

قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية في ظل بعض  
المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من أساتذة  
التعليم الثانوي بولاية تلمسان (الجزائر)

أ.د بشلاغم يحي

قسم علم النفس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

جامعة تلمسان

bech\_yah@yahoo.fr

د. عبد الله شعيب

قسم علم النفس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

جامعة تلمسان

Chaibapc1974@gmail.com

## قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية في ظل بعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بولاية تلمسان (الجزائر)

أ.د بشلاغم يحي

قسم علم النفس  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
جامعة تلمسان

د.عبدالله شعيب

قسم علم النفس  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
جامعة تلمسان

### الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر الإستراتيجيات استخداما في مواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي بولاية تلمسان بالجزائر، ومعرفة فيما إذا كانت هناك فروق في ذلك وفقا لمتغير الجنس، الوضعية العائلية، وعدد سنوات الخبرة.

استخدم المنهج الوصفي المسحي والمقارن في هذه الدراسة، تألفت العينة العشوائية البسيطة من (270) أستاذا يتوزعون على عشر ثانويات بولاية تلمسان، وتم اعتماد مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط من إعداد غرينغلاس، وشاورزر، وجكيبي، وفيكسموم، وتوبرت (1999) Greenglas, Schawrzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert، وترجمه إلى اللغة العربية الدكتور جابر محمد عبد الله (2006)، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود فروق في أبعاد قائمة التهيؤ لصالح المتوسط الحسابي مقابل المتوسط الفرضي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة بالنسبة لكل من متغير الجنس، الوضعية العائلية، الأقدمية في العمل، باستثناء الفروق الموجودة في كل من استراتيجية التهيؤ للمواجهة لصالح الأساتذات، إستراتيجية البحث عن الدعم الوجداني لصالح فئة المتزوجين، إستراتيجية التهيؤ للمواجهة لصالح الفئة ذات الأقدمية أكثر من 30 سنة.

الكلمات المفتاحية: قائمة التهيؤ، التهيؤ للمواجهة، التأمل للمواجهة، التخطيط الإستراتيجي، المواجهة الوقائية، البحث عن الدعم الواسيلي، البحث عن الدعم الوجداني، تجنب المواجهة.

## The Proactive Coping Inventory for Professional Stress In light of some variables, a field study on a sample of high school teachers in the state of Tlemcen/Algeria

**Dr. Abdallah chaib**

Dept of Psychology  
Faculty of Humanities and Social  
Sciences - University of Tlemcen

**Prof. Bechelaghem yahia**

Dept of Psychology  
Faculty of Humanities and Social  
Sciences - University of Tlemcen

### Abstract

This study aims to identify to identify the most common strategies used by secondary stage teachers in the state of Tlemcen, and to know whether there are differences in this according to the gender variable, family status, and years of professional experience.

The descriptive survey and comparative method are adopted in the present research and applied on a sample of two hundred seventy (270) teachers on ten (10) high schools in the state of Tlemcen (Algeria). At the same time, this study has applied the scale of The Proactive Coping with stress made by (Greenglas, Schawrzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert, 1999). and translated from English into Arabic by Dr. Gaber Mohamed Abdallah (2006). The methodology and the findings led the study to reach the following results:

- There are differences in the dimensions of the list of preparedness in favor of the arithmetic average versus the mean.
- Statistically, there are no significant differences among the sample individuals with respect to both the gender variable, family status, seniority in the work, except for the differences in each of the strategy of Proactive Coping for confrontation in favor of female teachers, search strategy for seeking emotional support in favor of the category of married class, strategy of Proactive Coping to tackle the category of seniority more than 30 years.

**Keywords:** proactive coping, reflective coping, preventive coping, strategic planning, instrumental support seeking, emotional support seeking, avoidance coping.

## قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية في ظل بعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بولاية تلمسان (الجزائر)

أ.د بشلاغم يحي

قسم علم النفس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة تلمسان

د.عبدالله شعيب

قسم علم النفس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة تلمسان

### المقدمة

يعاني الانسان في العصر الحالي نتيجة التقدم والتطور السريع الكثير من الضغوط بمختلف أشكالها النفسية والمهنية، وهذا ما أثبتته الكثير من الدراسات في مختلف مجالات الحياة عامة، ومجال العمل بالخصوص حيث يقضي فيه الفرد معظم وقته، إن استحواذ ضغط العمل على اهتمام الكثير من الباحثين يرجع لعدة أسباب ترتبط خصوصا بالمخاطر الصحية الناجمة عن العمل، التكلفة المالية التي تتطلبها الرعاية الصحية والتعويضات المالية، كذلك فعالية المنظمة ونجاحها، لكن هذه الضغوط تختلف من مهنة إلى أخرى، فالمسؤولية عن الأشخاص كالتربوي والتمريض والتعليم صنفت من بين المهن الأكثر ضغطا من غيرها من المهن ذات المسؤولية عن المقتنيات والأشياء، وفي هذا أشار جودت (2006) Godt أن مهنة التدريس واحدة من المهن الخمس الأكثر ضغطا في العالم، ويضيف أنه في تقرير عن ضغوط العمل في إنجلترا احتلت مهنة التدريس المركز الأول تلتها مهنة التمريض (أورد في: مهدي، 2011: 319)، ولا شك أن مرحلة التعليم الثانوي تعتبر مرحلة حساسة، حيث تحتل مركزا هاما في النسق التربوي والتعليمي وتتوسط مرحلتي التعليم المتوسط والتعليم الجامعي، فزيادة على الأعباء الملقاة على عاتق المدرس، والضغوط التي يتعرض لها (كعبء العمل بنوعيه الكمي والكيفي، بيئة العمل المادية، نقص الوسائل التعليمية، سوء علاقات العمل... .)، يضاف إلى ذلك شهادة البكالوريا وما يترتب عليها من تحضير وإعداد وتصحيح لأوراق امتحان هذه المسابقة، كل هذه المصادر قد تعتبر مصدر ضغط للأستاذ، لكن كون الضغوط أمر واقع لا يمكن تجنبه، دفع بالباحثين إلى الانطلاق من فكرة أن الإنسان يجب عليه أن لا يبقى تفكيره منحصر في ما حدث له جرّاء مواقف وحوادث ضاغطة، بل المهم أن يدرك ويعي الموقف اتجاه ما حدث وطرق التعامل الكفيلة بالحد والتقليل من أثر هذه المواقف الضاغطة، إن اختلاف

الأفراد في طبيعة ودرجة التأثر بالضغط لا يشير فقط إلى اختلافهم في كيفية التفكير في الأحداث، بل يشير أيضا إلى اختلافهم في الطرق التي يستجيبون من خلالها لمصادر هذه الأحداث الضاغطة، وهذا ما طرح مفهوم استراتيجيات المواجهة كمفهوم محوري في العلاقة بين الموقف الضاغط والآثار الناجمة عنه. هذه المستخلصات أثارت شغف الباحثين للقيام بالدراسات والبحوث حول نوعية الإستراتيجيات التي ينتهجها الأفراد في مختلف مجالات الحياة، وبالأخص منظمات العمل كونها المجالات الأكثر احتواء لبيئة الضغط، ومن بين هذه الدراسات على سبيل المثال دراسة بوعيشة نورة (٢٠١٢) المعنونة بإستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية (بالجزائر)، حيث شملت عينة مكونة من ٣٥ أستاذا وأستاذة، كما تم استخدام مقياس إستراتيجيات المواجهة لبولهان ونويسبي، وكينتارد (Paulhan, Nuissier & Quintard (1994)، وهدفت إلى التعرف على أكثر الإستراتيجيات استخداما من طرف أفراد العينة، وهل هناك فروق في استراتيجيات المواجهة المركزة على (الانفعال، والمشكل، والدعم الاجتماعي، ولوم الذات) وفق متغير المادة المدرسة (علمية، أدبية)، وتوصلت النتيجة إلى أن الإستراتيجيات المركزة على الانفعال احتلت المرتبة الأولى على المقياس ككل، كما لم تسجل فروق ذات دلالة إحصائية فيما يخص الإستراتيجيات المركزة على (المشكل، والدعم الاجتماعي، وتجنب الأفكار، ولوم الذات). كما أن دراسة محمد معروف (٢٠١٤) المعنونة بإستراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، والتي طبقت على ٣٠٥ أستاذا وأستاذة، حيث شملت إحدى عشرة ثانوية بولاية تلمسان التي هدفت إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل استخداما من طرف أفراد العينة، وهل توجد فروق في ذلك وفق متغيري الجنس، والأقدمية في العمل، وفيها طبق مقياس مسلاش للاحتراق النفسي المقنن إلى البيئة العربية من طرف مجموعة من الباحثين (أشير إليهم في الدراسة)، ومقياس إستراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لأندر وباركر (Parker and Andle (1990) المقنن إلى البيئة العربية بمركز (CRASC) بوهان (الجزائر)، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين الدرجة الكلية للمقياسين، لكن سجلت ارتباطات جزئية، كالعلاقة الارتباطية العكسية بين بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي كأحد أبعاد مقياس الاحتراق النفسي، وبعد حل المشكل كأحد أبعاد مقياس إستراتيجيات التعامل، والعلاقة الارتباطية الطردية بين بعد الجهد الانفعالي (مقياس مسلاش)، وبعد الانفعال (المقياس الثاني)، ولم تسجل فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغيري الجنس، والأقدمية في العمل. كما أن دراسة فارس ديلمي (٢٠١٥) المعنونة بأثر الضغط المهني

