



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة البغلاي بونعاما - خميس مليانة-  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم علم النفس وعلوم التربية



الموضوع:

## استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالأسلوب المعرفي (الغموض مقابل عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة التعليم المتوسط

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص: إرشاد وتوجيه

- إعداد الطالبة: إشراف الأستاذة:

- بن زارة بلقاسم روميضاء حول فائزة

لجنة المناقشة:

د. تيقرين حورية جميلة رئيسا

د. عابد نعيمة عضوا مناقشا

د. لحول فائزة مشرفا

السنة الجامعية: 2022/2023

شكر

تتناثر الكلمات حبرا وحباً على صفائح الأوراق

لكل من علمني

ومن أزال غيمة جهل مررت بها

برياح العلم الطيبة ولكل من أعاد رسم ملامحي

وتصحیح عثراتي

أبعث تحية شكر واحترام

## إهداء

لم تكن الرحلة قصيرة ولا ينبغي لها أن تكون، ولم يكن الحلم قريبا ولا الطريق كان محفوفا بالتسهيلات لكنني فعلتها  
اليوم

أهدي فرحة تخرجي إلى من كانوا مواساتي في هذه الرحلة

أبي وأمي حفظهما الله لي

إلى المونسات الغاليات أخواتي أدامكم الله لي

إلي إخوتي حفظهما الله لي

وكل أصدقائي أصحاب الرحلة الطويلة رفاقي في المشوار الدراسي

## ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداماً من طرف أساتذة التعليم المتوسط، ومعرفة الأسلوب المعرفي السائد لديهم (تحمل أو عدم تحمل الغموض)، و الكشف عن علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض، بالإضافة إلى الكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين في كلا المتغيرين.

وهذا من خلال دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم المتوسط بولاية عين الدفلى، حيث بلغت عينة الدراسة 70 أستاذاً وأستاذة، من ثلاث مؤسسات تربوية تمثلت في: مؤسسة صادوق ببلدية عين الدفلى، ومؤسسة صغير أحمد عبد القادر، ومؤسسة أحمد مسعودي ببلدية سيدي لخضر.

تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، للباحث شداني عمر (2015)، ومقياس الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض للباحث فارس هارون الرشيد (2005).

اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي وعلى الأساليب الإحصائية التالية: اختبار فريدمان لدلالة الرتب، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون واختبارت لعينتين مستقلتين.

توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- كان استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من طرف الأساتذة بالترتيب التالي: إستراتيجية التركيز على المشكل، ثم النمط التقليدي، الدعم والمساندة، ثم الاعتماد على الدين والأخلاق، بعدها إستراتيجية التواصل وأخيراً إستراتيجية التجنب والانسحاب التي اعتبرت أقل الاستراتيجيات استخداماً.
- تحمل الغموض هو الأسلوب المعرفي السائد لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث).
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض استراتيجيات المواجهة والمتمثلة في: حل المشكل، التواصل والاعتماد على الدين والأخلاق مع الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة التعليم المتوسط.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة، الضغط النفسي، الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض

## Study Summary

The study aimed to reveal the strategies for coping with psychological pressures most used by middle school teachers, and to know their dominant cognitive style (tolerance or intolerance of ambiguity), and to reveal the relationship of coping strategies for psychological stresses with the cognitive style of ambiguity versus intolerance of ambiguity in addition to revealing significance of gender differences in both variable and this is Through a field study on a sample of teachers of intermediat education in the state of Ain Defla where the sample of the study reached 70 teachers, mal and female, from three educational institutions represented in Sadouqi Sadip foundation in the municipality of Ain Defla and the Sagheer Ahmed Abdel Qader Foundation and Ahmed Massoudi foundation in the municipality of Sidi Lakhdar the tools of study were applied : a measure of strategies for coping with psychological stresses,by the researcher Shadani Omar (2015), and a measure of the cognitive style of ambiguity versus intolerance of ambiguity, by the researcher Fares Haroun Al-Rasheed (2005) in her study, the researcher relied on the descriptive approach and the following statistical methods : freedman's test for rank significance, the arithmetic mean standard deviation Pearson correlation coefficient, and the t-test for tow indépendant sample, the researcher reached the following results:

- ✓ The use of strategies for coping with psychological stress by the teachers was in the following order the strategy of focusing on the problems, then the traditional style, support and support, then reliance on religion and ethics, then the strategy of communication, and finally the strategy of avoidance and withdrawal which was considered the least used strategy tolerting Ambiguityis the prevailingcognitive method among middle school teachers
- ✓ There are no statistically significant differences in the level of cognitive style (tolerance/ intolerance of ambiguity) among intermediat education teachers, according to the gender variable (male/ female)
- ✓ There are no statistically significant differences in the level of coping strategies among middle school teachers, according to the gender variable ( male/ female)
- ✓ There is a statistically significant correlation between som coping strategies represented in : problem solving, communication and dependence or religion and ethics with the cognitive style (tolerance/ intolerance of ambiguity) among middle school teachers.

**Keyword:** coping stratégies, psychological stress, cognitive style (Ambiguity versus intolerance to Ambiguity)

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
	كلمة شكر	
	إهداء	
	ملخص الدراسة باللغة العربية	
	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الملاحق	
أ	مقدمة	
	الجانب النظري	
	الفصل الأول: مدخل عام للدراسة	
5	الإشكالية	1
8	الفرضيات	2
9	أهمية الدراسة	3
9	أهداف الدراسة	4
10	مفاهيم الدراسة	5

11	حدود الدراسة	6
11	الدراسات السابقة	7
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>		
<b>أولاً: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية</b>		
22	تمهيد	
22	مفهوم الضغط النفسي	1
23	مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	2
24	مفاهيم ذات صلة بمفهوم المواجهة	3
26	خصائص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	4
27	أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	5
31	النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	6
37	التعقيب على النظريات	7
38	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المعلمين	8
<b>الخلاصة</b>		
<b>ثانياً: الأسلوب المعرفي (تحمل الغموض مقابل عدم تحمل الغموض)</b>		
43	تمهيد	
43	مفهوم الأساليب المعرفية	1
45	مفهوم أسلوب الغموض مقابل عدم تحمل الغموض	2
47	النظريات المفسرة لأسلوب الغموض مقابل عدم تحمل الغموض	3

51	التعقيب على النظريات	4
52	مجالات أسلوب الغموض	5
54	الغموض كأسلوب معرفي	6
	الخلاصة	
	الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها	
60	منهج الدراسة	1
60	الدراسة الاستطلاعية	2
61	مجتمع الدراسة	3
62	عينة الدراسة	4
63	أدوات الدراسة	5
69	الأساليب الإحصائية	6
	الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج	
73	عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول	1
74	عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني	2
75	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	3
76	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	4
77	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	5
	الفصل الخامس : تفسير ومناقشة النتائج	
80	تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول	1

81	تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الثاني	2
83	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	3
84	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	4
86	تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	5
88	الاستنتاج	6
91	خاتمة	7
91	توصيات	8
92	مقترحات	9
94	قائمة المراجع	10
	قائمة الملاحق	11

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
61	توزيع مجتمع الدراسة	1
62	توزيع عينة الدراسة من حيث الجنس	2
62	توزيع عينة الدراسة من حيث الخبرة المهنية	3
67	معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	4
68	معامل ثبات ألفا لكرونيباخ لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	5
69	معاملات الارتباط بين أبعاد الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض	6
69	معامل ثبات ألفا لكرونيباخ لمقياس الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض	7
73	اختبار فريد مان لفحص دلالة الرتب	8
74	دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدى أفراد العينة لأسلوب المعرفي تحمل عدم تحمل الغموض	9
75	دلالة الفرق في متوسطي الذكور والإناث في مقياس استراتيجيات واجهة الضغوط	10
76	دلالة الفرق بين متوسطي الذكور والإناث في مقياس الغموض مقابل عدم تحمل الغموض المعرفي	11
77	دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على	12

	مقياس الأسلوب المعرفي تحمل عدم تحمل الغموض	
--	--	--

### فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
36	تخطيط عام لنظرية هانز سيلي	1

### قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
02	مقياس الغموض مقابل عدم تحمل الغموض المعرفي
03	مخرجات برنامج Spss

# مقدمة

## مقدمة

شهد العالم تطوراً وتقدماً غير مسبوق في الآونة الأخيرة، مع تطور عجلة العلم بشكل سريع، وبدأ الإنسان بالاستفادة من هذا التقدم، وتطويره لخدمة البشرية جمعاء، وظهرت العديد من الاكتشافات، والاختراعات الحديثة في جميع نواحي الحياة، تلك الأخيرة التي جعلت العالم أشبه بقريّة صغيرة وأصبحت طرق التواصل بين الناس أسرع وأسهل، لكن في خضم كل تلك التطورات وما شهده العالم، نجد بأن الفرد يواجه العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث قد تنطوي على جملة من مصادر القلق التوتر والاضطرابات وعوامل الخطر في كافة جوانب الحياة، لذلك تعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية، فإذا ما منع الإنسان من تحقيق حاجياته واشباع رغباته بطريقة الأصح تشكل لديه بشكل غير مباشر الضغط النفسي خاصة في البيئة المهنية تحت ظروف العمل.

لقد أصبحت الضغوط النفسية في بيئة العمل محل اهتمام الكثير من علماء النفس والتربية، ونجد أن الأساتذة من بين أكثر الأفراد المعرضين لتلك الضغوط والاضطرابات وذلك راجع إلى كثرة متطلبات العمل التي تفوق قدرة الفرد في التعامل معها، ما يؤدي إلى تدهور الصحة النفسية والجسدية حتى على صعيد العلاقات الأسرية والاجتماعية.

فالمعلم على وجه الخصوص يعتبر ركناً أساسياً فالمثلث الديدانكيكي حيث يعتبر المحور الأساسي في نقل المعرفة بين الأجيال منذ القدم والحفاظ على وتيرة التعلم والتعليم، وهنا همزة الوصل لحساسية المهنة وكل ذلك من أجل إعداد الأجيال وتكوينهم، لهذا نرى أن الأساتذة أكثر معاناة من غيرهم لما تنطوي عليه المهنة من قلق وتوتر واضطرابات نفسية تتجسد في مشاكل جسدية غير أنهم يسعون جاهداً للمضي نحو المستقبل والعمل الجاد من أجل الحفاظ على المهنة النبيلة والبحث على مختلف الطرق واستراتيجيات المواجهة وميكانيزمات الدفاع لمجابهة مختلف الضغوط .

فالفرد عموماً والمعلم خصوصاً يمر بالكثير من التجارب والخبرات أو حتى العثرات التي تجتاح طريقه وتهدد استقراره واتزانته النفسي فيستجيب لها بطريقة غير مباشرة من خلال أساليب متعددة تقوم على تفسير سلوك الإنسان حيث يعتبر الاتجاه المعرفي من أحد النظريات المعاصرة لفهم مختلف جوانب الشخصية للفرد المتعلقة بسلوكه بمعنى أن الأفراد تختلف استجاباتهم وبالتالي تتغير السلوكيات من شخص لآخر فتؤكد العديد من الدراسات أن الأساليب المعرفية

تلعب دورا هاما في دراسة الشخصية وتميزها وتفردا فهي قادرة على أن تغير الكثير من جوانب الشخصية المعرفية والاجتماعية والانفعالية مما يعطيها القدرة على أن تؤدي دورا بارزا في تنظيم بيئة الفرد وسلوكه كموجه لأسلوب الفرد ومن بين أكثر الأساليب المعرفية أهمية في حياة الفرد أسلوب الغموض مقابل عدم تحمل الغموض.

ولهذا تطرقنا في هذه الدراسة إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض لدى أساتذة التعليم المتوسط بولاية عين الدفلى حيث انقسمت الدراسة إلى بابين الأول نظري والثاني تطبيقي، على النحو التالي الجانب النظري الذي تجزأ إلى فصلين الفصل الأول الموسوم بالاطار العام للدراسة الذي تطرقنا فيه للإشكالية، الفرضيات أهمية الدراسة وأهدافها، ومفاهيم الدراسة الإجرائية، الحدود الزمنية والمكانية، بعد ذلك الدراسات السابقة والاطار النظري والذي قمنا بتقسيمه إلى ثلاث أقسام رئيسية، أولا الدراسات السابقة بحيث شملت على الدراسات العربية والأجنبية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبعدها لأسلوب الغموض وأخيرا تعقيب على كلا الدراسات ثانيا استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تم فيها التطرق إلى مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأهم نظرياتها، ثانيا تم التطرق إلى مفهوم الغموض مقابل عدم تحمل الغموض وتم تطرق إلى مفهوم شامل الأساليب المعرفية وأسلوب الغموض كذلك التطرق إلى أهم النظريات المعرفية التي تناولت مفهوم الغموض.

أما الجانب التطبيقي الذي هو مقسم إلى ثلاث فصول الفصل الثالث بعنوان الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة بدءا بالمنهج المتبع في الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية ومجتمع الدراسة، ثم عينة الدراسة وطريقة سحبها، ثم لنذكر بعدها أهم الأدوات المستخدمة في الدراسة وأهم المقاييس التي تم استخدامها وختاما للفصل أهم الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في الدراسة.

وأما الفصل الرابع الموسوم بعرض وتحليل النتائج وقد تضمن هذا الأخير عرض وتحليل نتائج التساؤلات .

# الجانب النظري

## الفصل الأول: مدخل نظري عام للدراسة

1. الإشكالية
2. الفرضيات
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. مفاهيم الدراسة
6. حدود الدراسة
7. الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية:

في خضم هذه الحياة المعاصرة وبسبب المشاكل الاجتماعية والاقتصادية في هذا العصر الرقمي الذي نعيش فيه أصبح سماع مفهوم الضغط النفسي أو الضغوطات النفسية من المفاهيم الشائعة جدا والمتكررة على مسامعنا، فيعتبر الضغط النفسي واحدا من أكثر الاضطرابات شيوعا خاصة في القرن العشرين بجانب اضطرابات أخرى كالقلق والمخاوف المرضية والهيستيريا وغيرها، وتعود أسباب هذه الاضطرابات إلى تعقد الكثير من الأمور في الحياة وانسحاب القيم الروحية التي كانت تمد الإنسان بشيء من الطمأنينة والسلام، فموضوع الضغط النفسي هو موضوع العصر. لهذا فقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد على المستوى الفردي أو الجماعي، فالضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة تسير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة.

في طيات كل ذلك لا يمكن تجاوز فكرة أن الضغط النفسي من بين الأمور الطبيعية التي نعاني منها بين الحين والآخر وهو رد فعل الجسم والدماغ عند مواجهة أي أزمات أو مشكلات ولكن عند تكرار الضغط مع الشدة وتعدد المواقف يستلزم أخذ الإجراءات الأزمة والانتباه لخطورة الوضع.

ولتحديد المعنى بأكثر دقة فهذا الأخير يقصد به حدوث مجموعة من الأمور التي تؤدي إلى الإجهاد والتوتر، (أبو احمد،

2010، ص 2)

فهذا الأخير أصبح يمس كل شرائح المجتمع خاصة من هم في مجال مهنة التدريس، فالأستاذ يعيش حالة من الصراع بين الأعباء والظروف العملية المحيطة به وبين قدراته وتحمله فلا يستطيع التعايش والتكيف وعندئذ يصبح عرضة للضغط النفسي ومن ثم للمشكلات في محيط عمله، فهو يشكل تهديدا لذاته، وتحدث له معدلات عالية من الانفعالات السلبية والتي يصحبها تغيرات فيزيولوجية كرد فعل تنبيهي لتلك الضغوط.

وقد أكدت العديد من الدراسات وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التدريس، وأصبحت الضغوط النفسية

على المعلم خطرا يهدد مهنة التدريس بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية في عدم الرضا المهني وضعف مستوى الأداء

وضعف الدافعية للعمل وانخفاض مستوى التحصيل الدراسي للطلاب الأمر الذي يؤدي إلى شعور المعلم بالإرهاك

النفسي الذي يؤثر بدوره في كل من القدرة على العمل والرغبة في العمل (عباس خليفة، 2012)

فيتشكل الضغط النفسي من خلال مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابة المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر (عبد اللطيف، 2020، ص 258).

وتزداد هذه المشكلة بكثرة في الوطن العربي، لأن الخدمات النفسية مازالت تقدم فيه باستحياء، وقد تكون تطوعية وغير مدعومة مما أوجد قناعة لدى كثيرين من أن الخدمات النفسية نوع من الترف وأنها لا تشكل حاجة أساسية لدى الفرد، الذي يتعرض لأزمات وضغوط نفسية متعددة الأسباب (علوان، 2016، ص 158).

فيتخيل الإنسان أن هناك مثيرا خارجيا يهدد سعادته وبذلك يعوق قدرته على التكيف أو التوافق مع نفسه ومع الظروف البيئية فأحداث الحياة المتلاحقة التي يتعرض لها المعلمون على وجه الخصوص، من الناحية الشخصية أو داخل الأسرة أو نتيجة العلاقات الاجتماعية أو بالحياة الأكاديمية والتي تتفاوت جميعها في تأثيرها على الفرد، قد يتجاوز البعض تأثيرها السلبي وهناك من لا يستطيع الصمود أمام تلك الأحداث الضاغطة فتضطرب حياته، والخط الفاصل بين هذا وذاك هو مختلف استراتيجيات المواجهة التي تساعد الفرد في تخطي مختلف العقبات التي تجتاح طريقه فيلجأ إليها قصد التعديل أو التحكم في الموقف الذي يقيمه بأنه مهدد والتخفيف من التوتر الناتج عنه (جدو، 2019، ص 46).

ولقد أكدت العديد من الدراسات أهمية إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين فبالرغم من أن أصحاب مهنة التدريس هم أكثر معاناة من غيرهم من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه من أعباء ومتاعب وإرهاق نفسي وعضلي ومطالب مستمرة من المجتمع، غير أنهم يسعون للاستمرار والكفاح في التوجه نحو المستقبل والعمل على البحث عن سبل واستراتيجيات للتكيف مع الضغوط المجهمة سواء كان ذلك بدوافع داخلية أو دوافع خارجية فالفرد عموما والمعلم خصوصا يمر بالكثير من الخبرات المتعددة يوميا، فتترك أثارا متباينة تستقطب أفكارا إيجابية تارة وتارة أفكارا سلبية، (بوبكر، ميلود، ص 2020).

وقد أكدت دراسة إسماعيل العس (2012) على ضرورة تناول موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلم وذلك للتخفيف من حدة الضغط النفسي الذي يتعرض له المعلم نتيجة التفاعل المباشر بين المعلم والمتعلم والبيئة العملية وما يترتب من هذا العمل من شدة التفاعل وكثرة المتطلبات والتحديات.

فمن خلال ما يتعرض له المدرس من ضغط قد يحاول جاهدا أن يوظف بعض استراتيجيات المواجهة على مستوى اللا شعور، تلك الأخيرة تتجسد في سبل منطقية وأكثر عقلانية للتعامل مع مصادر القلق في الحياة اليومية (أبو حبيب، 2010، ص41).

وبما أن علم النفس وتحديد علم النفس المعرفي يؤكد بأن سلوك الإنسان قائم على ما لدى الفرد من معرفة وأنه نتاج لما يعرفه الفرد ويفكر فيه، وليتمكن من معرفة النشاط الذي يمكن أن يصدر من الأفراد والتمييز بينهم ومعرفة استعدادات وقدرات الأفراد، يجب الاهتمام بما يعرف بالأساليب المعرفية.

فيشير مصطلح أسلوب معرفي لعدد من الأنشطة والخصائص والسلوكيات الفردية التي تظهر بشكل ثابت لمدة من الزمن، ومع زيادة معرفة الفرد بأسلوبه فإنه من المتوقع أن يؤدي إلى تحسين أدائه وتشكيل حس ذاتي فهو يضم جميع العمليات العقلية الأساسية الإدراك، التذكر، والتفكير، وحل المشكلات (الشواورة، 2015، ص12).

ونظرا لتعدد الأساليب المعرفية وأهميتها هدفت هذه الدراسة لانتقاء أسلوب الغموض مقابل عدم تحمل الغموض كونه من أبرز الأساليب المعرفية التي تساعد الفرد على التفاعل مع مختلف المواقف الصعبة والجديدة والمختلفة التي يصعب التنبؤ بها (الأصقه، 2021، ص5).

فتصبح لدى الفرد القابلية والاستعداد للعديد من المدركات أو الأفكار المتباينة عن الخبرات التقليدية أو المألوفة لديه في مقابل فرد ليست له القدرة على تحمل الخبرات غير الواقعية،

وبشكل أكثر دقة نجد بأن تحمل الغموض مهم جدا في مجال تنمية الشخصية والتعليم، في مجال علم النفس والإدارة فنجد بأن مستويات تحمل الغموض ترتبط بشكل وثيق بالإبداع والإقدام على المخاطرة والمرونة ونمط الحياة والتوجه نحو التنوع، على عكس عدم تحمل الغموض الذي قدم على أنه ميل إلى إدراك أو تفسير المعلومات التي تتميز بأنها غامضة وغير مكتملة ومتجزئة ومتعددة ومحتملة وغير متناسقة وغير مؤكدة ومتناقضة، وهنا برزت أهمية أسلوب الغموض مقابل عدم تحمل الغموض فهناك العديد من الدراسات التي أوضحت أهميته من بينها دراسة

KiyanaZhaleh, BehzadGhonsooly, & Reza pishghadam التي تم تطبيقها على المعلمين فقد أكدت أن تحمل

الغموض المعرفي يفترض جزء من الممارسة المهنية، فهناك ندرة في الأبحاث حول دور تحمل الغموض في نضوب المعلمين، فإن بعض الدراسات التي بحثت في تأثير الغموض مقابل عدم تحمل الغموض على ضغوط العمل والإرهاق خارج نطاق

التعليم مثل الدراسة التي طبقت على الأطباء الذين يعانون من عدم تحمل عال للغموض أكدت بأنهم يتعاملون بشكل أكثر صرامة مع المواقف الغامضة، وبالتالي يعانون من ضغوط وظيفية أكثر، كما ارتبط عدم تحمل الغموض بضغط الدور والنتائج المرتبطة بالعمل.

علاوة على ذلك أجرى (Fron, 1990) تحليلاً للعديد من الدراسات التجريبية حول الارتباطات بين ضغوط الدور والرضا الوظيفي وتحمل الغموض، وخلص إلى أن أولئك الذين لديهم تسامح أكبر مع الغموض يميلون إلى أن يكونوا أكثر رضا عن حياتهم. (Zhaler, 2018 p124)

وهذا ما أدى بالباحثة إلى تقديم هذه الدراسة وعلى حد علم الباحثة لم يتم طرح دراسة تناولت المتغيرين اللذان تطرقت لهما معاً.

ومما تقدم نلاحظ أن مشكلة البحث قد تحددت بمسارين أولهما المسار النظري تناول ظهور مصطلحات الدراسات وماهي التفسيرات التي تناولتها والدراسات التي دعمت تلك التفسيرات والمسار التطبيقي.

وهنا نطرح مجموعة من التساؤلات

#### تساؤلات الدراسة:

- ماهي الاستراتيجيات الأكثر استخداماً لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟
- ما الأسلوب المعرفي السائد لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي تحمل الغموض مقابل عدم تحمل الغموض لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الأسلوب المعرفي تحمل الغموض مقابل عدم تحمل الغموض لدى أساتذة التعليم المتوسط؟

#### 2. فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي تحمل الغموض مقابل عدم تحمل الغموض لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.
- توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الأسلوب المعرفي تحمل الغموض مقابل عدم تحمل الغموض لدى أساتذة التعليم المتوسط.

### 3. أهداف الدراسة:

- معرفة الاستراتيجيات الأكثر استخداما من طرف أساتذة التعليم المتوسط لمواجهة ضغوطهم النفسية.
- الكشف عن الأسلوب المعرفي السائد (تحمل/ عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- الكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- الكشف عن دلالة الفروق بين الجنسين في الأسلوب المعرفي (تحمل/ عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض لدى أساتذة التعليم المتوسط

### 4. أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة الحالية من جانبين هما :

### الجانب النظري:

من المتوقع أن هذه الدراسة تكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض لدى أساتذة التعليم المتوسط وهم شريحة مهمة من شرائح المجتمع الذين يواجهون كما لا بأس به من المشكلات التي تحتاج إلى فهم وإدراك واتخاذ القرار المناسب تجاهها فهم من يعملون جاهدا على تكوين الأجيال ويدفعون بهم نحو الرقي والتطور والتحضر.

كما وتنبع أهمية الدراسة من أهمية متغيراتها إذ تعتبر كلا من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الأساليب المعرفية من المواضيع الحديثة التي بدأ الباحثون في مجال علم النفس بالتوجه إليها وتناولها.

### الجانب التطبيقي:

يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في بناء برامج تدريبية وإرشادية وتوعوية تهدف إلى زيادة استخدام استراتيجيات المواجهة، وتوجيه سلوك المدرسين وتشجيعهم على تحمل الغموض لمواجهة الضغوط النفسية وتحديات الحياة المهنية والأسرية وبالتالي يتحسن مستوى أداءهم الأكاديمي وهو مطلب من مطالب التطور على مستوى مهنة التدريس.

### 5. مفاهيم الدراسة:

استراتيجيات المواجهة: حسب (Cohen Lazarus 1979) يشير إلى الجهد البدني والنفسي والذهني والوجداني كاستجابة من طرف الفرد للتغلب على مظاهر الصراع بين ما يسعى إلى تحقيقه وصعوبة المواجهة له والتي تتجاوز إمكانياته الحالية من خلال مجموعة من الاستراتيجيات.

