

التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي

Optimism and coping strategies for stressful events among primary school teachers

عمار ميلود¹، بوبكر مليكة²

milammar@gmail.com

¹ جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-الجزائر

² أخصائية نفسانية بوحدة المتابعة والكشف (للصحة الجوارية)-مستغانم-الجزائر malikaboubker8@gmail.com

تاريخ النشر: 2020/12/31

تاريخ القبول: 2020/12/30

تاريخ الاستلام: 2020/12/27

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية الموسومة بـ"التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة"، إلى الوقوف على أي من تلك الاستراتيجيات أكثر انتشارا بين أساتذة التعليم الابتدائي، وكذا معرفة اتجاه وشدة العلاقة بين سمة التفاؤل وتلك الاستراتيجيات؛ اعتمد الباحثان في ذلك على المنهج الوصفي، واستخدما مقياس التفاؤل ومقياس مواجهة الضغوط النفسية، بعد تمريرهما على عينة الدراسة الاستطلاعية، وبعد التحقق من صلاحيتهما للاستعمال، تم تمريرهما على عينة عشوائية بسيطة مكونة من 46 أستاذا يتوزعون على مجموعة من المدارس الابتدائية بمدينة عين تادلس -مستغانم-

وقد تمخض عن البحث النتائج التالية:

- أكثر الاستراتيجيات استخداما من قبل أساتذة التعليم الابتدائي، هي استراتيجية التقويم الإيجابي.
- لا توجد علاقة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- الكلمات المفتاحية: -التفاؤل، واستراتيجيات المواجهة، الأحداث الضاغطة، أساتذة التعليم الابتدائي.

Abstract: *Optimism and coping strategies for stressful events among primary school teachers.*

The study was designed to identify the relationship between optimism and coping strategies of the teachers of primary education of the schools located in the center of AinTadlas. The study sample consisted of 46 randomly selected professors and professors (04 females and 06 males) On the analytical descriptive approach, and the statistical methods were: correlation coefficient Pearson and percentages depending on the program spss20. The researchers reached the following results.

Keywords: - Optimism, Coping Strategies, Stressful Events, and Primary Teachers.

المؤلف المرسل. عمار ميلود الإيميل: milammar@gmail.com

1. مقدمة

يعد المعلم أحد أقطاب المثلث الديداكتيكي، ودوره محوري في النقلات التي تشهدها المعرفة حتى تتجسد في كفاءات لدى المتعلمين، ورغم أن القائمين على العملية التعليمية- التعلمية يركزون على أهمية الاعداد الجيد والتكوين أثناء الخدمة للمعلم، إلا أن هذا الأخير يتعرض لضغوط مستمرة تعيق في كثير من الأحيان تأديته لمهامه على أحسن وجه.

ورغم أن "أصحاب مهنة التعليم أكثر معاناة من غيرهم من الضغوط النفسية لما تنطوي عليه من متاعب وأعباء ومطالب مستمرة من المجتمع" (أبو دلو، 2009: 15)، غير أنهم يسعون للاستمرار في التوجه نحو المستقبل والعمل على البحث عن سبل واستراتيجيات للتكيف مع الضغوط المجابهة، سواء كان ذلك بدوافع داخلية أو بدوافع خارجية، حيث بات "من المعروف أن النشاط العقلي المعرفي يتأثر بدوافع الفرد، من منطلق أن هذه الدوافع تؤثر على عملية الضبط الواعي واللاوعي للأنشطة المعرفية، الانفعالية والادائية له." (عمار، 2017: 7).

فالفرد عموما والمعلم خصوصا يمر بخبرات متعددة يوميا، تترك اثارا متباينة تستقطب أفكاره الإيجابية كما تستقطب أفكاره السلبية، مما يدفعه الى التفاؤل (optimism) او التشاؤم (pessimism) بالأحداث المتوقعة، وان كان التشاؤم يعمل على استحضار الاحداث ذات التأثير السلبي عليه، فان التفاؤل يعمل عكس ذلك، غير ان إدراك الفرد لنتائج الاحداث المجابهة والأسباب المؤدية لها قد يساهم في زيادة قدرته على الضبط والتحكم والاستقرار.

إشكالية الدراسة:

أصبح من المعروف أن التفاؤل كما التشاؤم سلوك متعلم، ومنه يمكن تعديله والتأثير فيه او استبداله بسلوك آخر جديد، فقد "أوضح سليجمان وزملائه (Seligman et al, 1991-1995) أن سلوكيات التفاؤل يمكن تعلمها بالمعرفة الذاتية التأملية واستراتيجيات التدخل، وفي الوقت الذي يستند فيه التفاؤل الى شعور المرء بالكفاءة او طرائق التكيف المتعلمة، فانه يتجذر أيضا في العديد من المعتقدات الروحانية او الدينية." (نيكولاس وغازي، 2012: 108)،

وكل من التفاؤل والتشاؤم يرتبط بمتغيرات متعددة ومن أهمها مركز الضبط، فقد توصلت دراسة بحري وشويعل (2014) الى أن هناك علاقة سالبة ودالة بين التفاؤل ومركز الضبط الداخلي، وهناك علاقة موجبة ودالة بين التشاؤم ومركز الضبط الخارجي، كما توصلت إلى وجود علاقة دالة موجبة بين التفاؤل وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على المشكل ببعديه (حل المشكل، والبحث عن الدعم

الاجتماعي)، كما دلت النتائج أيضا على وجود علاقة موجبة بين التشاؤم وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على الانفعال بأبعاده (التجنب، إعادة التقييم الايجابي، ولوم الذات).