وإستراتيجيات المواجهة على الالتزام التنظيمي لدى أساتذة جامعة الجزائر، التي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير كل من الضغط المهني وإستراتيجيات المواجهة على الالتزام التنظيمي لدى أفراد العينة، وطبقت على عينة قوامها (١٢٠) أستاذًا، باستخدام عدة مقاييس منها مقياس الضغط المهني لديفيس (Davis (1996) والمترجم للغة العربية من طرف علي عسكر (٢٠٠٠)، ومقياس إستراتيجيات المواجهة لباركر وأندلر (Parker and Andler (1990)، والمكيف من طرف الباحثة مزياني فتيحة (٢٠٠٧)، وتوصلت نتائجها إلى أن الأساتذة يعانون من ضغط منخفض، وأنهم يستخدمون عدة إستراتيجيات لمواجهة الضغط المهني والمتمثلة في (الإستراتيجيات المركزة على المهمة، والانفعال، والتفادي، والانشغال الاجتماعي، والتهية)، لكن المطلع على الزخم من الدراسات التي خصت المواجهة التقليدية يجد أنها قد ركزت على الحالات السلبية ومحدداتها وعواقبها، كما ركزت النظريات الخاصة بمواجهة الضغوط على الإستراتيجيات المستخدمة من طرف الأفراد للتقليل من حدة الضغط، انطلاقًا من فكرة أن المواجهة عبارة عن ردود فعل اتجاه الأحداث الضاغطة، أي أن تقييم الفرد يكون مبنياً على ضرر أو خسارة، ويحدث ذلك بعد وقوع تلك الأحداث، لكن التغيير في نظرة العلماء والباحثين وتوجههم إلى دراسة نماذج أكثر إيجابية (مثل السعادة، جودة الحياة، الإرتياح النفسي، المشاعر الإيجابية ...) لفهم الإنسان غير من هذه التوجهات التي اقتصر مجال بحثها على محاولة تسليط الضوء على الظواهر والأحداث حين وقوعها، والتركيز على نتائجها، ممّا أظهر للكثير أن علم النفس يركز على الجوانب السلبية، ويتعامل مع المشكلات الانفعالية والمرضى ويهمل ما للفرد من جوانب إيجابية يمكن البحث فيها، واستثمارها عن طريق ترميمها وتطويرها لمواجهة هذه الجوانب السلبية، ولا شك أن هؤلاء محقّقون في تصورهم حول علم النفس، ذلك أنهم يرون أن إبراز الاتجاه السلبي لعلم النفس قد طغى على الجانب الإيجابي في تفسير سلوك الأفراد، بدليل ما أشار إليه بشير معمريّة (٢٠١٢: ٦) أن علم النفس وبعد تأثره بالطب النفسي في ألمانيا، وفرنسا، والتحليل النفسي في النمسا اتّجه إلى دراسة المرضى، وأن علماء النفس اهتموا بالأشخاص غير العاديين أكثر من اهتمامهم بالعاديين، ذلك أنه لفت انتباههم الناس الذين يعانون من الاضطرابات واعتلال الصحة العقلية، وأهملوا الأصحاء والأسوياء، ويدعم ذلك ما أشار إليه الباحثون عند مراجعتهم لقاعدة المعلومات النفسية التي توثق ملخصات البحوث النفسية في الدوريات المختلفة بين عامي ١٩٦٧-٢٠٠٠، حيث وجدوا أن هناك ٥٥٤٨ بحثًا نشر عن الغضب، و٤١٤١٦ عن القلق، و٥٤٠٤٠ عن الاكتئاب، وفي المقابل هناك ٤١٥ بحثًا نشر عن الابتهاج، و١٧١٠ عن السعادة و٢٥٨٢ عن الرضا عن الحياة، ممّا

يعني أن هناك ٢١ بحثاً منشوراً عن الانفعالات السلبية، مقابل بحثاً واحداً عن الانفعالات الإيجابية، (أي ما يمثل نسبة ٩٥,٤٥٪ بحثاً حول الانفعالات السلبية مقابل ٤,٤٥٪ بحثاً حول الانفعالات الإيجابية) ممّا دفع بالباحثين إلى التركيز أكثر على دراسة الجوانب الإيجابية خاصة منذ ثمانينات القرن العشرين، حيث تضاعفت البحوث المنشورة عن السعادة والأمل والرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات من ٢٠٠٠ بحثاً سنوياً إلى ٨٠٠ بحثاً. (أورد في: أحمد محمد، والسطي، والذيب، وعباس، وأحمد، والتويني، والسعيد، ٢٠٠٤: ١٨٣). في هذا الإطار أشار كل من سيلجمان، وشيكزنتيمهالي (2000) seligman & Csikszentmihali، إلى أن علم النفس ليس علماً لدراسة المرض والاستسلام والانهاك والانهاك النفسي فقط، لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، كما يجب أن نتذكر أن علم النفس ليس علماً طبياً، ينصب اهتمامه على الصحة والمرض فقط، ولكنه علم يجب أن يهتم بتطوير قوى الإنسان وفضائله، ليصير متفوقاً وكنوفاً في معظم مجالات الحياة، كالعمل والتربية، ومراحل النمو والارتقاء، والإبداع والاكتشاف (أورد في: الصبوة، ٢٠٠٨: ١٩).

بناءً على ذلك بدأ إعادة توجيه اهتمام الباحثين وميلهم إلى دراسة الجوانب الإيجابية في شخصية الإنسان خاصة في الدول الغربية من خلال الاهتمام بدراسة إستراتيجيات المواجهة والذي أطلق عليه اسم التهيؤ للمواجهة أو المواجهة الاستباقية، كونها إستراتيجيات تقوم على الإدارة بالأهداف بدلاً من إدارة المخاطر، حيث ينظر إليها على أنه يمكن استخدامها قبل حدوث الضغط، فهي إستراتيجيات موجهة أكثر نحو المستقبل، فالفرد في المواجهة الاستباقية يكون مجهوده موجهاً لاستغلال الموارد المتوفرة لديه، والبحث عن الموارد التي يمتلكها الآخرون بهدف الاستفادة منها لتعزيز أهدافه وتحقيق نموه الشخصي، أي أن الفرد بناءً على معطيات فعلية وواقعية يستعد لمواجهة الأحداث الضاغطة في مجال عمله، وتشمل المهارات المتعلقة بالتهيؤ للمواجهة (التخطيط، وتحديد الأهداف، والتنظيم، والمحاكاة الذهنية)، فحسب غرينغلاس وآخرون (1999: Greenglass et al) ينظر للتهيؤ للمواجهة من الناحية النظرية كبناء متعدد الأبعاد، ويحدث على عدة مستويات، بما في ذلك المستوى المعرفي، والإنفعالي، والسلوكي، وعلى النقيض من المقاربات السابقة التي كانت تربط المواجهة بالأنشطة السلبية، والانفعالات الآلية، فإن المقاربة الحالية تنظر للمواجهة كفعل يحدث في وقت واحد ويشمل مجالات مختلفة من الفكر الإنساني، والنظم الانفعالية والعملية.

إن فعالية المواجهة ضمن مقاربة المواجهة الاستباقية تظهر عندما تكون الانفعالات والإدراك، والسلوك متسقة ضمن إطار معين، وأن إدارة الموارد تغير جانباً مهماً من المواجهة

الاستباقية، حيث تمكن الفرد من التعرف على/ واستخدام المعلومات والنصائح والمساعدة العملية والدعم العاطفي من الآخرين، وعلى المستوى المعرفي تتطوي المواجهة الاستباقية على التفكير كالتنبؤ بالنجاح، وتوقع المشكلات المستقبلية، وكذلك التخطيط لمواجهتها، واتخاذ تدابير وقائية لتجنب مشكلات أخرى، وهكذا فإن المبادأة، والتفكير، والتخطيط، والوقاية جزء من الإستراتيجيات التي يعتمدها الفرد في مواجهة استباقية للمواقف الضاغطة.

التهيؤ للمواجهة حسب غرينغلاس (37: 2002) Greenglass يعتبر كطريقة إيجابية في إدارة عوامل الضغط، وقد أشار كل من سليجمان وشيكزنتمهالي (2000) Seligman and Csikszentmuhali في بحثهما حول السعادة والتميز والأداء الإنساني الذي صدر في العدد الأول في مجلة عالم النفس الأمريكي (American psychologist) لعلماء النفس الأمريكيين في الألفية الجديدة إلى أهمية الميزات الفردية الإيجابية، وإلى الدور المؤسسي الإيجابي في تحسين جودة الحياة، والحد من أخطار الأمراض، فمفهوم التهيؤ للمواجهة يركز على تحسين جودة الحياة، ويتضمن كذلك العديد من مكونات علم النفس الإيجابي، وهناك عدة أسباب تبين أن المعتقدات الإيجابية قد تسهم في تعزيز الرفاه للفرد، ومثال على ذلك يمكن أن تقودنا هذه المعتقدات الإيجابية إلى التنبؤ بمستوى جيد للصحة الجسمية، وذلك من خلال تشجيع أفضل الممارسات أو التطبيقات في مجال الصحة، فالأشخاص الذين لهم شعور إيجابي نحو ذاتهم، ولهم القدرة على الضبط والسيطرة، يمكن أن يكونوا أكثر احتمالا لممارسة عادات أكثر صحية بناءً على شعورهم الإيجابي.

تشير غرينغلاس (38: 2002) Greenglass إلى أن الانفعالات الإيجابية مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية الجيدة فحسب تايلور وبراون (27: 1994) Taylor & Brown أن الأفراد الذين لديهم الثقة والتفاؤل ممكن أن يحصلوا على دعم اجتماعي أكبر، بحيث يكونون أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط، كما يشير كل من أسبينوال وتايلور (424: 1997) Aspinwall & Taylor إلى أن الأفراد الذين لديهم موارد نفسية واجتماعية، ولديهم شعور بالتحكم الذاتي، وتقدير ذات مرتفع، وتفاؤل، هم أكثر قدرة وتهيؤًا للمحافظة على صحتهم، مما يمكنهم من التخفيف من آثار الضغوط الضارة.

وبهذا يتبين أن التهيؤ للمواجهة يتميز بالخصائص التالية:

- التهيؤ للمواجهة هو إستراتيجية متعددة الأبعاد، وأكثر توجها نحو المستقبل.
- التهيؤ للمواجهة يدمج كل إدارة عمليات جودة الحياة الشخصية مع أهداف التنظيم الذاتي للفرد.



كذلك يتميز التهيؤ للمواجهة حسب كل من غرينغلاس وآخرون (1999) Greenglass et al، وغرينغلاس وشاورزر وتوبرت (1999) Greenglass and Schwarzer and Taubert، نقلا عن غرينغلاس (2002: 43) Greenglass بثلاثة خصائص رئيسية هي:

- يندمج فيها التخطيط الإستراتيجي والوقائي مع هدف التنظيم الذاتي الاستباقي.
- يتم إدماج الهدف الاستباقي مع تحديد واستخدام الموارد الاجتماعية.
- يستخدم فيها التهيؤ الوجداني بغرض تحقيق هدف التنظيم الذاتي.
- ومن المميزات الهامة للمواجهة الاستباقية، أنه في كثير من الأحيان تستند إلى دعم الآخرين، وهذا يشمل موارد عملية وغنية بالمعلومات، إضافة إلى الدعم العاطفي.