كما يرى Foulkman أن استراتيجيات مواجهة الضغوط تشير إلى قدرة الفرد على التغيير المتواصل للجهود المعرفية لإدارة المتطلبات الذاتية للفرد من جهة والخارجية المتعلقة بالموقف أو عوامل الضغط المحيطة من جهة ثانية من خلال جملة من الاستراتيجيات المستخدمة. (لعس، 2012، 9)

إجرائيا هي الدرجة التي يتحصل عليها المدرس أو الأستاذ في مرحلة التعليم المتوسط بعد تطبيق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للباحث شداني عمر (2019).

الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض:

يعرفها ميسك (1984) Messik بأنها بمثابة الفروق الفردية الثابتة نسبياً بين الأفراد في طريق تنظيم المدركات والخبرات وتكوين وتناول المعلومات وبمعنى أدق بأنها التفضيلات الفردية الثابتة في التنظيم الإدراكي والتصنيف المفاهيمي للبيئة الخارجية (الدحود، 2010، 10)

إجرائياً هي الدرجة التي يتحصل عليها المدرس أو الأستاذ في مرحلة التعليم المتوسطي مقياس الأسلوب المعرفي

الغموض مقابل عدم تحمل الغموض لهارون الرشيد (2005)

## 6. حدود الدراسة:

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة على مستوى بلدية عين الدفلى متوسطة صادوق صادق وبلدية سيدي لخضر على مستوى متوسطة أحمد مسعودي، ومتوسطة صغير أحمد عبد القادر.

الحدود الزمنية: طبقت الدراسة في الفترة الممتدة من شهر نوفمبر إلى غاية شهر جانفي الموافق لسنة 2023/2022

الحدود البشرية: طبقت هذه الدراسة على عينة من أساتذة التعليم المتوسط على مستوى المؤسسات المذكورة.

## 7. الدراسات السابقة

### 1/7 الدراسات السابقة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

دراسة شداني عمر (2017):

هدفت هذه الدراسة لاستكشاف مدى تمكن المعلمين من توظيفهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، بما يسمح لهم بتطوير ونمو كفاءاتهم وتحسين أدائهم، تم تطبيق هذه الدراسة على معلمي الطور الابتدائي لولاية البويرة حيث تكونت عينة الدراسة بمراكز التكوين وهي مؤسسة خاصة بالندوات والملتقيات لتكوين المعلمين المترشحين الجدد ولتحسين مستوى المعلمين، استخدمت الدراسة المنهج المناسب وهو المنهج الارتباطي ومنهج العلي المقارن، وتم استخدام مجموعة متنوعة من أدوات الدراسة لتحقيق الدراسة الميدانية وتمثلت في

\_ استبيان موجه للمعلمين

\_ مقابلات مع المعلمين، مديري مدارس ابتدائية ومفتشين بيداغوجيين

\_ مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي

\_ مقياس جودة الحياة

استخدم الباحث في هذه الدراسة جملة من الأساليب الإحصائية تمثلت أهمها في

معامل الثبات سييرمان براون spearman braoun

تم حساب العلاقة الارتباطية بين المتغيرين من خلال معامل الارتباط بيرسون pearson وتوصلت هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة المدرسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعادها، والدالة موجبة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05

دراسة سالي صالح عنتر قاسم (2010):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أهم استراتيجيات التي يستند إليها أعضاء هيئة التدريس القائمين بأعمال إدارية، وعلاقة تلك الاستراتيجيات بالصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة، ولقد أرفق الباحث ذلك بمقاييس تمثلت في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية والمرونة المعرفية، أما الأساليب الإحصائية فتمثلت في الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية وحزمة SPSS، وتوصلت الباحثة إلى أن أفراد العينة يستخدمون الاستراتيجيات المعرفية في المقام الأول كالتخطيط وإعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، كما وجدت فروق لصالح الذكور في استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي، ولصالح الإناث في التركيز على الانفعالات.

دراسة طارق هاشمي علي (2018):

سعت الدراسة لتحقيق جملة من الأهداف من أهمها، التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلاب المصابين في الحرب في ليبيا، والكشف عن مستوى اضطراب القلق التي يعاني منها الطلاب، كذلك التعرف على استراتيجية مواجهة الضغوط، تم تطبيق الدراسة على الطلبة الجامعيين اللبيين، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتمكن من خلال هذا المنهج الحصول على معلومات تتعلق بالحالة الراهنة للظاهرة موضوع البحث استخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع البيانات. مقياس إدراك الاضطرابات القلق من إعداد الباحث، واستخدام كذلك برنامج إرشادي جمعي تدريبي يحتوي على العديد من الأساليب والفنيات المساعدة في التعافي من الاضطرابات النفسية توصلت الدراسة للكشف عن حجم العلاقة الارتباطية، ومستوى دلالة هذه العلاقة بين برنامج تدريبي وخفض مستوى اضطراب القلق، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة وهذا ما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) على مجال اضطراب القلق لدى عينة المجموعة التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي

لدرجات طلبة المجموعة التجريبية (4,50) في حين أن المتوسط الحسابي لدرجة طلبة المجموعة الضابط (12,50) وهذا الانخفاض في درجات المجموعة التجريبية يعزى إلى تدريبهم على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية دراسة قاجة رقية (2018):

هدفت صاحبة الدراسة إلى معرفة الأساليب التي يستخدمها أعوان الحماية المدنية لمجابهة الضغوط المهنية ومدى اختلافها حسب الحالة الاجتماعية ورتبة العون، ولتحقيق هدف الدراسة اتبعت المنهج الوصفي، وللإجابة على أسئلة الدراسة تم بناء مقياس لقياس أساليب مواجهة الضغوط الذي جرى تطبيقه على عينة قوامها (100) تم اختيارهم بطريقة العشوائية البسيطة، وتحليل بيانات الدراسة استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين المتعدد، أظهرت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب المواجهة لدى الأعوان تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية وبتغير الرتبة الوظيفية.

دراسة عيسات مريم (2020):

هدفت الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وعلاقتها بالصلابة النفسية، تم اجراء دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بولاية البويرة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، كذلك استخدمت مقياسين مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمزلوق وفاء لسنة (2014)، ومقياس الصلابة النفسية المقنن من طرف بشير معمريه خاص بالباحثة مخمير لسنة (2002)

قامت الباحثة باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لتحليل بيانات المقياسين وقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية، بالإضافة إلى ذلك وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية

دراسة محمد حبارة (2021):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية شائعة الاستخدام عند أساتذة التربية البدنية والرياضية، كما هدفت للكشف عن مستويات سمات الشخصية لدى هؤلاء الأساتذة، تكونت عينة الدراسة من أساتذة الطور الثانوي الذي بلغ إجمالي العدد (102) أستاذ وأستاذة استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات الخاصة بالدراسة تم استخدام مقاييس تخص كلا المتغيرين، مقياس مواجهة الضغوط النفسية ومقياس عوامل

الشخصية، وللكشف عن نتائج الدراسة تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية، كالانحراف المعياري ومعاملات الارتباط، أسفرت نتائج الدراسة عن علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية و العوامل الانبساطية والانفتاح على الخبرة كذلك الطيبة ويقظة الضمير، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين أساليب المواجهة وعامل العصابية .

الدراسات الأجنبية:

**:(2011) Donkoh-Kobin Esia**

كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقق مما إذا كان طلاب حرم التابع لجامعة winneba لديهم استراتيجيات مناسبة للتعامل مع الضغط والإجهاد النفسي شارك في الدراسة (400) طالب تم اختيارهم بناءً على تقنية أخذ العينات العشوائية التطبيقية من جميع أقسام في حرم وينبا بالجامعة، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، تم اختيار أدوات الدراسة في شكل استبيان الذي تم تكيفه ليناسب بيئة الدراسة مسبقاً في جامعة كيب كوست، أظهرت نتائج الدراسة أنه من بين الاستراتيجيات العشرة المستخدمة كان التأقلم النشط وإعادة التفسير الإيجابي والنمو هما الأكثر انتشاراً في أسلوب المواجهة الذي يركز والمركز على العاطفة على التوالي .

**:(2020) hanaIrfanandEiadAlfarisFar**

هدفت هذه الدراسة لمعرفة مدى تعامل الطلاب مع الضغوط النفسية ومدى استعمالهم لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وتستكشف هذه الدراسة ضغوط طلاب الطب والمتدربين اجريت هذه الدراسة على قسمين (18) طلبة الطب

أجريت هذه الدراسة في كلية الطب في البكيرة الرياض من بداية شهر أكتوبر (2017) اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، كذلك تمثلت أدوات الدراسة في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الضغط النفسي، توصلت نتائج الدراسة إلى ان تعزيز الشعور بالمكافأة في مهنة الطب على أنه استراتيجية فعالة للتعامل مع الضغوط بين طلاب الطب واعتبر بعض المشاركين التخطيط وإدارة الوقت أمراً مرهقاً أثناء تواجدهم وشعرت أنه كانت استراتيجية للتعامل مع الضغوط، وكان ينظر إلى الإحساس بالتوتر بين طلاب الطب باعتباره شعوراً طبيعياً.

**:(2022) icaValloneFeder**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير فيروس كوفيد السابقة والحالية Current-Covid-19 & L'ast-Covid-19 ، واستراتيجية المواجهة، والصحة النفسية لدى الطلاب الجامعيين، فقد اختبرت هذه الدراسة في وقت واحد الارتباطات

بين عوتا عوامل الإجهاد والضغطات النفسية كما يتم تعديلها بواسطة استراتيجيات المواجهة والارتباطات بين ضغطات الماضي والأعراض النفسية الحالية تم اختيار نموذج وسيط على عينة من الطلاب استخدم الباحث المنهج الوصفي، أما أدوات الدراسة فتم استخدام مقياس Covid-19 Student-Stress-Questionnaire وتم ارفاق ذلك بحزمة من الأساليب الإحصائية، من المتوسط الحسابي ومعامل الارتباط بيرسون توصلت النتائج إلى تأكيد النموذج الافتراضي الوسيط لتأثير ضغوطات فيروس كوفيد على الضغوطات الحالية من خلال استراتيجية المواجهة وتم توسط تأثيرا ضغوطات الماضية للكوفيد على أعراض الصحة النفسية

### 2/7 التعقيب على دراسات المتغير الأول:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يلاحظ أن هناك اختلافات من حيث نوع المتغيرات فلقد تم ربط متغير استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية مع متغيرات أخرى تختلف مع هذه الدراسة الحالية من بينها دراسة شداني عمر ودراسة Federica Vallonce ودراسة سالي صالح، وغيرها.

فالدراسة الحالية تم ربطها مع الأساليب المعرفية الغموض مقابل عدم تحمل الغموض، وقد تباينت الدراسات السابقة مع هذه الدراسة من حيث البيئية فنجد مثلا دراسة طارق الهاشمي التي تم تطبيقها في ليبيا ودراسة Federica Vallon التي تم تطبيقها في إيطاليا أما دراسة Farhan irfananbEiadAlfaris تم تطبيقها في السعودية ونجد فرق واضح من حيث الفئات التي أجريت عليها الدراسة فنجد دراسة عيسات مريم التي اختارت عينة أعوان الحماية المدنية على عكس محمد حبارة الذي أجرى دراسته على تلاميذ الطور الثانوي، أما سالي صالح فقام بدراسته على هيئة المدرسين و المعلمين وهنا اتفق مع الدراسة الحالية في العينة المستهدفة التي تتمثل في المعلمين، أما من حيث المقاييس المستخدمة فذاك من استخدم مقاييس جاهزة مثل شداني عمر وسالي صالح وعيسات مريم واتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث المنهج الوصفي الارتباطي على عكس دراسة طارق الهاشمي الذي استعان بالمنهج التجريبي.

كما تباينت الدراسات السابقة فيما توصلت إليه من نتائج، وقد شكلت هذه الدراسات رافدا مهما وأرضية معرفية انطلقت منها هذه الدراسة .

### 3/7 دراسات خاصة بالأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض :

دراسة عمارياسر الشاورة (2015):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأسلوب المعرفي تحمل عدم تحمل الغموض واستراتيجية حل المشكلات، لدى طلبة جامعة مؤتة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية، النوع الاجتماعي والتخصص والمستوى الدراسي والتحصيل الأكاديمي، بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (706) طالبا وطالبة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين هما مقياس الأسلوب المعرفي للغموض ومقياس حل المشكلات، وتم ذلك من خلال تحقق من صدق وثبات للمقاييس تم اختيار العينة بطريقة عشوائية العنقودية لكلا الجنسين، وكان ذلك من خلال حزمة من الأساليب الإحصائية الارتباطية والانحراف المعياري، من خلاله توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على أبعاد مقياس الأسلوب المعرفي ودرجاتهم على مقياس حل المشكلات، وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس،

دراسة غريب إيناس محمود (2015):

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة لدى الطالبات السعوديات بالمرحلة الجامعية، كما هدفت إلى التحقق من وجود عامل ثنائي القطب بين متغيرات الدراسة الثلاثة أجريت الدراسة على عينة من الطلبة بكلية الآداب وكلية علوم التربية بجامعة الفيصل بلغ عددهم (120) طالبا كما استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي، تم تطبيق مجموعة من أدوات الدراسة من بينها مقياس التدفق النفسي من إعداد الباحثة، ومقياس تحمل الغموض ومقياس المخاطرة من إعداد الباحثة، مع مجموعة من الأساليب الإحصائية الارتباطية وانتهت النتائج بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات الأفراد العينة على مقياس التدفق النفسي ودرجاتهم على بعض أبعاد تحمل الغموض في حين أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين باقي أبعاد المقياسين، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود عامل ثنائي القطب يجمع ما بين متغيرات الدراسة الثلاث التدفق النفسي وتحمل الغموض والمخاطرة.

دراسة هيثم أحمد علي (2017):

برزت أهمية البحث من خلال الموضوع الدراسة الذي تمثل في قياس الأسلوب المعرفي تحمل وضعف تحمل الغموض، والذي تم تطبيقه على شريحة مهم من أفراد المجتمع تمثلت في طلبة مرحلة الإعدادي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تحمل الغموض لدى طلبة المرحلة الإعدادية وكذلك مستواه وفقا للنوع الاجتماعي ذكور وإناث .

وكذلك مستوى تحمل الغموض وفقا للتخصص، لتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام الباحث المنهج الوصفي

الارتباطي ومجموعة من الأدوات المنهجية وقد تبني الباحث مقياس الباحث فارس لسنة (2009)

مرفقا ذلك بالوسائل الإحصائية اللازمة لاستخراج الصدق والثبات وحللت البيانات الإحصائية باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وأسفرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بالقدرة على تحمل الغموض، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور في تحمل الغموض، وفروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفرع العلمي في تحمل الغموض.

دراسة محمد قدوري (2017):

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة إذا ما توجد فروق بين متحملي الغموض وغير متحملي الغموض، تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ولتحقيق أهداف الدراسة وجمع البيانات، تم الاعتماد على مقاييس تمثلت في مقياس الغموض لبودنر (Budner 1962) في صورته المعربة التي قام بتعريبها الباحث عبد العال عجوة، وكذلك مقياس الاغتراب في إطار، بيداغوجي بمؤسسة ديوان مؤسسات الشباب بتمنراست طبق المقياس على عينة من الأفراد (68).

أما الأساليب الإحصائية المستخدمة تمثلت في معامل الارتباط بيرسون التتابعي لفحص معامل الفرضية من خلال معامل

بيرسون pearson وتحليل التباين الأحادي

توصلت الدراسة في الأخير إلى النتائج التالية:

هناك علاقة بين الأسلوب المعرفي تحمل وعدم تحمل الغموض والاغتراب\_

ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متحملي الغموض وغير متحملي الغموض\_ في الاغتراب حسب الجنس، حسب

الأقدمية، حسب متغير المنطقة السكنية

دراسة علياء جاسم محمد وريسان نوح مرزه الفتلاوي (2020):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأسلوب المعرفي تحمل وعدم تحمل الغموض لدى طلبة الجامعة وكذلك عملت

هذه الدراسة على تحديد الفروق الدالة في الأسلوب المعرفي تحمل وعدم تحمل الغموض وفق متغير الجنس من جهة

ومن جهة أخرى وفق التخصص العلمي، إنساني ولتحقيق أهداف الدراسة تم ذلك من خلال المنهج الوصفي أولاً ثم،

أدوات خاصة بالدراسة اعتمدت عليها الباحث وهي

مقياس الساعدي وذلك بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس المعتمد من نظرية نورتن (1975)، كل ذلك

تم ضمن المنهج الوصفي الارتباطي كما تم استخدام أسلوب t-test لدراسة الفروق

تم تطبيق الدراسة على عينة من الذكور والاناث من جامعة المستنصرية بلغ عدد أفراد العينة (400)

كذلك تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية شملت على الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بيرسون Pearson والمتوسط الحسابي وقد أظهرت النتائج أن أفراد عينة البحث يتمتعون بالقدرة على تحمل الغموض، وأن الذكور أكثر من الإناث في تحمل الغموض، كما أن الطلبة من ذوي التخصص علمي أكثر تحملاً للغموض من طلبة التخصص الإنساني على مقياس الأسلوب المعرفي تحمل وعدم تحمل الغموض.

دراسة سميه سليمان عامر الأصقعه (2021):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة المثابرة الأكاديمية وكل من تحمل الغموض وفاعلية الذات كما هدفت إلى التعرف على القدرة التنبؤية لتحمل الغموض وفاعلية الذات في المثابرة الأكاديمية لدى عينة من طالبات الجامعة تكونت عينة الدراسة من (110)

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي يمكن من خلاله الإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من صدق الفروض، اشتملت الدراسة على

مقياسفاعلية الذاتإعداد داودالكفيري (2018)

مقياستحملالغموضإعدادمحمدعبدالتواب (2011)

مقياسالمثابرة الأكاديميةإعدادفاروقعبدالفتاح (2010)

أما بالنسبة للأساليب الإحصائية المستخدمة فكانت كالتالي

المتوسطات والانحرافات المعيارية

معامل الارتباط بيرسون Pearson

اختبارات لدراسة الفروق

تحليل الانحدار المتعدد

تحليل التباين الأحادي

وأُسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كلا من فاعلية الذات وتحمل الغموض والمثابرة الأكاديمية، كما أشارت النتائج إلى القدرة التنبؤية للمتغيرين في المثابرة الأكاديمية.

دراسات أجنبية

:sniZena, (2008)

قام الباحث زيناسي بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإبداع وتحمل الغموض لدى الطلاب المراهقين في فرنسا ولتحقيق أغراض الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فلقد طبق عليهم مقياس نورتن لتحمل الغموض ومقياس الإبداع بلغ عددهم 68 طالباً، ورافق ذلك بحزمة Spss الإحصائية وجملة من الأساليب الإحصائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين تحمل الغموض والإبداع.

**: (2009), Bardi & Ramdeny**

وأجرى كل من باردي ورامدني في بريطانيا دراسة هدفت إلى دراسة انفتاحية وتحمل الغموض لدى طلبة الجامعات، وتكونت عينة الدراسة من (510) طالبا وطالبة، اعتمد كلا الباحثين على المنهج الوصفي الارتباطي، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة اعتمدا على أدوات الدراسة تمثلت في مقياس تحمل الغموض المعرفي، وذلك من خلال الأساليب الإحصائية معامل ارتباط بيرسون Pearson واختبار T-test وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في تحمل الغموض وتقييمات التحدي والتهديد بين طلبة السنة الأولى والنهائية، كما تبين وجود علاقة دالة إحصائياً بين الانفتاحية وتحمل الغموض .

**:(2014) Weissenstein, Ligges, Brouwer, Marschall & Friederchs,**

كما سعت دراسة التي قام بها وانستين ولقيس وبراور ومارشال وفرايدريتش إلى المقارنة في مستوى تحمل الغموض بين الممارسين العاميين لمهنة الطب وطلاب الطب في جامعة ميونستر MuensterUnive الألمانية rsity الألمانية تم تطبيق قائمة رايز لتحمل الغموض على عينة الطلاب البالغ عددها (564)، وذلك من خلال المنهج السببي المقارن، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الغموض مقابل عدم تحمل الغموض المعرفي، كل ذلك من خلال جملة من الأساليب الإحصائية ومعاملات الارتباط وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى تحمل الغموض بين الممارسين العاملين لمهنة الطب وطلاب الطب ولصالح الممارسين العاميين لمهنة الطب.

#### 4/7 تعقيب على الدراسات المتغير الثاني:

نبين من خلال عرضنا لهذه الدراسات والتي تضمنت متغيرات الدراسة الغموض مقابل عدم تحمل الغموض لم يرتبط بمتغير استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وهذا ما أدى إلى تباين مع كل الدراسات السابقة التي تم ذكرها سابقاً، فنجد تباينات كثيرة من حيث البيئية الجغرافية فهذه الدراسة تمت في الجزائر عكس دراسة غريب إيناس التي تمت في

السعودية ودراسة Weissenstein, Ligges, Brouwer, Marschall & Friederchs

التي طبقت في البيئة الألمانية، أما من حيث العينة المستهدفة اتفقت أغلبها بتطبيق الدراسة على الطلبة الجامعين أما الدراسة الحالية فتم تطبيقها على عينة المدرسين فهنا يظهر التغير من حيث ما تقدمه الباحثة من خلال هذه الدراسة، إن المنهج المستخدم في الدراسات السابقة هو المنهج الوصفي الارتباطي واتفقت كذلك في الحزمة الإحصائية المستخدمة من بينها أسلوب الارتباط بيرسون والانحدار المتعدد وتحليل التباين الأحادي وغيرها من الأساليب ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة أنها تركز على علاقة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية على الغموض مقابل عدم تحمل الغموض، من خلال طرح العلاقة والتأثير بينهما والأساليب المستخدمة لكلا المتغيرين، فالفجوة العلمية هي على حد علم الباحثة وإلى غاية كتابة هذا البحث العلمي لا توجد دراسة جمعت بين المتغيرين .

## الفصل الثاني: الجانب النظري

أولاً: إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1\_ مفهوم الضغوط النفسية

2\_ مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

3\_ مفاهيم ذات صلة بمفهوم المواجهة

4\_ خصائص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

5\_ أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

6\_ النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

7\_ التعقيب على النظريات

8\_ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المعلمين في المدرسة

## تمهيد

تفرض الضغوط النفسية نفسها على كل أفراد المجتمع سواء من الجانب الاجتماعي أو الفيزيولوجي أو المهني وغيرها من الجوانب، ولكن مصدرها وسببها يتفاوت من شخص لآخر، فهذا الأخير ما لم يتم التحكم والسيطرة عليه سيفقد الفرد قدرته على الاستمرار ومواصلة حياته وقد يصيب الفرد الإحباط خاصة إذا نتج عن ذلك فشل، بالرغم من ذلك نجد أن الكثير من الأفراد لا يسلموا للوضع الراهن ولا يبقوا مكتوفي الأيدي، بل نجد أن أغلبهم ينتهج لنفسه إستراتيجية خاصة لمواجهة هذه الضغوط النفسية، والتي من شأنها أن تساعد على التعايش والحصول على ذلك التوازن والاستقرار النفسي والجسدي في مختلف ظروف الحياة اليومية أحداثها وإحباطاتها ويمكن القول بأن أهمية إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تكمن في أنها وقائية إذ تعمل على التقليل من آثار الضغوط النفسية، ومن خلال ما سيتم ذكره سنتطرق بشكل أعمق ونتعرف على مفهوم الضغط النفسي، ومفهوم إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وأهم عناصرها.

## 1\_ مفهوم الضغط النفسي

هو انفعال داخلي ناتج عن تفاعل الفرد عقليا وجسميا مع بعض تقاليد المجتمع، وأحداثه، ومواقف، البيئة الضاغطة سواء أكانت متخيلة أو حقيقية فتؤثر عليه نفسيا وجسميا ويتوقف ذلك على تقييم الفرد والأسرة لهذه الأحداث وإدراك الفرد لها وكيفية التعامل معها ومواجهتها، ويعتبر مصطلح الضغط النفسي مشتق من الاتينية، وشاع استخدامه بشكل كبير في القرن السابع عشر بما يلي

\_المشقة Hardship

\_الشدة Straits

\_المحنة Adversité

\_الأسى Afficaction

و الضغط النفسي هو مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط (عبد اللطيف، 2020، ص 257).

وتعرف الباحثة الضغط النفسي بأنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، مثل زيادة عبء العمل، فترة انتقالية، نكبات في سيرورة الحياة، جدال بين العائلة أو أزمات مالية، فيتخيل الفرد أن هناك مثير خارجي يهدد ساعدته وبذلك يعوق قدرة الإنسان على التكيف أو التوافق وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق وسرعة الانفعال وحينما تزداد حدتها يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه إلى نمط جديد يآثر على جهازه البدني والنفسي.

## 2\_ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

تشير إلى تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها أو تقليلها سواء كانت إيجابية أو سلبية، اقدامية أو احجامية فعالة أو غير فعالة وبصرف النظر عما إذا كانت نتائجها جيدة أم غير جيدة، وأوضح الكافي وجهاد علاء الدين أن استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية هي العملية التي يتم بها تدبير المطالب الداخلية والمطالب الخارجية والتي تدرك باعتبارها مطالب شاقة أو عسيرة أو شديدة الوطأة وقد تتخطى إمكانيات الفرد وموارده، وهي الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته والتي تمثل تهديدا وضرا أو تحديا لشخصية الفرد وهي تعني ببساطة مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف وذلك لتخفيف من حدة المواقف الضاغطة وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه (قاسم، 2017، ص23).

