ويمكن اعتماده.

- الصدق الداخلي للمقياس:

وفيما يخص الاتساق الداخلي فقد تم حساب معامل ترابط كل بند مع المقياس الكلي، وقد تراوحت القيم الارتباطية بين 0,55 كأدنى حد و 0,82 كأعلى حد ، وهي قيم دالة احصائيا مما يعني وجود اتساق داخلي بين البنود وبين المقياس الكلي ونوضحها في الجداول الآتية :

الجدول رقم (5) يوضح حساب الصدق الداخلي لمقياس الضغط النفسي.

رقم البند	معامل الإرتباط	رقم البند	معامل الإرتباط
01	0.78	21	0.66
02	0.77	22	0.520
03	0.67	23	0.587
04	0.7	24	0.631
05	0.71	25	0.650
06	0.77	26	0.623
07	0.82	27	0.699
08	0.65	28	0.629
09	0.56	29	0.641
10	0.67	30	0.525
11	0.7	31	0.55
12	0.71	32	0.513
13	0.77	33	0.571

14	0.82	34	0.623
15	0.65	35	0.779
16	0.56	36	0.580
17	0.59	37	0.641
18	0.6	38	0.694
19	0.67	39	0.687
20	0.7	40	0.683

- صدق عبارات المقياس:

- صدق المحكمين :

تم إخضاع المقياس للتحكيم من أجل اختبار الصدق الظاهري والذي يشمل المظهر العام للمقياس، وتم عرضها على مجموعة من الأساتذة من جامعة يحيى فارس بالمدية من قسم علم النفس العيادي و عددهم ستة أساتذة، فكانت مجمل ملاحظاتهم كالتالي :

-تحليل بعض العبارات التي كانت مركبة

-إعادة صياغة بعض العبارات

-حذف بعض العبارات

- زيادة بعض العبارات

- وصف المقياس :

تضمن المقياس في صورتها النهائية على قسم خاص بالبيانات الأولية و الشخصية الخاصة للعينة، وقسم خاص بالبنود التي تقيس الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي و تكون المقياس في صورتها

النهائية من 40 بند، وهي كالآتي:

القسم الأول الذي يحتوي على البيانات الأولية : الجنس، السن، سنوات الخبرة.

القسم الثاني يحتوي على أبعاد المقياس و هي : علاقة الأستاذ مع الإدارة، علاقة الأستاذ مع زملائه الأستاذة، العوامل المادية، و هي موضحة في الجدول التالي :

الجدول رقم (6) : أبعاد مقياس الضغط النفسي.

الأبعاد	رقم البند
علاقة الأستاذ مع الإدارة	2 – 1 – 6 – 12 – 16 – 19 – 22 –24 – 26
علاقة الأستاذ مع زملائه الأستاذة	4 – 7 – 10 – 13 – 18 – 21 – 25
العوامل المادية	3 – 5 – 8 – 11 – 14 – 32 – 33 – 34 – 35 – 36 – 37 – 38

- مفتاح المقياس :

يتكون مقياس الضغوطات النفسية جراء فيروس كورونا لدى أساتذة التعليم العالي من 40 بند، يقابله 3 اختبارات دائما أحيانا، نادرا، وينقط .3 .2 . 1 على التوالي، ومنه فأعلى درجة يمكن الحصول عليها 120، وأدناها 40 والدرجة الفاصلة بين المرتفعين و المنخفضين، فكل قيمة تساوي أو أكثر من هذا الحد يعني ضغط نفسي مرتفع، وكل درجة أقل من هذا الحد منخفض.

5-2- مقياس إستراتيجيات المواجهة :

- الخصائص السيكومترية لمقياس إستراجيات المواجهة :

للتأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات لمقياس إستراتيجيات المواجهة ومدى ملائمتها لخصائص الدراسة الحالية وبيئتها، تم تطبيق المقياس على عينة مقدارها 30 ممرض بمصلحة الاستعجالات مستشفى سليمان عميرات تقرت.

- **حساب الصدق:** تم الاعتماد في قياس صدق إستراتيجيات المواجهة على الطريقة التالية:

- **الصدق التمييزي:** فبعد ترتيب درجات المقياس تنازليا من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 27 % من المستوى العلوي مع 27% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي :

الجدول رقم (7) : يوضح الصدق التمييزي لمقياس إستراتيجيات المواجهة

التفنية الإحصائية / الدرجات	ن	المتوسط "م"	الإنحراف "ع"	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدرجات الدنيا	8	80.87	2.85	9.862	14	0.000
الدرجات العليا	8	95.00	2.87			

استنادا إلى الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (9,862) وعند عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة 0,000 الأمر الذي يدل على صدق الأداة.

الصدق التقاربي: تم تطبيق مقياس المواجهة موضع الدراسة ومقياس المواجهة لصاحبه:" كوسو وآخرون (Cousson et al) سنة 1992 على عينة قوامها (30) ممرض وممرضة، ثم حساب الارتباط بينهما باستخدام معامل بيرسون، والجدول رقم (8) يوضح ذلك:

جدول رقم (8) يوضح دلالات الصدق التقاربي لمقياس استراتيجيات المواجهة:

المقياس المحكي لمقياس استراتيجيات المواجهة "واكلي بديعة"	معامل الارتباط
مقياس المواجهة لكوسون	0.42

ومن خلال الجدول يتبين أن معامل الارتباط المستخرج بلغ (0.42) وهي قيمة مقبولة وتعطي مؤشراً هاماً للصدق التقاربي للمقياس مدار الدراسة.

- ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معامل الثبات باستعمال طريقة ألفا كرونباخ التي تعكس تقديرات الاتساق الداخلي للاختبار، و معاملات تجانس فقرات الاختبار، أو مدى ترابط الاستجابات على الفقرة الواحدة مع درجة الاختبار الكلية، فقامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ لكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة المدروسة في هذا البحث، ثم حساب هذا المعامل بالنسبة لكل الاستبيان، فكانت قيم معامل ألفا كرونباخ لاستبيان استراتيجيات المواجهة كما يلي:

جدول رقم (9) : قيم معامل ألفا كرونباخ لاستبانة استراتيجيات المواجهة

استراتيجيات المواجهة	معامل ألفا كرونباخ
استراتيجية المواجهة الفعالة	0.778
استراتيجية حل المشكل	0.825
استراتيجية السند الاجتماعي	0.791
استراتيجية التجنب	0.437
استراتيجية الانفعال	0.716
استبيان قياس استراتيجية المواجهة	0.795

- وصف المقياس :

يتكون الاختبار من 40 عبارة توزعت على ثلاثة أبعاد، يحتوي كل بعد على 8 بنود كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (10) : أبعاد مقياس استراتيجيات المواجهة

الأبعاد	رقم البند
أسلوب حل المشكل	(1 – 6 – 11 – 16 – 21 – 26 – 31 – 36)
أسلوب المواجهة الفعالة	(2 – 7 – 12 – 17 – 22 – 27 – 32 – 37)
أسلوب تجنب المواجهة	(4 – 9 – 14 – 19 – 24 – 29 – 34 – 39)
أسلوب المواجهة الإنفعالية	(5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 35 – 40)

كما تم إعطاء ثلاثة إجابات أمام كل عبارة و هي :

تنطبق تماما : 3 درجات

تنطبق أحيانا : 2 (درجتان)

لا تنطبق : 1 (درجة واحدة)

- مفتاح المقياس :

و تحسب درجات كل أسلوب مواجهة بشكل منفصل، و ليس للاستبانة عامة و بذلك تكون أعلى درجة لكل أسلوب هي 24 درجة إذا أجاب المفحوص بعبارة (تنطبق تماما) على كل العبارات، و أدنى درجة لكل سمة هي 8 درجات إذا أجاب المفحوص (لا تنطبق) على كل العبارات, بينما اعتبر الفرد يستخدم

أسلوبا معينا إذا حصل على درجة تفوق 16 في المقياس، و التي حددناها بضرب الدرجة المحايدة (02) في عدد عبارات الاستراتيجية الواحدة و المتمثلة في ثمان عبارات.

5-3- مقياس المرونة النفسية :

- الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية :

- صدق المقياس :

تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي حيث كانت النتائج : سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل و بعد التفاؤل 0,38 r= ، و سجلت قيمة معامل ارتباط المقياس و بعد الكفاءة الذاتية 10,92 في حين سجلت قيمة معال الارتباط بين المقياس ككل و بعد التطوير r0,68= (عثماني، 2019 ، ص 77)

- ثبات المقياس :

تم الاعتماد على الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس حيث سجلت معاملات الفا كرونباخ القيم التالية : قيمة 0,889 للمقياس ككل، قيمة 0,792 لبعد التفاؤل، قيمة 0,808 لبعد الكفاءة الذاتية قيمة 0,639 لبعد التطوير، وعليه فإن المقياس يتمتع بمعاملات مرتفعة من الثبات.