كذلك فإن التهيؤ للمواجهة يختلف عن النماذج السابقة للمواجهة من خلال ثلاثة طرق أساسية وهي:

**أولاً:** المواجهة التقليدية عبارة عن ردات فعل لمواجهة مواقف ضاغطة حدثت بالفعل، بهدف التعويض عن الخسارة أو الضرر الذي حدث ومضى، بينما التهيؤ للمواجهة أكثر توجها نحو المستقبل، حيث يعمل فيه على التنبؤ بوقوع الأحداث الضاغطة بشكل يقيني، وهو عبارة عن الجهود المبذولة من قبل الفرد لبناء موارده العامة التي تزيد من تعزيز أهداف طموحه ونموه الشخصي.

**ثانياً:** أن المواجهة التقليدية حسب شاورزر (1999) Schwarzer نقلا عن غرينغلاس (2002: 38) Greenglass تهدف إلى إدارة المخاطر، أما التهيؤ للمواجهة فهدفه الإدارة بالأهداف. بمعنى أن الأفراد في التهيؤ للمواجهة يتصورون المطالب والفرص في المستقبل، لكنهم لا يعتبرونها تهديدات أو أضرارا أو خسائر كما في المواجهة التقليدية، بل يتصورون الصعوبات ويعتبرونها كتحديات، وهنا لا يقومون بمجرد ردود أفعال اتجاه المواقف الضاغطة، بل يستبقون ذلك بالشروع في مسار بناء للعمل، وخلق فرص للنمو عن طريق التفكير والتخطيط، وتحديد الأهداف، وهنا يرى شاورزر وتوبرت (2002: 28) Schwarzer & Taubert أنه يمكن اعتبار التهيؤ للمواجهة وقائية تظهر من خلال السلوك العنلي المتمثل في تنمية المهارات، والبحث عن الموارد، والتخطيط للمدى الطويل، ومع ذلك يمكن أن يكون الدافع للمواجهة إما من تقييم التهديد أو تقييم التحدي، هذا الاختلاف في التقييم يؤدي إلى أن الفرق في مستويات القلق تكون مرتفعة في التقييم الأول، وأقل بالنسبة للتقييم الثاني، ويمكن اعتبار العمليات التي يتنبأ من خلالها الأفراد عن الضغوط المحتملة ويتصرفون مسبقا لمنعها سلوكا استباقيا، فحسب أسبينوال وتاييلور (1997: 419) Aspinwall & Taylor أن الأفراد هنا يقومون بتعويض

أو القضاء أو الحد أو تعديل المواقف الضاغطة التي توشك أن تقع، وأن السلوك الاستباقي يمكن من القضاء على الكثير من الضغوط قبل وقوعها، وتشمل المهارات المرتبطة بهذا السلوك (التخطيط، وتحديد الأهداف، والتنظيم، والمحاكاة الذهنية).

ثالثاً: الدافع للتهيؤ لمواجهة أكثر إيجابية من المواجهة التقليدية، لأن الأول ينظر فيه للمواقف الضاغطة كتحفيز وتحدٍ، بينما الثانية تحدث ردات الفعل التي تنجم عن تقييم المخاطر أو المواقف الضاغطة، وبذلك يتم تقييم مطالب البيئة كتهديدات.

كذلك فإن القصد والسلوك في التهيؤ للمواجهة موجه نحو الهدف، فحسب سوميرفيلد ومكري (2000) Somerfield & McCrae فإن الدراسات التي أجريت حول مفهوم الضغط والمواجهة قد هيمنت على مجال البحث على مدى العقود الثلاثة الماضية، وأيضاً قد مكّنت الثورة المعرفية من معرفة أن العمليات النفسية كثيراً ما تتداخل بين أحداث المواقف الضاغطة وردود الفعل (المواجهة)، وبهذا المنظور يمكن اعتبار المواجهة نموذجاً نفسياً اجتماعياً يتمثل في ردات فعل من جهة، ومن جهة أخرى يشمل المساندة الاجتماعية، الكفاءة الذاتية، الصلابة النفسية حيث تتوسط هذه المفاهيم العلاقة بين الضغط والمرض.

وحسب باندورا (2001: 3) Bandura يمكن التحكم في المواقف الضاغطة عن طريق وعي وظيفي يقوم بمعالجة المعلومات المقصودة لتحديد خطط العمل وبنائها وتنظيمها وتقييمها، ويتحقق ذلك من خلال تعبئة الجهود، وتصور الأنشطة والأهداف وغيرها من الأحداث المستقبلية، ويضيف أن المواجهة تعتمد على التخطيط، وتتمثل في مجموعة من التمثلات المعرفية لكل من الأنشطة الماضية والمستقبلية، فالمواجهة تتضمن إمكانية الوصول إلى معالجة المعلومات من أجل اختيار الإستراتيجيات المناسبة وتقييمها.

وحسب غرينغلاس وآخرين (1999: 12) Greenglass et al فإنه بعد ما كان ينظر للمواجهة كحدث مؤقت بعد موقف ضاغط، فإن المقاربة الحالية للمواجهة موجهة نحو المستقبل، بحيث تمكن الفرد من إتخاذ خطوات تحضيرية لمواجهة الضغط المتوقع، كما يؤكد كل من كوهن وويلس (1985) ohen & Wills، وجرينغلاس (1993) Greenglass، وهوبفول (1998) Hobfoll نقلا عن غرينغلاس (2002: 44) Greenglass على دور المساندة الاجتماعية في مواجهة الضغط (The role of Social support in Coping stress)، باعتبار أن العوامل المتعلقة بالموارد الاجتماعية يمكن أن تكون بمثابة حاجز واقٍ في عملية المواجهة، كما يمكنها أن تشعر الفرد بالارتياح.

## مشكلة الدراسة

ينظر الى الضغوط انها من سمات الحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي، فمختلف الأفراد يتعرّضون لمشاكل وصعوبات يومية، إلا أن حجم ونوعية المشاكل تختلف من فئة إلى أخرى حسب المسؤوليات ومتطلبات المهنة، وهنا يذهب بعض الباحثين أنه لولا هذه الضغوط لما تمكّن الإنسان من الإبداع والتطور وذلك بالبحث عن الحلول والإستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط والتعامل معها، ويؤيد ذلك ما ذكره لازاروس Lazarus في هذا المجال بقوله « ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر، ولكن الكيفية التي يقدّرون بواسطتها الحوادث المتوترة، والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث، فهذا تتقرر نوعية العنصر المتوتر وطبيعة التوتر» (أورد في: رجا، ٢٠٠٧: ١٤٨)، هذا يعني أن الفرد لا يبقى حبيس تفكيره في هذه المواقف والحوادث الضاغطة، بل المهم أن يدرك الموقف اتجاه ما حدث وطريقة التعامل معه، وهذا ما دفع بالباحثين إلى الإهتمام المتزايد بمفهوم إستراتيجيات المواجهة أو ما يصطلح عليه Coping، ويعود هذا الإهتمام حسب بن طاهر (٢٠٠٥: ٥) إلى النتائج التي توصل إليها هنكل (Hinkle 1974) من خلال تليخيصه للبحوث التي أجريت على مدى عشرين عاما حول التغير الاجتماعي والمرض، والتي أشار فيها إلى وجود أفراد تعرّضوا في حياتهم لهزات انفعالية عنيفة سواء في حياتهم العامة أو حياتهم المهنية، ومع ذلك احتفظوا بصحتهم الجسمية والنفسية، كما يعود أيضا إلى رواد الطرح المعرفي أمثال لازاروس Lazarus الذين يؤكدون على دور الإدراك والعوامل الشخصية في تحديد العلاقة بين الضغط والصحة، لكن رغم هذا فإن الملاحظ أن أغلبية البحوث التي خصت المواجهة انطلقت من وجهة نظر سادت لعقود طويلة، والتي كان مفادها ولا زال أن إستراتيجيات المواجهة ماهي إلا ردّات فعل اتجاه أحداث الحياة الضاغطة، وأفعال آلية وانفعالية سلبية في أغلبها تستخدم ضد مواقف ضاغطة قد حدثت بالفعل، وأهملت هذه البحوث ما للفرد من موارد واستعدادات يمكن استثمارها وتميبتها لدى الفرد قبل الوصول إلى الحالات الصعبة والخطيرة على صحته، وعلى توازنه النفسي والجسمي، جرّاء تعرضه لهذه الأحداث الضاغطة، من هذا المنطلق جاء التوجه الجديد في المواجهة، والذي سمي بالتهيؤ للمواجهة، أو المواجهة الاستباقية، وهي إستراتيجية يمكن العمل بها قبل حدوث الضغط، وقد أظهرت البحوث التي أجريت مؤخرا والتي تناولت دور المعتقدات الإيجابية في تعزيز الصحة حسب كل من تايلور، كيمياني، ريد، بوار، غرينوالد Bower, & Grunewal Taylor, Kemeny, Reed (2000)، أن هذا النوع من المواجهة يشتمل على أنشطة إيجابية متعددة (نقلا عن: 37: Greenglas, 2002)، وهي إستراتيجية

أكثر توجهها نحو المستقبل، وتعمل على بناء الموارد العامة بهدف تعزيز الأهداف والطموح والنمو الشخصي للفرد، من هنا تتبع مشكلة الدراسة من رغبة الباحثين في التعرف على أكثر الإستراتيجيات استخداما من طرف أساتذة التعليم الثانوي في مواجهتهم للضغوط المهنية، وما تأثير كل من متغيرات: الجنس، الوضعية العائلية، والأقدمية في العمل في استخدام هذه الإستراتيجيات.

### أهداف الدراسة

- تهدف الدراسة الحالية إلى ما يلي:
- الكشف عن أكثر استراتيجيات قائمة التهيؤ استخداما لمواجهة الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة (اساتذة التعليم الثانوي).
  - التعرف على الفروق بين أساتذة التعليم الثانوي من حيث استراتيجيات قائمة التهيؤ التي يستخدمونها في مواجهة الضغوط المهنية وفقا لمتغيرات: الجنس، الوضعية العائلية والأقدمية في العمل.