أما أصلها اللغوي مصطلح إنجليزي يعني المواجهة والذي يعني التكيف، ويعتبر كاستجابة تكيفية لتغيرات الوسط فهي الموازنة والتعديل الدائم في مواجهة التغيرات المناخية لمحيطنا الفيزيائي والاجتماعي، والمتطلبات التي تعرضها الحياة في كل الأيام وإن الماكانيزما المستعملة لا شعورية وآلية تسمح بالحفاظ على التوازن الداخلي الفرد دون جهد وبدون ألم (شداني، 2017، ص132).

زيادة على ذلك فهي مجموعة من المجهودات والطرق والأساليب المعرفية والسلوكية والانفعالية

عرفها لازاروس و فولكمان Lazarus & Folkman:

بأنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتحمل أو خفض المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها بأنها مهددة أو تفوق مصادره الشخصية (الهاشمي، 2018، ص522).

أما راي وآخرون (Ray et Al (1978

يقصدون بها الطريقة المستعملة للتوافق مع الوضعيات الصعبة من جراء حدث ضاغط، حقيقي أو خيالي

ويحددها موس وبيبلنجر Billings & Moos (1983):

في المعارف والسلوكيات التي يستخدمها الفرد لتقييم حدث ضاغط ما ولتعديل التوتر الانفعالي المصاحب له (بوعيشة، 2013، ص318).

وأضاف لطفي عبد الباسط إبراهيم مفهوم أدق وأكثر وضوحاً بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الديناميكية السلوكية أو المعرفية يسعى من خلالها الفرد في مواجهة لحل مشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها وتشمل

استراتيجيات المقاومة خمسة مجموعات فرعية هي

\_ العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة

\_ العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة

\_ العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال

\_ العمليات المعرفية الموجهة نحو الجوانب الانفعالية

\_ العمليات السلوكية المعرفية المختلطة (عبارة، 2012، ص307).

فاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية هي مجموعة من السياسات والمبادئ والإجراءات التي يستخدمها المعلمون في حل مشكلة ما في معترك الحياة الواقعية، كما يعرفها مقداد والمطوع بأنها الاستجابة التي يظهرها الفرد أو الجماعة نحو موقف ما تكون له آثار مزعجة ومؤلمة (مقداد، 2012، ص181).

وتعرف الباحثة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها العملية التي يقوم بها الفرد الذي يعاني من الضغوط النفسية باختلاف أسبابها سواء مهنية أو عاطفية أو اجتماعية، يتم من خلال هذه الاستراتيجيات إبراز مجموعة من الأساليب والطرق لكي يتعامل مع مختلف العوامل الضاغطة من جهة، ومن جهة أخرى تساعد في إبعاد الفرد عن المشاكل التي يمكن التعرض لها جراء ما يتلقاه من ضغط نفسي، فمن خلال هذه الاستراتيجيات يتمكن الفرد من خفض أو التقليل من المتطلبات الداخلية والخارجية التي تعتبر كمهدد لصحته النفسية بدرجة أولى وصحته الجسدية بدرجة ثانية

يمكن اختصار المفهوم بأنها مجموعة من الإجراءات اللازمة على الفرد استخدامها في حل مشكلة ما بمعترك الحياة الواقعية

## 3\_ مفاهيم ذات صلة بمفهوم المواجهة :

Coping & Défense & A daptationCoping الفرق بين كل من المواجهة وميكانيزمات الدفاع والتكيف :  
 19 ظهر مصطلح ميكانيزم الدفاع مع نهاية القرن L'egopsyChologie مرتبطا بصفة محددة بعلم النفس الأنا من خلال تطور التحليل النفسي L'egopsyChologie التقليدي وعلم نفس الدينامي.  
 وقد عرف فرويد Freud مصطلح الدفاع بأنه تحدي أو محاربة الأنا للأفكار والمشاعر المؤامرة المؤلمة والصراعات النفسية الحادة معتبرا الكبت واحد 1970 \_ 1960 من أهم الميكانيزمات الدفاعية في الفترة المادة  
 بدأ الباحثون في استخدام مصطلح المواجهة Coping لوحظ تدخل كبير بين مصطلح المواجهة والدفاع وقد سعت بعض المحاولات النظرية الفصل بينهما بدل الدفاع Défense

في أوجه الفرق التالية :

## \_ميكانيزمات الدفاع

هي عمليات صارمة تعمل على مستوى لا شعور غير قابلة لأن تتغير حسب ما يتطلبه الموقف ضعيفة المقاومة ترتبط بصراعات بيئنفسية أو بشخصه أو بأحداث الحياة القديمة وتعمل عموما على تشويه الواقع بهدف الحد من التوتر والقلق الذي يسببه الموقف الضاغط وبقائه على مستوى معين يتلاءم وقدرة الفرد على التحمل

## \_أساليب المواجهة

هي عمليات شعورية وظيفتها تسمح للفرد بتخفيض وتحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة ولعل جوهر الفصل بينها وبين ميكانيزمات الدفاع يكمن في أساليب المواجهة تنفصل شيئا فشيئا عن ميكانيزم الدفاع، لكونها محاولة شعورية إرادية لمواجهة المشاكل الحالية حديثة

إن مفهوم المواجهه Coping كما صاغه لازاروس بعيد الصلة جزئيا عن علم نفس الأنا مع اتسامه أكثر بالمنظور الظاهري، فهو يرمي إلى تجاوز تصور الشخصية بإضفاء بعد أكثر سلوكي وحسب لازاروس Lazarus فإن سمات الشخصية وحدها غير قادرة على التنبؤ بالطريقة التي يواجه بها الفرد الضغوط

## \_التكيف

أما التكيف فقد تطور مع النصف الثاني من القرن 19

من خلال علم البيولوجيا وعلم النفس، وتعد الدراسة التي قام بها (Murphy 1962)

من أوائل الدراسات التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة والخطرة بهدف السيطرة والتغلب عليها وقد أخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الأجناس والتي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الاستجابة سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح بالبقاء والاستمرار اتجاه مختلف التهديدات وحدك

كل من المواجهة والتكيف بشكل واضح فالتكيف مفهوم واسع يشمل كل الكائنات علم نفس والبيولوجيا ويتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع الظروف ومتغيرات المحيط في حين أن المواجهة مفهوم خاص ونوعي ومحدد يخص الإنسان يختص بردود أفعال اتجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له بحيث يستخدم جهود معرفية وسلوكية واعية لسيطرة والتغلب عليها وحسب لازاروس (1984) Lazarus

فإن التكيف هو مصطلح واسع يحوس معظم جوانب علم النفس والبيولوجيا بينما المواجهة مفهوم محدد لا يهتم إلا بردود الأفعال الخاصة بالاستجابة للمواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له (عمور، 2017، ص73).

#### 4\_ خصائص استراتيجية مواجهة الضغط النفسي :

- \_ حسب دراسة هناء أحمد الشويخ تتمثل خصائص استراتيجية مواجهة فيما يلي
- \_ يتبناها الفرد لذاته أي لا يملها عليه أحد غيره ولا ينوب عنه في مواجهة الضغط النفسي الذي به
- \_ سلوك يستهدف التكيف مع المواقف الضاغطة
- \_ قابلة للتغير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمان وفي المكان
- \_ تتمركز حول المشكلة أو التحكم في الانفعالي
- \_ قد تكون ظاهرة كالابتعاد عن المشكل أو تكون ضامرة كالتفكير الإيجابي فالمشكلة
- \_ متنوعة فهي تكون ذات طابع معرفي أو سلوكي أو انفعالي (شداني، 2019، ص42).

#### تصنيف استراتيجيات المواجهة:

حسب جاكلين رونود jacqueline runud (1990).

إن المواجهة هي المرحلة الأساسية لاستراتيجية مواجهة الضغوط وفعلا منذ المرحلة السابقة لاستراتيجية إدارة الضغط والمتمثلة في التحليل المعرفي، يبدأ الشخص بالواجهة، بحيث عندما يقول أنا أعاني ضغطا، لابد أن يعمل شيئا ويكون قد واجه الموقف الضاغط، إذن استراتيجيات مواجهة الموقف الضاغط تشمل على الجانب المعرفي والسلوكي ويمكن تصنيفها إلى نوعين أساسيين أولا هما المواجهة المركزة على المشكل والمواجهة المركزة على الانفعال (يرزوان، 2016، ص106).

أساليب التعامل مع الضغوط المركزة حول المشكل :

يظهر هذا النوع من استراتيجيات التعامل في بذل جهود معرفية وسلوكية لمواجهة الوضع الضاغط، هذا الأسلوب لا يمكن فقط على الجانب الانفعالي التفكير في التخفيف من التوتر الانفعالي بل في فهم المشكل ومحاولة مواجهته لحله بصفة فعلية وهذا النوع يأخذ اشكالاً، منها حل المشكل والبحث عن المعلومات فهو موجه لتحديد المشكل وإيجاد حلول بديلة مع دراستها وتحديد فاعليتها وقد أظهرت دراسة لازاروس Lazarus (1966) أن معدل استخدام الأفراد أساليب التعامل المركزة حول المشكل أعلى بكثير من استخدامهم للنوع الأول من الاستراتيجيات لأنها تسمح بالحصول على حلول بديلة لمشاكلهم حسب وجهة نظر لازاروس و فولكمان Lazarus and Folkman (1984)

تتحقق فعالية أساليب التعامل بوجود الانسجام والتنسيق لجهود التعامل وعناصر أخرى تتمثل في القيم الاعتقادات الأهداف وغيرها، فعندما تتعارض أساليب التعامل بشكل كبير مع قيم الفرد ينتج عن ذلك صراع وتصبح أساليب التعامل بدورها مصدراً للضغوط (قاجة، 2018، ص 287).

المواجهة المركزة على الانفعال :

هي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم الانفعال اتجاه الموقف الضاغط ومن هذه الأساليب التحكم الذاتي أي إعادة التأويل الإيجابي تقبل المسؤولية، الهروب، التوجه الديني بالإضافة إلى أنها تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة وتتضمن التخطيط لحل المشكلة والمواجهة (النواب، 2016، ص 223)

تصنيف جلويك Galouic

صنف استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية إلى العديد من الأنواع والتصنيفات منها

\_ أساليب المواجهة المتركة حول المشكل

\_ أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم، التقبل، التفاؤل، الدعابة، الاستقلال

سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل التشاؤم، البكاء، الأكل، والتدخين وغيرها

تصنيف موس وبلينغ Billingallmoos (1981)

الاستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها الفرد في حال تعرضه للموقف الضاغط

الاستراتيجيات السلوكية الفاعلة وتشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل \_ المباشر مع المشكل

\_ الاستراتيجيات المعرفية الفاعلة تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط

الاستراتيجيات التجنبية وتضم الجهود والمحاولات المبدولة لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة (الهاشمي، 2018، ص 524).

#### 5\_ أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط:

يمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها

أولا الاستراتيجيات الإيجابية وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية

❖ التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيء الذهني له ولتدريبته

❖ إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع

محاولة تقبل الواقع كما هو

❖ البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع 4/المتوقع

ارتباطهما بالموقف الضاغط

❖ استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة

ثانيا الاستراتيجيات السلبية وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال

الأساليب السلبية التالية

• الإحجام العرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزم

• التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها

• البحث عن الإثبات أو المكافئة البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد

مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة

التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعليا عن طريق الجهود الفردية

المباشرة لتخفيف التوتر وبشكل أكثر وضوحا إن أساليب أو استراتيجيات المواجهة الاقدامية تتضمن النزعة للاستجابة

بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة، وحل الموقف أو المشكلة وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية

محددة، وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الاحجامية النزعة نحو التشتت وصرف ذهن الفرد عن الحدث

الضاغط، وتجنب الحصول على المعلومات بشأن الحدث الضاغط، واستخدام أساليب سلوكية معرفية للهروب من الموقف الضاغط (الضريبي، 2010، ص 681).

تري سوزان فولكمان foulkman

أن تقييم الأحداث بأنها ضارة، أو مهددة، أو متحدية تعتمد على عوامل تتصل بالفرد والموقف الضاغط خلال تفاعل الفرد بمحيطه وتعتبر المعتقدات والالتزامات من أهم العوامل المتصلة بالفرد وبيئته، وعلى صعيد العوامل المتصلة بالفرد وبيئته، وعلى صعيد العوامل المتصلة بالموقف المتمثل في طبيعة الضرر، أو التهديد، أو الألفة بالموقف الضاغط وكيفية حدوثه، ووضوحه أو غموضه ومدته واستمراره.

وفي هذا السياق فإن هناك ثلاثة مجموعات من العوامل المرتبطة بكيفية استخدام أساليب المواجهة للضغوط هي، العوامل الشخصية، والديمغرافية التي تتضمن كلا من العمر، الجنس، والمستوى التعليمي، والاجتماعي، والاقتصادي، الثقافي، النضج المعرفي، الانفعالي، والثقة بالنفس، العقائد الدينية وخبرات الفرد السابقة في مواجهة الأحداث الضاغطة ثانيا العوامل المرتبطة بالأحداث الضاغطة مثل نمط وسياق الحدث وطبيعته وشدته ومدته وإمكانية التحكم والسيطرة عليه

ثالثا العوامل البيئية الاجتماعية والفيزيائية تتضمن طبيعة العلاقات بين الأفراد وأسرههم والأصدقاء، والمساندة الاجتماعية توقعات المجتمع، والمجهودات التعاونية المحلية، التمويل المالي وطبيعة العمل (أبو الحبيب، 2010، ص 46).

#### ● مركز الضبط :

ظهر في علم النفس على يد جوليان روتر (rotter) (1954)

من خلال نظريته في التعلم الاجتماعي يشير مفهوم مركز الضبط التحكم إلى كيفية ادراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة على بيئته وينقسم الأفراد طبقا لمفهوم الضبط الداخلي إلى فئتين هما

#### ● فئة الضبط الداخلي :

الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم ويسعون في محاولات جادة للتحكم في البيئة والسيطرة عليها ولديهم القدرة على رؤية التوقعات للأحداث فالأفراد ذو مركز الضبط الداخلي يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث

#### ● فئة الضبط الخارجي :

فهم يرون أنفسهم تحت تحكم قوى خارجية ولا يستطيعون التأثير فيما يفتقرون إلى القدرة على السيطرة والتحكم في الأحداث ويفشلون في توقعاتهم لهذه الأحداث فالأفراد ذو المركز الخارجي يعززون الأحداث لعوامل خارجية عن تحكمهم وسيطرتهم مثل الحظ، الصدفة وغيرها

الصلابة النفسية :

صبيغ هذا المصطلح على يد سوزان كويسالسuzannekabosalحين أوضحت أن الأفراد الذين تتسم شخصيتهم بالصلابة يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة النتائج السلبية والمؤلمة للضغوط، بسبب أسلوبهم في معالجة الحوادث المسببة للضغوط، كما أنهم يثقون على التأثير في مجرى حياتهم، أماالأفراد الذين يعانون من فقدان الصلابة النفسية فيتميزون بمستويات عالية من الإحساس بالضغوط النفسية ويمكن أن يكون عرضة للإصابة بالاكتئاب والأمراض المتصلة بالضغوط النفسية

نمط الشخصية :

لا يستجيب الأفراد للأحداث بطريقة واحدة بل يختلفون طبقا لنمط الشخصية فلكل فرد منا سمات أو أساليب سلوكية ثانية تؤثر في كيفية تعامله مع الموقف الضاغط ومن هذه الأنماط السلوكية النمطين أ وب \_ نمط الشخصية "أ" :

ولهم سمات وخصائص تتمثل في العدوان، العنف، القابلية لاستثارة، الإحساس بالضعف، عدم التحلي بالصبر، النشاط المتعجل، الدرجة العالية من الطموح، الثقة بالنفس، بذل الجهد، روح التنافس، محاولة إنجاز أكثر من عمل في أقل وقت وبالإضافة إلى الغضب فرط النشاط، عدم الصبر التهيج وبالتالي تزداد لديهم نسبة الإصابة بالأمراض القلبية \_ نمط الشخصية "ب" :

sutherlad(1991)يتصف بعكس السمات السابقة تماما في نمط الشخصية ويعرف

بأن هذا النمط لديه القدرة على الاسترخاء سهل الانقياد، ليس لديه ميل شديد للمنافسة، اقل عرضة للشعور بالإحباط وينخفض احتمال الإصابة بأمراض القلب

\_ تقدير الذات :

يعتبر تقدير الذات مؤشرا هاما في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الأفراد في المواقف الضاغطة فإدراك ورؤية الذات بطريقة إيجابية تمثل مصدرا نفسيا هاما في عملية مواجهة للموقف الضاغط الذي يواجه الفرد، إن الأفراد

ذوي تقدير الذات المرتفع يستخدمون استراتيجيات المواجهة تركز على الانفعال كالإنكار والميل والانسحاب، تعاطي

العقاقير، التدخين المفرط في مواجهة الضغوط (جدو، 2014، ص112)

\_ العمر:

يرى kovacicazar (1995)

أن عمر الفرد والمرحلة التطورية لديه عاملا هاما من العوامل المؤثرة في إدراك الضغوط وتطور الأعراض الناجمة عنها

حيث تكون قابلية التأثير السلبي بالضغوط المموسة في مرحلة الطفولة والمراهقة وسن الكهولة

\_ الجنس:

يذكر يوسف(1994) أنه لم تثبت الدراسات فروق تذكر بين الجنسين في إدراك الضغوط النفسية ولا حتى في إحداث

الحياة الضاغطة بصفة عامة كما أكد له كل من فولكمان و لازاروس Foulkman & Lazarus 1980

اختفاء الفروق بين الجنسين في إدراك الضغوط النفسية وبخاصة الأفراد في المرحلة العمرية 6\_45

الأحوال الاجتماعية والاقتصادية Socio Economic Situation

تلعب المكانة الاجتماعية والاقتصادية للفرد دورا هاما في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها الفرد عند تعرضه

للأحداث الضاغطة ويرى كل من هولاهون وموس holahan & moose

إن الأفراد من ذوي المكانة الاجتماعية والاقتصادية العليا أكثر استخداما لاستراتيجية المواجهة الاقدامية، وأكثر ابتعادا

عن استراتيجية المواجهة الاحجامية كما أشار كل من بيلينجز وموس

billings moos (1981)

أن الأفراد من ذوي المكانة الاجتماعية والاقتصادية الدنيا أكثر استخداما لاستراتيجية المواجهة الاحجامية

الترابط الأسري والدعم الاجتماعي family & socil support

هذا وقد أكد علي على أهمية دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الأحداث الضاغطة التي يواجهها الفرد في

تنمية المقومات النفسية الإيجابية من أجل التكيف مع الضغوط التي يتعرض لها الفرد .

## 6\_ نظريات استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية

### 1/6 نظرية فرويد في الشخصية :

والآليات الدفاعية ترجع الأصول النظرية لمفهوم المواجهة في علم النفس إلى أفكار فرويد حول الشخصية الإنسانية

التي قدمها فرويد (1920\_1936)

ونوجز نظرية فرويد في الشخصية لفهم مصدر الصراعات والضغط التي يواجهها الفرد وكيفية معالجته لها، ولقد قسم فرويد الشخصية الإنسانية إلى ثلاث بنيات وهي البنية الأولى الهوا يختص بكل ما هو موروث وغريزي ويعد الهوا ساس الشخصية ومصدر طاقة النظام، حيث تسعى هذه الغرائز الناتجة عن مصادر حيوية وجسمية لإشباع من خلال مصدر خارجي، وذلك لتقليل التوتر الناتج عنها، وينتج التوتر وعدم الراحة مع زيادة هذه الطاقة الناتجة عن تنبيه داخلي والتي لا يستطيع الهوا تحمله وبالتالي يبحث الهوا عن الخفض الفوري لهذا التوتر دون اهتمام بقيم المجتمع ومعاييرها، ويسمى هذا الميل نحو الإشباع الوري بمبدأ اللذة ويقسم فرويد هذه الغرائز إلى غرائز جنسية وغريزة الموت، غريزة العدوان ومع محاولات الهوا للإشباع الفوري للهوا يتطور وينشأ الأنا

البنية الثانية يعتبر الأنا الوصلة المباشرة مع العالم الخارجي ويسعى الأنا لتحقيق التوازن بين العالم الخارجي بمعاييرها وضوابطه وبين عالم الهوا الغريزي برغباته واندفاعته وهذه المهنة من وجهة نظر فرويد من أصعب المهام ويتحكم في وظائف الأنا مبدأ الواقعية والذي يعمل على إشباع وتفريغ التوتر الناشئ عن الغرائز في ضوء ظروف البيئية واجتماعية وأخلاقية مناسبة

البنية الثالثة يعد الأنا الأعلى بمثابة القاضي والحاكم على صحة الأشياء من خطئها، فهو يسعى إلى المثالية والمعايير والأخلاق التي تصبح فيما بعد جزء من العالم الداخلي للفرد أثناء تطور الشخصية، بينما يطلب الهوا المتعة الفورية ويعتبر الأنا الواقع ويطلب الأنا الأعلى إلى الكمال من هنا ينشأ الصراع الناتج عن التفاعل المستمر والصدمات المتتالية بين هذه المكونات الثلاثة وتسمى هذه التفاعلات بمصطلح الديناميات من خلال سعي الهوا إلى إشباع الفوري لرغباته العاكسة لطبيعة الإنسان، تؤدي هذه الرغبات الموروثة التي تتصادم بين الفرد والبيئة حيث لا تسمح هذه الأخيرة بمعاييرها وأخلاقها هذا الإشباع وبالتالي لا يرضي الأنا ولا الأنا الأعلى كذلك مما ينتج عن هذا الصراع القلق والتوتر، ولأن القلق سبب الألم فإن الفرد يسعى إلى تقليل هذا الألم بأسرع ما يمكن لذا يلجأ إلى استخدام ما يسمى بالآليات الدفاعية التي تعمل كوسيلة لإخفاء هذه الصراعات المؤلمة، ولقد حدد فرويد استخدام هذه الآليات الدفاعية في مواجهة ومعالجة مصادر الضغوط الداخلية وهي الصراعات الجنسية والعدائية بينما اتجه أدلر Adler في نظريته أن استخدام هذه

الآليات الدفاعية تقتصر في مواجهة الضغوط الخارجية والتهديدات البيئية ولكن قدمت أنا فرويد AnFreud

رؤية تجمع بين التوجهين معا حيث أشارت إلى الآليات الدفاعية تستخدم في مواجهة كل من المهددات الداخلية والمهددات الخارجية هذا عن القلق الناجم عن الصراعات المثيرة للضغط النفسي من منظور نظريته في الشخصية، أما عن الآليات التي يقدمها الأنا لتحقيق التوافق بين الهو، والانا الأعلى فهي تتمثل فيما يلي (جدو، 2016)

التبرير: آلية نفسية لاشعورية يعطي الفرد فيها أسبابا لأفعاله وأقواله غير المقبولة، ليقنع نفسه من قيم ومعايير من أجل خفض القلق والتوتر

الإزاحة: آلية نفسية لاشعورية يتم فيها توجيه الانفعالات والغرائز غير المقبولة نحو أشخاص وموضوعات أو أفكار لغير الأشخاص والموضوعات والأفكار الأصلية من أجل خفض القلق والتوتر

الإسقاط: آلية نفسية لاشعورية ينسب فيها الفرد سماته الذاتية ورغباته وأفعاله غير المقبولة لديه إلى موضوعات وأشخاص وأشياء أخرى وبصورة مفرطة من أجل خفض القلق والتوتر

الانسحاب: آلية نفسية لاشعورية تعني الهروب من الموقف المثير للتوتر أو الألم ومحاولة تجنب بشكل دائم لغرض خفض القلق والتوتر

التعويض: آلية نفسية لاشعورية يتم بمقتضاها موازنة القلق الناشئ عن أمر ما أو موضوع ما عن طريق التسامي: آلية نفسية لاشعورية يتم فيها تحويل الصراعات والتزاعات الغريزية غير المقبولة إلى نشاطات ومحاولات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعيا بهدف خفض القلق والتوتر

الإنكار: آلية نفسية لاشعورية يتم فيها رفض الاعتراف بالحقائق غير السارة وتجاهل وجودها لتجنب التوتر الناتج عن الاعتراف بها

التحويل العكسي: آلية نفسية لاشعورية يتم فيها إظهار الشخص عكس الميل أو النزعة الموجودة لديه فهو يخفي حبه لشخص ما بإظهار الكراهية

2/6 النظرية المعرفية :

نشأة نظرية لازاروس Lazarus سنة (1970) نتيجة الاهتمام البالغ بعملية الإدراك، والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابط بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ورأى لازاروس Lazarus (1970) في نظرية التقدير المعرفي أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد، وإدراكه في مرحلتين الأولى هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيئاً يسبب الضغوط،

والثانية هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف، ويتضح هذا من هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لفرد ما يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على السمات الشخصية للفرد، وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية وعلى عوامل ذات صلة بالموقف نفسه، وعوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي، ومتطلبات الوظيفة (أبو الحبيب، 2010، ص 37)

يعد هذا الاتجاه هو السائد حالياً في البحث العلمي في مجال الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة

فلقد طور رلازاروس وفولكمان Lazarus & Foulkman 1979 \_ 1980

في سنوات السبعينات نظريتهم في الضغط النفسي والمواجهة التي تضمنت مفهوم جديد للضغط يختلف عن نظرياتهم الأخرى وهذا في إطار النموذج التفاعلي ويعد هذا النموذج أفضل نموذج معروف من بين النماذج التفاعلية ففي تعريف المواجهة المذكور سابقاً في هذا الفصل وجه الانتباه تجاه عملية التقييم المعرفي، كما ركز على المحددات الموقفية بوضعه مفهوم للمواجهة كتفاعل معرفي بين الفرد والبيئة، بالنسبة لهذا النموذج الضواغط النفسية والجسمية تولد استجابات للضغط فقط بعد أن تقييم كمهددة أو خطرة من قبل الفرد فالضغط يتوقف على نوعية التفاعل بين الفرد والبيئة ولا يمكن أن نعتزله أو نحسمه لصالح أحد فهذه المقاربة غيرت مفهوم الضغط النفسي، فالضغط لا يعتبر خاصية للفرد أو البيئة ولا كمثير أو استجابة فالضغط علاقة خاصة أو سيرورة موجهة بين الفرد والبيئة واعتبار الضغط كسيرورة له دلالتين هامتين من وجهة نظر المعرفة للضغط وهب