- وصف المقياس :

يشمل المقياس على (23) بندا موزع على ثلاثة أبعاد للمرونة النفسية هي : الفعالية الذاتية (12)، بند النمو والتطور (5) بنود التفاؤل (6) بنود كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم (11) أبعاد مقياس المرونة النفسية

الأبعاد	رقم البند
بعد التطور النمو	8 – 12 – 20 – 21 – 23
بعد الفعالية الذاتية	7 – 9 – 10 – 11 – 14 – 15 – 18 – 22 1 – 3 – 5 – 4 –
بعد التفاؤل	2 – 6 – 13 – 16 – 17 – 19

ويشمل على خمس بدائل للأجوبة هي : دائما (5) – كثيرا (4) – أحيانا (3) – نادرا (2) أبدا (1). ويمكن التنقيط بالنسبة للبنود رقم (9,7) وكذلك الجزء التالي من مقياس البنود من (1 إلى 5) **(Hamouda et al,18)**

– مفتاح المقياس:

تعطي درجة 5 للبديل (دائما) و الدرجة 4 للبديل (كثيرا) ، ودرجة 3 للبديل (أحيانا) و الدرجة 2 للبديل (نادرا) و الدرجة 1 للبديل (أبدا)، ماعدا البندين 7 و 9 تعطي الدرجات البدائل بشكل عكسي أي من 1 إلى 5 لأن عبارات البنود فيهما سلبية، و تجمع الدرجات التي تتحصل عليها الحالة من خلال إجابتها على البنود، فأعلى درجة متحصل عليها هو 115 درجة و أدني درجة هو 23، المتوسط الحسابي الفرضي هو 69، كلما ارتفع المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على ارتفاع مستوى المرونة النفسية وإذا انخفض المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على انخفاض مستوى المرونة النفسية.

6– الأساليب الإحصائية المستخدمة :

لإنجاز هذه الدراسة إستخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية المتنوعة لمعالجة البيانات توزعت كالتالي:

- التكرارات و النسب المئوية لمعالجة بيانات العينة و خصائصها وفق متغيرات الدراسة.
- معامل الإرتباط بيرسون لحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية.
- الصدق التمييزي
- الصدق التقاربي
- ألفا كرونباخ
- المتوسطات الحسابية و الإنحرافات المعيارية.
- برنامج SPSS

خلاصة :

تم التطرق في هذا الفصل لكل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية للدراسة، من الدراسة الإستطلاعية و المنهج المستخدم إلى عينة الدراسة و خصائصها، إلى عرض متغيرات الدراسة و أدواتها، كما تم عرض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة و التي أثبتت إمكانية تطبيقها و الإعتماد عليها من خلال حساب صدق و ثبات المقاييس، يلي ذلك عرض الأساليب الإحصائية المستعملة في معالجة مختلف البيانات التي من خلالها تم التحصل على نتائج الدراسة التي سنعرضها بتفاصيلها حسب تسلسل الفرضيات في الفصل الموالي.

الفصل السابع : عرض و تحليل نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية

3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة

4- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة

5- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة

6- عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة

7- عرض وتحليل نتيجة الفرضية السابعة

تمهيد :

بعد أن تم التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة بكل تفاصيلها، سنقوم في هذا الفصل بمعالجتها إحصائيا مع عرض نتيجة كل فرضية و تحليلها.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

لاختبار صحة الفرضية الأولى والتي مفادها توجد علاقة ارتباطية متعددة بين استراتيجيات المواجهة المستعملة بالمرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي تم حساب معامل الارتباط المتعدد المتعدد وفق الخطوات التالية:

الجدول رقم (12): يوضح وصف متغيرات البحث للارتباطات الجزئية.

المتغيرات	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط برسون- **X2 X1 X4-X3**ب **Y**	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة المعنوية
حل المشكل **X1**	32	20.06	2.72	0.54	0.001	دال عند 0.05
المواجهة الفعالة **X2**	32	19.69	2.14	0.59	0.000	
تجنب المواجهة **X3**	32	15.00	3.50	0.29	0.104	غير دال عند 0.05
المواجهة الانفعالية **X4**	32	15.38	3.44	0.34	0.056	
المرونة النفسية**Y**	32	91.44	14.26			

يبين الجدول رقم (12) ان الارتباطات الجزئية بين متغير المرونة النفسية واستراتيجيات المواجهة حيث بلغ معامل الارتباط مع استراتيجية حل المشكل 0.54 أما الارتباط بالمواجهة الفعالة فقدر ب 0.59 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وقدر معامل الارتباط مع استراتيجية تجنب المواجهة ب 0.29 واستراتيجية المواجهة الانفعالية ب 0.34 كما جاءت دلالتها الإحصائية اكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 ما يعني وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين استراتيجيتي حل المشكل والمواجهة الفعالة

بالمرونة النفسية، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيتي تجنب المواجهة والمواجهة الانفعالية لدى الاستاذ الجامعي.

الجدول رقم (13) يوضح الارتباط المتعدد بين استراتيجيات المواجهة المرونة النفسية لدى افراد عينة البحث

معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
0.72	0.52	0.44

يظهر من الجدول رقم (13) ان قيمة معامل الارتباط المتعدد بلغت 0.72 ومعامل التحديد 0.52 بمعامل تصحيح قدره 0.44 وهذا يدل على ان نسبة 44% من الانحرافات الكلية التي تساهم في المتغير المتنبأ به المرونة النفسية تفسرها العلاقة الخطية أي المتغيرات المنبأة والمتمثلة في حل المشكل ،المواجهة الفعالة، تجنب المواجهة والمواجهة الانفعالية لدى الاستاذ الجامعي أي أنه توجد علاقة ارتباطية تفاعلية بين استراتيجيات المواجهة بالمرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي ومنه تحقق الفرضية.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على وجود مستوى متوسط من الضغوط لدى الاستاذ الجامعي وللتحقق من صدق الفرضية تم باستخدام اختبار ت لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري حيث جاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (14) يوضح الفروق في الضغوط لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغوط	32	42	45.50	6.64	2.98	31	0.006

يتضح من خلال الجدول رقم (14) ان المتوسط النظري لضغوط بلغ 42 اما المتوسط الحسابي يساوي 45.50 بانحراف معياري يساوي 6.64 وقيمة اختبار ت قدرت 2.98 ومستوى دلالة 0.006 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط لصالح المتوسط الحسابي بفارق قدر 5.50 اي ان الاستاد الجامعي لديه ضغوط متوسط ومنه تحقق الفرضية.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي وللتحقق من صدق الفرضية تم باستخدام اختبار ت لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري حيث جاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (15) يوضح الفروق في المرونة النفسية لدى افراد عينة البحث

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	32	69	91.44	14.26	2.52	31	0.000

يتضح من خلال الجدول رقم (15) ان المتوسط النظري للمرونة النفسية بلغ 69 اما المتوسط الحسابي يساوي 91.44 بانحراف معياري يساوي 14.26 وقيمة اختبار ت قدرت 2.52 ومستوى دلالة 0.000 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لصالح المتوسط الحسابي بفارق قدر 22.43 اي ان الاستاد الجامعي لديه مرونة نفسية مرتفعة ومنه تحقق الفرضية.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في المرونة النفسية حسب متغير الجنس لدى الاستاذ الجامعي للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (16) يوضح الفروق في المرونة النفسية لدى افراد العينة حسب الجنس

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
ذكر	17	88.47	17.22	-2.23	30	0.02	دال عند 0.05
انثى	15	94.80	9.44				

يتضح من خلال الجدول رقم (16) ان المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لعينة الذكور بلغ 88.47 بانحراف معياري 17.22 اما المتوسط الحسابي لعينة الاناث يساوي 94.80 انحراف معياري يساوي 9.44 وقيمة اختبار ت قدرت 2.23- ومستوى دلالة 0.02 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي تعزى للجنس لصالح الاناث ومنه تحقق الفرضية.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على وجود فروق في المرونة النفسية حسب متغير السن لدى الاستاذ الجامعي للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (17) يوضح الفروق في المرونة النفسية لدى افراد العينة حسب السن

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
بين 25 و 35 سنة	9	92.44	8.38	0.24	30	0.80	دال عند 0.05
اكبر من 35 سنة	23	91.04	16.14				

يتضح من خلال الجدول رقم (17) ان المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لعينة الفئة العمرية بين 25 و 35 سنة بلغ 92.44 بانحراف معياري 8.38 اما المتوسط الحسابي لعينة فئة اكبر من 35 سنة يساوي 91.04 انحراف معياري يساوي 16.14 وقيمة اختبار ت قدرت 0.24 ومستوى دلالة 0.80 وهو اكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي تعزى للسن ومنه عدم تحقق الفرضية.