### تساؤلات الدراسة

- إن الدراسة الحالية تحاول الإجابة على التساؤلات الآتية:
- ما أكثر استراتيجيات قائمة التهيؤ استخداما من طرف أساتذة التعليم الثانوي في مواجهتهم للضغوط المهنية؟.
  - هل تختلف تلك الاستراتيجيات المستخدمة باختلاف متغيرات: الجنس، الوضعية العائلية والأقدمية في العمل؟.

### أهمية الدراسة

#### الأهمية النظرية

تنطوي هذه الدراسة على الكثير من مؤشرات علم النفس الإيجابي وتظهر خاصة في أبعاد مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط كالتهيؤ للمواجهة، التأمل للمواجهة، التخطيط الإستراتيجي، المواجهة الوقائية، والتي تعمل على تنمية المشاعر الإيجابية والوقاية من المشاعر السلبية، والاستعداد لمواجهة الضغوط، ومن هنا يمكن أن تثري هذه الدراسة المجال النفسي حول موضوع علم النفس الإيجابي، كذلك تعتبر هذه الدراسة إضافة هامة حول التهيؤ للمواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي، وذلك لندرتها على المستوى العربي، وخاصة في الجزائر حيث لا

توجد دراسات حسب اطلاع الباحثين تناولت هذه الإستراتيجيات.

### الأهمية التطبيقية

تفيد نتائج هذه الدراسة القائمين على التعليم بمختلف أطواره والتعليم الثانوي بشكل خاص في التعرف على طبيعة المصادر التي تشكل ضغوطا مهنية على الأساتذة في ممارستهم لمهنتهم، ومن ثمّ تهيئة الظروف المناسبة الكفيلة بالتقليل قدر الإمكان منها.

### حدود الدراسة

**الحدود البشرية:** اشتملت الدراسة على عينة من أساتذة التعليم الثانوي قوامها ٢٧٠ أستاذا من ولاية تلمسان.  
**الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة في الفترة الممتدة من ٢٧/٠١/٢٠١٧ إلى ٠٦/٠٦/٢٠١٧.  
**الحدود المكانية:** أجريت الدراسة على مستوى ١٠ ثانويات كما هو موضح في الجدول رقم (١).

### تحديد التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة

**إستراتيجيات المواجهة:** تتمثل في مجموعة الطرق والأساليب التي يستخدمها أفراد العينة لمواجهة الضغوط المهنية، والمعبر عنها من خلال الدرجات المتحصّل عليها على مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المطبق في الدراسة.

**التهيؤ للمواجهة:** هي استراتيجية معرفية سلوكية يستخدمها الفرد لمحاولة تحقيق الأهداف والتركيز على مصدر المشكلة والمعبر عنها من خلال الدرجات المتحصّل عليها على هذا البعد في هذه الدراسة.

**التأمل للمواجهة:** تتمثل هذه الاستراتيجية في تأمل الفرد في مصدر المشكلة وطرح مجموعة من البدائل السلوكية الممكنة، عن طريق التفكير في/ وإيجاد الموارد المناسبة، وتوليد خطط افتراضية لمواجهة المشكلة، والمعبر عنها من خلال الدرجات المتحصّل عليها على هذا البعد في هذه الدراسة.

**التخطيط الاستراتيجي:** يتم في هذه الاستراتيجية التركيز على المشكل وتوجيه عمل الفرد نحو الهدف، من خلال تقسيم المشكل إلى أجزاء يمكن التحكم فيها، وهي تمثل درجات أفراد العينة المتحصّل عليها في هذا البعد.

**المواجهة الوقائية:** تتمثل هذه الاستراتيجية في التنبؤ بالأحداث المستقبلية، والشروع في تهيؤ الفرد لمواجهة الضغوطات المحتملة قبل حدوثها؛ فالفرد هنا لا يركز على التهديد في حد ذاته

بقدر ما يسعى لتحقيق هدفه، وهي تمثل درجات أفراد العينة المتحصل عليها في هذا البعد. **البحث عن الدعم الوسيطي:** في هذه الإستراتيجية يركز الفرد على المشورة والبحث عن الدعم والنصيحة من الآخرين، وجمع المعلومات للحصول على تغذية راجعة تمكنه من مواجهة الضغوط، وتتمثل في الدرجات المتحصل عليها على هذا البعد.

**البحث عن الدعم الوجداني:** يتمثل في البحث عن الدعم الوجداني في اتصال الفرد بالآخرين، وذلك بالكشف عن مشاعرهم ومدى تعاطفهم معه في حل مشكلته، فالفرد هنا يسعى للتنظيم الوجداني الذاتي عن طريق مساعدة الآخرين وتتمثل في الدرجات المتحصل عليها على هذا البعد.

**تجنب المواجهة:** تتمثل في تجنب مواجهة المشكلة والهروب إلى النوم مثلاً، أو الانتظار حتى يصبح الفرد مستعد لمواجهة هذه المشكلة، ويظهر ذلك من خلال الدرجات المتحصل عليها لدى أفراد العينة على هذا البعد.

### الإجراءات المنهجية للدراسة

#### منهج الدراسة

تم الاعتماد في الدراسة على المنهج الوصفي المسحي والمقارن، إذ يعتبر أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة أو المشكلة المحددة وتصويرها كما هي عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للوصف الدقيق (أورد في: بوحوش، والذنابات: ٢٠٠١).

#### عينة الدراسة وخصائصها

تكونت عينة الدراسة من ٢٧٠ أستاذا وأستاذة في التعليم الثانوي على مستوى ولاية تلمسان بالجزائر، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، والجدول رقم (١) و(٢) يبينان توزيع عينة الدراسة حسب الجنس، الوضعية العائلية والأقدمية في العمل. توزيع العينة حسب متغير الجنس:

#### جدول (١)

#### عينة الدراسة حسب الجنس

المجموع	الجنس		الثانويات بن زرجب (تلمسان)
	إناث	ذكور	
٢٥	٢٠	١٥	

تابع جدول (١)

المجموع	الجنس		الثانويات
	إناث	ذكور	
٣٦	١٩	١٧	يفمراسن (تلمسان)
٣٠	١٦	١٤	بن عيسى عبد الكريم (الحناية)
٢٦	١٤	١٢	بن عيسى عبد الله (الحناية)
٣٠	١٤	١٦	بحيرة قرار (الرمشي)
٢٤	١٣	١١	مجاوي (الرمشي)
٢٧	١٥	١٢	مصطفى مصطفاوي (ندرومة)
٣٠	١٥	١٥	بوعزة ميلود (مغنية)
١٩	١١	٠٨	سعيد مسعود (أولاد ميمون)
١٣	٠٧	٠٦	بوزيدي محمد (صبرة)
٢٧٠	١٤٤	١٢٦	المجموع

توزيع العينة حسب الوضعية العائلية والأقدمية في العمل:

جدول (٢)

توزيع العينة حسب الوضعية العائلية والأقدمية في العمل

النسب المئوية	العينة	سنوات الخبرة	النسب المئوية	العدد	الوضعية العائلية
٥٠,٢٧	١٣٦	١٠-٠	٧٣,٣٣%	١٩٨	متزوج
٢١,١١	٥٧	٢٠-١٠			
٢٣,٧٠	٦٤	٣٠-٢٠	٢٦,٦٧%	٧٢	أعزب
٤,٨١	١٣	أكثر من ٣٠ سنة			
١٠٠%	٢٧٠	المجموع	١٠٠%	٢٧٠	المجموع

من خلال الجدول رقم (٠٢) يتضح أن عدد المتزوجين بلغ ١٩٨ أي ما يمثل نسبة ٧٣,٣٣% من حجم العينة، وهو يفوق بذلك عدد العزاب والمقرب ب ٧٢ أي ما يمثل نسبة ٢٦,٦٧% من حجم العينة، وأن عدد أفراد عينة الدراسة التي تقدّر مدة أقدميتهم في التعليم بعشر سنوات فأقل، بلغ ١٣٦ أستاذاً، أي بنسبة ٥٠,٢٧%، في المقابل بلغ عدد الأساتذة الذين تقدّر مدة الأقدمية عندهم من ١٠ سنوات إلى أكثر من ٣٠ سنة ب ١٣٤ أستاذاً، أي ما نسبته ٤٩,٦٢%، وبهذا فإن النسبتين متقاربتين إلى حد ما.

## أداة الدراسة

تتمثل الأداة المعتمدة في هذه الدراسة في النسخة العربية لمقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط (The) Peroactive Coping Inventory, PCI- Arabic Version، هذه القائمة من تصميم غرينغلاس وآخرين (1999) Greenglas and al، ترجمها جابر محمد عبد الله (٢٠٠٦)، إلى اللغة العربية، حيث يتكون المقياس في صيغته النهائية من ٥٥ بنداً موزعة على ٧ أبعاد هي: التهيؤ للمواجهة يحتوي على ١٤ بنداً، التأمل للمواجهة ١١ بنداً، التخطيط الاستراتيجي ٤ بنود، المواجهة الوقائية ١٠ بنود، البحث عن الدعم الوسيلى ٨ بنود، البحث عن الدعم الوجداني ٥ بنود، تجنب المواجهة ٣ بنود.

## الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

## صدق الاتساق الداخلي

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل الارتباط لبرايفي بيرسون Bravais Pearson بين كل من (الفقرات والأبعاد الرئيسية، وبين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس)، حيث كانت كل الفقرات دالة مع أبعادها عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وكذلك بالنسبة للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت درجة الارتباط ما بين ٠,٢٠ و ٠,٨٠ (الفقرة والبعد) و ٠,٣٠ و ٠,٨١ (البعد والدرجة الكلية للمقياس)، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك:

## جدول (٣)

## قيم الصدق المتحصل عليها لمقياس قائمة التهيؤ

درجات الارتباط بين الفقرات وأبعادها	درجات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس
ما بين ٠,٢٠ و ٠,٨٠	ما بين ٠,٣٠ و ٠,٨١

## ثبات المقياس

معرفة ثبات المقياس تم الاعتماد على ثلاث أساليب إحصائية وهي (الفا لكرونباخ، التجزئة النصفية، جوتمان)، والجدول التالي يوضح ذلك:

## جدول (٤)

## نتائج ثبات مقياس قائمة التهيؤ

ألفا لكرونباخ	التجزئة النصفية	جوتمان
٠,٧٦	٠,٨٦	٠,٩٢



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (٤) يتبين أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

- المتوسطات الحسابية والفرضية.
  - الانحرافات المعيارية.
  - اختبار «ت» T. test لدراسة الفرق بين عينتين مستقلتين، ودراسة الفرق بين عينتين مرتبطتين.
  - تحليل التباين الأحادي One way anova لدراسة الفرق بين أكثر من مجموعتين.
  - معادلة شيفيه Sheffee لاجراء المقارنة البعدية.
- حيث تمت هذه العمليات بالاستعانة ببرنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة رقم ٢ (Spss).

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

#### عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

نص هذا السؤال على: ما نوع الاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى أساتذة التعليم الثانوي في مواجهتهم للضغوط المهنية  
للإجابة عن هذا التساؤل تم الاعتماد على مقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي والانحراف المعياري، واستخدام اختبار «ت» T.test لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يبين ذلك:

#### جدول (٥)

ترتيب الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة وقيم «ت» للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي

الرتبة	صيغة الدلالة	مستوى الدلالة	القيمة sig	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الاستراتيجيات
١	دالة	٠,٠٥	٠,٠٠٠١	٥,٥١	٣٥	٤٥,٣٨	التهيؤ للواجهة
٢	دالة	٠,٠٥	٠,٠٠٠١	٤,٤٩	٢٧,٠٥	٣٥,٦١	التأمل للمواجهة
٦	دالة	٠,٠٥	٠,٠٠٠١	١,٧٩	١٠	١٢,٩٠	التخطيط الاستراتيجي
٣	دالة	٠,٠٥	٠,٠٠٠١	٤,٠٨	٢٥	٣١,٦٧	المواجهة الوقائية
٤	دالة	٠,٠٥	٠,٠٠٠١	٣,٨٦	٢٠	٢٤,٢٤	البحث عن الدعم الوسيلى

تابع جدول (٥)

الرتبة	صيغة الدلالة	مستوى الدلالة	القيمة sig	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الاستراتيجيات
٥	دالة	٠,٠٥	٠,٠٠٠١	٣,٠٨	١٢,٥	١٥,٥٤	البحث عن الدعم الوجداني
٧	دالة	٠,٠٥	٠,٠٠٠١	١,٨٥	٧,٥	٨,٤٥	تجنب المواجهة

يلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي لاستراتيجية التهيؤ للمواجهة قدر بـ ٤٥,٣٨ و بانحراف معياري ٥,٥١ وهو مستوى مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي قدر بـ ٣٥, أما المتوسط الحسابي لاستراتيجية التأمل للمواجهة فقدر بـ ٣٥,٦١ و بانحراف معياري ٤,٤٩ وهو مستوى مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي قدر بـ ٢٧,٥، فيما قدر المتوسط الحسابي لاستراتيجية التخطيط الاستراتيجي بـ ١٢,٩٠ و انحراف المعياري بـ ١,٧٩ وهو مستوى مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ ١٠، أما المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة الوقائية فقدر بـ ٢١,٦٧ و معياري قدر ٤,٠٨ وهو أيضا مستوى مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي قدر بـ ٢٥، وكذلك بالنسبة للمتوسط الحسابي لاستراتيجية البحث عن الدعم الوسيلى الذي قدر بـ ٢٤,٢٤ و انحراف معياري ٣,٨٦ وهو مستوى مرتفع أيضا مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغ ٢٠، فيما قدر أيضا المتوسط الحسابي لاستراتيجية البحث عن الدعم الوجداني بـ ١٥,٥٤ و انحراف معياري ٣,٠٨ وهو مستوى مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغت قيمته ١٢,٥، وأخيرا بلغ المتوسط الحسابي لاستراتيجية تجنب المواجهة ٨,٤٥ و انحراف معياري ١,٨٥ وهو أيضا مستوى مرتفع مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي بلغت قيمته ٧,٥، وبحساب الفروق باستخدام اختبار «ت» T.test لعينتين مرتبطتين، جاءت النتائج كلها دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لصالح المتوسط الحسابي كما هو موضح في الجدول رقم (٥)، وبهذه النتائج يمكن ترتيب هذه الاستراتيجيات حسب متوسطاتها الحسابية بالشكل التالي: استراتيجية التهيؤ للمواجهة، استراتيجية التأمل للمواجهة، استراتيجية المواجهة الوقائية، استراتيجية البحث عن الدعم الوسيلى، استراتيجية البحث عن الدعم الوجداني، استراتيجية التخطيط الاستراتيجي، استراتيجية تجنب المواجهة، وبهذا أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقا بين أفراد العينة في استخدامهم لاستراتيجيات التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية لصالح المتوسط الحسابي، وبالتالي سجل ارتفاع على جميع مستويات أبعاد قائمة التهيؤ لدى أفراد العينة، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ستارثينكوف، كريلوف، وستوليارتشيك (Strachencova, Kruglova & Stolyarchuk, 2017) الموسومة بالتهيؤ للمواجهة وعلاقته

بالاحترق النفسي لدى المعلمين (Proactive Coping With Job Burnout Among Teachers)، حيث طبق نفس المقياس في الدراسة الحالية، وكذلك مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش (Maslach)، على عينة مشكّلة من ٨٧ معلما، أعمارهم تتراوح ما بين ٢٣ إلى ٦٣ سنة. وكشفت نتائجها أن المواجهة الاستباقية سجلت مستوى عالياً على جميع أبعاد المقياس، كما اتفقت أيضا مع دراسة كل من مارسيليا فيريسوفا ودانا مالا (Marcela Versova and Mala Dana المعنونة بالضغط والتهيو للمواجهة والفاعلية الذاتية لدى المدرسين، Proactive Coping With Job Burnout Among Teachers، حيث أجريت الدراسة على عينة مكونة من ٢٩١ مدرسا من الجمهورية السلوفاكية، منهم ١٤٦ من معلمي الطور الابتدائي، و١٤٥ من أساتذة التعليم الثانوي، والعدد الكبير من العينة كان ممثلا في الأستاذات بـ ٢٣٠ أستاذة، أي بنسبة ٧٩٪، مقابل ٦١ أستاذا، أي بنسبة ٢١٪، تراوح سنهم ما بين ٢٤ و٦٨ سنة، ومدة خبرتهم ما بين سنة واحدة إلى ٤١ سنة، واستخدمت الباحثان في الدراسة ثلاثة مقاييس هي: مقياس الضغوط لكل من هيننج وكيلر (Henning and Keller، مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط لغرينغلاس وآخرون (Greenglass et al، ومقياس الفاعلية الذاتية لتشاوورزر وآخرون (Schwarzer et al، حيث توصلت نتائجها إلى ارتفاع مستوى جميع أبعاد إستراتيجيات قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط لدى أفراد العينة، والتي جاءت أيضا مرتبطة ارتباطا موجبا بالفاعلية الذاتية، وفُسّرت هذه النتيجة بأن المدرسين الذين يستخدمون هذه الإستراتيجيات يتمتعون كذلك بفاعلية ذاتية أكبر، وأن إستراتيجيات التهيؤ لمواجهة تركز على المستقبل، وعلى المصادر الداخلية الخاصة للفرد والتي تمكن من التخطيط ووضع الأهداف وتنفيذها، ومن خلال هذه الإستراتيجيات ينظر الفرد للمشكلة كتحدٍ، وهذا يعتبر إتجاها إيجابيا لديه وتحفيزا له في نفس الوقت، والملاحظ من خلال النتائج السابقة للدراسة الحالية الموضحة في الجدول رقم (٥)، وكذلك الدراسات السابقة المشابهة لها، ارتفاع مستوى جميع إستراتيجيات أبعاد التهيؤ للمواجهة لدى أفراد هذه العينات، بالرغم من اختلاف أزمنة إجرائها، ويمكن تفسير هذه النتيجة وربطها بهدف إستراتيجيات التهيؤ لمواجهة الضغوط، فكما أشير سابقا فهي إستراتيجيات ذات توجه مستقبلي، وهذا يعتبر أملا لكل أفراد العينة بأن يواجهوا المواقف الضاغطة التي تعترضهم في مجال عملهم وتسبب لهم الضغط، ذلك أن المواجهة هنا عبارة عن تصور يمكن الفرد من توظيف كامل قدراته المعرفية، والإنفعالية، والسلوكية لأجل مواجهة الضغوط المستقبلية في مجال عمله قبل حدوث الضغط، وهذا ما أشارت إليه كل من غرينغلاس وآخرون (1999)

Greenglass and Schwarzer (1999)، وغرينغلاس وشاورزر وتوبرت (1999) Greenglass et al and Taubert نقلا عن غرينغلاس (2002 : 43) أن التهيؤ للمواجهة أكثر توجها نحو المستقبل، حيث يعمل فيه على التنبؤ بوقوع الأحداث الضاغطة بشكل يقيني، وهو عبارة عن الجهود المبذولة من قبل الفرد لبناء موارده العامة التي تزيد من تعزيز أهداف طموحه ونموه الشخصي، ولقد ركز الباحثون من خلال الأطر النظرية وأيضا من خلال ما أثبتته الدراسات على الدور المهم للمساندة الاجتماعية، والذي يتطور في الاستفادة من موارد الآخرين في مواجهة الضغوط، وهذا ما أشارت إليه كل من غرينغلاس وفيكسنباوم (2009): Fiksenbaum Greenglass & (31) حينما اعتبرها مؤشرا هاما للمواجهة الاستباقية، فالفرد يلجأ إلى ذلك من خلال علاقاته مع الآخرين سواء في محيط العمل أو خارجه وذلك طلبا للمشورة منهم، والتهيؤ للمواجهة هنا ببساطة يقوم من خلاله الفرد بتطوير قدراته ومهارته عن طريق التفكير في بدائل، وخلق فرص للنمو، وتحديد الأهداف لأجل مواجهة المواقف الضاغطة.