أولا الفرد والبيئة يعتبران في علاقة ديناميكية أي في تغير دائم

ثانياً هذه العلاقة الثنائية التوجه أي الفرد والبيئة يمكن لأي منهما أن يؤثر في الآخر فقد ميز كلا من

لازاروس وفولكمان Lazarus & Foulkman التقييم المعرفي (بوعيشة، 2013، ص 320)

التقييم الأولي يشير إلى وصف الفرد للموقف على أنه مهدد وخطير ويكون على صورة إدراك لذلك الموقف أما التقييم الثانوي يشير إلى استعمال الوسائل والعمليات المعرفية للتعامل مع الضغط النفسي والمواجهة، وهذا يتفق مع كل من "أليس" "وبيك" ellis&bick

ويوضح لازاروس بأن الأحداث والواقف المسببة للضغط النفسي خارجية تقع في محيط الفرد وداخلية تمثل الجانب الشخصي والتي تتكون من التصور الإدراكي نحو العالم الخارجي (زريبي، 2014، ص18) أشار هذا النموذج إلى أن ردود الفعل تجاه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة وقد تأخذ هذه صورة من الانسجام والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط كما تصبح المخاوف وحالة القلق نتيجة الإدراك الفرد على أنه مصدر تهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به ويمكن توضيح العمليات المعرفية التي تم ذكرها سابقا تلك الأخيرة التي تفسر الحدث الضاغط

ويمكن التفصيل أكثر في عمليات التقييم التي تطرقنا لها سابقا

#### Évaluation Primair

عملية التقييم الأولي يعني أن الفرد عند تعرضه لموقف ما فإنه يقوم بمعالجة معرفية لما يتعرض له من حيث إمكانية الضرر والتأثير الذي قد يصيبه وأما إذا كان الموقف خطير ومهدد ويمثل تحديا أو غير ذلك سواء كان التأثير إيجابيا أو سلبيا

#### Évaluation Secondaire

عملية التقييم الثانوي يتم خلال هذه العملية تقييم الفرد لمصادر قوته وقدراته التي يمكن من خلالها مواجهة الحدث الضاغط

La réévaluation هي عملية يقوم من خلالها الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراك ومواجهته لموقف ضاغط نتيجة حصول على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط أو عندما يدرك أن استجابة المواجهة للحدث الضاغط تكون أقل فاعلية على ما هو متوقع عند إذن يغير تقييمه ويعد النظر في استجابة المواجهة (مغزني، 2018، ص660)

3/6 نظرية هانز سيلي hanssely:

جاء اكتشافه للضغط بالصدفة من خلال بحوثه على الهرمونات الجنسية في العشرينات فقد لاحظ خلال تجاربه ردود فعل غير واضحة، وفي تجاربه اللاحقة وجد أن هذه الأعراض تظهر مصادر ضغط أخرى مثل الحرارة، البرد، المواد السامة هذه الأعراض أطلق عليها مجموعة الأعراض الحيوية للضغط

كان هانز سيلبي Hans Selye الطبيب متأثر بتفسير الضغط تفسيراً فيسيولوجياً، حيث تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير مستقل وهو استجابة لعامل الضغط ويميز الشخص ويضعه على أساس البيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة

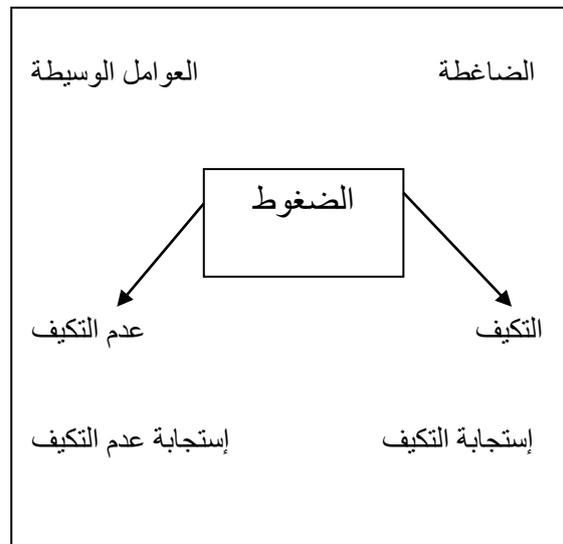
وحدد سيلبي Selye ثلاثة مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام وهي، الفرع وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض للمبدئ الضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً

المقاومة وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متزامناً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف

الإجهاد مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وإذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف وفي أحيان أخرى الموت يمكن رصد

النظرية في الشكل التالي

المخطط رقم (1) تخطيط عام لنظرية هانز سيلبي





## الشكل يوضح تخطيط عام لنظرية هانز سيلبي

إن تعرض الفرد لعوامل ضاغطة، قد يتكيف معها مما ينتج استجابات تكيفية تجاه هذه الضغوط، أما إذا فشل في مواجهتها والتكيف معها ينجر عنها استجابات غير تكيفية للفرد تجاهها وهذه النظرية تفسر الضغوط فيزيولوجيا وتلفت الانتباه إلى الأثر الناتج عنها والتي يتعرض لها الأفراد ودرجة مقاومة المواقف المسببة للضغط وهذه تمر بثلاثة مراحل الفرع، المقاومة، الإجهاد (أولاد العيد، 2015، ص 27)

## 4/6 التناول الذي قدمته البحوث التجريبية على الحيوان

يستند هذا التناول على نتائج البحوث القائمة على ما يعرف بالنموذج الحيواني للضغط والمواجهة وهو تناول متأثر جدا بالفكر الدارويني مبدأ الصراع من أجل البقاء إذ تم استخدام مصطلح المواجهة للدلالة على ميكانيزم للتكيف ويستعمله الفرد للدفاع ضد التهديدات التي تأتي من العالم الخارجي أو الدفاع ضد الانفعالات الداخلية وفي هذا الصدد يرى كلا من لازاروس وفولكمان أن Lazarus & Folkman

البحوث التي تستند على النموذج الحيواني للضغط والمراقبة تركز أساسا على ما يسمى السلوك التجنسي أو السلوك التفادي أو سلوك الهروب والفرار وتهدف المواجهة حسب هذا النموذج إلى البقاء باستخدام كل من ميكانيزم الهجوم، الهروب، التجنب

## 7\_ وجهة نظر الباحثة حول النظريات :

تعددت الأطر النظرية المفسرة لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية فمنهم من أرجعها إلى عوامل نفسية لاشعورية والبعض الآخر فسرها طبقا للبيئية المحيطة بالفرد وغيرها من التفسيرات والتباينات العلمية لكن من وجهة نظر الباحثة أن أكثر نظرية عكست الاستراتيجيات هي الاتجاه المعرفي فقد شملت هذه النظرية جانب الإدراك والحس لدى الفرد، أي العلاقة التي بين ردود الفعل التي تعبر عنها أجسادنا نتيجة للفعل أو للموقف من ناحية ومن ناحية أخرى ، إدراكنا لها

فلقد ركز كلا من لازاروسوفولكمان على العمليات المعرفية التي تظهر كلما ظهر موقف عصيب يؤثر في الاتزان النفسي للفرد بالإيجاب أو السلب وهنا تبرز أهمية الإدراك بمعنى آخر كيف يدرك الفرد المحيط الخارجي له ؟ وكيف يتفاعل مع مختلف المثيرات بنوعها الخارجية والداخلية ؟

فتظهر لنا من خلال ذلك جملة من الاستراتيجيات للمواجهة و التعامل مع مختلف التغيرات التي تعترض حياة الفرد على عكس نظرية freud التي ركزت فقط على جانب لا شعور فهو يرى بأن سبب الضغط النفسي يكمن في ذلك الصراع بين الهوا والانا فما إن يحدث خلل وانعدام الاستقرار بين الطبقتين نتج عنه ضغط نفسي ولكي يتفاعل الفرد مع الضغوط التي تعترضه يلجأ إلى استراتيجيات نفسية لاشعورية كالتبرير، الإزاحة، الإسقاط، الانسحاب وغيرها يطلق عليها آليات الدفاع التي تعتبر من أهم استراتيجيات المواجهة

ونجد في المقابل النظرية الفيزيولوجية التي اختلفت في نظرتها فلقد أعادت أن سبب الضغوط النفسية هو هرموني وقام بتركيز ثلاث مراحل في مواجهة ومعالجة الضغوط الفرع المقاومة والإجهاد إن نظريات قامت بإعطاء تحليل لأسباب الضغط النفسي وكذلك أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في تنظيم مدركاته وتكيف ومعالجة الضغوط النفسية أما نظرية البحوث التجريبية على الحيوان الذي تأثر بالفكر الدارويني فهذه النظرية كانت قائمة على الحيوانات ثم تم عكس نتائجها على الأفراد لمبدأ الصراع من أجل البقاء وتجسيد ميكانيزمات التكيف والتأقلم في مختلف البيئات والمواقف الصعبة غير المتوقعة فهي تركز على ما يسمى بالسلوك التجنسي

من خلال هذه النظريات تم إيجاد منفذ للتخلص من مشكل العصر الذي يتمثل في الضغط النفسي وحزمة الأمراض النفسية التي ترافقه من قلق واضطرابات انفعالية غير مرغوبة

إن إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية كانت ولا تزال قائمة على أساس النظريات التي تم ذكرها سابقا أما من حيث وجهة نظر الباحثة فتبنت النظرية المعرفية للباحث لازاروس وقامت بإسقاطها على عينة المدرسين فهذه النظرية هي أول من قام بطرح إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وهي متراه أنسب للبيئة المدرسية من مدركات انفعالية وحسية

#### 9\_ استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند المعلمين في المدرسة:

تعني مجموعة الجهود والأساليب التي يمكن أن يستخدمها كل من الفريق التربوي في المدرسة بغرض التكيف والتعامل مع الضغوط العمل في الوسط المدرسي تذكر بن زروال فتيحة في بحثها اقتراح نموذج (gordon 1993)

لإدارة الضغوط العمل والحد من تعاقدتهما لدى المعلم والمتمثل في العناصر المتعلقة باستراتيجية المتمركزة حول المشكلة وهي

التكيف الإداري تعلم التكيف مع الضغوط من خلال إدراك الضغوط التي تسبب مواقف ضاغطة في الوسط المدرسي

إدارة الوقت بتحديد أولويات الاهتمام بتخطيط جيد وتجديد الوقت الكافي لكل مهمة

الدعم والمساندة الاتحاد قوة فطلب الدعم من المسؤولين والزملاء يعتبر مصدرا قويا وحافزا لمواجهة المواقف الضاغطة

تغير الوظائف إتاحة قدر من الحرية للمعلمين لانتقال إلى عمل أو وظيفة تناسب مع التوقعات الخاصة بهم ومع قدراتهم

وإمكانياتهم

مثال :

الإجراء المناسب بالنسبة للمعلمين الطور من مرحلة إلى أخرى تغير نظام الدوام في الأسبوع

التواصل المفتوح فتح قنوات الاتصال بين الأفراد تؤدي إلى تحسين أداءهم

برامج مساعدة الموظف تقديم المساعدة للموظف اعتماد على تقديم الخدمات إرشادية وتوجيهية لدعمهم وجدانيا

وتحفزهم على الأداء والمساعدة للقضاء على المشكلات غير المدرسية

برامج الرعاية الصحية إتاحة المنظمة للمعلمين الحصول على إجازة الاسترخاء بهدف التخلص من التوتر والقلق

(شداني، 2019، ص 41)

إن المهنة مهنة تختلف نوعها ونطاق تخصصها تعبر عن الضغط النفسي للفرد الذي يمارسها فالمدرس في المدرسة يعتبر

أكثر فئة تهدد بالضغط النفسي الذي يؤثر بطريقة غير مباشرة على طرائق التدريس والأساليب المستخدمة ويخلق فجوة

بين المعلم والمتعلم من جهة وكذلك ينتج عنه عدم فهم نفسية المتدربين، هذا كله في النطاق المهني ولا يمكن تجاهل بأن

الضغط النفسي يؤثر على العلاقات الأسرية سواء مع الزوجة أو الأبناء

من خلال استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تصبح لدى الفرد القوة والقدرة على مواجهة كل الضغوط التي تواجهه

ويصبح لديه مرونة في التعامل مع الأحداث التي تأتي فجأة، إن استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية أساسية يستلزم

على المدرس أن يستخدمها

### خلاصة

فمن خلال ما تم التطرق إليه من معلومات حول استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية نجد بأنها عنصر مهم

يستلزم على الفرد اتقانه وممارسته في حياته اليومية من خلال مختلف الأحداث، غير المرغوب فيها والعقبات التي تجتاح

حياة الفرد دون سابق إنذار كل ذلك من أجل إن يصل الفرد لذلك الاستقرار النفسي الاتزان وممارسة الحياة سواء على الصعيد الاجتماعي أو المهني بكل سهولة فلقد تم عرض مجموعة من الأطر النظرية التي وضحت أهمية هذه الاستراتيجيات وتأثيرها على الفرد خاصة شريحة المعلمين في الميدان التربوي، فقد أصبح المدرس يعاني من ضغط نفسي شديد قد يؤثر على صحته الجسمية أو النفسية وينعكس بطريقة سلبية في مجاله المهني، فطرحنا لهذا النوع من الاستراتيجيات المواجهة بالغ الأهمية

ثانياً: الغموض مقابل عدم تحمل الغموض

تمهيد

1. مفهوم الأساليب المعرفية
2. مفهوم الأساليب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض
3. وجهات نظر متباينة تناولت تحمل الغموض
4. التعقيب على النظريات
5. مجالات أسلوب الغموض
6. الغموض كأسلوب معرفي

خلاصة

تمهيد

يختلف الأفراد في الطرق والأساليب التي يستخدمونها في التفاعل والانسجام في مختلف المواقف والوضعيات التي يواجهونها أثناء مضيمهم في الحياة اليومية، وفي طريقة معالجتهم المعرفية للمعلومات التي يتلقونها من تلك الوضعيات، ولعل من بين أهم الأسباب التي تقف وراء هذا

الاختلاف ما بات يعرف اليوم باسم الأساليب المعرفية تلك الأخيرة يبني عليها الأفراد مجالهم المعرفي والإدراكي، فهي من الطرق المفضلة من الأفراد لمعالجة المعلومات، ليصف الأسلوب عددا من الأنشطة والسلوكيات والخصائص الفردية التي تظهر بشكل ثابت مع مرور الزمن، ومع زيادة نضج الفرد الفكري فإنه يتوقع تحسين أدائه وتشكيل حسن ذاتي، فالأساليب المعرفية متعددة ومختلفة ومن خلال الأفكار التالية سنتطرق إلى نوع من الأساليب، الغموض مقابل عدم تحمل الغموض

ما هو مفهومه؟

وماهي أهم الأطر النظرية التي فسرتة؟

### 1\_ الأساليب المعرفية:

يعرفه كاجان(1963) kagen بأنه أسلوب الأداء الثابت نسبيا والذي يفضله الفرد في تنظيم مدركاته وتصنيف مفاهيم البيئة الخارجية

ويعرفه ويتكن witkin (1977) على أنه الطريقة التي يتميز بها الفرد أثناء معالجته للموضوعات، التي يتعرض لها في مواقف الحياة اليومية، مما يجعله خاصة للشخصية، واعتباره منبئ للفروق الفردية في عملية التفضيل الشخصي سواء في المجال المعرفي أو الاجتماعي (جاري، 2016، ص34)

ويعرفه كل من ألتمان وراسكن وكارب oltman&raskin&karb (1971) بأنها أشكال التوظيف المتميز بخاصية ثبات الذات والتي يظهرها الأفراد في أنشطة عقلية وإدراكية وهذه الأساليب تتجلى بوضوح في المجال المعرفي للأبعاد العريضة للتوظيف الشخصي والتي تتفاعل عبر مجالات نفسية متباينة

أما ميسك Messick (1978): فعرف الأسلوب المعرفي بأنه يمثل أنماطا متسقة لتنظيم وتجهيز المعلومات ويتشابه ذلك مع زاجونك Zagonk على أنها تركيبات معرفية تنظم وتتوسط بين المدخلات البيئية والمخرجات التنظيمية للكائن الحيوي يعرفه دولنشي Delandsheere الأسلوب المعرفي على انه حصيلة التفاعل بين الوظيفة العقلية للفرد وشخصيته يتمثل في اختبارات ثابتة ومواقف واستراتيجيات مألوفة تحدد نوعية الإدراك المعرفي لديه كما تميز أنماط تفكيره وتذكره وطريقة حله لمشاكله وكيفية التصرف في المواقف السلوكية

ويعرفه عبد الكريم غريب: في معجمه المنهل التربوي بأنه استراتيجية خاصة يلجأ إليها الفرد لفهم واستيعاب أو تعلم موضوع ما من الموضوعات المختلفة (غريب، 2009، ص 17).

ويعرف هارفي Harvey (1962): والذي يعد من التعريفات المبكرة حيث يرى أن الأساليب المعرفية تشير إلى الأسلوب الذي يرشح ويجهز المعلومات الواردة من البيئة والذي يعطي لها المعنى النفسي المتمثل في استخدامها

أما أنستازي وولاش Anastasi & Wallach (1963): فقد عرفا الأساليب المعرفية بأنها سمات عريضة ومنتظمة تؤثر في استجابات الفرد تجاه مواقف مختلفة (الدحدوح، 2010، ص 15).

وتشير الأساليب المعرفية إلى الأساليب والطرق المنفصلة لدى الأفراد لمعالجة معلومات لتصنيف النمط التقليدي لتفكير الفرد وإدراكه وطرق تصرفه في مواقف معينة

ويعرفه تيننت Tennat (1988): على أنه عادات الفرد في حل المشكلات والتفكير والإدراك والتذكر (جيجقة، 2020، ص 1023).

كما يعرف الشرقاوي (1992): بأنها الفروق بين الأفراد في كيفية ممارسة العمليات المعرفية المختلفة مثل الإدراك، التفكير، وحل المشكلات، التعلم، وكذلك بالنسبة للمتغيرات الأخرى التي يتعرض لها الفرد في المواقف السلوكية سواء في المجال المعرفي أو في المجال الوجداني

تعرف الباحثة الأسلوب المعرفي بأنه أسلوب شخصي يستخدمه الأفراد لمعالجة المعلومات فهي تلخص كل العمليات المعرفية مثل، الإدراك والتفكير وحل المشكلات والتعلم أي هي تعكس المدركات التي يتميز بها الفرد وطرق استخدامها التي تتفاوت من شخص إلى آخر، فهي في أغلب تكون عبارة عن طرق منفصلة لدى الأفراد لمعالجة وتصنيف تفكير الفرد وكيفية تصرفه في مواقف معينة

## 2\_ الأسلوب المعرفي: الغموض مقابل عدم تحمل الغموض

لقد تعددت التعريفات والمفاهيم المنتشرة في المجال النفسي في ما يخص هذا المصطلح ومن بين أكثرها انتشاراً نتطرق إلى ما يلي

تحمل الغموض يعرفه بدنر (Bednr 1962): أنه الميل لإدراك أماكن الغموض على أنها مرغوب فيها، أما عدم تحمل الغموض فيعرفه على أنه الميل نحو إدراك الخبرات والمواقف المألوفة والنظر إلى المواقف الغامضة وغير المألوفة على أنها غير مرغوبة ومصدر تهديد وتستدعي سلوكاً يشير إلى عدم الرغبة (الشواورة، 2015، ص5).

Tolerance & entolerance Ambiguity: يعد الأسلوب المعرفي تحمل عدم تحمل الغموض واحداً من الأساليب المعرفية المهمة في المجال التربوي ويرجع الفضل إلى اكتشاف هذا الأسلوب

Schlesinger&Klein: وهو يعني الاستعداد لتقبل الحلول الوسطية عند تعارض المدركات المعرفية مع المعلومات التي يقدمها المثير الخارجي والتحمل مرتبط بالسهولة في التعامل مع الظواهر المختلفة، وعدم التحمل يشير إلى الصعوبة في التعامل مع الظواهر المختلفة (فؤاد، 2020، ص105)

وأوضح بدنر Budner: بأنه الميل لإدراك المواقف الغامضة كمواقف مرغوبة وحدد تلك المواقف الغامضة

\_موقف جديد وجميع دلالاته غير المألوفة

\_موقف معقد يحتوي على عدد كبير من الدلالات

\_موقف متناقض يوحي بعناصر ودلالات مختلفة

وعرفه ألبرت Allport: إلى أنه تفكير الشخص المتحمل للغموض هو انعكاس للأسلوب المعرفي وانعكاس إجمالي أسلوب الحياة (نوري، 2007، ص102).

أما نورتن نورت (1975): فقد تفصل في المفهوم بطريقة أخرى ووضح بأنه ميل بعض الأفراد إلى إدراك المعلومات المتسمة بمعان غامضة وغير مكتملة ومجزئة ومتعددة وغير متسقة ومتناقضة ومتضاربة وغير واضحة أو تفسيرها بأنها مصدر يبعث الارتياح بالصد من الفرد غير متحمل الغموض

واضافة ربيكا (1989) بأنه البعد الذي يمثل أسلوبا من أساليب التعلم الموجود عند الفرد الذي يستخدمه عندما يكون التعلم صعبا أو محاولة غامضة (أحمد، 2017، ص106).

وحسب برونشفيك frenkl\_ brunswik (1949) هناك مقاربتان مختلفتان يمكن من خلالهما استكشاف مفهوم تحمل وعدم تحمل الغموض الأولى تتناوله كأسلوب معرفي وهي المقاربة المتمركزة حول الإدراك أما المقاربة الثانية التي تتمركز حول الشخصية فتعتبر مفهوم تحمل وعدم تحمل الغموض كأحد متغيرات الشخصية

كذلك دعم ميسك mishk تحمل الغموض بأنه تحمل الخبرات غير الواقعية ويشير ذلك إلى تقبل واستعداد الفرد لقبول مدركاته أو أفكار متباينة عن الخبرات التقليدية أو المؤلفوة لديه في مقابل فرد ليست له القدرة على تحمل الخبرات غير واقعية (محمد، 2017، ص228).

مفهوم الأسلوب المعرفي: الغموض مقابل عدم تحمل الغموض من وجهة نظر الباحثة:

إن مفهوم الغموض يعرف بأنه الميل لإدراك كل ما هو غامض وغير مدرك وواضح بالنسبة للفرد على أنه مرغوب فيه، أما عدم تحمل الغموض فيعرف بأنه الميل نحو كل ما هو مألوف والنظر إلى المواقف الغامضة وغير المؤلفوة على أنه مرغوب فيها، ويمكن التفصيل فيه أكثر بأنه تحمل المواقف والخبرات غير المرغوبة واستعداد الفرد لتقبل المدركات فهو يعكس نوع خاص من الأساليب المعرفية تلك التي تساعد الفرد في التكيف مع مختلف الأحداث.

## 3\_ وجهات نظر متباينة تناولت تحمل الغموض

## 1/3 نظرية المجال :

يفسر أصحاب هذه النظرية تحمل الغموض المعرفي من خلال قدرة الفرد على تنظيم المجال الإدراكي الذي يوجد فيه المجال الكائن، فإن إدراك الكائن الحي للعناصر والموضوعات الموجودة في المجال الذي يوجد فيه وكذلك بعلاقته التي تربطه بالمجال وتنظمه في صورة جديدة وهي عملية استبصار الكائن الحي للموقف حيث أن المتعلم يرى الموقف ككل بطريقة جديدة تشمل على فهم العلاقات المنطقية بين عناصر الموقف أو على إدراك العلاقات بين هذه العناصر ويتضمن عمليتين من أهم العمليات العقلية للفرد في مواقف التعلم وهي عمليتي الفهم وإدراك العلاقات ويوضح ليفين بأن التغيير في البيئة المعرفية تتضمن التعرف على ثلاثة أنواع من التغييرات هي

عملية التمايز والتعميم وإعادة بناء مناطق الحيز الحيوي ويتعين عملية التمايز أن مناطق الحيز الحيوي الغامضة نسبياً وغير متناسقة داخل البيئة المعرفية تصبح أكثر وضوحاً وتحديداً وتصبح أكثر تماسكاً والتعامل بغيرها من المناطق غير الحيوية ويحث التعميم استجابة الفرد إلى المتشابهات في حين يعني التمايز الاستجابات إلى المختلفات ولكن المفهومين من الناحية النفسية مكملات لبعضها مما يمهّد للفرد لكي يقوم بعملية إعادة بناء أو إعادة تصور لهذا الحيز في عملية إدراكية جديدة تشمل إعادة صياغة لمعنى مناطق الحيز في علاقتها ببعضها (نوري، 2007، ص103)

## 2/3 نظرية التنافر المعرفي :

بدأ هايدرفيسنجر (festinger) (1942) سلسلة دراساته عن التنافر المعرفي من خلال رسالة الدكتوراه التي اختبر من خلالها تأثير الاختلافات بين أداء طلاب الجامعة لمهمة محددة وبين الأداء المتوقع للجماعات الأخرى المتشابهة لهم سواء طلاب المدارس أو الجامعات، وكيف أثر ذلك على تحديدهم لمستوى طموحهم في أداء تلك المهمة، وبعد ذلك أجرى دراسة أخرى عام (1947) عن التأثير الاختلافات بين أهداف الفرد في التصويت في الانتخابات وأهداف أفراد جماعته فقد افترض فيسنجر (festinger) (1957) أن الجماعة التي ينتمي إليها الفرد تعد مصدراً من مصادر التنافر إلى جانب كونها وسيلة لتقليل التنافر في ذات الوقت، فعدم اتفاق مع أفراد الجماعة يولد الشعور بالتنافر، كما أن محاولات الفرد لاستعادة التوافق مع جماعته يقلل من التوتر الناتج عن شعور بالتنافر

فتحمل الغموض المعرفي في سياق هذه النظرية هي قدرة الفرد حل المتناقضات والتوقيف أو التنسيق بين المعلومات أو المواقف غير المتشابهة والمتناقضة والوصول إلى إزالة هذه المعلومات غير المتسقة مع بعضها أما عدم تحمل الغموض المعرفي في سياق هذه النظرية فيعني عجز الفرد عن حل هذه المتناقضات أو ضعف قدرة على التمييز بين هذه المعلومات المتصارعة(الفاروقي، 2013، ص431)

### 3/3 نظرية الارتقاء المعرفي لجون بياجيه jounbaijh

لقد نظرت هذه النظرية إلى النمو المعرفي من زاويتين وهما البيئة العقلية والوظائف العقلية، ويرى أن النمو المعرفي لا يتم إلا بمعرفتهما، أما البناء العقلي فيشير إلى حالة التفكير التي توجد في مرحلة ما من مراحل نموه والوظائف العقلية تشير إلى العمليات التي يلجأ إليها الفرد عند تفاعله مع مثيرات البيئة التي يتعامل معها ويهتم بياجيه بتطور التراكيب أو البنية المعرفية حيث يؤكد أن الوظائف العقلية عند الإنسان موروثه وبالتالي فهي ثابتة لا تتغير، أما الأبنية العقلية فهي لا تتغير مع مرور الزمن نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة.