6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على وجود فروق في المرونة النفسية حسب متغير الخبرة العملية لدى الاستاذ الجامعي للتحقق من صدق الفرضية تم استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين حيث جاءت النتائج كما يلي:

الجدول رقم (18) يوضح الفروق في المرونة النفسية لدى افراد العينة حسب الخبرة العملية

المتغيرات	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية
اقل من 10 سنوات	19	89.42	17.69	-1.12	30	0.27	دال عند 0.05
اكثر من 10 سنوات	13	94.38	6.35				

يتضح من خلال الجدول رقم (18) ان المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لعينة ذوي الخبرة العملية اقل من 10 سنوات بلغ 88.42 بانحراف معياري 17.69 اما المتوسط الحسابي لعينة ذوي الخبرة العملية اكثر من 10 سنوات يساوي 94.38 انحراف معياري يساوي 6.35 وقيمة اختبار ت قدرت 1.12- ومستوى دلالة 0.27 وهو اكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي تعزى الخبرة العملية ومنه عدم تحقق الفرضية.

7-عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة:

تنص الفرضية السابعة على ان استراتيجية المواجهة الاكثر استعمالا لدى الاستاذ الجامعي هي استراتيجية حل المشكل وللتحقق منه تم استخدام اختبار فريدمان للرتب للعينة للعينة الواحدة من اجل ترتيب استراتيجيات المواجهة لأفراد العينة و النتائج كما يلي:

الجدول رقم (19): يوضح نتائج اختبار فريدمان لاستراتيجات المواجهة لدى أفراد عينة البحث.

المتغير	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كاي مربع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	مستوىالدلالة المعنوية
حل المشكل	32	20.06	2.72	45.22	3	0.000	0.01
المواجهة الفعالة	32	19.69	2.14				
تجنب المواجهة	32	15.00	3.50				
المواجهة الانفعالية	32	15.38	3.44				

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي لاستراتيجيات المواجهة اختلف من استراتيجية لأخرى حيث بلغ متوسط حل المشكل 20.06 وانحراف معياري يساوي 2.72 أما المواجهة الفعالة فقدر بـ19.69 بانحراف معياري 2.14 ومتوسط تجنب المواجهة قدر بـ15.0، بانحراف معياري 3.50 كما بلغ متوسط المواجهة الانفعالية 15.38 بانحراف معياري 3.44 كما قدرت قيمة اختبار كاي مربع بـ45.24 وبما ان مستوى دلالة الاختبار الإحصائي هو 0.000 اصغر مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة في البحث الحالي 0.01 ما يعني وجود فروق في ترتيب استراتيجيات المواجهة وهي حل المشكل – المواجهة الفعالة – تجنب المواجهة – المواجهة الانفعالية ومنه فإستراتيجية المواجهة الاكثر استعمالا عند الاستاذ الجامعي هي حل المشكل تليها المواجهة الفعالة كون الفرق بينهما ضعيف.

الفصل الثامن : عرض و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض و مناقشة نتائج الدراسة

2- الإستنتاج العام

3- إقتراحات و توصيات

- قائمة الملاحق
- قائمة المراجع

تمهيد :

سنقوم بهذا الفصل بعرض النتائج التي توصلنا إليها وفق أهداف الدراسة الحالية، كما سنتطرق مناقشة للنتائج في ضوء البيانات والنظريات و الدراسات السابقة، ومنها الخروج باستنتاج عام و مقترحات بالاستناد إلى النتائج.

1- عرض و مناقشة نتائج الدراسة :

- مناقشة الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية متعددة بين استراتيجيات المواجهة المستعملة بالمرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي و من خلال دراسة و تحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها و التوصل إلى وجود علاقة إرتباطية حيث بلغ معامل الارتباط مع استراتيجية حل المشكل 0.54 أما الارتباط بالمواجهة الفعالة فقدر بـ0.59 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وقدر معامل الارتباط مع استراتيجية تجنب المواجهة بـ0.29 واستراتيجية المواجهة الانفعالية بـ0.3 كما جاءت دلالتها الإحصائية اكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05 ما و منه تحقق الفرضية، و هو ما يتفق مع دراسة **لمياء عبد المطلب (2022)** التي توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط و أبعاد المرونة النفسية لدى المراهقين و المسنين.

كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين استراتيجيات مواجهة المتمثلة في حل المشكل و المواجهة الفعالة مع المرونة النفسية حيث بلغ معامل الارتباط بحل المشكل 0.54، و معامل الارتباط بالمواجهة الفعالة 0.59، و هذا ما اتفق مع **دراسة زوليخة طوطاوي (2018)** التي توصلت إلى وجود علاقة إرتباطية بين استراتيجية حل المشكل مع الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي، كما توصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيتي تجنب المواجهة والمواجهة الانفعالية لدى الاستاذ الجامعي، حيث قدر معامل الارتباط مع استراتيجية تجنب المواجهة ب 0.29 واستراتيجية المواجهة الانفعالية ب 0.34، و هذا ما اتفق مع نفس دراسة **زوليخة طوطاوي (2018)** السابقة التي توصلت إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية و استراتيجيات المواجهة المتمثلة في إستراتيجية التجنب و تأنيب الذات.

يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بأن الأستاذ الذي يمتاز بهذه السمة تكون لديه توقعات إيجابية عن قدرته في التحكم في المواقف الضاغطة و قدرته على التكيف مع بيئته والتصدي لضغوطه المهنية و الحياتية، أي أن إعتقاد الأستاذ بأنه يستطيع السيطرة و التحكم في الأحداث يجعله يعتمد على إستراتيجية مواجهة نشطة و إيجابية تتمثل في البحث عن المعلومات والقيام بتحليل الوضعية وتحديد المشكل و وضع الحلول الممكنة له بدل الخمول و تجنب مواجهة ضغوطه، كما يتفق العديد من الباحثين على غرار "أندرسون (Anderson) "و"ستريكلاند (Strikland)" الذين يعتبرون أن الأفراد الذين يميلون إلى استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل و المواجهة الفعالة يسعون للبحث عن المعلومات وتحمل المسؤولية ببذل الجهد لمواجهة المشكل المفروض عليهم بغية تحقيق النجاح بفعالية وهذا ما يدعم النتائج المتوصل إليها.

- مناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على وجود مستوى متوسط من الضغوط لدى الاستاذ الجامعي و من خلال دراسة و تحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها حيث أن المتوسط النظري للضغوط بلغ 42 أما المتوسط الحسابي يساوي 45.50 بانحراف معياري يساوي 6.64 وقيمة اختبار ت قدرت بـ2.98 ومستوى دلالة 0.006 وهو اصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 اي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط لصالح المتوسط الحسابي بفارق قدر 5.50 اي ان الاستاد الجامعي لديه ضغوط متوسط ومنه تحقق الفرضية، و هذا ما يتفق مع دراسة **الخطيب (2007)** التي توصلت لعدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي عدم الرضا الوظيفي، و كذلك دراسة **C. Montgomery, Y. Morin, & S. Demers (2010)** التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم

العالي للغة الفرنسية متوسط، فيما تتعارض مع نتائج دراسة **يوسف جوادي (2006)** و دراسة **حفيظة خلوف (2022)** التي توصلت إلى نتيجة مفادها أن مستوى الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي مرتفع.

و يمكن تفسير هذه النتيجة في البحث الحالي بأن مهنة التدريس في الجامعة تؤثر بشكل ما على إحساس الأستاذ الجامعي بالضغط النفسي، خاصة ما يحيط بمهنة التدريس من أوضاع إقتصادية و سياسية و اجتماعية غير مناسبة، و المسؤوليات الكبيرة الملقية على عاتق الأستاذ من تحضير للدروس و تصحيح للإمتحانات و مراقبتها و نشر الأبحاث العلمية و الإستماع لانشغالات الطلبة و باقي المسؤوليات الأخرى داخل و خارج الجامعة جعلت استجابته للضغط النفسي أمر مؤكد، لكن أساليبه النشطة و الإيجابية في مواجهة ضغوطه جعلت مستوى الضغط النفسي لديه يكون في حدود العادي و المتوسط.