### عرض نتائج التساؤل الثاني

نص هذا السؤال على: هل توجد فروق بين الأساتذة في استخدامهم لاستراتيجيات قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية تبعا لمتغير الجنس.

للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثان باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار «ت» T. test لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

### جدول (٦)

#### الفروق في استراتيجيات التهيؤ لمواجهة الضغوط لدى الاساتذة وفقا لمتغير الجنس

الاستراتيجيات	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة sig	الأسبقية (٢)	مستوى الدلالة	صيغة الدلالة
التهيؤ للواجهة	ذكور	١٢٦	٤٤,٤٢	٥,٧١	٠,٠١	٢,٤١	٠,٠٥	دالة
	إناث	١٤٤	٤٥,٩٩	٤,٩٨				
التأمل للمواجهة	ذكور	١٢٦	٣٥,١٧	٤,٦٤	٠,٢٥	١,١٤	٠,٠٥	غير دالة
	إناث	١٤٤	٣٥,٨٣	٤,٦٨				
التخطيط الاستراتيجي	ذكور	١٢٦	١٢,٨٣	١,٩٤	٠,٩٢	٠,٠٩	٠,٠٥	غير دالة
	إناث	١٤٤	١٢,٨٥	١,٧٠				

تابع جدول (٦)

الاستراتيجيات	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة sig	الاحتمالية	مستوى الدلالة	صيغة الدلالة
المواجهة الوقائية	ذكور	١٢٦	٢٢,١٢	٥,٢٧	٠,٤٩	٠,٦٨	٠,٠٥	غير دالة
	إناث	١٤٤	٢١,٧٤	٣,٦٣				
البحث عن الدعم الوسيطي	ذكور	١٢٦	٢٤,٩٠	٣,٥٩	٠,١٠	١,٦٤	٠,٠٥	غير دالة
	إناث	١٤٤	٢٤,١٤	٣,٩٧				
البحث عن الدعم الوجداني	ذكور	١٢٦	١٥,٩٤	٢,٦٥	٠,٧٦	٠,٢٩	٠,٠٥	غير دالة
	إناث	١٤٤	١٥,٨٣	٣,٠٢				
تجنب المواجهة	ذكور	١٢٦	٨,٤٣	١,٧٦	٠,٨٦	٠,١٧	٠,٠٥	غير دالة
	إناث	١٤٤	٨,٣٩	١,٩٠				

يتضح من خلال الجدول رقم (٦) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة والأساتذات في أغلب أبعاد مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية، ذلك أن قيمة sig بترتيبها حسب الجدول (٢٥,٠,٩٢,٠,٤٩,٠,١٠,٠,٧٦,٠,٨٦,٠) جاءت أكبر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ وبالتالي هي غير دالة إحصائياً، باستثناء استراتيجية التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية التي سجلت نتيجة دالة إحصائية لصالح الأساتذات بمتوسط حسابي قدره ٤٥,٩٩ وانحراف معياري بـ ٤,٩٨ مقابل متوسط حسابي قدره ٤٢,٤٤ وانحراف معياري بـ ٥,٧١ لصالح الأساتذة، حيث أن قيمة sig المقدرة بـ ٠,٠١، هي أصغر من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الأساتذة كانوا أكثر شعوراً بالضغوط، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة فايز خليفة الحسين (٢٠١٥) الموسومة بعلاقة التهيؤ لمواجهة الضغوط النفسية مع بعض المتغيرات لدى عينة من الموظفين والعاملين بمدينة حلب (سوريا)، حيث أجريت هذه الدراسة على ٢٨٠ موظفاً وعاملاً شملت القطاع العام والخاص، باستخدام مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط، والتي كشفت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس باستثناء بعد التهيؤ للمواجهة كما ذكر سابقاً، وقد أرجع الباحث سبب هذه النتيجة إلى أن الموظفين يواجهون الضغوط بنفس السوية، ذلك أن الظروف والضغوط واحدة لدى الجميع من عدم تناسب الراتب مع الوظيفة، وغلاء الأسعار، والخوف من فقدان العمل، وصعوبة التنقل للوصول إلى العمل بسبب الأزمة التي تمر بها سوريا، وعدم الاستقرار الذي يلعب الدور الأكبر في الضغوط، وهذا التهديد يصيب كلا الجنسين، واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة الدراسة السالفة الذكر لستارتشنيكوف وآخرون (2017)

Strachencova et al، حيث لم تسجل هذه الأخيرة فروقاً في أبعاد التهيؤ لمواجهة باستثناء الفرق الموجود في استراتيجية الدعم الوجداني لصالح المعلمات، واختلفت أيضاً مع نتيجة دراسة جيتكا فاكيليكوفا (2016) Jitka Vaculicova المعنونة بالمواجهة الاستباقية السلوكية لدى عينة من طلبة الجامعة العاملين في المهنة المساعدة في جامعة توماس باتا بجمهورية التشيك Proactive Coping Behavior in Sample of University Students in Helping Professions At the University of Thomas Bata حيث أجريت الدراسة على 176 طالبا وطالبة، منهم 8 ذكور و168 أنثى، تراوحت أعمارهم ما بين 19 و20 سنة، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد قائمة التهيؤ من حيث متغير الجنس لصالح الطالبات، بينما يميل الذكور إلى استخدام إستراتيجي التجنب حيث سجل فيها متوسط حسابي قدر بـ 67، 2 مقابل متوسط حسابي قدر بـ 23، 2 للطالبات، وكذلك إستراتيجية البحث عن الدعم الوجداني حيث سجل فيها متوسط حسابي قدر بـ 18، 2 مقابل متوسط حسابي قدر بـ 12، 3 للإناث، وفسرت الباحثة هذه النتيجة بأن الإناث أكثر قدرة على الاستفادة من المساندة الاجتماعية من الآخرين لتطوير إستراتيجيات المواجهة الفعالة بشكل أكثر فعالية من الذكور، ذلك أن الأنثى بطبعها تميل إلى الحديث أكثر، فهي بذلك تستطيع الحصول على شبكة دعم أكثر من الذكور، وقد اتفقت أيضاً نتيجة الدراسة الحالية من حيث متغير الجنس مع دراسة كريستينا بود وآخرون (2007) Bode Christina, Rider & Bensing, J. et al المعنونة بأثر التدخل لتعزيز مهارات التهيؤ لمواجهة في مرحلة البلوغ الوسطى والمتقدمة Proactive Coping Competencies in Middle and late Adulthood حيث طبق في هذه الدراسة برنامج تعليمي قائم على نظرية التهيؤ للمواجهة، بهدف تطوير مهارات المواجهة لدى أفراد العينة التي تكونت من 108 فردا (رجالا ونساء)، تراوحت أعمارهم ما بين 50 و75 سنة، وقسمت العينة إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية تكونت من 84 فردا، ومجموعة ضابطة تكونت من 74 فردا) حيث أجريت الدراسة بمساعدة عونين من معهد أوتيرخت ومعهد أوس (Utrecht et Oss) للخدمة الصحية المحلية في هولندا، وتم استخدام مقياس قائمة التهيؤ لغرينغلاس وآخرون (1999) Greenglass and al قبل إجراء البرنامج التدريبي للتعرف على الضغوطات المحتملة لدى أفراد العينة، وعلى إثر ذلك قام الباحثون بتصميم مقياس مهارات المواجهة اعتمادا على مقياس أسبينوال وتاييلور (1997) Aspinwall & Taylor حيث طبق البرنامج بمعدل أربع جلسات أسبوعيا لمدة ثلاثة أشهر، وتوصلت النتائج إلى

تحسن مهارات التهيؤ لمواجهة الضغوط لدى المجموعة التجريبية، وأن متغير الجنس لم يكن ذا قيمة تنبؤية في التفاضل بين أفراد العينة التجريبية في اختيارهم لنوع الإستراتيجيات، وهذا دلّ حسب الباحثين على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى جميع المشاركين في استخدامهم لإستراتيجيات التهيؤ وفق متغير الجنس، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية أيضاً في هذا المتغير الأخير مع دراسة ميشال رونارد وروين سنيغلار (2014) Michelle Renard and Robin Snelgar المعنونة بقياس أساليب المواجهة باستخدام قائمة التهيؤ لدى عينة من طلاب جامعة جنوب إفريقيا، *Using the proactive coping Inventory to measure Southern African university students' coping styles*، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها 622 طالباً، منهم 340 طالبة و282 طالباً، تراوحت أعمارهم ما بين 18 و22 سنة، منهم 541 من الطلاب المحليين و81 من الطلاب الأجانب، وأستخدم مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المعدّ من طرف غرينغلاس وآخرون (1999) Greenglass et al، حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في استخدامهم لإستراتيجيات المواجهة، ففي بعد التهيؤ للمواجهة كان الفرق لصالح الطلبة بمتوسط حسابي قدر بـ 3,36 مقابل متوسط حسابي قدر بـ 3,31 للطالبات، أما بعد التأمل للمواجهة فكان الفرق فيه لصالح الطلبة بمتوسط حسابي قدر بـ 3,35 مقابل متوسط حسابي قدر بـ 3,29 للطالبات، أما بعد التخطيط الإستراتيجي فقد سجل فيه فرق لصالح الطلبة بمتوسط حسابي قدر بـ 3,16 مقابل متوسط حسابي قدر بـ 3,15 للطالبات، أما بعد المواجهة الوقائية فكان الفرق فيه لصالح الطلبة بمتوسط حسابي قدر بـ 3,21 مقابل متوسط حسابي قدر بـ 3,11 للطالبات، أما بعد البحث عن الدعم الوسيلى فقد سجل فيه فرق لصالح الطالبات بمتوسط حسابي قدر بـ 3,23 مقابل متوسط حسابي قدر بـ 3,24 للطلبة، أما بعد البحث عن الدعم الوجداني فكان الفرق فيه لصالح الطالبات بمتوسط حسابي قدر بـ 3,25 مقابل متوسط حسابي قدر بـ 3,06 للطلبة، وقد أرجع الباحثان ذلك إلى أن المرأة أكثر من الرجل من ناحية الاستفادة من الموارد الاجتماعية وأكثر طلباً للمشورة من الآخرين، أما فيما يخص استراتيجية التهيؤ للمواجهة فكان الطلبة أكثر تهيؤاً من الطالبات، وحسب الباحثان فإنه من حيث التخطيط كلا الجنسين يعملان على التخطيط للمستقبل ووضع الأهداف، أما المواجهة الوقائية فكان الطلبة أكثر استفادة من الموارد المتعلقة بهذه الإستراتيجية، وبهذا فالباحثان هنا يتفقان مع التفسيرات السابقة حول هذه الإستراتيجية، والتي أشارت إلى أن المرأة بطبيعتها تميل إلى الحديث أكثر، بهدف تقاسم مشاكلها مع الآخرين، فهي بذلك تستفيد كثيراً من

موارد الآخرين والتي يمكن أن توظفها في مواجهة المواقف الضاغطة، وربما يؤكد هذا التحليل أن أغلبية أفراد العينة من الأساتذة، وهذا ما يمهدّ لهن القيام بعلاقات أكبر، بعكس الذكور، أما فيما يخص باقي الإستراتيجيات التي لم تسجل فيها فروق بين الجنسين، فيمكن أن يرجع ذلك إلى أن كليهما يسعى إلى التأمل، والتخطيط، والبحث عن المساندة بطريقة استباقية، ومحاولة تغيير المواقف الضاغطة، والعقبات إلى تجارب إيجابية.