ويضيف بياجيه أن هناك وظيفتين أساسيتين للتفكير لا تتقدم مع تغير العمر هما التنظيم والتكيف، حيث تمثل وظيفة التنظيم نزعة الفرد إلى ترتيب العمليات العقلية بالإضافة إلى تنسيقها في أنظمة كلية متناسقة ومتكاملة، أما التكيف فيمثل نزعة الفرد إلى التلاؤم مع البيئة،

لقد تأثر نظام بياجي بمفهوم الارتقاء الفكري باعتباره عالم حياة فلقد اعتقد بياجيه من خلال أعماله المبكرة أن أفعاله البيولوجية هي أفعال تكيف للبيئة الطبيعية وتنظم لها، وقد تصور الارتقاء الفكري على هذه الصورة ومن هنا فقد وجد أن الأعمال المعرفية هي أفعال تنظيم وتكيف للبيئة المدركة، وهذا يعني أن مفاهيم الارتقاء البيولوجي مفيدة ويمكن أن تكون مجدية لدى البحث في مسألة الارتقاء الفكري.

(أصول الذكاء عند الأطفال 1952 ) ويؤكد في كتابه أن المبادئ الرئيسية لارتقاء الفكري هي مبادئ الارتقاء البيولوجي نفسها بالإضافة إلى أنه لا ينظر إلى التنظيم والتكيف على أنهما عمليتان منفصلتان بعضهما عن بعض ومن وجهة البيولوجية لا ينفصل التنظيم عن التكيف فهما عمليتان متكاملتان لآلية واحدة تشكل الأولى الجانب الداخلي للدورة، فيما يمثل التكيف الجانب الخارجي لها، ويرى أنه لا يمكن فصل النشاط الفكري عن الوظيفة الإجمالية للكائن الحي وبهذا يعد الوظيفة الفكرية شكلا خاص من النشاط البيولوجي(قاسم، 2018).

فتحمل الغموض المعرفي في سياق هذه النظرية يمكن أن نحددها من خلال تنظيم المعلومات غير المتناثرة واحتوائها في نظام معرفي واضح المعالم وصولاً لحالة من التكيف معها أما، عدم تحمل الغموض المعرفي فيعني ضعف أو عجز الفرد في إطلاق التنظيمات وعدم القدرة على التكيف مع هذه المعلومات المتناثرة وما ينجم عنه من تأخر في النمو المعرفي للفرد (نوري، 2008، ص104).

### 4/3 نظرية تجهيز المعلومات

هي مجموعة الآليات والمهارات المتعلمة والتي تنطوي على توظيف الأنشطة العقلية أو المعرفية المتنوعة والعمليات التنظيمية التي تحدث بين عمليتي استقبال المعلومات واستعادتها أو تذكرها أو بين مدخلات الذاكرة ومخرجاتها، توضح نظرية تجهيز المعلومات أن التعلم محكوم بطريقة استقبال المعلومات، وكيفية تخزينها واسترجاعها، فالتعلم المبني على المعنى يدوم، ولهذا يجب ربط ما يتعلمه الطالب بخبراته السابقة وأن تميل المعلومات الجديدة إلى الأمور الحسية التي تسهل عليه أن يدركها وأن تربط بالواقع .

ويفترض العلماء أن نظرية تجهيز ومعالجة المعلومات تعتمد على المثير الخارجي الذي تم استقباله، ثم يتبعه بعض التجهيزات والمعالجة العقلية الخاصة وأخيراً يوجد قرار يجب اتخاذ اتجاه هذا المثير، لاستخراج نوع ما من الاستجابات (عبد السلام، 2018، ص223)

ويتدرج تحت هذا الاتجاه المعرفي نموذج جلفورد في نظرية إذ أشار إلى الفروق بين الأفراد في العمليات الذهنية المعرفية وليست على النواتج

وأشار أيضاً إلى وجود ثلاثة مستويات للتعقيد في التفكير :

\_المستوى فوق العمري، ويشمل مهارات التخطيط والمراقبة والتعلم

\_المستوى المعرفي ويشمل مهارات التفكير الناقد وحل المشكلات واتخاذ القرار والتفكير الابداعي

\_مستوى التفكير الأساسي ويشمل مهارات التصنيف والمقارنة والملاحظة

إن أسلوب توليد الأفكار يتمثل بحث المفحوصين على توليد الأفكار وتدفعها من خلال المثبرات التي تقدم إليهم، وتقوم عمليات التفكير أساساً على خبرة الفرد فكلما زاد التراكم المعرفي لدى الأفراد البنى العقلية والمعرفة زادت إمكانياتهم في ذكر أكبر عدد ممكن من الاستعمالات المألوفة وغير المألوفة للأشياء المعطاة إليهم، وفي هذا الصدد يشير السلوم أن عملية التفكير تقوم على أساس ما يحمله الفرد من تصورات ومفاهيم وخبرة (محمد، 2008).

### 5/3 نظرية إدراك التكوين لبرونر Bruner's Theory of concepts learning:

تعد هذه النظرية من أهم نظريات التعلم المعرفي ودراسة العمليات المعرفية المهمة، وتستند هذه النظرية على ثلاثة جوانب أساسية وهي

\_النمو المعرفي

\_تعلم المفاهيم وتبويبها

\_التعلم بالاكشاف

فقد قامت بتطبيق أسس التعلم المعرفي في مجال التعلم إذ انطلق من مبدأ أن الإنسان كائن فاعل ومتفاعل مع البيئة لذلك يجب أن تعكس مواقف التعلم جميعها، إن البحوث المعرفية حظيت باهتمام واسع في العلوم الإنسانية والاجتماعية وهذا الاهتمام امتد أثره إلى ميدان التربية عند منظري الفلسفة البنائية التي برزت في العصر الحديث كمنهج فكري شكل ثورة في التعامل مع المعرفة (نوري، 2015)

تقوم هذه النظرية على أساس تصنيف والترتيب والتعلم مما يساعد على الإدراك ويساعد على الاكتشاف والتذكر وانتقال أثر التعلم ويشير برونر إن تفاعل الإنسان مع العالم يتضمن دائماً عملية التبويب فالنشاطات العقلية كالإدراك وتكوين المفاهيم واتخاذ القرارات تحصل من خلال استخدام التصنيف والتميز والتبويب معين بتجميع الأشياء الكثيرة في فئات يسهل على الفرد التفاعل معها ويقلل من درجة تعقدها ومن خلال عملية التمييز والتكوين وهي تحويل التصنيفات إلى رموز تبعاً للتشابه والاختلاف .

ويوضح Bruner نظريته من خلال المثال الآتي إننا اكي نتذكر معلومة أو مفهوما يكفي أن نسترجع نظام التصنيف الذي ينتهي إليه وبهذا فإن كل المعلومات في هذا الكون تندرج في تصنيفات متعددة وتصبح اللغة أو النظريات المختلفة نظما للتصنيف تمكن الفرد من أن يرى أبعد من المعلومة المعطاة.

6/3 نظرية أوزبل Ausubel إن عملية الاحتواء للمعرفة تؤدي دوا مهما في البناء المعرفي لدى الفرد، حيث أن كلما كانت الأفكار والمعلومات الرئيسية من المفاهيم العامة موجودة أصلا في البناء المعرفي لدى المتعلم وثابتة ومحدودة ومنظمة ومتصلة بما يراد تعلمه فإن عملية الاحتواء للمعلومات الجديدة تتم بدرجة كبيرة من الفاعلية مما يسهل عملية التعلم القائم على المعنى وكلما زاد التفاعل بين ما هو موجود في البناء المعرفي والمعلومات الجديدة تؤدي بالتالي إلى إعادة تنظيم البيئة المعرفية للمتعلم ويحقق بهذا المعلومات الجديدة الثبات والاستقرار.

فتحمل الغموض المعرفي في سياق هذه النظرية هي مدى قدرة الفرد على احتواء المعرفة الجديدة الغامضة في البناء المعرفي الموجود فيمكن القول أن تحمل الغموض المعرفي يعين الفرد في القيام بعمليات التصنيف والتبويب من خلال يزيل الغموض من المعلومات غير الواضحة أو من خلال استرجاع نظام التصنيف الذي ينتهي إليه (نوري، 2007، ص105)

#### 4\_ وجهة نظر الباحثة في الأطر النظرية التي تم ذكرها:

يعتبر أسلوب الغموض مقابل عدم تحمل الغموض من أكثر الأساليب المعرفية وقد تميز كغيره من الاساليب بأطر نظرية تباينه في تحليلها لهذا الأسلوب واختلفت في تحديد المبدأ الأساسي القائم عليه فمن خلال هذا العنصر نظهر الفروق في تفسير هذا الأسلوب المعرفي.

فنجد نظرية المجال التي ركزت على الجانب الإدراكي إن الفرد إذا ما تواجد في محيط ما عليه أن يدركه بطريقة سليمة فالكائن الحي يتفاعل مع محيطه ويدرك تلك العلاقة التي تربطه به ما دوره ما الذي يتوجب عليه وما يستلزم تفاديه، بمعنى أكثر دقة تتم هذه للعملية من خلال التمايز أي تحليل وتميز البيئة المحيطة، ثم يليها التعميم على باقي الأجزاء، ثم يتم إعادة التشكيل والبناء، فهذه النظرية تركز على المدركات العقلية للفرد فكلما أصبح المحيط أكثر وضوحا تصبح للفرد طريقة جديدة وأكثر وعي واستبصار .

فالنسبة لنظرية المجال أن حياة الفرد تتشكل من عدة مجالات مختلفة وكيف يستلزم على الفرد أن يمر بعدة فضاءات لكي يصل إلى الهدف المراد من خلال هذه النظرية يفحص أنماط التفاعل بين الفرد والبيئة أي المجال الكلي، تشمل هذه النظرية أن لكل شخص تجربة خاصة أو خبرة تختلف عن الآخرين بالنسبة لتعدد المواقف واختلافاتها

على عكس نظرية التنافر التي كان لها زاوية نظر خاصة التي ركزت على أفراد المجتمع فإما أن يكون المجتمع سببا لتنافر أو العكس من ذلك إن الانسان دائما ما يسعى للتوافق للنفس مع أفراد الجماعة وهذا ما يؤدي إلى التقليل من حدة التنافر وشدة التوتر الناتج، تسعى هذه النظرية إلى خلق حالة من الاتساق الداخلي ويميل الفرد الذي يواجه التنافر المعرفي إلى حالة من عدم الارتياح من الحالة النفسية، وينشئ في ذات الفرد دافع للمقاومة والحد من هذا التنافر ، إن شخص إذا ما أراد شيئا يجد بأنه غير قادر على تحقيقه فيقلل من التنافر المعرفي لديه بانتقاده

فتحمل الغموض هنا هو القدرة على حل المتناقضات أما عدم تحمل الغموض هو عدم القدرة على حل المتناقضات

أما نظرية تجهيز المعلومات فجمعت كلا من فكرتين أساسيتين هما توظيف الأنشطة العقلية المعرفية معا فالفرد يجب أن يربط ما يتعلمه بخبراته السابقة فهذه النظرية ترتبط بالمتير الخارجي الذي يتلقاه الفرد وأن يحقق الفرد ذلك التوازن بين ما يتلقاه من معلومات خارجية وكيفية تخزينها ومعالجتها

أما نظرية الارتقاء المعرفي فلقد ركزت على مرحلة النمو عند الفرد منذ طفولته ترى هذه النظرية أن الفرد يستلزم عليه تنظيم مدركاته واحتوائها في نظام معرفي واضح ومن هذا المنظور نكون قد تلمسنا جانب تحمل الغموض أم عدم تحمل الغموض فهو ضعف وعجز في تنظيم المدركات

كل النظريات التي تطرقنا لها فسرت الغموض مقابل عدم تحمل الغموض من منطلق خاص سواء معرفي أو عقلاني أو نفسي وكل ذلك ساهم بالارتقاء بأسلوب تحمل وعدم تحمل الغموض

إن الباحثة من خلال هذا العنصر حاولت بإيجاز جمع النظريات الأساسية للأسلوب المعرفي وتحليلها ماهي وانعكاسها على الفرد وهذا أكد لنا على التباين المعرفي بين النظريات

## 5\_مجالات أسلوب الغموض

المجال الفلسفي :

يشمل الإدراكات والتفسيرات التي يطرحها المستجيب حول الأفكار والمعلومات التي تتطلب تفسيرات عقلية منطقية

مجال العادات :

يشمل أنماط السلوك والقيم والفعاليات التي اعتاد الأفراد على أدائها في حياتهم اليومية حيث يحدث الغموض عندما يحدث تغير مفاجئ أو متوقع في أداء تلك العادات

مجال التعامل في المواقف الدراسية :

يشمل مجموعة من المواقف الدراسية التي تحمل تنبيهات ومثيرات يدركها الفرد على أنها غامضة أو غير واضحة تعيق أدائه

مجال الأشكال :

يشمل التفسيرات والإدراكات التي يقدمها الأفراد للتمييز بين الاختلافات والتشابهات في الأشكال والرسوم التي يلاحظونها بالمواقف الحياتية

مجال لغوي :

يشمل التنبيهات اللغوية التي تعكس مستوى قدرة الأفراد في إدراك الجديد من الألفاظ والمركب منها والتعبير عن الأفكار الخاصة بلغة جديدة مغايرة للغة الأفراد

مجال الصورة العامة :

يشمل الإدراكات والانطباعات التي يكونها الأفراد نحو العالم الخارجي وطبيعة تلك التصورات من حيث الخصوصية والعمومية نحو ذلك العالم

مجال حل المشكلات :

يشمل الإمكانيات التي يمتلكها الأفراد لحل المشكلات التي تحمل الغموض وعدم وضوح والدقة في استنتاج تلك الحلول

مجال الاجتماعي :

يشمل مجموعة من التنبهات والمواقف التي تحدث عند تفاعل الفرد مع المجموعة التي ينتمي إليها أو البيئة التي يعيش فيها حيث يحدث الغموض عندما يدرك الأفراد أن تلك التنبهات متناقضة وغير واضحة (نعيم، 2019، ص191)

6\_ الغموض كأسلوب معرفي Tolerances For vs un style على الرغم من أن الدراسات قد أثبتت أن لكل فرد من الأفراد أسلوبه المميز في التعامل وعلى الرغم من أن تلك الدراسات قد أثبتت أن هناك أساليب معرفية عديدة ألا أن الكثير من الباحثين يختلفون في تسميتها وكذلك يختلفون في تحديد مفهوم الأسلوب معين وكذلك طريقة قياسه فضلا عن اختلافهم في تحديد تسمية أسلوب معين من حيث تباينات بعض الدراسات في تحديد بعض المصطلحات، فلقد تباينت التسميات التي اطلقت على أسلوب تحمل وعدم تحمل الغموض الأولى من زاوية تعبيره عن الضوابط المعرفية، وقد كان يشار إليه من هذه الزاوية بمصطلح التسامح مع Intolerance With unrealistic experiences الخبرات غير الواقعية

أو عندما أشار إليه ميسك (misk 1976\_ 1970) بالتسامح مع الغموض أو الخبرة Tolerance For incongruous or unrcalistic expérience كبعد أيضا من الأبعاد الأربعة المشتقة من الضوابط المعرفية، إن البعد المسى بالتسامح مع الخبرات غير الواقعية يعبر عن استعدادات الإنسان للموافقة أو الإقرار بالخبرات ذات العناصر المتباينة أو المختلفة مع الحقيقة التقليدية أو خبرات الآخرين، وإن هذا البعد أيضا نجد صداه في ما يسمى بعدم التسامح المستقر IntoleranceForinstability

ويؤكد هارنجتون وزملائه (harrington et al 1978) على استخدام مفهوم تحمل وعدم تحمل الغموض لوصف السمات الشخصية المتعلقة بالاتجاه المعرفي الذي جاء على لسان الباحثة فرنكل (frenkel 1949)

فقد قدمت في دراستها على الأطفال امتدت أعمارهم من ثمانية أعوام إلى سبعة عشر عاما، وقد قدمت هذه الباحثة معالجة شاملة لهذا البعد باعتباره متغيرا انفعاليا إدراكيا في الشخصية، وعرفته على أنه الميل الاعتماد على الحلول السوداء البيضاء التي تشير إلى إغلاق مركب يأتي من ميل الإنسان للنظر إلى جوانب أو أبعاد دونما أخرى في الموقف الإدراكي

وقد صنف مفهوم الغموض على وفق نسب مئوية وحدد نسبة المعنى لمفهوم الغموض على وفق نسبة الباحثين الذين تناولوا دراسة مفهوم الغموض التي يمكن توضيحها في النقاط التالية:

تعدد المعنى :

لقد عد الباحث التنبيه غامضا حينما يحتاج في الأقل إلى اثنين من المعاني سواء كان الفرد على علم بذلك أو عدم علمه بتعدد المعاني أو وضوحها أو عدم وضوحها وحدد نسبة الاستخدام من قبل الـ 28% الباحثين بنسبة

غموض الأفكار أو عدم اكتمالها أو تجزئتها إلى أجزاء :

وتحدد درجة الغموض من خلال عدم اكتمال التنبيه ومثال على ذلك كلمات غير مكتملة المعنى أو صور ناقصة الأجزاء، وحدد نسبة الاستخدام من قبل الباحثين بنسبة 18% من تلك البحوث

كاحتمال As probability:

يعامل التنبيه على أنه غامض إذا كان يؤدي وظيفة احتمالية وحدد نسبة الاستخدام من قبل الباحثين 10% الباحثين بنسبة

عدم اتضاح البنية Unstructured:

التنبيه الذي ليس له بناء واضح أو له تنظيم جزئي، وحدد نسبة الاستخدام من الباحثين بنسبة 10%

نقص المعلومات Uninformation:

يعامل الموقف الذي لا يحتوي على المعلومات أو القليل منها بأنه غامض وحدد نسبة الاستخدام من قبل 9% قبل الباحثين بنسبة

عدم اليقين Uncertainty:

يعامل الغموض كمرادف للشك وبهذا المعنى عد الغموض بأنه سلسلة مكونة من الموقف والحدث والتفاعل، وحدد نسبة الاستخدام من قبل الباحثين بنسبة 9%

الاتساق والتناقض والتضارب :

يعتبر المنبه أو اية مجموعة من المنبهات المحتوية على المعلومات متناقضة بأنها غامضة، وحدد نسبة 8% نسبة الاستخدام من قبل الباحثين بنسبة

عدم الوضوح :

تستخدم كلمة غامضة مرادف لكلمة غير واضح وحدد نسبة الاستخدام من قبل الباحثين بنسبة 5%

Nourtn (1975) لقد ركز نورتن على طبيعة التنبيه في أبحاثه وأوضح أنه بالإمكان تقدير درجة الغموض لتنبيهه ما من خلال

- يحدث الغموض نتيجة التغير الحاصل في بنية التنبيه الطبيعي والذي من خلاله نحكم على درجة الغموض
- يمكن أن يحدث تغير في طبيعة التفسيرات من قبل المدرك للتنبيه، وإن طبيعة التغيير هذه هي التي تحدد درجة تحمل وعدم تحمل الغموض

لقد وجد نورتن أن الباحثين يطلقون تسمية غامض على الصورة التي تتطلب استجابات متعددة من الأفراد، في حين أنه يرى إلى أن عدم الوضوح وعدم وجود بنية والشك وعدم الاتساق ليس شرطاً ضرورياً، على الرغم من أن ذلك قد يشكل شرطاً أساسياً لضمان تسمية شيء ما بأنه غامض

#### خلاصة:

في آخر ما تم التطرق إليه من أفكار متسلسل بداية من مفهوم تحمل وعدم تحمل الغموض وصولاً إلى مختلف النظريات المعرفية التي تبنت هذا النوع من الأساليب نجد بأن أسلوب الغموض مهم جداً للفرد خاصة في الحياة المهنية فهي إما تساعد على تنظيم مجال الإدراك الذي يتواجد فيه أو تساعد في تحليل المعلومات حسب ما يقتضيه الموقف خاصة تلك المواقف غير المتشابهة التي تحتاج خبرة جديدة ومكتسبات لكي يتكيف الفرد من خلالها مع الوضع، فالظروف التي تضع الفرد في تناقض ودلالات مختلفة تحتاج بطريقة أو بأخرى إلى أسلوب معرفي يتلاءم معه، ومن خلال الأفكار المتطرق إليها سابقاً نستنتج أهمية الأساليب المعرفية بصفة عامة وأسلوب الغموض بصفة خاصة، تحديداً لشريحة الأساتذة

# الجانب التطبيقي

## الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد

منهج الدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية

2. مجتمع الدراسة

3. عينة الدراسة

4. أدوات الدراسة

5. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

## تمهيد

إن الجانب النظري هو الأساس في التعرف على متغيرات الدراسة وإزالة الغموض عنها، ورغم أهميته، إلا أن الجانب التطبيقي ذو أهمية أكبر فهو الذي يثبت أو ينفي صحة الحقائق النظرية. ومن خلال هذا الفصل سنتطرق للإجراءات المنهجية للدراسة، التي تحددها طبيعة موضوع الدراسة والأهداف المرجوة منها والمتمثلة في المنهج المتبع، مجتمع وعينة الدراسة، وأدوات تنسجم مع متغيرات الدراسة. فكفاءة الباحث تظهر من خلال اتباع الطريقة المناسبة واختيار الأدوات بدقة وحساب خصائصها السيكومترية، وفي الأخير الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات الخام المتحصل عليها. حتى يتوصل إلى إجابات عن تساؤلاته المطروحة تكون عبارة عن نتائج دقيقة وصحيحة.

## 1\_منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لأغراض الدراسة، ويعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة علمية يصف فيها الباحث الظاهرة بشكل كفي أو كمي، ومن ثم طرح مجموعة من الأسئلة المهمة، والقيام بعملية تجميع البيانات والمعلومات، من خلال مجموعة من الأفراد تتضح فيهم الخصائص ومن ثم تحليلها لبلوغ النتائج والقيام بالتفسير، كما أنه يعبر عن وصف لمشكلة أو قضية بدقة واستخدام أدوات البحث العلمي للحصول على المعلومات والحصول على استنتاجات، وعرضها في صور رقمية ونوعية، كما عرف بأنه طريقة للتحليل العلمي المتعلق بظاهرة محددة المعالم ومكررة الحدوث وبما يساعد في بلوغ النتائج بأسلوب موضوعي وبما يوائم مع المعطيات الأولية المتاحة (تجار، 2021، ص 3)

## 2\_الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل الدراسة الاستطلاعية في كونها أول خطوة يقوم بها الباحث من أجل إلقاء نظرة عامة حول متطلبات الدراسة الميدانية للبحث العلمي، فهي ذات أهمية كبيرة قبل البدء في الدراسة الأساسية، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعرف على مجتمع الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية أدوات القياس لجمع البيانات من حيث الخصائص السيكومترية الصدق، والثبات، ومحاولة اكتشاف العقبات التي تواجه الباحث، وذلك من أجل تفادي الوقوع في أي خطأ قد يؤثر على مصداقية الدراسة

ومن هذا المنطلق قمنا بالدراسة الاستطلاعية التي اشتملت على عينة عرضية من أساتذة التعليم المتوسط بكافة المواد الدراسية العلمية والأدبية بولاية عين الدفلى والبالغ عددهم 30 أستاذا وأستاذة، بحيث تم تطبيق أدوات الدراسة عليهم وحساب الخصائص السيكومترية.