- مناقشة الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية الثالثة على على وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي و من خلال دراسة و تحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها حيث بلغ المتوسط النظري للمرونة النفسية 69 أما المتوسط الحسابي يساوي 91.44 بانحراف معياري يساوي 14.26 وقيمة اختبار ت قدرت 2.52 ومستوى دلالة 0.000 وهو أصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.01 أي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لصالح المتوسط الحسابي بفارق قدر 22.43 اي ان الاستاد الجامعي لديه مرونة نفسية مرتفعة ومنه تحقق الفرضية.

و هذا ما يتفق مع دراسة **زوليخة طوطاوي (2018) و الخطيب (2007) غزة و إبراهيمي صباح (2022)** التي توصلت إلى نتيجة مفادها أن مستوى المرونة النفسية لدى الأستاذ الجامعي مرتفع.

يمكن تفسير هذه النتيجة إلى الدراسة إلى أن الأستاذ الجامعي لديه الشعور بالقدرة على التحكم في أحداث حياته و التكيف معها، وإلى احساسه بالكفاءة الذاتية، والشعور بالفخر بانجازاته و يعود ذلك لمكانته

الاجتماعية العالية و كذلك مجاله العلمي و العملي التي يجعله يكتسب صلابة و مرونة نفسية نظرا لاعتياده على تحدي صعابه و مشكلاته في حياته العلمية و العملية و التي تجعله يكتسب ثقة كبيرة في نفسه و وعيه بالأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، كما تجعله أيضا يمتلك اتجاها ايجابيا نحو نفسه و نحو الآخرين و نحو ضغوطه المهنية و نحو الحياة كما تؤكدها دراسة **Taklavia Abolghasemia (2010)** على عينة قوامها 120 طالب، وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الصمود أو المرونة النفسية مع كل من الادراك الايجابي للضغوط النفسية والرضا عن الحياة.

- مناقشة الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في المرونة النفسية حسب متغير الجنس لدى الاستاذ الجامعي و من خلال دراسة و تحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها حيث بلغ مستوى المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لعينة الذكور 88.47 بانحراف معياري 17.22 أما المتوسط الحسابي لعينة الاناث يساوي 94.80 بانحراف معياري يساوي 9.44 وقيمة اختبار ت قدرت 2.23- ومستوى دلالة 0.02 وهو أصغر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 أي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي تعزى للجنس لصالح الاناث ومنه تحقق الفرضية.

يمكن تفسير هذه النتيجة إلى وضعية المرأة العاملة في العصر الحديث و التغيرات التي طرأت على البيئة الاجتماعية للمجتمعات، حيث دخلت المرأة سوق العمل بقوة هائلة سعيا منها لتحقيق ذاتها و حريتها و رغباتها و متطلبات عيشها خاصة في القطاعات الحساسة كالتعليم و الصحة، فأصبح مطلب العمل في حد ذاته يشكل دافعا للمرأة من أجل تحقيق الذات الفردية والاجتماعية من جهة وتحقيق مطالب الحياة المادية من جهة أخرة، مما يدفع المرأة العاملة إلى رفع التحدي والصبر على المعيقات والتحديات التي تعترضها مما يجعلها تكتسب خبرة وهو ما تؤكده دراسة **قاسيمي، جلاب، عمور (2021)** التي أجريت

بمدينة المسيلة و توصلت إلى نتيجة مفادها أن مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة العاملة مرتفع، كما توصلت نفس الدراسة إلى أن مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى المرأة العاملة مرتفع، كما أن البنية البيولوجية للأنثى تجعلها تتعامل مع الظروف بأكثر صبر واتزان، بعكس الرجل الذي لا يمتلك قوة التحمل في كثير من المواقف الاجتماعية.

- مناقشة الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية الخامسة على وجود فروق في المرونة النفسية حسب متغير السن لدى الاستاذ الجامعي و من خلال دراسة و تحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها حيث بلغ مستوى المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لعينة الفئة العمرية بين 25 و 35 سنة بلغ 92.44 بانحراف معياري 8.38 أما المتوسط الحسابي لعينة فئة اكبر من 35 سنة يساوي 91.04 انحراف معياري يساوي 16.14 وقيمة اختبار ت قدرت 0.24 ومستوى دلالة 0.80 وهو أكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي تعزى للسن ومنه عدم تحقق الفرضية.

و يمكن تفسير هذه النتيجة في دراستنا الحالية بأن السن ليس بالعامل المؤثر الكبير في طبيعة المرونة النفسية لدى مختلف الأفراد، في حين تشكل المدرسة و الأسرة و طبيعة شخصية الفرد و كذلك طبيعة المجتمع و المعتقد الديني من أهم المصادر التي يكتسب منها الفرد للمرونة النفسية كما تم ذكره في الفصل النظري، كما أن تعدد الخبرات العملية و إكتساب مهارات حل المشكلة و التمتع برأسمال أكاديمي و علمي مرتفع يساعد بدوره على اكتساب مرونة نفسية كما تشيرها العديد من الدراسات و هي أيضا عوامل لا تتأثر بالسن لدى الأساتذة الجامعيين.

- مناقشة الفرضية السادسة :

تنص الفرضية السادسة على وجود فروق في المرونة النفسية حسب متغير الخبرة العملية لدى الاستاذ الجامعي، و من خلال دراسة و تحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها حيث بلغ مستوى المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لعينة ذوي الخبرة العملية اقل من 10 سنوات بلغ 88.42 بانحراف معياري 17.69 اما المتوسط الحسابي لعينة ذوي الخبرة العملية اكثر من 10 سنوات يساوي 94.38 انحراف معياري يساوي 6.35 وقيمة اختبار ت قدرت 1.12- ومستوى دلالة 0.27 وهو اكبر من مستوى الدالة المعنوية 0.05 اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية لدى الاستاذ الجامعي تعزى الخبرة العملية ومنه عدم تحقق الفرضية.

و يمكن تفسير نتيجة الفرضية بطبيعة التكوين والتأطير النظري والميداني الذي تلقاه الأستاذ الجامعي من قبل، كما يمكن أن يكون كنتيجة لتأثير عامل الخبرة المرتبطة بالخبرات التي ينقلها الأساتذة الجامعيين له قبل أن يصبح أستاذا ما يعزز من أساليب صموده و مرونته في التعامل مع ضغوطه و تمكنه من تجاوز التحديات والضغوط المختلفة، ففي هذا السياق أشار **Lee وزملاؤه (2013)** أن من جملة العوامل التي يطورها الفرد ويمكن أن ترتبط بالمرونة النفسية لدى البالغين نجد: التأثير الإيجابي، الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الدعم الاجتماعي، تقدير الذات والرضا عن الحياة فهي متغيرات تحد من عوامل الخطر وتعزز العوامل التي تزيد من مستويات الصمود، فهي عوامل قد يكتسبها الأستاذ الجامعي ويطورها أثناء تكوينه الجامعي، وهو ما تدعمه وتعززه فيما بعد الممارسة الميدانية.

- مناقشة الفرضية السابعة :

تنص الفرضية السابعة على ان استراتيجية المواجهة الاكثر استعمالا لدى الاستاذ الجامعي هي استراتيجية حل المشكل و من خلال دراسة و تحليل النتائج عن طريق الأساليب الإحصائية تم التحقق منها حيث بلغ مستوى متوسط حل المشكل 20.06 و انحراف معياري يساوي 2.72 أما المواجهة الفعالة فقدر

بـ 19.69 بانحراف معياري 2.14 ومتوسط تجنب المواجهة قدر ب 15.00 بانحراف معياري 3.50 كما بلغ متوسط المواجهة الانفعالية 15.38 بانحراف معياري 3.44 كما قدرت قيمة اختبار كاي مربع ب 45.24 وبما أن مستوى دلالة الاختبار الإحصائي هو 0.000 اصغر مستوى الدلالة المعنوية المعتمدة في البحث الحالي 0.01 ما يعني وجود فروق في ترتيب استراتيجيات المواجهة وهي حل المشكل – المواجهة الفعالة – تجنب المواجهة – المواجهة الانفعالية ومنه فإستراتيجية المواجهة الاكثر استعمالا عند الاستاذ الجامعي هي حل المشكل تليها المواجهة الفعالة كون الفرق بينهما ضعيف، و بالتالي تحقق الفرضية، و هذا ما إتفق مع دراسة **مسعود وفاء (2008) و زوليخة طوطاوي (2018) و جعلاب ميهوبي عيلان (2020)** و **C.Montgomery, Y. Morin, & S. Demers (2010)** التي تفيد بأن استراتيجية المواجهة الأكثر استعمالا لدى الأستاذ الجامعي هي استراتيجية حل المشكل.

و يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأستاذ الجامعي يستعمل استراتيجيات المواجهة بشكل متدرج حيث يعتمد بشكل كبير و أولي على حل المشكلة و المواجهة الفعالة، ليعتمد بعدها على التجنب، ثم المواجهة الإنفعالية، وهذا هو الشكل الفعال للتصدي للضغوط حسب نظرية الضغط لسيلي.(SELY) من خلال معالجة المعلومات وحل المشكلات في البداية عن طريف التعرف على المشكل أو الموقف أولا، وتقدير حجم المواقف، والإنذار، بعدها تأتي الاستجابات البيولوجية والهرمونية والجسدية.

2- الإستنتاج العام :

أسهمت الدراسة في تحقيق الهدف العام من هذه الدراسة وهو معرفة العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي و المرونة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين وكذا معرفة مستوى الضغط النفسي و مستوى المرونة النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات كالجنس و السن و الخبرة العملية، و معرفة إستراتيجية المواجهة الأكثر استعمالا عند الأستاذ الجامعي و توصلت دراستنا إلى مجموعة من النتائج و هي:

- أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة و المرونة النفسية.
- أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى ضغط متوسط لدى الأساتذة الجامعيين.
- أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرونة نفسية عالية لدى الأستاذة الجامعيين.
- أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير السن.
- أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لصالح الخبرة العملية.
- أشارت نتائج الدراسة إلى أن استراتيجية المواجهة الأكثر إستعمالا عند الأساتذة الجامعيين هي حل المشكل تليها المواجهة الفعالة.

3- إقتراحات و توصيات :

- إجراء المزيد من البحوث للتعرف أكثر على بالضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة و المرونة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين.
- إجراء المزيد من البحوث عن المرونة النفسية لما لها من أهمية كبيرة في حياة الإنسان للتكيف مع ضغوطات حياته.
- تخفيف الأعباء الموكلة للأساتذة الجامعيين و تهيئة الظروف المريحة لتأدية أدوارهم المنوطة بها.
- تحسين الشروط المادية للأساتذة الجامعيين لما لها من أثر على تخفيف الضغط النفسي عليهم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1- **احمد بن فارس بن زكريا (1979)**، معجم مقاييس اللغة، دار الفكر و الطباعة و النشر و التوزيع، الجزء5.

2- **خير الله عصار (1982)**، محاضرات في منهجية البحث الاجتماعية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر

3- **دسوقي (1996)**، راوية محمود حسين النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب العدد التاسع والثلاثون.

4- **هارون توفيق الرشيد (1996)**، الضغوط النفسية و طبيعتها و أسبابها، برانج مساعدة الذات في علاجها، ط1، مكتبة الانجلومصرية القاهرة.

5- **آزروق فاطمة الزهراء (1997)**، الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري و إستراتيجيات المواجهة الفعالة، رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي، معهد علم النفس، الجزائر.

6- **عبد الستار إبراهيم (1998)**، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، عالم المعرفة، الكويت.

7- **مجلة علم النفس (2000)**، العدد 53، جانفي، فيفري، مارس.

8- **محمد عبد الغني حسن الهلال (2000)**، مهارات إدارة الضغوط، السيطرة و التحكم في الضغوط ، مركز تطوير الآداء، القاهرة، بدون طبعة.

9- **عثمان يخلف (2001)**، علم نفس الصحة، الأسس النفسية و السلوكية للصحة، دار الثقافة، قطر، الطبعة الأولى.

10- **معمرية بشير(2001)**، مجلات و أساليب تكوين المعلم الجامعي الملتقى الدولي الأول حول أساليب التكوين و التعليم في إفريقيا و الوطن العربي، جامعة فرحات عباس، سطيف، 28/29/30 أفريل.

11- **فاروق السيد عثمان (2001)**، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

12- **عبد الهادي مصباح (2001)**، الإدمان سرطان، الدار المصرية، الطبعة الأولى، مصر.

13- **سامر جميل رضوان (2002)**، الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان، الطبعه الأولى.

14- **سمير الشيخاني (2003)**، الضغط النفسي طبيعته، اسبابه المساعدة الذاتية، دار الفكر، لبنان، الطبعه الأولى.

15- **شحاتة حسن وزينب النجار (2003)**، معجم المصطلحات التربوية والنفسية (عربي انجليزي) طبعة الأولى، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.

16- **خالد محمد عبد الغني (2003)**، إحتياجات و ضغوط أسر ذوي الإحتياجات الخاصة، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، الطبعه الأولى.

17- **أحمد نايل العزيز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2003)**، التعامل مع الضغوط، ط1، دار الشروق للنشر و التوزيع, عمان، الاردن.

18- **علي عسكر(2003)**، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الطبعة الثانية و الثالثة، الجزائر.

19- **رشدي أحمد طعيمة محمد بن سليمان البندري (2004)**، التعليم الجامعي بين رصد الواقع ورؤى التطوي، الطبعة الأولى، دار الفكر، القاهرة

20- **النوري طاهر (2004)**، خصائص الأستاذ الجامعي الكفء والتدريس الفعال، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 03.

21- **نبيل كامل دخان، بشير إبراهيم الحجار(2005)**، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية ،سلسة الدراسات الإنسانية، المجلد الرابع عشر العدد الثاني.

22- **زهران، حامد عبد السالم (2005)**، الصحة النفسية والعالج النفسي، الطبعة الرابعة، عالم الكتب النشر والتوزيع والطباعة، القاهرة.

23- **مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي (2005)**، القاموس المحيط، بيروت، لبنان، مؤسسة الرسالة.

24- **كروم خميستي (2005)**، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى تلاميذ الثانويات، رسالة الماجستير، جامعة منتوري قسنطينة.

25- **براهمي وريدة (2005)**، المعوقات الاجتماعية للأستاذ الجامعي وأثرها على أهداف المؤسسة الجامعية - دراسة ميدانية بجامعة باتنة - رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع تخصص تنظيم وعمل، جامعة الحاج لخضر باتنة.

26- **جوادي يوسف (2006)**، مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي - دراسة ميدانية بجامعة قسنطينة - مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التنظيمي وتنمية الموارد البشرية جامعة قسنطينة.

27- **آمال محمود عبد المنعم (2006)**، مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

28- **طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن (2006)**، إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، الطبعه الأولى، دار الفكر، عمان.

29- **وزقاق سميرة (2006)**، علاقة الضغوط الاجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين مذكرة ماجيستر، جامعة مرباح ورقلة.

30- **سعاد مخلوف (2006)**، الضغط النفسي و مدى تاثيره على صحة الاطباء العاملين بالمراكز الصحية، رسالة ماجستير، جامعة منتوري، قسنطينة.

31- **لوكيا الهاشمي بن زروال فتيحة (2006)**، الاجهاد دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع، الجزائر.

32- **حسن مصطفى عبد المعطي (2006)**، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، الطبعة الثانية.

33- **المحمداوي، حسن ابراهيم حسن (2007)**، العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب والتربية، الاكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك.

34- **جمعة سيد يوسف (2007)**، مركز تطويع الدراسات العليا و البحوث في العلوم الهندسية، جامعة القاهرة.

35- **مريم بن سكيريفة (2008)**، استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم.

36- **شيلي تايلور (2008)**، علم النفس المرضي، ترجمة وسام دويتش، دار الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.

37- **ماجدة بهاء الدين سيد عبيد (2008)**، الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة، ط 1، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان.

38- **ساعد، شفيق (2010)**، مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين- دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية بسكرة- رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي. جامعة محمد خيضر بسكرة

39- **عبد الله الضريبي (2010)**، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 4

40- **لمياء قيس سعدون محمود الزهيري (2012)**، المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير، جامعة ديالي.

41- **تمور نوال (2012)**، كفاءة أعضاء هيئة التدريس وأثرها على جودة التعليم العالي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير، جامعة متور: قسنطينة

42- **حفيظي سليمة (2012)**، ازدواجية الدور لدى الأستاذ الجامعي بين الأكاديمي والإداري، مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في علم الاجتماع، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة

43- **سناني عبد الناصر (2012)**، الصعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي المبتدئ في السنوات الأولى من مسيرته المهنية رسالة دكتورا، قسم علم النفس والعلوم التربوية، جامعة منتوري محمد، الجزائر.