### عرض نتائج التساؤل الثالث

نص هذا السؤال على: هل توجد فروق بين الأساتذة في استخدامهم لاستراتيجيات قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية تبعاً لتغير الوضعية العائلية. (متزوج/أعزب). للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحثان باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار «ت» T. Test لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

#### جدول (٧)

الفروق في استراتيجيات التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي وفقاً لتغير الوضعية العائلية (متزوج/أعزب)

الاستراتيجيات	الوضعية العائلية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة sig	«ت» المحسوبة	مستوى الدلالة	صيغة الدلالة
التهيؤ للواجهة	أعزب	٧٢	٤٦,١٨	٥,٨١	٠,٠٩	١,٧٠	٠,٠٥	غير دالة
	متزوج	١٩٨	٤٤,٩٢	٥,١٩				
التأمل للمواجهة	أعزب	٧٢	٣٥,٨٢	٥,٢٣	٠,٥٣	٠,٦٣	٠,٠٥	غير دالة
	متزوج	١٩٨	٣٥,٤١	٤,٤٥				
التخطيط الاستراتيجي	أعزب	٧٢	١٢,٨٩	١,٨٨	٠,٨٠	٠,٢٤	٠,٠٥	غير دالة
	متزوج	١٩٨	١٢,٨٣	١,٨٠				
المواجهة الوقائية	أعزب	٧٢	٢١,٧٦	٤,٦٠	٠,٧٣	٠,٢٤	٠,٠٥	غير دالة
	متزوج	١٩٨	٣١,٩٧	٤,٤٣				
البحث عن الدعم الوسيطي	أعزب	٧٢	٢٣,٨٣	٤,٢٢	٠,٠٨	١,٧٢	٠,٠٥	غير دالة
	متزوج	١٩٨	٢٤,٧٣	٣,٦٣				
البحث عن الدعم الوجداني	أعزب	٧٢	١٥,٠٦	٣,٢٣	٠,٠٠٤	٢,٩٠	٠,٠٥	دالة
	متزوج	١٩٨	١٦,١٨	٢,٦٤				
تجنب المواجهة	أعزب	٧٢	٨,٣٥	١,٩٨	٠,٧٤	٠,٣٢	٠,٠٥	غير دالة
	متزوج	١٩٨	٨,٤٣	١,٧٩				



من خلال الجدول رقم (٧) اعلاه يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة المتزوجين والأساتذة غير المتزوجين في أغلب أبعاد مقياس قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية، ذلك أن قيمة sig حسب الجدول (٠,٠٩, ٠,٠٥٣, ٠,٠٨٠, ٠,٠٧٣, ٠,٠٨, ٠,٠٧٤, ٠) سجلت نتائج أكبر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ وبالتالي فهي غير دالة، باستثناء استراتيجية البحث عن الدعم الوجداني جاءت دالة لصالح فئة المتزوجين بمتوسط حسابي قدره ١٨, ١٦ وانحراف معياري ٦٤, ٢ مقابل متوسط حسابي قدره ٠٦, ١٥ وانحراف معياري بـ ٢٣, ٢ لفئة العزاب، حيث أن قيمة sig المقدره بـ ٠,٠٠٤ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥. ويمكن إرجاع سبب هذه النتيجة إلى أن أكثر أفراد العينة من النساء، وقد أشير سابقا في أغلب الدراسات أن المرأة بطبعها أكثر بحثا واستخداما لهذه الإستراتيجية، والتي تتمثل في اتصالها بالآخرين، ومحاولتها الكشف عن مشاعرهم ومدى تعاطفهم معها في حل مشكلاتها، والفرد بصفة عامة من خلال هذه الإستراتيجية يسعى للتنظيم الوجداني الذاتي عن طريق مساعدة الآخرين، ويؤكد هذا نسبة استجابة فئة المتزوجين على فقرات هذا البعد أو الإستراتيجية، والتي توضح أن هذه الفئة كانت أكثر تواصلًا مع الآخرين عن طريق الحديث معهم، ومحاولة الاستماع لآرائهم، وكانت كذلك أكثر ثقة بمشاعر الآخرين اتجاههم، مما جعلهم يحتفظون بعلاقات طيبة معهم، ويضاف إلى هذا الدور المهم العلاقة بين الأزواج فلا شك أن لها دورًا كبيرًا في المساندة الاجتماعية خاصة من الجانب الوجداني، فالعلاقة الحميمية بين الزوجين، يمكن أن تكون عاملا مهما في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ذلك أن كليهما يعتبر سند للآخر، وهنا أشارت غرينغلاس وآخرون (1999: 11) Greenglass et al أن إدارة الموارد تغير جانبا مهما من المواجهة الاستباقية، حيث تمكن الفرد من التعرف على/ واستخدام المعلومات والنصائح والمساعدة العملية والدعم العاطفي من الآخرين.

#### عرض نتائج التساؤل الرابع

نص هذا السؤال على: هل توجد فروق بين الأساتذة في استخدامهم لاستراتيجيات قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية تبعا لمتغير الأقدمية في العمل. للإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي (one way anova) لدراسة الفروق بين أكثر من مجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٨)  
الفروق في استراتيجيات التهيؤ لمواجهة الضغوط المهنية لدى  
أساتذة التعليم الثانوي وفقا لمتغير الأقدمية في العمل

الاستراتيجيات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة sig	«ف» المحسوبة	صيغة الدلالة
التهيؤ للواجهة	بين المجموعات	٢٥٢,٥١١	٣	٨٤,٥٠٤	٠,٠٣	٢,٩٨	دالة
	داخل المجموعات	٧٥٤٠,٢٤١	٢٦٦	٢٨,٣٤٧			
التأمل للمواجهة	بين المجموعات	١٢,٣٩٤	٣	٤,١٣١	٠,٩٠	٠,١٨	غير دالة
	داخل المجموعات	٥٨٤٨,٩٧٣	٢٦٦	٢١,٩٨٩			
التخطيط الاستراتيجي	بين المجموعات	١١,٩٢٣	٣	٣,٩٧٤	٠,٣٠	١,٢٠	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٧٧,٥٤٢	٢٦٦	٣,٢٩٩			
المواجهة الوقائية	بين المجموعات	١٣٢,٧٣٩	٣	٤٤,٢٤٦	٠,٠٨	٢,٢٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٥٢٤٩,٤٦٨	٢٦٦	١٩,٧٣٥			
البحث عن الدعم الواسلي	بين المجموعات	١٧,٣٩١	٣	٥,٧٩٧	٠,٧٥	٠,٣٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٣٨٩٢,٠٩٤	٢٦٦	١٤,٦٣٢			
البحث عن الدعم الوجداني	بين المجموعات	٤٣,٤٠٨	٣	١٤,٤٦٩	٠,١٤	١,٧٩	غير دالة
	داخل المجموعات	٢١٤٤,٧٩٩	٢٦٦	٨,٠٦٣			
تجنب المواجهة	بين المجموعات	٢٠,١٣٨	٣	٦,٧١٣	٠,١١	٢,٠٠٤	غير دالة
	داخل المجموعات	٨٩١,٠٤٧	٢٦٦	٣,٣٥٠			

من خلال الجدول رقم (٨) أعلاه يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أغلب استراتيجيات التهيؤ لمواجهة الضغوط لدى أساتذة التعليم الثانوي تعزى لمتغير الأقدمية في العمل، ذلك أن قيمة sig حسب ترتيبها في الجدول (٠,٩٠، ٠,٣٠، ٠,٠٨، ٠,٧٥، ٠,١٤، ٠,١١) جاءت أكبر من مستوى الدلالة المعنوية ٠,٠٥، باستثناء استراتيجية التهيؤ للمواجهة التي جاءت دالة حيث قدرت قيمة sig بـ ٠,٠٣ وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥. ولمعرفة اتجاه الفروق في هذه الاستراتيجيات بين فئات الأساتذة تبعاً للأقدمية في العمل تم القيام بإجراء المقارنة البعدية من خلال معادلة شيفيه Sheffee والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩)  
نتائج المقارنة البعدية لمعرفة اتجاه الفروق في استراتيجيات  
التهيؤ للمواجهة وفق متغير الأقدمية في العمل

الاستراتيجية	مجموعات المقارنة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسطات	قيمة الدلالة Sig
استراتيجية التهيؤ للمواجهة	(١٠-٠)	٤٦,٠٨	٥,١٥	٠,٤٥	١,٠٠٠
	أكثر من ٣٠ سنة	٤٦,٥٤	٧,١٣		

من خلال الجدول يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ١,٠٠٠ بين الفئة ذات الأقدمية في العمل بين (١٠-٠) والفئة ذات الأقدمية في العمل أكثر من ٣٠ سنة لصالح هذه الفئة الأخيرة وذلك بمتوسط حسابي ٤٦,٥٤ وانحراف معياري ٧,١٣ مقابل متوسط حسابي ٤٦,٠٨ وانحراف معياري ٥,١٥ بالنسبة للفئة الأولى، أما فيما يخص المتغير الثالث (الأقدمية في العمل) والمتعلق بالسؤال الرابع، فقد أسفرت نتائجه عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة باستثناء الفرق الموجود في إستراتيجية التهيؤ للمواجهة والتي سجلت فيها فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفئة ذات الأقدمية أكثر من ٣٠ سنة، وذلك بمتوسط حسابي قدر بـ ٤٦,٥٤ وانحراف معياري بـ ٧,١٣ مقابل متوسط حسابي قدر بـ ٤٦,٠٨ وانحراف معياري بـ ٥,١٥ للفئة ذات الأقدمية من (١٠-٠).

وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية من حيث متغير الأقدمية في العمل مع نتيجة الدراسة السالفة الذكر لفايز خليفة الحسين (٢٠١٥)، وقد أرجع الباحث سبب هذه النتيجة إلى أن الموظفين يواجهون الضغوط بنفس السوية كما ذكر سابقاً نتيجة الظروف التي تمر بها سوريا، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال كون الفئة ذات الأقدمية أكثر من ٣٠ سنة بحكم تجربتها وخبرتها الطويلة في مجال التدريس، وتعاملها مع مختلف المستجدات، ومواقف الأحداث الضاغطة، جعلتها أكثر استعداداً وتهيؤاً لمختلف الظروف الطارئة، وكذلك هذه الخبرة الطويلة ربما قد مكنتها من الاختلاف حتى من ناحية تقييم هذه الأحداث مقارنة بالفئة ذات الأقدمية من (١٠-٠) سنوات، فكما أشار كل من لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folkman فإن المثير لا يعتبر المحدد الهام للسلوك دون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له، أي أن الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث المحيطة به تحدّد الكيفية التي يتصرف بها، إذن هذا النموذج اهتمّ بالعمليات الإدراكية المعرفية كمحددات أساسية للسلوك الإنساني، ووصفها أيضاً أنها محاولة معرفية وسلوكية، وهذا الوصف ينطبق أيضاً على إستراتيجية التهيؤ للمواجهة، والتي عرّفت سابقاً أنها إستراتيجية معرفية سلوكية يستخدمها الفرد لمحاولة تحقيق الأهداف والتركيز

على مصدر المشكلة، في حين أن الفئة الثانية بحكم مدة أقدميتها القصيرة تعتبر أقل خبرة، وأكثر حيوية واندفاعاً، وتقييمها للأحداث يختلف عن الفئة طويلة الخبرة.

### الخلاصة

تعتبر النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية دعامة أساسية في تحقيق الأهداف التي انطلقت منها، من بينها الكشف عن نوع إستراتيجيات قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط المستخدمة من قبل أساتذة التعليم الثانوي، والكشف أيضاً عن الفروق في ذلك حسب متغيرات الجنس، الحالة العائلية والأقدمية المهنية، فالباحثان من خلال مراجعتهما للدراسات التي أجريت، والأدبيات التي كتبت حول استراتيجيات المواجهة، تبين لهما أن هذه الاستراتيجيات ماهي في حقيقتها إلا ردّات فعل اتجه أحداث ضاغطة قد حدثت بالفعل، ممّا دفعهما إلى تبني هذا الطرح الجديد نسبياً (دراسة استراتيجيات التهيؤ لمواجهة الضغوط)، ومن جهة أخرى ندرة الدراسات على المستويين المحلي والعربي حسب علم الباحثين التي تناولت هذا النوع من الإستراتيجيات، وقد تأكّد مدى فعالية هذه الأخيرة من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية، هذه الإستراتيجيات المبنية على التخطيط وتحديد الأهداف والتنظيم الذاتي، كذلك بينت هذه الدراسة مدى أهمية المواجهة الاستباقية في كونها محفزاً للأستاذ لمواجهة التحديات والتغلب على العقبات، وبيّنت أيضاً أهمية المساندة الاجتماعية في التقليل من الضغوط، خاصة استراتيجية البحث عن الدعم الوجداني، وهذا ما تأكّد أيضاً في الإطار النظري وكذلك في الكثير من الدراسات السابقة، وعليه فإن إستراتيجيات التهيؤ للمواجهة تساعد الفرد على الحفاظ على صحته النفسية والجسمية، ممّا يؤثر إيجابياً في أدائه، كذلك تعتبر القدرة على مواجهة المواقف الصعبة أمراً بالغ الأهمية، والتهيؤ للمواجهة التحضير لمواجهة المواقف الضاغطة، وعدم التحضير الجيد والاستعداد للأحداث الطارئة يمكن أن يعرّض الأهداف الشخصية إلى عدم التحقق، فهذا النوع من الإستراتيجيات يسمح للفرد أن يتحكّم في مستوى التوتر والقلق ووضعه تحت السيطرة، فالفرد الاستباقي على استعداد دائم لمختلف الاحتمالات ولديه مجموعة واسعة من الخيارات، فهو يتنبأ بالمخاطر، وبالمتطلبات، والفرص المستقبلية، ويكون إدراكه لها كتحدٍ وليس كمخاطر.

## التوصيات

- توصي الدراسة الحالية بما يلي:
- إجراء دراسات تجريبية مستقبلية حول المواجهة الانشستباقية.
  - العمل على تحسين جودة الحياة لدى الأساتذة للتقليل من الضغوط المهنية.
  - عقد ندوات وبرامج تعليمية للأساتذة بهدف تحسين التنظيم الذاتي ذات التوجه المستقبلي.
  - العمل على تطوير إستراتيجيات التهيؤ للمواجهة لدى مختلف الفئات العمالية.

## المراجع

- أحمد محمد، عبد الخالق، والسطي، تغريد، والذيب، سماح، وعباس، سوسن، وأحمد، شيماء، والتويني، نادية، والسعيد، نجات (٢٠٠٤). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية. ١٣ (٤)، ٥٨١ - ٦١٢.
- بن الطاهر، بشير (٢٠٠٥). إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقته بالصحة العامة على ضوء متغير الشخصية والدعم الإجتماعي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران (الجزائر).
- بوحوش عمار، والذنيات محمد محمود (٢٠٠١). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- جابر عبد الله (٢٠٠٦). قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط. تم استرجاعه بتاريخ ١٢ سبتمبر ٢٠١٦ من الموقع: <https://estherg.info.yorku.ca/greenglass-pci/>
- رجاء محمود، مريم (٢٠٠٧). الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية « دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق». مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. ٥ (١)، ١٤٦ - ١٥١.
- الصبوة، محمد نجيب (٢٠٠٨). علم النفس الإيجابي، تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. مجلة علم النفس. ٧٦ (٢١)، ١٦ - ٤٣.
- خليف حسين، فايز (٢٠١٥). علاقة التهيؤ لمواجهة الضغوط النفسية مع بعض المتغيرات لدى عينة من الموظفين والعاملين في مدينة حلب. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. ٩ (٢)، ٢٨٥ - ٢٩٦.
- معمرية، بشير (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
- مهدي بلعسل، فتحة (٢٠١١). أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها، ملتقى دولي حول المعاناة في العمل. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ٣١٩ - ٣٤٧.

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). Astitch in time: Self regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121 (3), 417 – 436.  
doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1 - 26.  
Retrieved Septembre 07,2016, from: [https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/bandura\\_2001\\_ARPr.pdf](https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/bandura_2001_ARPr.pdf)
- Bode, C., Rider, D. T., Kuijer, R. G., & Bensing, J.M. (2007). Effects of an Intervention Promoting Proactive coping Competencies in Middle and late Adulthood. *Journal of Gerontology*, 47 (1), 42 – 51.  
Retrieved Octobre 07, 2016, from: <http://postprint.nivel.nl/PPpp3152.pdf>.
- Greenglass, E. (2002). Chapitr 3. Proactive coping. In frydenberg (Ed), beyond coping: meeting goal. vision, and challenges. London, UK: Oxford University Press, 37 - 62.
- Reteieved Octobre 13, 2016, from: <http://www.psych.yorku.ca/greenglass/>
- Greenglass, E., & Fiksenbaum, L., (2009). Proactive coping, positive affect and Weel – Being. *Hogrefe & Huber publisher European Psychologist*, 14(1), 29 – 39, doi:10.1027/1016-9040.14.1.29.
- Greenglass, E., Schawrzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A Multidimensional research instrument. Paper presented at the 20th interntional conference of the stress and anxiety research society (STAR), July 12 – 14, Cracow, Poland. Retrieved November 14, 2016, from: <https://pdfs.semanticscholar.org/f5ab/>
- Jitka, V. (2016). Proactive Coping Behavior in sample of university students in helping professions. *Socialni pedagogic/social education*, 4(2), 38 – 55, doi:10.7441/soced.2016.04.02.03.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Marcela, V., & Dana, M. (2012). Stress, Proactive Coping and Self – Efficacy of Teachers. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 55, 294 – 300. Retrieved Decembre 17, 2016 from: <https://core.ac.uk/download/pdf/82379394.pdf>.
- Michelle, R., & Robin, S. (2015). Using the proactive coping inventory to measure southern African university students' coping styles. *Journal of psychology*, 45(2), 168 – 181. Doi: 10.1177/0081246314561542.

- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: proactive coping*. In E. Frydenberg (Ed). *Beyond coping: Meeting goal visions and challenges* (19 – 35). London: Oxford University Press. Retrieved December 17, 2016 from: [http://userpage.fuberlin.de/~health/materials/s\\_taubert\\_proactive.pdf](http://userpage.fuberlin.de/~health/materials/s_taubert_proactive.pdf)
- Starchenkova, E. S., Kruglova, M., A., & Stolyarchuk, E., A. (2017). *Proactive coping with job burnout among teachers*. Papier presented at the International Scientific Conference, «Science and society» London. Retrieved Avril 15, 2017, from: <https://scieuro.com/wp-content/uploads/2017/12/186-191.pdf>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D., (1994). Positive illusions and well - Being revisited: Separating fact from fiction. *Journal of Psychological Bulletin*, 116(1), 21 - 27. Retrieved October 08, 2016, from: [https://pdfs.semanticscholar.org/0ded/8ae5f04eabaf540f64b2874913a52b048625.pdf?\\_ga](https://pdfs.semanticscholar.org/0ded/8ae5f04eabaf540f64b2874913a52b048625.pdf?_ga)
-