### 3\_مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة على أساتذة التعليم المتوسط من متوسطة صادق ومتوسطة أحمد مسعودي ومتوسطة صغير أحمد عبد القادر، بولاية عين الدفلى للعام الدراسي 2022/2023، والبالغ عددهم 124 أستاذا وأستاذة، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفق متغيري الجنس والخبرة المهنية

جدول رقم (1):توزيع مجتمع الدراسة

المؤسسة	الذكور	الاناث	المجموع
أحمد مسعودي بلدية سيدي لخضر	9	39	48
صغير احمد عبد القادر بلدية سيدي لخضر	11	34	46
صادقي صادق بلدية عين الدفلى	4	26	30
المجموع	24	99	124

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد أفراد مجتمع الدراسة قد بلغ (124) مدرسا ومدرسة موزعين كما يلي (24) ذكور (99) إناث على ثلاث مؤسسات مختلفة، حيث بلغ عدد أساتذة مؤسسة أحمد مسعودي (48) موزعين كما يلي (9) ذكور (39) إناث، أما أساتذة مؤسسة صغير أحمد عبد القادر فبلغ عددهم (46) موزعين بين (11) ذكور (34) إناث، بينما أساتذة صادقي صادق فبلغ عددهم (30) أستاذ تم موزعين بين (4) ذكور (26) إناث حيث كان عددهم أقل مقارنة بالمؤسسات الأخرى من حيث عدد الأساتذة كذلك نلاحظ بوضوح أن عدد الإناث أكبر من عدد الذكور .

### 4\_عينة الدراسة:

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (70) أستاذا وأستاذة، اختيروا بطريقة عشوائية من ثلاث متوسطات بولاية عين الدفلى، وتمثل العينة ما نسبته 56.46% من مجتمع الدراسة.

جدول رقم (2): توزيع عينة الدراسة من حيث الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	19	27,14%
اناث	51	72,86%
المجموع	70	100%

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الاناث المقدرة بـ (72,86%) أكبر من نسبة الذكور التي قدرت بـ (27,14%) من إجمالي عينة الدراسة

جدول رقم (3): توزيع عينة الدراسة من حيث الخبرة المهنية

الخبرة المهنية	العدد	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	18	25.71%
من 5 إلى 10 سنوات	19	27.42%
أكثر من 10 سنوات	33	47.14%
المجموع	70	100%

يوضح الجدول توزيع أفراد العينة من حيث الخبرة المهنية، حيث صنفنا على النحو التالي فئة أقل من (5) سنوات قدرت بـ (18) فردا ويمثل (25.71%) من أفراد العينة الإجمالية، وفئة من (5) إلى (10) سنوات قدرت بـ 19 فردا بما يعادل

(27.42%) من أفراد العينة الإجمالية، وقدرت فئة أكثر من (10) سنوات ب(33) فردا بما يعادل (14.47%) من العينة

الإجمالية

#### 5\_أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

وصف المقياس:

تم اعداده وتصميمه من طرف الباحث شداني عمر سنة (2019) صمم المقياس لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، بالرجوع إلى عدد من الدراسات السابقة وقد تم اعداده واستغلاله في إتمام متطلبات نيل شهادة الماستر وأعيد تقنينه في مشروع الدكتوراه .

بلغ عدد بنوده 42 توزعت على 6 أبعاد لاستراتيجيات المواجهة وكل بعد تضمن سبعة بنود وبعد التعديل بناء على

تقويم الأساتذة المحكمين أصبح النموذج في شكله النهائي يتضمن 35 بنودا بعد حذف سبعة بنود من المقياس المقترح

قسمت هذه البنود على ستة أبعاد هي كالتالي:

البعد الأول التركيز على المشكل يشمل على 8 بنود

البعد الثاني الدعم والمساندة يشمل على 7 بنود

البعد الثالث التجنب والانسحاب يشمل على 5 بنود

البعد الرابع التواصل يشمل على 4 بنود

البعد الخامس اعتماد النمط التقليدي يشمل على 7 بنود

البعد السادس الاعتماد على الدين والأخلاق يشمل على 4 بنود

تكون المقياس من بنود إيجابية مجموعها يساوي 27 بنودا، وزعت درجاتها من اليمين إلى اليسار كما يلي:

1,2,3,4,5 في حالة عدم الاختيار تعطى الدرجة 0

بنود سلبية وهي بالترتيب كما يلي: (16,18,19,20,26,28,29,30) مجموعها 8 بنود

وزعت درجاتها كذلك من اليمين إلى اليسار كما يلي

(1,2,3,4,5) أما في حالة عدم الاختيار تعطى الدرجة 0

الخصائص السيكومترية للمقياس في نسخته الأصلية:

**صدق المقياس:**

ما يحتاجه الباحث أثناء دراسته هو التأكد من صدق مقياسه، وعلى ذلك اعتمد الباحث الطريقة الأكثر استخداماً خصوصاً في الاختبارات التي يراد معرفة صدق مضمونها أي صدق المحتوى.

**الصدق الظاهري:**

للتحقق من الصدق الظاهري لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تم عرضه على عشرة محكمين وهم أساتذة من جامعات مختلفة حاملين لشهادات الدكتوراه من تخصصات في العلوم التربوية والنفسية في الجامعات الجزائرية حيث طلب إليهم إبداء الرأي حول ملائمة أداة الدراسة من حيث مدى سلامة الصياغة اللغوية ومدى وضوحها من حيث المعنى وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة وتم الأخذ بالملاحظات وتعديلات لجنة المحكمين بما يساهم تحقيق أهداف الدراسة، وقد تم تعديل بناء المقياس وفقاً للرأي وملاحظات الأساتذة المحكمين في مضمون المقياس.

**الصدق التمييزي:**

تم حساب الصدق التمييزي للمقياس بطريقة المقارنة الطرفية، وأظهرت النتائج أن للمقياس القدرة التمييزية بين المجموعتين المتطرفتين الدنيا والعليا.

**ثبات المقياس:**

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تعديل معامل الارتباط الجزئي بمعادلة سبيرمان براون.

ثانياً: مقياس الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض

## وصف المقياس:

تم إعداد المقياس من طرف الباحث هارون الرشيد لسنة (2005) بني هذا المقياس أساسا حسب وجهة نظر الباحث نورتن (1975) Norton لقياس الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض الذي يتضمن المجالات التالية:

مجال العادات، المواقف المدرسة، الأشكال، الإتصال الشخصي، الفلسفي، اللغوي، الصورة العامة وحل المشكلة

تألف المقياس في البداية من 56 فقرة موزعة على ثمانية مجالات أمام كل فقرة أربعة بدائل وفق نموذج ليكرت وهي: تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق إلى حد ما، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا، وتم تحديد أوزان البدائل والتي قدرت بإعطاء

على التوالي لل فقرات الموجبة (1،2،3،4)،

أما الفقرات السالبة (1،2،3،4)

البنود السلبية لمقياس الغموض مقابل عدم تحمل الغموض

(4,10,12,13,15,18,19,21,28,32,33,35,38,39,41)

الأبعاد

العادات,34,35,36,38,

دراسي 37,39,40,41,42,43,44

الأشكال,1,2,3,4,5

اجتماعي,22,25,26,27

فلسفي 12,13,14,15,16

لغوي,10,28,29,30,31,32,33

صورة عامة 17,18,19,20,21

حل المشكلة,6,7,8,9,11,23

الخصائص السيكومترية للمقياس في نسخته الأصلية:

الصدق الظاهري:

من أجل تعديل المقياس ليتناسب والعينة المراد التطبيق عليها تم التداول مع بعض المختصين وبناء على ملاحظاتهم تم إجراء التغييرات البسيطة في صياغة بعض الفقرات فضلا عن الحذف والإضافة مع تعديل بدائل الإجابة إلى المدرج الخماسي هي تنطبق علي تماما، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي أبدا، وقد أعطيت الدرجات بالشكل التالي:

على التوالي للفقرات الموجبة

\_ الدرجات (1,2,3,4,5), للفقرات الموجبة

\_ الدرجات (5,4,3,2,1) للفقرات السالبة

وقد تم الإبقاء على الفقرات التي تحصلت على نسبة اتفاق 80% فأكثر وبناء على ذلك فقد تكون المقياس في صورته النهائية من 44 فقرة.

النتائج :

وقد تم التحقق من ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة الاختبار حيث تم التطبيق للمرة الأولى على أفراد العينة البالغ عددهم 30 مدرسا ومدرسة، تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية ثم تم إعادة التطبيق للمرة الثانية وعلى نفس الأفراد بعد مرور أسبوعين وتم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث بلغت قيمته 0.77

الخصائص السيكومترية للمقاييس في الدراسة الحالية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس في الدراسة الحالية بالتطبيق على عينة مكونة من 30 أستاذًا وأستاذة في مرحلة التعليم المتوسط.

أولاً: مقياس استراتيجيات المواجهة

الصدق: تم الاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي كمؤشر للتحقق من صدق المقياس.

• صدق الاتساق الداخلي

وقد تم ذلك من خلال: حساب قيم معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للاستراتيجية التي ينتهي إليها كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (4): معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للاستراتيجية التي ينتهي إليها

الاعتماد على الدين والأخلاق		اعتماد النمط التقليدي		التواصل		التجنب والانسحاب		الدعم والمساندة		التركيز على المشكل	
الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند
0.58**	31	0.73**	24	0.67**	19	0.73**	14	0.68**	8	0.21**	1
0.56**	32	0.20*	25	0.42*	20	0.68**	15	0.86**	9	0.98**	2
0.40**	33	0.76**	26	0.66**	21	0.80**	16	0.90**	10	0.33*	3
0.54*	34	0.75**	27	0.59*	22	0.59**	17	0.54*	11	0.59*	4
0.78**	35	0.38*	28	0.13*	23	0.74**	18	0.68**	12	0.13*	5
		0.80**	29					0.33*	13	0.13*	6
		0.59**	30							0.59*	7

\*\* مستوى دلالة 0.01

\* مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط البنود بالاستراتيجيات التي تنتهي إليها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 أو 0.05 ما يعتبر مؤشراً على صدق التجانس الداخلي للمقياس.

الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ لحساب ثبات المقياس.

• معامل ثبات ألفا لكرونباخ

يمكن توضيح معاملات ألفا لكرونباخ لاستراتيجيات المواجهة في الجدول التالي:

الجدول رقم (5) معامل ثبات ألفا لكرونباخ لاستراتيجيات المواجهة

الاستراتيجية	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
التركيز على المشكل	07	0.76
الدعم والمساندة	06	0.69
التجنب والانسحاب	05	0.72
التواصل	05	0.74
اعتماد النمط التقليدي	07	0.82
الاعتماد على الدين والأخلاق	05	0.79

يتضح من الجدول أن الاستراتيجيات تتميز بمعاملات ثبات جيدة تراوحت ما بين 0,69 و 0,82.

ثانيا: مقياس الأسلوب المعرفي (الغموض/ عدم تحمل الغموض)

الصدق: تم الاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي كمؤشر للتحقق من صدق المقياس.

• صدق الاتساق الداخلي

وقد تم ذلك من خلال: حساب قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الأسلوب المعرفي (الغموض/ عدم تحمل الغموض) مع الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم (6): معاملات الارتباط بين أبعاد الأسلوب المعرفي (الغموض/ عدم تحمل الغموض) والدرجة الكلية

للمقياس

البعد8	البعد7	البعد6	البعد5	البعد4	البعد3	البعد2	البعد1	
0.46*	0.42*	0.78**	0.43*	0.11*	0.45*	0.42*	0.88**	الدرجة الكلية

\*\* مستوى دلالة 0.01

\* مستوى دلالة 0.05

يتضح من الجدول السابق: أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كانت ذات دلالة

إحصائية عند مستوى 0.01 أو 0.05، وهذا يعطي مؤشرا للتجانس الداخلي للمقياس

الثبات: تم الاعتماد على معامل ألفا لكرونباخ لحساب ثبات المقياس.

معامل ثبات ألفا لكرونباخ:

تم اختيار هذه المعادلة نظرا لأن استجابات الأفراد على عبارات المقياس وفق مقياس خماسي التدرج، والجدول التالي

يوضح قيمة معامل الثبات للمقياس.

الجدول رقم (7): معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض)

قيمة معامل الثبات	عدد الفقرات	الأسلوب المعرفي
0.81	40	

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.81، وعلي يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات

لتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة على أسئلتها تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- اختبار فريدمان لدلالة الرتب
- اختبار "ت" لعينة واحدة.
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.
- معامل ارتباط بيرسون.

وهذا بالاعتماد على برنامج spss النسخة 25.

في هذا الفصل قد تم عرض أهم الخطوات والإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية. ابتداءً بالمنهج المتبع، وهو المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة الظاهرة وتحليلها ومعرفة نوع العلاقة بين متغيرات الدراسة، كما تعرفنا على مجتمع وعينة الدراسة.

ثم تطرقنا إلى أدوات الدراسة، وصفها، خصائصها السيكمترية. لتعرض في الأخير إلى أهم الأساليب الإحصائية.

## الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول

2- عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

1- عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول: ما هي الاستراتيجيات الأكثر استخداما من طرف أساتذة التعليم المتوسط لمواجهة الضغوط النفسية لديهم؟

للإجابة على التساؤل تم استخدام اختبار فريدمان لفحص دلالة رتب المتوسطات، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (8): اختبار فريدمان لفحص دلالة رتب المتوسطات

الرتب	استراتيجية مواجهة	رتب المتوسطات	ك <sup>2</sup>	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة الاحصائية
01	التركيز على المشكل	5.73	315.05	5	0.00	دال احصائيا عند مستوى 0.01
03	الدعم والمساندة	4.61				
06	التجنب والانسحاب	1.29				
05	التواصل	1.86				
02	اعتماد النمط التقليدي	4.63				
04	الاعتماد على الدين والأخلاق	2.88				

من خلال تطبيق اختبار فريدمان لفحص دلالة رتب المتوسطات لاستراتيجيات المواجهة، نجد أن قيمة ك<sup>2</sup> والتي تقدر بـ 315.05 دالة احصائيا عند مستوى 0.01 حيث أن القيمة الاحتمالية تقدر بـ 0.00 وهي أصغر من مستوى المعنوية 0.01، ما يعني أن ترتيب استراتيجيات المواجهة الظاهر في الجدول دال احصائيا عند مستوى 0.01، إذن نستنتج أن أفراد العينة يستخدمون استراتيجية التركيز على المشكل في المرتبة الأولى، ثم استراتيجية اعتماد النمط التقليدي في المرتبة الثانية، تليها استراتيجية الدعم والمساندة في المرتبة الثالثة، ونجد في المرتبة الرابعة استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق، ثم في المرتبة الخامسة استراتيجية التواصل وأخيرا نجد استراتيجية التجنب والانسحاب.

2\_ عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني: ما الأسلوب المعرفي السائد (تحمل الغموض/ عدم تحمل الغموض) لدى

أساتذة التعليم المتوسط

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة من أساتذة التعليم المتوسط على مقياس الأسلوب المعرفي (تحمل الغموض/ عدم تحمل الغموض) ، ومقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي وفحص دلالة الفرق من خلال اختبار "ت" لعينة واحدة، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (9): دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الأسلوب

المعرفي (تحمل الغموض/عدم تحمل الغموض)

الدلالة الاحصائية	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة "ت" لعينة واحدة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصائيا عند مستوى 0.01	68	0.00	11.28	132	11.30	147.36	الأسلوب المعرفي (تحمل الغموض/عدم تحمل الغموض)

يتضح من خلال الجدول أن قيمة "ت" لعينة واحدة والتي تقدر بـ 11.28 دالة احصائيا عند مستوى 0.01، وهذا ما يشير إلى وجود فرق دال احصائيا بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في الأسلوب المعرفي (تحمل الغموض/عدم تحمل الغموض) والمتوسط الفرضي للمقياس، كما أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة في الأسلوب المعرفي (تحمل الغموض/عدم تحمل الغموض) والمقدرة بـ 147.36 أكبر من قيمة المتوسط الفرضي المقدرة بـ 132، وعليه نستنتج أن الأسلوب المعرفي السائد لدى أساتذة التعليم المتوسط هو تحمل الغموض.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).

للتحقق من صحة الفرضية والكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الإناث من الأساتذة في استراتيجيات المواجهة، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول التالي النتائج:

الجدول رقم (10): دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الإناث في استراتيجيات المواجهة

المتغير	الذكور n=20		الإناث n=50		اختبار "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التركيز على المشكل	19.45	1.73	18.84	2.24	1.09	0.27	68	غير دال احصائيا
الدعم والمساندة	16.05	1.95	15.72	2.01	0.62	0.53	68	غير دال احصائيا
التجنب والانسحاب	7.65	1.75	8.16	1.63	-1.15	0.25	68	غير دال احصائيا
التواصل	9.95	1.82	9.42	1.53	1.23	0.22	68	غير دال احصائيا
اعتماد النمط التقليدي	15.80	1.32	16.00	1.35	-0.56	0.57	68	غير دال احصائيا
الاعتماد على الدين والأخلاق	11.55	0.88	11.68	0.58	-0.71	0.47	68	غير دال احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول أن: قيم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لجميع استراتيجيات المواجهة غير دالة احصائياً، حيث أن القيم الاحتمالية sig المقابلة لها أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات كل من الأساتذة والأستاذات في جميع استراتيجيات المواجهة، أو بعبارة أخرى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، وعليه فالفرضية غير محققة.

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس (ذكر/أنثى).

للتحقق من صحة الفرضية والكشف عن دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الإناث في الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض)، تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، ويوضح الجدول التالي النتائج:

الجدول رقم (11): دلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور ودرجات الإناث في الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل

(الغموض)

المتغير	الذكور n=20		الإناث n=60		اختبار "ت"	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض)	147.00	11.89	147.50	11.19	-0.16	0.87	68	غير دال احصائياً

يظهر الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لدرجات الأساتذة الذكور في الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) والبالغ عددهم 20 أستاذا يقدر بـ 163.61 بانحراف معياري قدره 25.81، أما الإناث البالغ عددهن 60 أستاذة فيبلغ متوسط درجاتهن في الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) 147.50 بانحراف معياري قدره 11.19. كما نلاحظ من خلال الجدول أن: قيمة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين والمقدرة بـ 0.16 غير دالة احصائياً، حيث أن القيمة الاحتمالية sig المقدره بـ 0.87 أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الأساتذة في الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض)، أو بعبارة أخرى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة التعليم المتوسط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، وعليه فالفرضية غير محققة.

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة مرحلة التعليم المتوسط.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة في كل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة ودرجاتهم في الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض) والنتائج موضحة في الجدول التالي: الجدول رقم (12): معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة في استراتيجيات المواجهة ودرجاتهم في الأسلوب

المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض)

الدلالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية Sig	قيمة معامل ارتباط بيرسون	استراتيجيات المواجهة
		الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض)	
دال احصائيا عند مستوى 0.05	0.01	*0.30	التركيز على المشكل
غير دال احصائيا	0.52	0.07	الدعم والمساندة
غير دال احصائيا	0.18	-0.16	التجنب والانسحاب
دال احصائيا عند مستوى 0.01	0.00	**0.31	التواصل
غير دال احصائيا	0.89	-0.01	اعتماد النمط التقليدي
دال احصائيا عند مستوى 0.05	0.03	*0.25	الاعتماد على الدين والأخلاق

نلاحظ من خلال الجدول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين درجات أفراد العينة في استراتيجية حل المشكل ودرجاتهم في الأسلوب المعرفي (تحمل/عدم تحمل الغموض)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.30 وهو يعبر عن علاقة طردية (موجبة) بين المتغيرين.

كما نلاحظ من خلال الجدول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين درجات أفراد العينة في استراتيجية التواصل ودرجاتهم في الأسلوب المعرفي (تحمل/ عدم تحمل الغموض)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.31 وهو يعبر عن علاقة طردية (موجبة) بين المتغيرين.

كما نلاحظ من خلال الجدول أيضا أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين درجات أفراد العينة في استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق ودرجاتهم في الأسلوب المعرفي (تحمل/ عدم تحمل الغموض)، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.25 وهو يعبر عن علاقة طردية (موجبة) بين المتغيرين.

ويتضح من خلال الجدول أن استراتيجيات المواجهة المتبقية لم ترتبط بالأسلوب المعرفي (تحمل/ عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة التعليم المتوسط.

في الأخير نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعض استراتيجيات المواجهة والمتمثلة في: حل المشكل، التواصل والاعتماد على الدين والأخلاق مع الأسلوب المعرفي (تحمل/ عدم تحمل الغموض) لدى أساتذة التعليم المتوسط، في حين لم ترتبط باقي الاستراتيجيات به، وعليه فالفرضية الثالثة محققة جزئيا.

## الفصل الخامس: تفسير ومناقشة النتائج

1- تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول

2- تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

## 1- تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الأول

لقد توصلت الباحثة من خلال النتائج أن هناك اختلاف واضح في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فنجد استراتيجية التركيز على المشكل من أكثر الاستراتيجيات استخداماً نظراً لطبيعة البيئة البيداغوجية والمحيط الذي يمارس الأستاذ النشاط التدريسي فيه، بحيث يعتبر التركيز على المشكل والإحاطة به كخطوة أولى لحله وتجنب العواقب غير المتوقعة فيعمل الأستاذ على معرفة أسباب المشكل وأهم الطرق الأساسية لإيجاد الحلول المناسبة، وذلك من خلال استخدام مختلف الطرق والأساليب، مثل لعب الأدوار المسرحيات الأنشطة التربوية، كذلك الاعتماد على مختلف النشاطات الترفيهية لتحفيز وإثارة الدافعية لدى المتعلمين.

فاستراتيجية التركيز على المشكل هي كنوع من الاستبصار ومعالجة ذهنية وحسية تتطلب نوعاً من الجهد وهدفاً محدداً، فهي من أكثر الاستراتيجيات التي تساهم في إيجاد الحلول للعقبات التي يتلقاها الأستاذ في مساره الدراسي هذا من جهة، ومن جهة أخرى تلغي ذلك الحاجز الذي يكون بين الأستاذ والمتعلم فنجد أن المتعلم يلجأ تلقائياً إلى الأستاذ من أجل إيجاد الحل المناسب فمن خلال هذه الاستراتيجية يتقبل الأستاذ مختلف الظروف الصعبة المحيطة به وتساعد في التحكم في انفعالاته مع مختلف المواقف، وتوظيف خبراته كذلك يعمل الأستاذ على أخذ التوجيه والإرشاد إما من طرف الأساتذة الزملاء أو من طرف الأشخاص الذين يعتبرهم مصدراً للدعم النفسي والمهني له، إن تقبل المشاكل المحيطة بالأستاذ هو أول خط دفاع يشعره بالراحة والاستقرار النفسي ويعطي للأستاذ ذلك الشعور بأن الظروف الصعبة ستغير وسيخلص من مختلف الصدمات والمشاكل.

أما ثاني الاستراتيجيات استخداماً هي النمط التقليدي فتعتبر الطرق التقليدية في التدريس والمتعارفة من أساسيات تحقيق الأهداف التربوية فهذا يساعد على تحسين من جودة التعليم، كذلك معاقبة المتعلمين يعتبر وسيلة ناجحة في تحسين وتعديل السلوك والتخفيف من السلوكيات المنحرفة والضغط داخل الحصص الدراسية فالأستاذ يعمل على خلق نوع من الهدوء والالتزان والتوافق داخل القسم لتقليل من التشويش والشغب فالنمط التقليدي يعتبر مبدأً مترسخاً في الوسط البيداغوجي التعليمي لا يمكن الاستغناء عنه.

ومن أجل خلق ذلك الجو من التفاهم والألفة بين المتعلم والأستاذ يستعين الأستاذ باستراتيجية الدعم والمساندة فمن خلالها يلجأ للتلاميذ المجتهدين الذين لديهم تأثير إيجابي على زملائهم سواء في تغير سلوكهم غير المرغوب أو في تحسين مستواهم الدراسي، كذلك نجد أن الأستاذ يعتمد على الطاقم الإداري أو الأساتذة الزملاء في إيجاد حلول متعددة تعترضه في الوسط التعليمي، كل ما تم ذكره يساهم في تخفيف الضغط النفسي على الأساتذة ويعتبر كجهاز دفاعي آلي قبل أن يتعرض إلى الضغط النفسي.

بالإضافة إلى أنه لا يجب تجاهل دور الآباء حيث يعتمد عليهم الأستاذ بشكل مباشر فيما يتعلق بالمشاكل التي تواجه المتعلمين سواء السلوكية أو المعرفية إن ما تم ذكره من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية سواء التركيز على المشكل أو اعتماد النمط التقليدي أو الدعم والمساندة هم من أكثر الاستراتيجيات استخداماً من طرف الأساتذة، زيادة على ما تم ذكره نجد بأن استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق، تستخدم بدرجة متوسطة وذلك من خلال ما توصلت إليه النتائج، إن الجانب الديني يعتبر مهماً في تغير الجانب النفسي لكلا الطرفين في العملية التعليمية وهذا وحده يعتبر خطوة لتخفيف من الضغط النفسي ويساهم في مواجهة مختلف المشاكل المترتبة عنه من قلق وتوتر واضطرابات نفسية تتجسد في مشاكل جسدية.

فقوة الوازع الديني والإيمان يخلق جواً من الطمأنينة في نفسية الأستاذ والمتعلم، فالأستاذ الذي يتمتع بجانب أخلاقي جيد وصفات حميدة متميزة يؤثر بشكل إيجابي سواء في المتعلمين أو زملائه أو الطاقم الإداري، كذلك نجد استراتيجية التواصل بين الأستاذ والبيئة المدرسية، فالتواصل والحوار جزء مهم في استيعاب المشكل ومعرفة كيف يتم

التعامل مع الطرف فهو عنصر تفاعلي يعتمد على إرسال واستقبال الأفكار بمعنى أكثر دقة التوصل في النطاق التربوي هو عملية منهجية ونظرية سلوكية لتلبية أهداف وتشجيع على التغيير والتحسين.