44- **فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013)**، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة.

45- **جار الله، سليمان (2013)**، منظور الزمن وعالقته بالجلد في مواجهة االحداث الصدمية، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه غير منشورة، تخصص علم النفس العيادي، جامعة سطيف02.

46- **محمد، فائز محمد عادل (2013)**، تطوير أداة لقياس الكفايات التدريسية للأستاذ الجامعي، مجلة جامعة الناصر، العدد الثاني.

47- **السعيد عبد الجواد ابو حلاوة (2013)**، الطريق الى المرونة النفسية، الجامعة الامريكية للطب النفسي.

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

49- **تامر حسين علي السميران، عبد الكريم عبدالله المساعيد (2014)**، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، الطبعة الاولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.

50- **شناشنة سارة، هوام وسام (2016)**، مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة قالمة.

51- **زينة عبد الكريم عبد صحبه (2016)**، المرونة النفسية وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طلبه كلية الآداب، جامعة القادسية.

52- **مزردي حنان، عبد الوافي زهير (2016)**، مدخل معرفي لمفهوم الجلد، نظريات وأسس، مجلة العلوم الإنسانية، العدد44، بسكرة..

53- **إيمان فوزى شامية (2017)**، الإرشاد النفسي مجلة علمية تخصصية يصدرها مركز الإرشاد النفسي، العدد 50، جزء 1، جامعة عين الشمس مصر.

54- **قريطع فراس (2017)**، الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 13، عدد 4.

55- **الشيخ كنان إسماعيل (2017)**، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة دراسة ميدانية على عينة من طلبة، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، العدد(39)، دمشق.

56- **رهيف امير (2018)**، الرضا الزواجي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد38.

57- **فايزة عثماني (2019)**، المرونة النفسية الدراسة لدى الطالب الجامعي المعاق حركيا جامعة بسكرة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر.

58- **بن نذير نصرالدين، بن خيرة أحمد، بيض القول إبراهيم (2019)**، الأستاذ الجامعي بين الحقوق والالتزامات من وجهة نظر أساتذة التعليم العالي، مجلة الباحث للعلوم الرياضية والإجتماعية، العدد 03.

59- **أيمان ركابي، صفاء مروة أوبيري (2019)**، إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي مع ذوي صعوبات التعلم، دراسة ميدانية وصفية لدى عينة من الأساتذة بولاية الوادي.

60- **أميمة مغزى بخوش (2019)**، إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة، أطروحة الدكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

61- **أوريدة حورية (2019)**، المرونة النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي لدة عينة من طلبة ثالثة علم النفس، مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس

62- **بلواضح رقية (2020)**، زوارق آية المرونة النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى النساء المصابات بداء السكري، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر.

63- **رشا محمد عبد الرحمان، أشرف محمد العزب، (2020)**، التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالبات المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عمان.

المراجع الأجنبية :

1- **Wolman H (1972),** Health psychology, Topics in Applied Psychology, Hodder Education, London.

2- **Lazarus, RS & Folkman (1980),** Analysis of ceping in amiddle –Aged Community Sample.gournal ofHealth and Social Behavior.

3- **In Lazarus N (1984),** Psychology and Health, Brain, Behavior, and Immunity Volume

4- **Lazarus, RS (1986),** psychological stressand the coping process, Mc Graw –hill, New York.

5- **Schweitzer, Dantzer (1994),** Introduction a la psychologie de santè, p.u.f, Paris.

6- Paulhan et al (1994), La mesure de coping, Paris

7- **Valentier DP, Holahan. C J, Moos. R H (1994),** Social support appraisals of events controllability and coping, An integrative model.

8- **Paulhan et Bourgeois (1998),** Stress et Coping, les stratégie d'ajustements à l'adversitè, 2 éme édition, p.u.f, Paris.

9- **Pierre loo et Galinowski Andri(1999) ,** le stess permanent.

10- **Dominique Servant (2005),** Gestion du stress et l'anxiété , Masson-Paris.

11- **Hamouda Salima a et al (2018),** autorte 3ed masson et cie Paris.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق :

الملحق رقم (01) : مقياس الضغط النفسي

الرقم	العبـــارات	دائما	أحيانا	أبدا
01	أنزعج لنقص فرص الترقية			
02	يزعجني عدم تواجد الدعم والمساعدة من قبل الإدارة			
03	أرى أن قلة الإضاءة داخل الحجرة لها تأثير في سير الحصص			
04	رفض بعض زملائي التعاون معي في أمور معينة يقلقني			
05	كثرة الضوضاء والازدحام في الممرات يزعجني			
06	ضعف الإتصال بين الإدارة والأستاذ يزعجني			
07	كثرة الصراعات مع الزملاء يؤرقني			
08	عدم توفر وسائل التهوية في مكان العمل يقلقني			
09	ينتابني القلق من عدم إهتمام الإدارة بحاجات الأستاذ			
10	إنعدام تبادل الأفكار والخبرات العلمية بين الأساتذة له تأثير سلبي بين الأساتذة في الجوانب البيداغوجية			
11	أشعر بضعف التدفئة في الشتاء مما يعيق سير الحصص			
12	عدم تشاور الإدارة مع الأساتذة في إتخاذ القرارات يقلقني			
13	يزعجني غياب الدعم المعنوي مع الاساتدة			
14	قلة وسائل الأمن والسلامة في الجامعة يقلقني			

15	أنزعج لعدم توفر الأجهزة والمعدات لتقديم الحصص			
16	أرى أن رئيس القسم يتحيز إلى بعض الأساتذة وهذا ما يزيد من توتري			
17	يتعبني بُعد عملي عن المنزل			
18	يضايقني غياب التواصل بين الأساتذة خارج أوقات العمل			
19	أتحجج بالمرض لكي لا أحضر للإجتماعات			
20	غياب الأنترنت داخل الجامعة يحدّ من عمل الأستاذ			
21	يقلقني عدم وجود التنسيق بيني وبين زملائي في العمل			

الملحق رقم (02) : مقياس إستراتيجيات المواجهة

الرقم	العبـــارات	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
01	أضع خطة لحل المشكلة و أنفذها			
02	أحب التحدي لتحقيق أهدافي			
03	أطلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط			
04	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي			
05	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط			
06	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي			
07	أبادر فورا بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي			
08	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه و طريقة تفكيره			
09	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة			
10	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة			
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل			
12	أثابر من أجل الحصول على ما أريد			
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة			

14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها			
15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما			
16	أتنبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة			
17	أبذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة			
18	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة			
19	ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي			
20	ألجأ للرياضة المشي (مثلا) كي أخفف من الوضع الضاغط			
21	أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه			
22	أتقبل انتقادات زملائي و أناقشها معهم			
23	لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم			
24	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة			
25	أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق			
26	أدرس عواقب و نتائج الحل الذي سأنفذه			
27	أتجنب الحلول الوسطى			
28	أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين			
29	أتجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة			
30	أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط			
31	أحدد المشكلة الأهم و أبدأ بحلها			
32	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة			

33	أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما			
34	أتجنب التفكير بالمشكلة			
35	ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي			
36	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة			
37	لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد			
38	أحتاج أن أبوح بخوفي و قلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة			
39	أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة			
40	ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة			

الملحق رقم (03) : مقياس المرونة النفسية

الرقم	العبـــارات	دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	ابحث عن حل لمواجهة الموقف					
02	لا اترك المشكل يؤثر علي باقي نواحي حياتي					
03	قادرة على التأثير في مسار سير الأمور					
04	أحول المشكل إلي تحدي					
05	أصر علي حل المشكل					
06	أؤمن أنني قادرة علي تحسين الأمور					
07	أشك في تجاوز المشكل					
08	أواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز					
09	أشعر بالعجز أمام الصعوبات					
10	ألتزم في حل المشكل					
11	أعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام					
12	أعتقد إنني أتحكم بما يحدث					
13	أرى الحاجز بنظرة ايجابية					
14	أتحكم في سير الأمور					
15	أعتقد أنني لدي استعدادات تمكنني التغلب علي المشكل					
16	النظر في الناحية الايجابية للمشكل					
17	النظر إلي النتائج الايجابية الناتجة عن حل المشكل					

18	النظر إلى نفسي كقادرة علي حل المشكل و لا كعاجزة علي حله					
19	أعود من جديد باستعداد أكثر					
20	الخروج من المشكل بقوة أكثر					
21	تطوير استعدادات جديدة					
22	القدرة علي مواجهة صعوبات جديدة					
23	تطوير معارف جديدة					

الملحق رقم (04)

DATASET NAME Jeu_de_données5 WINDOW=FRONT.