أخيرا نجد بأن إستراتيجية التجنب والانسحاب هي الأقل استخدام فيمكن القول بأنها آخر نوع يلجأ إليه الأستاذ وذلك من خلال تجاهل المشكل أو تأجيله فيأمل الأستاذ أن يحل المشكل تلقائيا دون تدخل منه أي دون المواجهة، وتصبح هذه الاستراتيجية فعالة في حال كان المشكل أقل تأثيرا على العلاقة سواء بين الأستاذ والمتعلم أو بين الأساتذة أنفسهم.

ولقد توصلت الباحثة إلى أن هناك اختلاف واضح في ترتيب الاستراتيجيات وبين الدراسات فنجد دراسة محمود النواب والصالحي (2016) اتفقت من حيث أن استراتيجية التركيز على المشكل، من أكثر الاستراتيجيات استخداما كذلك دراسة شداني عمر وبوعبد الله (2019) الذي توصل إلى أن استراتيجية التركيز على المشكل من أكثرها استخداما ثم نجد بعدها الدعم والمساندة، التجنب والانسحاب، اعتماد النمط التقليدي، الاعتماد على الدين والأخلاق وهذا يؤكد على وجود الاختلاف والتباينات في النتائج لأن استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية راجع إلى البيئة الاجتماعية للفرد وكذلك تنشئته في محيط الأسرة بالإضافة إلى نوع البيئة المدرسية المتواجدها.

## 2- تفسير ومناقشة نتائج التساؤل الثاني

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة نجد بأن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى عال من تحمل الغموض المعرفي وأنه أكثر أسلوب سائد وذلك يرجع لسبب أن لديهم القدرة على تقبل كل ما هو جديد في البيئة المدرسية ولديهم نسبة إدراك عالية للظروف المحيطة بهم بسبب المهارات المعرفية التي يتمتع بها الأستاذ، ويتم من خلال طريقة محايدة وواعية للموقف.

بالإضافة إلى البيئة المدرسية التي تفرض على الأستاذ الوعي التام لمختلف الظروف والاستعداد والقابلية لمواجهة كل ما هو غير مألوف وغير متوقع سواء كان ذلك بعلاقته مع التلاميذ خاصة الذين يعانون من مشكلات نفسية أو انحرافات سلوكية، فخلال تطبيقي للبحث في الجانب الميداني قمت بمقابلات مع الكثير من الأساتذة، فالبعض منهم يتمتع بالشخصية قوية وواعية وقدرة عالية على مواجهة كل ما هو غير جديد ويقوم باستخدام خبراته السابقة في المواقف المتشابهة عكس بعض الأساتذة الذين يشكلون فئة قليلة لديهم تخوف وتردد.

هذا من جهة أما من جهة أخرى فخلال تواجدي في المحيط المدرسي تحديدا وسط عينة الدراسة، لاحظت الكثير من المشاكل التي تواجه الأساتذة مع التلاميذ فالبعض منهم يقوم بالشتيم والتقليل من احترام الأساتذة والبعض الآخر يقوم باستخدام نوع من العنف الجسدي، لدرجة أن منهم من كان يهدد الأستاذ بالجانب القانوني، أي استخدام الإجراءات القانونية برفع قضايا في المحاكم، كل ما تم ذكره يستلزم من الأستاذ أن يكون مزودا ببناء معرفي جيد وسلوكيات متزنة من أجل تحمل ومقابلة تلك الظروف والتصرف السليم.

كذلك لا يمكن تجاهل المشاكل الإدارية التي تكون بين الأساتذة الزملاء أو بين الأستاذ والطاقم الإداري من اختلاف في الآراء والنقاشات التي تخص العمل وعدم الاتفاق، فتحمل الغموض أسلوب مهم يؤثر في سلوك الفرد سواء في تنمية الشخصية أو في الجانب التعليمي، فهو يرتبط بجانب الإبداع والمرونة النفسية، أي أن الأستاذ تكون له قدرة على العمل مع مختلف الظروف التي لم يسبق له التعرض لها أو لديه نوع من الفضول على الاكتشاف أو التحليل ويترجم ذلك من خلال سلوكيات معرفية، إن تحمل الغموض بالنسبة لعينة الدراسة أمر مهم من شأنه تسهيل عملية التعليم

وإيصال المدركات ومختلف المفاهيم، فهو يساعد على تقبل المواقف الغامضة على أنها مرغوبة ومقبولة وبالتالي يخفف من نسبة الظروف الحادة والضاغطة، فالوسط الدراسي يفرض على الأستاذ نوع من الوعي والفهم الجيد لمختلف الأوضاع المحيط وبالتالي يفرض عليه استخدام الأساليب المعرفية في الجانب السلوكي فهذه الاخير يقوم بدور المنظم لبيئة الإنسان وتميز الطريقة التي تتم بها العمليات العقلية إذا أنها ترتبط بتناول المعلومات وتجهيزها.

فيساعد الأستاذ في البناء البنية العقلية والتأقلم مع الظروف غير المعتادة، بالإضافة إلى أن أسلوب تحمل الغموض يساعد عينة الدراسة من خلال طرق جديدة في التعامل مع الغير بطريقة مرنة من خلال خلق حوارات واستجابات متأنية تستغرق قدرا من الوقت، في تأمل البدائل المتاحة في الموقف الغامض، بعيدا عن التهور والشك والاندفاعية، زيادة على ذلك أن أسلوب تحمل الغموض يمنح للأستاذ القدر على التوجيه والإرشاد في مجال التعليم كما يهتمون ويأخذون رأي الغير إذا ما تعلق الأمر بسلوكهم باهتمام بالغ، ويفضلون المهن التي تتطلب قدرا من الاندماج والتفاعل مع الآخرين .

يعتبر أسلوب تحمل الغموض مهما جدا فالبيئة المدرسية خاصة للأستاذ فهذا الأخير يساعد على تنظيم المجال الإدراكي فيرى المواقف ككل بطريقة جديدة تساعده في فهم العلاقات بطريقة منطقية ولا يتم هذا إلا من خلال الفهم الجيد، زيادة على ذلك أن تحمل الغموض لا يتم إلا من خلال بناء عقلي ومعرفي، ولقد ساهمت الكثير من الدراسات في تأكيد نتائج هذه الدراسة ودعم الأفكار التي تبنتها الباحثة من بينها دراسة محمد نوري (2008) الذي توصل إلى أن الطلبة والطالبات المتميزون لديهم تحمل غموض معرفي جيد.

ودراسة إيمان نعيم (2019) التي توصلت إلى أن أفراد العينة على مستوى مرتفع من تحمل الغموض المعرفي ويعود ذلك إلى اتساع قدرة الأفراد في أسلوب التفسير لإدراكاتهم واستبدال آراءهم بسهولة أي أنهم من النوع المرن ولديهم وضوح في الخبرات الحياتية ويمتلكون سعة وشدة انتباه لإدراكاتهم وهذا يتفق مع وجهة نظر نورتن، ودراسة علياء جاسم وريسان نوح (2019) التي أظهرت نتائجها أن أفراد عينة البحث يتمتعون بقدرة عالية على تحمل الغموض.

ودراسة هيثم أحمد علي (2017) الذي توصل إلى أن طلبة مرحلة الإعدادية يتمتعون بدرجة عالية من تحمل الغموض، وهو مؤشر إيجابي يدعو إلى التنبؤ بسلامة الجانب النفسي والاجتماعي في حياة الأفراد، والكثير من الدراسات التي أكدت وتوافقت مع نتائج الدراسة مثل دراسة غريب إيناس (2015) ودراسة سليمان الأصقبه (2021) وعلى حد علم الباحثة ومن خلال الدراسات التي تبنتها في الجانب النظري لم تصادف دراسة تحصلت على نتائج معاكسة لدراستها بل هناك دراسات لم تقم بتحديد الأسلوب المعرفي السائد واقتصرت على دراسة العلاقة والفروق ولم تحدد بدقة الاسلوب المعرفي بين تحمل وعدم تحمل الغموض من بينها دراسة محمد قدوري (2017).

### 3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

توصلت الباحثة من خلال النتائج التي تم عرضها سابقا في الجدول من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ويمكن رد ذلك إلى الكثر من الأسباب من بينها تغير التفكير السائد في أوساط المجتمع حيث كان في السابق عبء العمل والمسؤولية حكرا على الذكور فقط أما حاليا فأصبح هناك تنافس بين الذكور والإناث فبلغت النساء نفس الدرجة مع الرجال في التعامل مع مختلف الأوضاع بل وأصبحت تشغل مناصب مهنية متعددة كانت في السابق من حق الرجال فقط من بينها المهن العسكرية، قيادة الطائرات والمهن السياسية

والتي لديها علاقة بحكم وتسير الدولة، فقد أصبح يحسب على المرأة أدوار كبيرة حالها حال الرجال كما لها العديد من الإنجازات والاختراعات التي ربطت بالجنس النسوي.

ومنذ بداية عقد العالمي للمرأة ازداد اهتمام العالم بقضية تمكين النساء وإتاحة الفرص لها لممارسة دورها بفعالية مثل الرجل والمساهمة في صنع القرارات في مختلف مجالات الحياة، كذلك يمكن أن يرد عدم وجود الفروق بين الجنسين بتشابه البيئة المدرسية والبيئة الأسرية فهنة التدريس تختلف في سياقها عن باقي المهن لأن الأستاذ يعتبر المرئي والناشئ وقودة التلاميذ وهذا الأمر يجبر كلا الجنسين الذكر والأنثى بالالتزام بمجموعة من المعايير منها النفسية والخلقية فنجدته يتعامل مع المتعلمين كتعامل الأب مع أولاده وكذلك الأمر ينطبق على الأستاذات.

وكذلك بحكم أن أي تصرف يصدر من الأستاذ يؤثر على الأفراد المحيطين به بمعنى أن الاستاذ يستلزم عليه أن يكون أكثر حرصا والتزاما بسلوكياته أمام التلاميذ على سبيل الدقة أن يوضح للمتعلمين أن السلوك العدواني أمر غير مقبول سواء في المدرسة أو خارجها لكن في نفس الوقت نجد بأن ذلك الأستاذ يدخل في شجارات عنيفة مع الطاقم الإداري أو زملائه.

بالإضافة إلى التطور الثقافي الذي يحدث في الزمن الحالي، هذا ما نجم عنه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، فلقد أصبحت المرأة في الوقت الحالي تعادل الرجل ولديها نفس الاهتمامات العملية ونفس الضغوط النفسية فسابقا كانت الضغوط التي تتعرض لها المرأة فقط في الجانب الأسري لكن الوضع الراهن أدى إلى تغير الظروف وعلى حد علم الباحثة لم تجد دراسات توصلت إلى نفس النتائج ففي كثير من الدراسات تتوصل النتائج إلى الفروق بين الجنسين بسبب الاختلاف الفيزيولوجي والمعرفي.

جميع الدراسات توصلت إلى فروق سواء اختلافات تعزى للذكور أم لإناث من بينها دراسة زيببوفراحي(2014) التي توصلت إلى أن الرجال يقومون بأعمال مباشرة كأسلوب في مواجهة المشكل في حين أن المرأة تستخدم استراتيجية التشتيت والتنفيس وأن المرأة تسعى للمساندة الاجتماعية، كذلك دراسة أحمد أبو حبيب (2010) التي توصلت إلى فروق لصالح الإناث فترى الباحثة أن الإناث أكثر تأثرا من الناحية الانفعالية والعاطفية من الذكور ولقد تفوقت الإناث على الذكور في استراتيجية التقييم الإيجابي والتقبل وهذا يدل على اهتمام الإناث أكثر من الذكور برأي الآخرين بعكس الذكور الذين هم لا يهتمون وهذا نابع من نظرة المجتمع لهم وإعطاءهم الحرية شبه المطلقة بالإضافة إلى دراسة كل من شداني عمر والنواب والصالح، فهذا الاختلاف في الدراسات ساهم في إثراء هذه الدراسة.

#### 4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

لقد توصلت نتائج الفرضية الثانية من خلال البيانات التي تم تحليلها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض بين الجنسين، ويمكن إرجاع ذلك إلى العديد من العوامل من بينها البيئة الاجتماعية، تلك الأخيرة يحدث على مستواها الكثير من التفاعلات والتأثيرات المتبادلة بين الأفراد، وتتضمن مكونات وأنساق عديدة منها الجماعات والمؤسسات التربوية والاجتماعية إلى جانب الأسرة، حيث يكون لكل منها ارتباط سلوكية سواء إيجابية أو سلبية فكلا الجنسين من نفس البيئة ومن نفس الظروف وهذا ما يترتب عنه نفس السلوكيات المعرفية فالتنشئة الاجتماعية لكلا الجنسين تساهم بدرجة كبيرة في النمو المعرفي والفكري لدى الأستاذ.

فالمحيط الخارجي للفرد هو المكان الذي تتبلور فيه سلوكياتنا واتجاهاتنا الفكرية والشخصية والمعرفية ويتجلى ذلك بالنظر إلى تجارب من حولنا والنظر إلى ردود أفعالهم تجاه المواقف المختلفة، فالتربية داخل الأسرة تحث الفرد على التصرف السليم والوعي في مختلف الظروف الغامضة والمواقف الحرجة التي يتعرض لها الأستاذ ففي الوقت الراهن لم تعد تربية البنت تقتصر على الحياة الزوجية وتربية الأولاد بل العكس أصبح كلا الجنسين ينشأ على الاستعداد لذلك الصراع في الوسط الخارجي وتعليم الأطفال منذ الصغر كيفية التعامل مع الصعاب اجتيازها وعدم الانفعال مع تغير الظروف سواء كانت تلك الظروف مهنية أو مادية أو أسرية، فالتنشئة الاجتماعية تتمثل في عملية نقل وتلقين الفرد

مختلف السلوكيات نقلا صحيحا يتماشى وخصوصيات المجتمع خاصة أن الزمن الراهن أصبح تشجيع الإناث والذكور بنفس المستوى.

كذلك يمكن أن يرجع السبب للمناهج وطرق التدريس التي تلقاها كلا الطرفين ففي العصر الراهن تغيرت مناهج التدريس ولم تعد كسابقتها فأصبحت تعمل على المقاربة بالكفاءات واستغلال مهارات وإبداعات التي يتميز بها المتعلمون فتم نقل طرق التدريس من النظري والكتابي إلى التطبيقي والميداني وهذا ما أدى إلى تكافؤ الفرص بين الجنسين والعمل على تنمية مهاراتهم في كل الظروف وتطوير طرق التفكير ابتعادا عن الجانب الفلسفي المعتاد إن مناهج التدريس هي مجال في التعليم يسعى إلى البحث والتطوير وسد الفجوات العلمية التي تزيد من تحصيل المتعلم، فإذا ما تم تدريس الجنسين لنفس الطريقة والأسلوب والمنهج يتشكل لنا بطريقة غير مباشرة بناء معرفي إدراكي متقارب لدى الجنسين وهذا ما أدى إلى عدم وجود تلك الفروق بين الطرفين ولقد ساهمت العديد من الدراسات في إثراء هذه الدراسة وتدعيم نتائجها.

من بينها دراسة محمد قدوري (2017) الذي توصلت نتائجه أنه لا يوجد فروق بين الجنسين حيث يعبر متغير الجنس عن الصفات المرتبطة بكل من الذكور والإناث في الثقافات المختلفة إلى حد أن هناك اتساق ملحوظ واتفاق بينها غير أن كلا الجنسين بقدر جيد من إمكانية التكيف مع الواقع والتوافق داخل بيئة العمل بمختلف معطياتها، يبقى مرتبط بمدرجات العامل ومشاعر الفرد تجاه ما يجري أثناء تأدية المهام، سواء اتصفت بالغموض أو غير ذلك بمعنى أنه ليس هناك تباين بين الجنسين في التأثير بخصائص العمل.

كذلك دراسة عمار ياسر الشواورة (2015) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض على عكس العديد من الدراسات التي جات نقيض لهذه الدراسة مثل دراسة إيمان نعيم (2019) فهذه الدراسة أوضحت أنه يتم تشجيع الذكور أكثر من الإناث على الاستقلال والتفكير واتخاذ القرارات تجاه المواقف الحرجة والضيقة بصورة مركزة وواعية.

كذلك دراسة عليا جاسم وريسان نوح (2019) التي أسفرت بأن نتائج الدراسة أكثر واقعية ومنطقية ما يرجع إلى أساليب التنشئة التي يتبناها الوالدين والتي تختلف بين الجنسين في الوسط الاجتماعي، فمن خلال لعب الدور الجنسي وتمايز حياة الأفراد من كلا الجنسين، يتم تحديد الدور الذي يؤديه كل جنس، إذ يتم تشجيع الذكور أكثر من الإناث على الاستقلال والمبادرة والتفكير بطريقة واعية ومركزة في الأمور والمسائل التي يتعرضون لها، أما دراسة محمد نوري (2008) فجاءت نتائجها على عكس الدراسات التي تم ذكرها سابقا وعلى اختلاف مع الدراسة الحالية فتوصلت إلى أن الطالبات المتميزات على قرة عالية من تحمل الغموض على الطلبة المتميزون وهذا مؤشر إيجابي يمكن الاستفادة منه في برامج التطوير والعمل على تعزيز الكفاءة المعرفية وهذا التباين في النتائج يساهم في سد الفجوات العلمية وتطويرها.

#### 5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

من خلال ما تم الوصول إليه من نتائج توصلت الباحثة بأن الأفراد الذين يتميزون بتحمل غموض مرتفع لديهم القدرة على مواجهة مختلف الضغوط النفسية وذلك من خلال مجموعة من الاستراتيجيات ومن بين أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التركيز على المشكل، فالفرد الذي لديه القدرة على فهم مختلف المواقف المحيطة به وتقديرها على النحو الجيد، فإذا تكون مرتبطة بطبيعة الموقف نفسه، بمعنى أنه يكون غامض غير مألوف أو متعارف عليه، أو قد يمكن إرجاعه لعدم قدرة الفرد على فهم ومسيرة الأفكار ووجهات النظر المختلفة وغير المتوافقة، مع تجاهه وأفكاره فبالنظر إلى الفرد متحمل الغموض تحديدا عينة الدراسة فإنه يرى أن هذه المواقف لا تشكل له أي نوع من التهديد أو الخطورة ولا تسبب له أي نوع من المشاكل سواء على المستوى الشخصي أو العام.

بل العكس من ذلك فهو يقبل عليها ويستطيع مسايرتها والتوافق معها من خلال التحكم في انفعالاته النفسية من قلق وغضب وردأت فعل غير متوقعة، إلى ضبط الذات، فتصبح لديه نوع من القابلية والراحة في التكيف مع

الظروف الصعبة وتوقع تحسنها، وأن تسيير إلى الأفضل، فالتركيز على المشكل يكون من خلال توظيف مختلف الخبرات النفسية السابقة في المواقف المشابهة.

إن الأساتذة الذين يتمتعون بمستوى عال من تحمل الغموض لديهم مرونة نفسية تجاه ما يواجههم من مصاعب سواء على المستوى المهني الاجتماعي أو على الصعيد الأسري فالضغوط النفسية لا تقتصر على جانب معين فقط فينتج لنا بشكل غير مباشرة جملة من آليات الدفاع لمجاهمة مختلف المشاكل حرجة كانت أم صعبة، إن الضغوط النفسية تنشأ عندما يوجد تناقضات فكرية معرفية بين الفرد والبيئة التي يتواجد فيها.

فيقوم الفرد بتقييم التهديد أولياً بأن الأحداث في حد ذاتها تسبب الضغوط أما ثانياً هي الأساليب التي يحدد بها طريقة حل المشكل واحتوائها فيلجأ في كثير من الأحيان إلى اعتماد تصرفات من هم قدوة له ويقدرهم، كذلك طلب المساعدة من المختص النفسي أو المرشد المدرسي للتخفيف من التوتر الناتج، إن الأساتذة متحملي الغموض المرتفع لديهم قابلية عالية على مواجهة الإحباط والاحتواء المشكل وإيجاد الحلول المناسبة

بعد ذلك تطرقت الباحثة إلى استراتيجية التواصل فترى الباحثة أن الأستاذ يحتاج قدراً من الواقعية في فهم مثل هذه الضغوط حتى ينجح في حلها كما تحتاج إلى الاعتماد على النفس وقدراً من الاستقلالية أي أن الفرد متحمل الغموض إذ لم تكن لديه القدرة على مواجهة الضغوط والمشاكل كذلك الفشل والنكسات لما استطاع التعامل مع المتناقضات أو الظروف المعقدة لأنه في هذه المواقف معرض للوقوع في الخطأ بسبب عدم التقدير والفهم الجيد أو صعوبة في الوصول إلى الأهداف والنتائج المرضية بالسهولة والطريقة السليمة.

فأثر استراتيجية التواصل مهم في حياة الفرد وذلك من خلال تحديد معرفته بذاته والآخرين حيث يمد الفرد أفكاره ومعتقداته كذلك وجهات النظر والأطر المعرفية باستخدام مختلف الوسائل التي يعتقدها مناسبة وهذا يؤثر على بناء مفهومه الذاتي وتخطي العقبات التي تجتاح طريقه بالإضافة إلى أن عملية التواصل مع الآخرين تجعل الشخص يفكر بهم وفقاً للفهم المبني على التواصل بينهم

فإذا ما خصص الأستاذ جزءاً من وقته في مناقشة مشاكل التلاميذ مع الأولياء يساعده ذلك بطريقة غير مباشرة بالتخفيف من وطئه المشاكل والعثرات، زيادة على ذلك أن الاهتمام باحتياجات التلاميذ الاجتماعية من تفاعلات وعلاقات بين بعضهم البعض، والاهتمام بصحتهم الجسدية والنفسية يساهم في توطيد العلاقة بين المتعلمين فيصبح الأستاذ الملجأ الأساسي للمتعلمين عند الحاجة، كذلك تشجيع الزملاء على تفعيل مختلف النشاطات في الوسط التربوي سواء نشاطات رياضية تنافسية أو نشاطات التربية البيئية من أجل زيادة التفاعل بين أفراد المحيط المدرسي، فهذا الأخير أصبح كاستراتيجية أساسية يستخدمها معظم الأساتذة لتقليل من وطئه المشاكل

في سياق ذلك نجد أن الفرد متحمل الغموض لديه القدرة والدافعية لمواجهة المواقف المتضاربة والمتفاوت فيما بينها وهذا الأخير يمنحه القدرة على الخوض في العثرات والمواقف الصعبة وبالتالي يزداد تقييمه لنفسه فيستمتع في حل المشكلات بأكثر من حل، والقدرة على حساب الاحتمالات لكل ما يقدم أو يخطط للخوض فيه، فلا يستصعب عليه التعامل مع الصعوبات مهما كانت شدتها وغموضها.