CORRELATIONS

/VARIABLES=حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية المرونةالنفسية

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:13:08
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>

	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES= حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية المرونةالنفسية /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

[Jeu_de_données5]

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
حلالمشكل	20,06	2,723	32
المواجهةالفعالة	19,69	2,147	32
تجنبالمواجهة	15,00	3,501	32
المواجهةالانفعالية	15,38	3,443	32
المرونةالنفسية	91,44	14,269	32

Corrélations

		حلالمشكل	المواجهةالفعالة	تجنبالمواجهة	المواجهةالانفعالية	المرونةالنفسية
حلالمشكل	Corrélation de Pearson	1	,594**	,088	,194	,543**
	Sig. (bilatérale)		,000	,632	,289	,001
	N	32	32	32	32	32
المواجهةالفعالة	Corrélation de Pearson	,594**	1	-,026	,064	,597**
	Sig. (bilatérale)	,000		,889	,726	,000
	N	32	32	32	32	32
تجنبالمواجهة	Corrélation de Pearson	,088	-,026	1	,377*	,293
	Sig. (bilatérale)	,632	,889		,033	,104
	N	32	32	32	32	32
المواجهةالانفعالية	Corrélation de Pearson	,194	,064	,377*	1	,341
	Sig. (bilatérale)	,289	,726	,033		,056
	N	32	32	32	32	32
المرونةالنفسية	Corrélation de Pearson	,543**	,597**	,293	,341	1
	Sig. (bilatérale)	,001	,000	,104	,056	
	N	32	32	32	32	32

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

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

```
REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT المرونةالنفسية
  /METHOD=STEPWISE .حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية
```

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,721[a]	,520	,449	10,592

a. Prédicteurs : (Constante), حلالمشكل ,تجنبالمواجهة ,المواجهةالفعالة ,المواجهةالانفعالية

ANOVA[a]

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	3282,853	4	820,713	7,316	,000[b]
	Résidus	3029,022	27	112,186		
	Total	6311,875	31			

a. Variable dépendante : المرونةالنفسية

b. Prédicteurs : (Constante), حلالمشكل ,تجنبالمواجهة ,المواجهةالفعالة ,المواجهةالانفعالية

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:16:50
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32

Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=42 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=المرونةالنفسية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

T-TEST
/TESTVAL=42
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الضغط
/CRITERIA=CI(.95).

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:17:22
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=42 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=الضغط /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغط	32	45,50	6,643	1,174

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 42					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
الضغط	2,980	31	,006	3,500	1,10	5,90

```
T-TEST
  /TESTVAL=69
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=المرونةالنفسية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:18:30
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>

	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST /TESTVAL=69 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=المرونةالنفسية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونةالنفسية	32	91,44	14,269	2,522

Test sur échantillon unique

	Valeur de test = 69					
					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Inférieur	Supérieur

المرونةالنفسية	8,895	31	,000	22,438	17,29	27,58

NPAR TESTS

/FRIEDMAN=حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية

/MISSING LISTWISE.

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:20:06
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de tous les tests sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables utilisées.

Syntaxe		NPAR TESTS /FRIEDMAN= حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية /MISSING LISTWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,05
	Nombre d'observations autorisées[a]	87381

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Test de Friedman

Rangs

	Rang moyen :
حلالمشكل	3,33
المواجهةالفعالة	3,14
تجنبالمواجهة	1,69
المواجهةالانفعالية	1,84

Tests statistiques[a]

N	32
Khi-deux	45,242
ddl	3
Sig. asymptotique	,000

a. Test de Friedman

```
NPAR TESTS
  /FRIEDMAN=حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING LISTWISE.
```

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:20:34
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de tous les tests sont basées sur les observations dépourvues de données manquantes dans les variables utilisées.
Syntaxe		NPAR TESTS /FRIEDMAN= حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING LISTWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00

	Temps écoulé	00:00:00,00
	Nombre d'observations autorisées[a]	87381

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail.

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
حلالمشكل	32	20,06	2,723	15	24
المواجهةالفعالة	32	19,69	2,147	15	24
تجنبالمواجهة	32	15,00	3,501	9	23
المواجهةالانفعالية	32	15,38	3,443	8	22

Test de Friedman

Rangs

	Rang moyen :
حلالمشكل	3,33
المواجهةالفعالة	3,14
تجنبالمواجهة	1,69
المواجهةالانفعالية	1,84

Tests statistiques[a]

N	32
Khi-deux	45,242

ddl	3
Sig. asymptotique	,000

a. Test de Friedman

*Nonparametric Tests: One Sample.

NPTESTS

/ONESAMPLE TEST (الجنس السن الخبرةالمهنية الضغط حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية المرونةالنفسية)

/MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE

/CRITERIA ALPHA=0.05 CILEVEL=95.

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:21:01
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32

Syntaxe		NPTESTS /ONESAMPLE TEST (الجنس السن الخبرةالمهنية الضغط حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية المرونةالنفسية) /MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE /CRITERIA ALPHA=0.05 CILEVEL=95.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,39
	Temps écoulé	00:00:05,35

Récapitulatif du test d'hypothèse

	Hypothèse nulle	Test	Sig.	Décision
8	La distribution de المواجهةالانفعالية est normale avec une moyenne de 15,375 et un écart type de 3,44.	Test Kolmogorov-Smirnov d'un seul échantillon	,200[1,2]	Retenir l'hypothèse nulle.

Les significations asymptotiques sont affichées. Le niveau d'importance es

[1]Lilliefors corrigé

[2]Il s'agit de la limite inférieure de la vraie signification.

*Nonparametric Tests: Related Samples.

NPTESTS

/RELATED TEST()حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية

/MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE

/CRITERIA ALPHA=0.05 CILEVEL=95.

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:22:22
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Syntaxe		NPTESTS /RELATED TEST(حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية) /MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE /CRITERIA ALPHA=0.05 CILEVEL=95.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,98
	Temps écoulé	00:00:16,95

Récapitulatif du test d'hypothèse

	Hypothèse nulle	Test	Sig.	Décision
1	Les distributions de حلالمشكل, تجنبالمواجهة, المواجهةالفعالة and المواجهةالانفعالية sont identiques.	Analyse de variance à deux facteurs par classement de Friedman d'échantillons associés	,000	Rejeter l'hypothèse nulle.

Les significations asymptotiques sont affichées. Le niveau d'importan est ,05.

```
T-TEST GROUPS=)2 1(الجنس
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=المرونةالنفسية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:23:51
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)الجنس) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=المرونةالنفسية /CRITERIA=CI(.95).

Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونةالنفسية	ذكر	17	88,47	17,220	4,176
	انثى	15	94,80	9,443	2,438

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	1,721	,200	-2,234	30
	Hypothèse de variances inégales			-1,309	25,394

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	,023	-6,329	5,007
	Hypothèse de variances inégales	,028	-6,329	4,836

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	-16,554	3,896
	Hypothèse de variances inégales	-16,281	3,623

```
T-TEST GROUPS=')2' '1('السن
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=المرونةالنفسية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:24:25
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.

	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2' '1'(''السن) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=المرونةالنفسية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	السن	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونةالنفسية	مابين 25 و 35 سنة	9	92,44	8,383	2,794
	اكبر من 35 سنة	23	91,04	16,148	3,367

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	1,234	,275	,246	30
	Hypothèse de variances inégales			,320	27,225

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	,807	1,401	5,697
	Hypothèse de variances inégales	,751	1,401	4,376

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	-10,235	13,036
	Hypothèse de variances inégales	-7,574	10,376

```
T-TEST GROUPS=')2' '1('الخبرةالمهنية
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=المرونةالنفسية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:24:55
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>

	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2' '1'(الخبرةالمهنية') /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=المرونةالنفسية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	الخبرةالمهنية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
المرونةالنفسية	اقل من 10سنوات	19	89,42	17,696	4,060
	اكثر من 10 سنوات	13	94,38	6,358	1,763

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	6,623	,015	-,965	30
	Hypothèse de variances inégales			-1,121	24,144

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	,342	-4,964	5,142
	Hypothèse de variances inégales	,273	-4,964	4,426