فنجد إن استراتيجية الدين والأخلاق تلعب دوراً مهماً في تقبل الظروف والاستعداد لتجاوزها فإذا نظرنا إلى العينة التي تم تطبيقها فهم أساتذة ينتمون إلى مجتمع إسلامي يحكمه مبادئ إسلامية تحت منهج الشريعة القرآن والسنة، فالأستاذ ينجز واجبه المهني بكل تفان وإخلاص بصبر وسعة بال دون تدمير حتى إن استوجب عليه الأمر تكرار الدرس أو موضوع الحصص، كذلك يتعامل مع كل متعلم حسب قدرته المعرفية وعمل على مراعاة الفروق الفردية ويمنح لكل متعلم حقه في الدرس، بالإضافة إلى أنه يغير من طريقة الشرح والأسلوب، إن الأستاذ من خلال هذا الاستراتيجية يقوم بتقديم الدرس بثقة عالية ففي الأخير يعتبر قدوة لدى المتعلمين، فهذا الأخير ينظر إلى الأستاذ على أنه المدرس والمرشد والمربي وحتى الناشئ وأن أي تصرف ينعكس عليه بالسلب، فمن خلال ذلك نجد بأنه يحث المتعلمين بالتصرف

بانضباط والمحافظة على السلوك الحسن فيما بينهم وتقديم المواعظ إذا ما اقتضى الأمر وأن لا تكون الصفات الحسنة بين المتعلمين بل تتجاوز حتى الطاقم التربوي والإداري

إن ما تم ذكره من استراتيجيات مواجهة للضغوط النفسية عامل مهم يستلزم على الأستاذ معرفة استغلاله وتوظيفه في المحيط المهني والاجتماعي والأسري ونظرا وعلى حد علم الباحثة أنه لم يوجد دراسات تتوافق مع هذه الدراسة نجد بأن هناك دراسات اختلفت معها من حيث متغيرات الدراسة تم التطرق لها في الجانب النظري مثل دراسة عيسات مريم (2020)، التي ربطت إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية ودراسة إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بسمات الشخصية

كذلك دراسة غريب إيناس (2009) التي درست الأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض وعلاقته بالتدفق النفسي ودراسة سليمان الأصقه (2021) علاقة المثابرة الأكاديمية بكل من تحمل الغموض وفاعلية الذات /6 استنتاج

نستنتج مما سبق التطرق إليه إن كلا المتغيرين يلعبان دورا مهما في حياة الفرد فكلاهما يمكن أن يحسن من جودة الحياة ويحقق الاتزان النفسي والانفعال في الوسط الذي يتفاعل فيه خاصة في زمن ازدادت فيه متطلبات المعيشية فكلا المتغيرين تجمع بينهما علاقة ارتباطية بالتأثير والتأثر

إن ظاهرة الضغوط النفسية حظيت باهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس التربوي والعيادي في مجالات أخرى غير أنه إن صب على متغيرات أخرى فتم التركيز على المتغيرات الوظيفية فقط ومن الجيد إذن الاهتمام بشريحة الأساتذة وتحديد أسباب الضغوط النفسية التي يمر بها الأستاذ وأهم استراتيجياتمواجهة تلك الضغوط وتزويدهم بالمعلومات اللازمة ومنحهم فرصة الترقى والنمو الوظيفي كذلك القيام بحصص إعلامية من أجل تنمية وتطوير مهاراتهم في التخفيف من الضغط النفسي وكيفية مجابهة مختلف المشكلات سواء مهنية أو أسرية وأهم نقطة هي إيضاح دور مستشار التوجيه داخل المؤسسة التربوية وتدريب الأساتذة على تحمل الغموض المعرفي من أجل زيادة الوعي المعرفي والعقلي

إن هذه الدراسة سعت لإيضاح أهمية كلا المتغيرين وسلطة الضوء على أهم شريحة اجتماعية تلعب دور مهم في المجتمع ومن خلال هذه الدراسة نأمل أن يتم سد الفجوات العلمية

خاتمة

## 7\_ خاتمة:

في ختام الدراسة يمكن التأكيد على أن الاستاذ شريحة مهمة في المجتمع الذين نعيش فيه، فدور الأستاذ يأثر بشكل كبير على علاقة الأفراد المجتمع بين بعضهم البعض ويساهم في التفاعل والانسجام، فالأستاذ هو المربي والناشئ والمرشد، كذلك توصلت الدراسة إلى أن الضغط النفسي الذي يتعرض له الأستاذ قد يشكل عبئا على مشواره المهني وقد يكون العائق في سير الدرس في الحصة أو عائق على مستوى علاقاته مع الزملاء، لذلك هدفت الباحثة لتحديد أم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة كيف يستخدمها الأستاذ لتخطي تلك الضغوط وما هو دورها على صحته النفسية وكيف تساهم في تحقيق الاتزان الانفعالي لديه، وقامت الباحثة بربط استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، بالأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل كونه أسلوب مهم في الجانب الإدراكي والمعرفي للأستاذ فتطرقت الباحثة إلى أهم النظريات التي توضح مفهوم هذا الأسلوب

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها توصلنا إلى جملة من النتائج أهمها: الكشف عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتم طرحها بشكل ترتيبي من الأكثر استخداما إلى الأقل

كذلك وضحت نتائج الدراسة عن أن تحمل الغموض المعرفي هو أهم أسلوب سائد لدى أساتذة التعليم المتوسط

الفروق الفردية لدى كلا المتغيرين، توصلت الباحثة إلى أنه لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس

في آخر النتائج تم التوصل بوجود علاقة ارتباطية بين الأسلوب المعرفي تحمل الغموض وكل من استراتيجية التركيز على المشكل واستراتيجية التواصل وأخيرا استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق وتأمل الباحثة من خلال هذه الدراسة أن تكون قد قدمت ولو بالقليل زيادة في الأطر النظرية والمناهج التربوية، وأن تساهم هذه الدراسة في تغيير نحو الأفضل والاهتمام بالشريحة التي تم تطبيق الدراسة على مستواها، كذلك أن تساعد هذه الدراسة في سد الفجوات العلمية ولو

بالشيء القليل

## اقتراحات:

- وضع استراتيجيات عن طريق عقد ورشات للتخفيف من الضغوط اليومية التي يمر بها أساتذة التعليم المتوسط
- تشجيع وزيادة الدراسات والبحوث على هذه الشريحة من المجتمع
- تقديم برامج توعوية، عن طريق الإذاعة والتلفاز أو الجرائد من أجل التقليل من التعب النفسي والجسدي لأساتذة التعليم المتوسط

- زيادة توفير أخصائيين نفسانيين للتخفيف والتكفل بهذه الشريحة من المجتمع
- على المسؤولين عن التعليم بشكل عام توفير جميع المستلزمات المادية والمعنوية لتطوير التعليم وإدخال أحدث الوسائل والتقنيات الحديثة لدعم الجانب المعرفي
- إجراء دراسات تتناول الأسلوب المعرفي تحمل الغموض وربطه بمتغيرات نفسية ومعرفية أخرى
- أن تقوم الجامعات بإعداد نشاطات وبرامج تتضمن الكثير من الغموض والمواقف غير المألوفة لتساعد الطلبة في اكتساب الخبرات, وإشراك الطلبة بها من أجل رفع مستوى تحمل الغموض وبالتالي تساعدهم في حل المشكلات التي تواجههم
- تشجيع نشر البحوث العلمية في الأوساط المعنية بتلك الدراسة وبالتالي استثمارها في الواقع المعاش
- تنظيم ملتقيات دورية علمية، يُوَطَّرها باحثون لفائدة المعلمين لتوعيتهم وتمكينهم من توظيف النتائج الإيجابية المحققة، مثلا كيف يوظف الاساتذة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
- تشجيع تعميم البحوث في المواضيع الحساسة وذات تأثير على شريحة كبيرة من المجتمع قطاع التربية
- إجراء دراسات أخرى تتناول العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض
- إجراء دراسات على شرائح اجتماعية أخرى ومراحل عمرية مختلفة لتعرف على الفروق العلمية بينها وبين الدراسة الحالية
- القيام بدراسة تجريبية تجمع بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والأسلوب المعرفي الغموض مقابل عدم تحمل الغموض

# قائمة المراجع

## 10\_ قائمة المراجع:

## المراجع العربية

أحمد أبو حبيب نبيلة (2010)، 'اضغوط النفسية و استراتيجيه مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء، غزة

أحمد علي، هيثم (2017)، 'لقياس الأسلوب المعرفي تحمل وضعف تحمل الغموض لدى طلبة المرحلة الإعدادية، جامعة دالي، كلية العلوم الإنسانية، العدد 73

أحمد عبد النبي، عبد الملك نظير (2019)، 'أثر التفاعل بين النمط تصميم الانفوجرافيك الثابت والأفقي في بيئة المنصات الإلكترونية والأسلوب المعرفي تحمل وعدم تحمل الغموض على الاحتفاظ بالتعلم والتنظيم الذاتي وخفض العبء المعرفي لدى طلاب العلوم والتكنولوجيا، جامعة عين الشمس مجلة كلية التربية، العدد 43

أيمان، نعيم (2019)، 'التفكير المركب وعلاقته بالأسلوب المعرفي تحمل عدم تحمل الغموض لدى مدرسة المرحلة الإعدادية ومدارسها، كلية التربية، جامعة البصرة

برزاون، حسبية (2016)، 'فاعلية استراتيجيه المواجهه في تسير الضغط النفسي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية العدد 74

بوعيشة، نورة (2013)، 'استراتيجيه مواجهه الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية، دراسة ميدانية، الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التساؤل السيكولوجي والسوسيولوجي، جامعة قاصدي مباح، ورقلة

بن عمور، جميلة (2017)، 'الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهه مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، للحصول على شهادة دكتوراه، جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية

تركي، حميدان (2021)، 'علاقة التروي والاندفاع بأساليب مواجهه الضغوط لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية بمكة المكرمة، كلية التربية، جامعة أم القرى العدد 116

جاري، البشير (2016)، 'علاقة بعض الأساليب المعرفية بصعوبة القراءة دراسة ميدانية لدى عينة من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي، بولاية الوادي، مذكرة مكملة لنيل ماجيسترس في علم النفس العيادي تخصص صعوبة التعلم في الوسط المدرسي

- جابر هاشم، أميرة (2018)، آليات الدفاع النفسي لدى طلبة جامعة الكوفة، مجلة الجامعة العربية الأمريكية  
المجلد الرابع العدد 1
- جدو، عبد الحفيظ (2014)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم  
جامعة سطيف، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا
- جدو، عبد الحفيظ ولغور، عباس (2019)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق ذوي صعوبة  
التعلم دراسة ميدانية بادي مكي بالبسكرة، المجلد السادس عشر العدد 1
- حبارة، محمد (2021)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى دراسة ميدانية على  
عينة من أساتذة التربية البدنية والرياضية بالطور الثانوي بالمسيلة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية
- راقد قاسم، هاشمي (2022)، بياجيه والارتقاء المعرفي جامعة بابل كلية الفنون الجميلة، مجلة كلية التربية الأساسية  
للعلوم التربوية والإنسانية
- زريبيا الما جستير (2014)، استراتيجيات التصرف اتجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية الأداء مذكرة مكملة لنيل شهادة  
في علم نفس العمل والتنظيم بوهان قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا
- سليمان عامر الأصقعه، (2021)، فاعلية الذات وتحمل الغموض كمنبئات بالمثابرة الأكاديمية لدى عينة من طالبات  
جامعة الصقيم، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات العدد 41
- سالي صالح عنتر، (2017)، الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية  
والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين للمهام الإدارية، دراسة مكملة لنيل شهادة دكتوراه  
كلية التربية، جامعة قناة السويس، العدد 9
- سحر فؤاد، (2020)، أثر التفاعل بين أنماط تصميم رمز الاستجابة السريعة والأسلوب المعرفي في تنمية مهارات  
الكتابة الوظيفية وقابلية الاستخدام لدى طلبة المرحلة الثانوية، جامعة بني سويف، مجلة كلية التربية، عدد جويلية  
الجزء الأول
- الشامي جمال الدين، محمد (دون سنة)، الأساليب المعرفية كمحددات للشخصية الإنسانية، كلية المعلمين بمحافظة  
جدة، جامعة الملك عبد العزيز
- شداني، عمر (2019)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تجويد الحياة المهنية لدى معلمي مرحلة  
الابتدائية، دراسة ميدانية على عينة من معلمي ولاية البويرة

- شداني، عمر(2017)، علاقة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وحدة البحث وتنمية الموارد البشرية بجامعة سطيف العدد2
- الضريبي، عبد الله(2010)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج بدمشق، كلية التربية، جامعة دمشق، المجلد26 العدد 4
- طارق الهاشمي، (2018)، استراتيجية مواجهة الضغوط كمدخل للتعافي من اضطراب القلق لدى طلاب الجامعيين علمصباي الحرب في ليبيا، العدد5
- عطا الله حسين، (2014)، ضغوط العمل على الأستاذ الجامعي دراسة تطبيقية على عينة من أساتذة الجامعات في بغداد، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الاقتصادية والإدارية المجلد السادس 11
- دون كاتب، (2015)، مقياس الضغوط النفسية للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر العدد 165
- علياء، جاسم وريسان كلية (2019)، الأسلوب المعرفي تحمل عدم تحمل الغموض لدى طلبة الجامعة قسم علم النفس، علوم التربية، جامعة المستنصرية
- عمار ياسر، 2015، الأسلوب المعرفي تحمل عدم تحمل الغموض وعلاقته باستراتيجيات حل المشكلات لدى طلبة الشواورة جامعة مؤتة، كلية الدراسات العليا
- عمر فاروق البدوي، (2013)، نموذج التنافر البديل التطور في نظرية التنافر المعرفي من التأثير الفردي إلى التأثير بتجارب الآخرين خلال عملية تشكيل الاتجاهات وتغيرها المجلد الثاني العدد4
- عمار، ميلود وبوبكر، مليكة 2020 التفاضل واستراتيجية مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم الجزائر، مجلة سلوك المجلد السابع، العدد2
- عوس علوان الحمد، نايف(2016)، فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر أساسي، الأردن، قسم علوم التربية، كلية إربد الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، العدد26
- عيسات، مريم(2020)، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة، طلبة دكتوراه، جامعة محمد أمين دباغين سطيف العدد1
- غريب، العربي(2008)، تجانس الأسلوب المعرفي لكل من الطالب والاستاذ وأثره على التحصيل الدراسي لطلبة المدرسة

- العليا لأساتذة التعليم النفسي بوهران على ضوء متغير الجنس والتخصص، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه جامعة وهران
- غالب البياضة، ربيع(2019)، 'الأسلوب المعرفي تحمل وعدم تحمل الغموض وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة المرحلة الثانوية في لواء قصبة الكرك، دراسات علوم التربية، الأردن العدد4
- قاجة، رقية(2018)، 'أساليب مجابهة الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية دراسة تحليلية بولاية ورقلة، المجلد الحادي عشر العدد2
- قدوري، محمد وبن زاهي منصور(2017)، 'علاقة الأسلوب المعرفي تحمل عدم تحمل الغموض بالاغتراب لدى إطارات إطارات مديرية الشباب والرياضة بتمنراست، مجلة آفاق علمية، المجلد التاسع، العدد2
- مغزني، أميمة(2018)، 'المقاربة النظرية المفسرة للضغوط النفسية، جامعة محمد خضير بسكرة مجلة علوم الإنسان والمجتمع
- مقداد، محمد (2012)، 'الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى معلمي الفصل بمملكة البحرين قسم علم النفس جامعة البحرين، العدد9
- ميسون(2013)، 'استراتيجية التركيز على حل المشكل كإحدى سبل تنمية الذكاء الوجداني لدى الأبناء مجلة العلوم الإنسانية، ورقلة
- النواب، محمود(2016)، 'استراتيجية المواجهة لدى طلبة الجامعة، جامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية العدد6
- نوري أحمد، (2008)، 'تحمل الغموض المعرفي لدى الطلبة المتميزين والطالبات المتميزات في محافظة نينوى جامعة محمدالموصل المجلد الخامس، العدد
- هيثم أحمد، علي، ونزار علي، خضير(2018)، 'قياس الأسلوب المعرفي تحمل وضعف تحمل الغموض لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كلية علوم التربية الإنسانية، العدد 73
- دون(كاتب 2012)، 'علاقة البنية المعرفية الافتراضية بالنسبة للمعرفة الملاحظة دراسة تحليلية في ضوء نظرية بياجيه لدى عينة من طلبة المتوسطات والثانويات جامعة وهران، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس

المراجع الأجنبية

- Amediated\_Moderated(2022) ,perceived past and current Covid-19 stressors,coping strategie psychological, health amony university students Abakaliki, Fbonyi (2015) ,ignatius o.Nwimo, php chinagorom on wunaka ,phd Department of human kinetcs and health edication Nigeria.
- Burback, lisa (2022) , stress, burnout anxiety and depression among teachers ascoping revieu, international journal of envirommental resach and public health, Departments of psychiatry university of alberta edmonton, canad
- Federico, Napoli and Francexa (2022) , cattane oDella Volta,Department of humanities, university of naples Italy.
- Irfan, Farhan(2020) , stress coping strategies among medical student and trainees in saud A rabia qualitave Study
- Kobina, Esia(2011) ,coping with stress strategies adopted by student at the winneba campus of university of education winneba Gana, University of cape coast

الملاحق

## قائمة الملاحق

الملحق 01: أدوات الدراسة

أعزائي المدرسين

نهديكم أطيب تحياتنا .....

أمامكم مجموعة من الفقرات يرجى قرائتها جيدا، ووضع العلامة (√)

على إحدى البدائل لكل فقرة من فقرات المقياس التي تنطبق عليك علما أن هذه المعلومات تستخدم لأغراض

البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الإسم .

شاكرين تعاونكم معنا .....

سنوات الخبرة المهنية:

أقل من 5 سنوات  - من 5 إلى 10 سنوات  - أكثر من 10 سنوات

الجنس:

ذكر  انثى

التخصص .....

رقم	البنود أو العبارات	كثيرا	قليلا	نادرا
1	أشعر بالراحة عندما أتقبل الظروف الصعبة وأتوقع أنها ستتحسن			
2	أتعامل مع المشاكل في المدرسة بالتحكم في انفعالاتي			
3	ألعب أدوارا مختلفة عندما يصعب على التلاميذ فهم الدروس			
4	أوظف خبرتي في مواجهة ضغوط نفسية مماثلة لتلك التي عشتها سابقا			
5	عندما لا تتوفر لدي وسائل تعليمية مناسبة أكيف النشاط المبرمج بنشاط آخر			
6	أعتمد نشاطات التسلية والترفيه لأحفز التلاميذ على المشاركة والاجتهاد			

## قائمة الملاحق

7	أخفف من الضغوط النفسية في المواقف المتشابهة، اعتمادا على تصرف من أقدرهم وأراهم قدوة لي
8	أطلب مساعدة المختص النفسي عندما أشعر بتوتر شديد
9	أستعين بالتلاميذ المجتهدين المتفوقين لمساعدة زملائهم المتعثرين في فهم الدرس
10	أستعين بالمعلمين ذوي الخبرة عندما أجد صعوبات في تنفيذ المنهاج
11	أشرك زملائي المعلمين في مناقشة المشاكل التي تعترضني في المدرسة
12	أعتمد على المفتش في مساعدتي على توظيف المنهاج المقرر
13	يزعجني الأولياء الذين لا يساعدوني لتحسين مستوى التلاميذ
14	عندما يضايقني التلاميذ أخرج من القسم حتى أهدأ
15	أحرص على مشاركة جميع التلاميذ في نشاطات الحصة التعليمية رغم ضعف مستوى بعضهم
16	أتجاهل الموقف الضاغط ريثما أجد الطريقة المناسبة للتعامل معهم
17	لا أشارك زملائي في مناقشة المشاكل التربوية تجنباً لنقدهم
18	لا أتقبل توصيات وارشادات المعلمين الذين لا يحضرون دروسهم جيدا
19	أناقش قرارات المسؤول وأبدي برأيي فيها
20	أوظف ارشادات المفتش في حل المشاكل والصعوبات التي تعترضني
21	أهتم باحتياجات التلاميذ الاجتماعية والصحية والنفسية

## قائمة الملاحق

			أخصص جزءاً من وقت العمل في مناقشة مشاكل التلاميذ مع الأولياء	22
			أشجع زملائي على تفعيل نشاطات التربية البيئية في الوسط المدرسي	23
			أدعم وأحرص على فهم التلاميذ بإعادة شرح الدرس عدة مرات	24
			طريقة التدريس في البرامج القديمة أحسن من التدريس بالمنهج الجديدة	25
			تساعد البرامج القديمة المعلم في تحقيق الأهداف التربوية أحسن من المقاربة بالكفاءات	26
			أرى أن معاينة التلاميذ وسيلة ناجحة للانضباط والاجتهاد	27
			اعتمد أسلوب إخراج التلاميذ المشوشين من القسم لتحسين سلوكهم	28
			أواجه تعسف المدير بتقديم شكوى للوصاية	29
			يساهم المختص النفسي في تعديل اضطراب سلوك التلاميذ	30
			أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها	31
			أنجز المهام المتعددة في المدرسة بالصبر والإخلاص	32
			أحقق تدريس المواد المتعددة بسعة البال والثقة في النفس	33
			أذكر التلاميذ بأن الحفاظ على نظافة الأقسام من التربية الحسنة	34
			أحرص على حسن التعامل مع كل الأفراد العاملين بالمدرسة	35

## قائمة الملاحق

الملحق 2 مقياس الغموض مقابل عدم تحمل الغموض

رقم	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي أبدا
1	استنتاج الفروق بين الأشكال المتتابعة بسرعة					
2	أفضل أن أقدم الصور المتكاملة التشكيل					
3	أركز نظري على اللوحات المتكاملة العناصر					
4	أعتقد أن أشكال الإعلانات التجارية أهم من محتواها					
5	أميل إلى معرفة الإشكال والأشياء الغامضة					
6	الوقت مهم بالنسبة لي إنجاز العمل					
7	احسب حساب كل احتمال قبل أن أقدم على أي شيء					
8	لا تجذبني المشكلة التي لا أفكر في حلها					
9	أبدو غير قادر على مواجهة المشكلات التي تطرأ في حياتي					
10	يصعب علي متابعة حديث شخص يعاني من التأتأة					
11	استمتع في التعامل مع المشكلات التي لها أكثر من حل					
12	أجد صعوبة المشكلة تكمن في مدى غموضها					
13	أشعر أنه ليس هناك مبررات منطقية					

## قائمة الملاحق

					لتعليمات الحياة
					14 الانطباع الأول الذي أكونه عن الآخرين مهم بالنسبة لي
					15 يزعجني زيف المعلومات لأنه لا يحدد ما هو حقيقي وما هو خيالي
					16 أفضل المواقف التي تتضمن شيئاً من الغموض
					17 أحاول معرفة ما يسعد الناس
					18 يقلقني تأثير أفعالي على زملائي
					19 يزعجني عدم معرفة رد فعل الغرباء نحوي
					20 انطباعاتي في المواقف المفاجئة طبيعية
					21 لا ينتابني الشعور بالضيق تجاه أي شخص يخالف القانون
					22 اشغل تفكيري في ايجاد صداقات مستقبلية صحيحة
					23 التنظيم في العمل أفضل من وضع جدول سابق له
					24 لكي لا يهزأ بي الآخرون أؤجل الإفصاح عن أهدافي التي احملها
					25 احرص على أن أظهر بعض الاستلطاف عندما انصرف
					26 أشعر أنني قادر على التواصل مع زملائي
					27 امتلك القدرة على تحديد كم الأصدقاء أستطيع الاستمرار معهم

## قائمة الملاحق

					28	أتجنب الكلمات التي تحتوي أكثر من معنى
					29	استمتع بقراءة الكتب التي تأخذ مني وقتاً طويلاً
					30	القواعد اللغوية مهمة بالنسبة لي رغم صعوبتها
					31	عندما أكتب بلغتي فلا يصعب علي ما أريد قوله
					32	لا أحب التخمين في إيجاد معاني للكلمات المتشابهة
					33	اتضايق من استخدام الكلمات التي يكون نطقها صعباً
					34	اشغل تفكيري بما سأضيفه لفعالياتي
					35	اشعر بصعوبة الحصول على ما أريده دائماً
					36	متابعة الوقت باستمرار تهمني
					37	اهتم بمعرفة أسعار البضائع قبل شرائها
					38	أتضايق عند مخالفتي لقيم أسرتي وعاداتها
					39	أتحمل السلوك الفوضوي داخل قاعة الدراسة
					40	اقبل التنافس الشريف في العمل
					41	قلة تفاعلي في المدرسة يقلل من براعتي في الأداء
					42	استمتع بكثرة مسؤولياتي في المدرسة
					43	أشارك زملائي في الرحلات والحفلات المدرسية

## قائمة الملاحق

					أحضر جلسات نقاشية أو ندوات لتطوير قدراتي العلمية	44
--	--	--	--	--	--	----

الملحق رقم (03): مخرجات Spss

		تحمل
تحمل	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	69
استراتيجية 1	Corrélation de Pearson	,305*
	Sig. (bilatérale)	,011
	N	69
استراتيجية 2	Corrélation de Pearson	,079
	Sig. (bilatérale)	,520
	N	69
استراتيجية 3	Corrélation de Pearson	-,162
	Sig. (bilatérale)	,183
	N	69
استراتيجية 4	Corrélation de Pearson	,319**
	Sig. (bilatérale)	,008
	N	69
استراتيجية 5	Corrélation de Pearson	-,016
	Sig. (bilatérale)	,899
	N	69
استراتيجية 6	Corrélation de Pearson	,256*
	Sig. (bilatérale)	,034
	N	69

Test T

Remarques		
Sortie obtenue		27-APR-2023 02:13:29
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\mou\Desktop\romas sa.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	70
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=الجنس(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=تحمل استراتيجيات /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تحمل	1	19	147,0000	11,89771	2,72952
	2	50	147,5000	11,19812	1,58365

استراتيجية	1	20	80,4500	4,94682	1,10614
ت	2	50	79,8200	3,79952	,53733

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
تحمل	Hypothèse de variances égales	,467	,497	-,163	67	,871	-,50000	3,06971	-6,62717	5,62717
	Hypothèse de variances inégales			-,158	30,873	,875	-,50000	3,15567	-6,93710	5,93710
استراتيجية ت	Hypothèse de variances égales	2,282	,135	,573	68	,568	,63000	1,09855	-1,56212	2,82212
	Hypothèse de variances inégales			,512	28,412	,612	,63000	1,22975	-1,88738	3,14738

Test T

Remarques		
Sortie obtenue		27-APR-2023 02:15:41
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\mou\Desktop\rom assa.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	70
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=132 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=تحمل /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,00

Temps écoulé	00:00:00,02
--------------	-------------

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
تحمل	69	147,3623	11,30847	1,36138

Test sur échantillon unique

Valeur de test = 132

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
تحمل	11,284	68	,000	15,36232	12,6457	18,0789

Tests non paramétriques

Remarques

Sortie obtenue	27-APR-2023 02:26:31	
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\mou\Desktop\rom assa.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	70

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=1 استراتيجية 2 استراتيجية 3 استراتيجية 4 استراتيجية 5 استراتيجية 6 استراتيجية /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING LISTWISE.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02
	Nombre d'observations autorisées <sup>a</sup>	285975

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

#### Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
1 استراتيجية	70	19,0143	2,11614	12,00	24,00
2 استراتيجية	70	15,8143	1,98759	11,00	20,00
3 استراتيجية	70	8,0143	1,67239	5,00	12,00
4 استراتيجية	70	9,5714	1,62919	6,00	12,00

## قائمة الملاحق

استراتيجية 5	70	15,9429	1,33932	13,00	19,00
استراتيجية 6	70	11,6429	,68176	9,00	12,00

### Test de Friedman

#### Rangs

Rang moyen :

استراتيجية 1	5,73
استراتيجية 2	4,61
استراتيجية 3	1,29
استراتيجية 4	1,86
استراتيجية 5	4,63
استراتيجية 6	2,88

#### Tests statistiques<sup>a</sup>

N	70
Khi-carré	315,056
ddl	5
Sig. asymptotique	,000

a. Test de Friedman

Descriptives

Remarques		
Sortie obtenue		27-APR-2023 02:28:46
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\mou\Desktop\rom assa.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	70
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Toutes les données non manquantes sont utilisées.
Syntaxe		DESCRIPTIVES VARIABLES=استراتيجية1 استراتيجية2 استراتيجية3 استراتيجية4 استراتيجية5 استراتيجية6 /STATISTICS=MEAN STDDEV.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
استراتيجية 1	70	19,0143	2,11614
استراتيجية 2	70	15,8143	1,98759
استراتيجية 3	70	8,0143	1,67239
استراتيجية 4	70	9,5714	1,62919
استراتيجية 5	70	15,9429	1,33932
استراتيجية 6	70	11,6429	,68176
N valide (liste)	70		