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
المرونةالنفسية	Hypothèse de variances égales	-15,464	5,537
	Hypothèse de variances inégales	-14,096	4,169

```
T-TEST GROUPS=')2' '1('الخبرةالمهنية
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:25:43
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2' '1')الخبرةالمهنية(' /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	الخبرةالمهنية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
حلالمشكل	اقل من 10سنوات	19	20,00	3,091	,709
	اكثر من 10 سنوات	13	20,15	2,193	,608
المواجهةالفعالة	اقل من 10سنوات	19	19,53	2,480	,569
	اكثر من 10 سنوات	13	19,92	1,605	,445
تجنبالمواجهة	اقل من 10سنوات	19	14,58	3,453	,792
	اكثر من 10 سنوات	13	15,62	3,618	1,003
المواجهةالانفعالية	اقل من 10سنوات	19	15,42	3,849	,883
	اكثر من 10 سنوات	13	15,31	2,898	,804

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
حلالمشكل	Hypothèse de variances égales	3,412	,075	-,154	30
	Hypothèse de variances inégales			-,165	29,930
المواجهةالفعالة	Hypothèse de variances égales	4,537	,041	-,507	30
	Hypothèse de variances inégales			-,549	29,949
تجنبالمواجهة	Hypothèse de variances égales	,365	,550	-,818	30
	Hypothèse de variances inégales			-,811	25,116

المواجهةالانفعالية	Hypothèse de variances égales	1,926	,175	,090	30
	Hypothèse de variances inégales			,095	29,651

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
حلالمشكل	Hypothèse de variances égales	,878	-,154	,996
	Hypothèse de variances inégales	,870	-,154	,934
المواجهةالفعالة	Hypothèse de variances égales	,616	-,397	,782
	Hypothèse de variances inégales	,587	-,397	,723
تجنبالمواجهة	Hypothèse de variances égales	,420	-1,036	1,267
	Hypothèse de variances inégales	,425	-1,036	1,278
المواجهةالانفعالية	Hypothèse de variances égales	,929	,113	1,260
	Hypothèse de variances inégales	,925	,113	1,194

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
حلالمشكل	Hypothèse de variances égales	-2,188	1,880
	Hypothèse de variances inégales	-2,062	1,754
المواجهةالفعالة	Hypothèse de variances égales	-1,994	1,201
	Hypothèse de variances inégales	-1,872	1,079

تجنبالمواجهة	Hypothèse de variances égales	-3,624	1,551
	Hypothèse de variances inégales	-3,669	1,596
المواجهةالانفعالية	Hypothèse de variances égales	-2,459	2,686
	Hypothèse de variances inégales	-2,326	2,553

```
T-TEST GROUPS=')2' '1('السن
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:26:25
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.

Syntaxe		T-TEST GROUPS=2' '1'(السن') /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Statistiques de groupe

	السن	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
حلالمشكل	مابين 25 و 35 سنة	9	19,44	3,609	1,203
	اكبر من 35 سنة	23	20,30	2,344	,489
المواجهةالفعالة	مابين 25 و 35 سنة	9	19,11	2,028	,676
	اكبر من 35 سنة	23	19,91	2,193	,457
تجنبالمواجهة	مابين 25 و 35 سنة	9	16,44	3,127	1,042
	اكبر من 35 سنة	23	14,43	3,540	,738
المواجهةالانفعالية	مابين 25 و 35 سنة	9	16,67	3,162	1,054
	اكبر من 35 سنة	23	14,87	3,481	,726

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
	F	Sig.	t	ddl

حلالمشكل	Hypothèse de variances égales	4,549	,041	-,798	30
	Hypothèse de variances inégales			-,662	10,752
المواجهةالفعالة	Hypothèse de variances égales	,197	,660	-,949	30
	Hypothèse de variances inégales			-,983	15,798
تجنبالمواجهة	Hypothèse de variances égales	,554	,463	1,488	30
	Hypothèse de variances inégales			1,574	16,524
المواجهةالانفعالية	Hypothèse de variances égales	,054	,818	1,345	30
	Hypothèse de variances inégales			1,404	16,072

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes		
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
حلالمشكل	Hypothèse de variances égales	,431	-,860	1,077
	Hypothèse de variances inégales	,522	-,860	1,299
المواجهةالفعالة	Hypothèse de variances égales	,350	-,802	,845
	Hypothèse de variances inégales	,341	-,802	,816
تجنبالمواجهة	Hypothèse de variances égales	,147	2,010	1,350
	Hypothèse de variances inégales	,135	2,010	1,277
المواجهةالانفعالية	Hypothèse de variances égales	,189	1,797	1,336

	Hypothèse de variances inégales	,179	1,797	1,280

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
حلالمشكل	Hypothèse de variances égales	-3,059	1,340
	Hypothèse de variances inégales	-3,726	2,006
المواجهةالفعالة	Hypothèse de variances égales	-2,529	,925
	Hypothèse de variances inégales	-2,534	,930
تجنبالمواجهة	Hypothèse de variances égales	-,748	4,767
	Hypothèse de variances inégales	-,691	4,710
المواجهةالانفعالية	Hypothèse de variances égales	-,932	4,526
	Hypothèse de variances inégales	-,915	4,509

```
T-TEST GROUPS=)2 1(الجنس
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Test T

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 14:26:48
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données5

	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	32
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
Syntaxe		T-TEST GROUPS=2 1)الجنس(/MISSING=ANALYSIS /VARIABLES= حلالمشكل المواجهةالفعالة تجنبالمواجهة المواجهةالانفعالية /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,03
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
حلالمشكل	ذكر	17	19,35	2,523	,612
	انثى	15	20,87	2,800	,723
المواجهةالفعالة	ذكر	17	19,29	2,285	,554
	انثى	15	20,13	1,959	,506
تجنبالمواجهة	ذكر	17	14,29	3,567	,865

	انثى	15	15,80	3,364	,868
المواجهةالانفعالية	ذكر	17	15,35	3,639	,883
	انثى	15	15,40	3,334	,861

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
حلالمشكل	Hypothèse de variances égales	,269	,608	-1,609	30
	Hypothèse de variances inégales			-1,598	28,466
المواجهةالفعالة	Hypothèse de variances égales	,728	,400	-1,108	30
	Hypothèse de variances inégales			-1,118	29,982
تجنبالمواجهة	Hypothèse de variances égales	,229	,636	-1,224	30
	Hypothèse de variances inégales			-1,229	29,850
المواجهةالانفعالية	Hypothèse de variances égales	,009	,927	-,038	30
	Hypothèse de variances inégales			-,038	29,948

Test des échantillons indépendants

	Test t pour égalité des moyennes		
	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard

حلالمشكل	Hypothèse de variances égales	,118	-1,514	,941
	Hypothèse de variances inégales	,121	-1,514	,947
المواجهةالفعالة	Hypothèse de variances égales	,277	-,839	,758
	Hypothèse de variances inégales	,272	-,839	,750
تجنبالمواجهة	Hypothèse de variances égales	,231	-1,506	1,230
	Hypothèse de variances inégales	,229	-1,506	1,226
المواجهةالانفعالية	Hypothèse de variances égales	,970	-,047	1,240
	Hypothèse de variances inégales	,970	-,047	1,233

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes	
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		Inférieur	Supérieur
حلالمشكل	Hypothèse de variances égales	-3,435	,408
	Hypothèse de variances inégales	-3,452	,425
المواجهةالفعالة	Hypothèse de variances égales	-2,387	,708
	Hypothèse de variances inégales	-2,372	,693
تجنبالمواجهة	Hypothèse de variances égales	-4,019	1,007
	Hypothèse de variances inégales	-4,010	,998
المواجهةالانفعالية	Hypothèse de variances égales	-2,579	2,485
	Hypothèse de variances inégales	-2,565	2,471

SAVE OUTFILE='C:\Users\IT Doctor\Desktop\spss 2023\قلودة.sav'

/COMPRESSED.

```
DATASET ACTIVATE Jeu_de_données4.
NONPAR CORR
  /VARIABLES=الصلابة الضغط
  /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 15:26:21
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données4
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	150
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		NONPAR CORR /VARIABLES=الصلابة الضغط /PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.

Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02
	Nombre d'observations autorisées	174762 observations[a]

a. Basée sur la disponibilité de la mémoire de l'espace de travail

[Jeu_de_données4]

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 15:41:54
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données6
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	21
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques associées à chaque paire de variables sont basées sur l'ensemble des observations contenant des données valides pour cette paire.

Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=التطبيقالاول التطبيقالثاني /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,00

Remarques

Sortie obtenue		07-JUN-2023 15:44:41
Commentaires		
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données6
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	21
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.

Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES=VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VAR00041 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00
	Temps écoulé	00:00:00,02

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	21	100,0
	Exclue[a]	0	,0
	Total	21	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,371	39

DATASET ACTIVATE Jeu_de_données4.

DATASET CLOSE Jeu_de_données6.