وقد أشار شولمان أنه استنادًا إلى 30 عامًا من البحث مع أكثر من مليون مشارك، اكتشف سيليجمان وزملاؤه مؤشرًا جديدًا مهمًا للتنبؤ بالإنجاز -التوقعات المتفائلة. القدرة والتحفيز ليسا كافيين دائمًا في ظل غياب التوقعات المتفائلة، لا سيما في المواقف التي تتطلب المثابرة للتغلب على الشدائد، (Schulman, 1999).

ومن بين المواقف التي تجابه الافراد، تلك المرتبط بأماكن العمل ومختلف السياقات المرتبطة بها، والمعلمون من بين هؤلاء الافراد الذي يتعرضون يوميا لأحداث ضاغطة تحدث تأثيرات متباينة عليهم، وتدفعهم لتبني توقعات تجاه الاحداث القادمة بعد تقويمهم للأحداث التي سبق وأن تعرضوا لها وكيفية استجابتهم لها، حيث أن التوقعات المتفائلة تختلف عن التوقعات المتشائمة في أنواع استراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها.

فقد كشفت نتائج دراستين منفصلتين عن ارتباطات إيجابية متواضعة ولكن موثوقة بين التفاؤل والاستراتيجيات التي تركز على المشكلة، والسعي للحصول على الدعم الاجتماعي، والتأكيد على الجوانب الإيجابية للوضع المجهد، بينما ارتبط التشاؤم بالإنكار والابتعاد، مع التركيز على المشاعر المجعدة. (cheier, Weintraub & Carver, 1986).

وتجدر الإشارة إلى أن ضغوط المعلم تتفاقم بسبب الحاجة إلى العودة إلى مكان العمل كل يوم، ولهذا فمن الأهمية بما كان ان يتم الكشف عن الاستراتيجيات المتبعة من قبلهم في التعامل مع هذه الضغوط والاستمرار في تأدية واجباتهم المهنية على أحسن وجه.

قد أكدت الدراسات أن المعلمين في الجزائر وفي مختلف " الاطوار التعليمية يعانون من الضغوط المهنية، فمثلا نجد أن "أساتذة التعليم الثانوي يعانون من مستوى متوسط من الضغوط المهنية حيث جاءت ضغوط علاقات العمل في المرتبة الأولى تليها ضغوط طبيعة العمل وأخيرا ضغوط البعد التنظيمي" (بشلاغم وشعيب، 2019)، والامر ذاته لدى أساتذة العليم المتوسط من حيث مستوى الضغوط (عمرون، 2018) وأيضا لدى المعلمين (قريطع، 2017: 475)، وهم يستخدمون استراتيجيات مواجهة تركز على العاطفة وتركز على المشكلة من خلال تقييم حالة التوتر (121 : Parveen, 2016)، كما يستخدمون "استراتيجية 'تجنب الهروب' و 'قبول المسؤولية' و 'العدوان غير المنضبط' كاستراتيجيات مواجهة سلبية، واستراتيجية 'التمرين' كطريقة فعالة للمواجهة". (Austin, Shah & Muncer, 2005: 63).

من خلاب ما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية:

- ما هي الاستراتيجية الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟
- هل هناك علاقة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

3. فرضيات الدراسة:

* الاستراتيجية الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي هي التقييم الايجابي .

* هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

4. أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة في النقاط الآتية الذكر:

1.4 الأهمية النظرية :

تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على استراتيجيات المواجهة لدى المعلمين الذين يلجؤون إلى استخدامها لمواجهة الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، أيضا تقديم معلومات نظرية عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل واستراتيجية مواجهة الأحداث الضاغطة، الى جانب اهتمام الدراسة الحالية بشريحة هامة في مجتمعنا وهم معلمي المرحلة الابتدائية، وكذا أهمية موضوع التشاؤم والضغط النفسي.

2.4 الأهمية التطبيقية: في ضوء ما تسفر عنه الدراسة من نتائج يمكن أن نسهم في :

- التعرف على أهم المصادر التي تعتبر ضاغطة بالنسبة لمعلم المرحلة الابتدائية.
- أهمية معرفة مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي لدى المعلم التي تساعد على التخفيف من حدة الضغط النفسي لإنجاح العملية التعليمية.
- التعرف على الاستراتيجيات الأكثر ملاءمة لوضعية المعلمين، يساهم في ارشادهم وتوجيههم بشكل سليم لمواجهة الضغوط المهنية.

5. أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف على مستوى التفاؤل لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وعلى استراتيجيات المواجهة للأحداث الضاغطة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- التعرف على العلاقة الارتباطية المحتملة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

5. مفاهيم الدراسة:

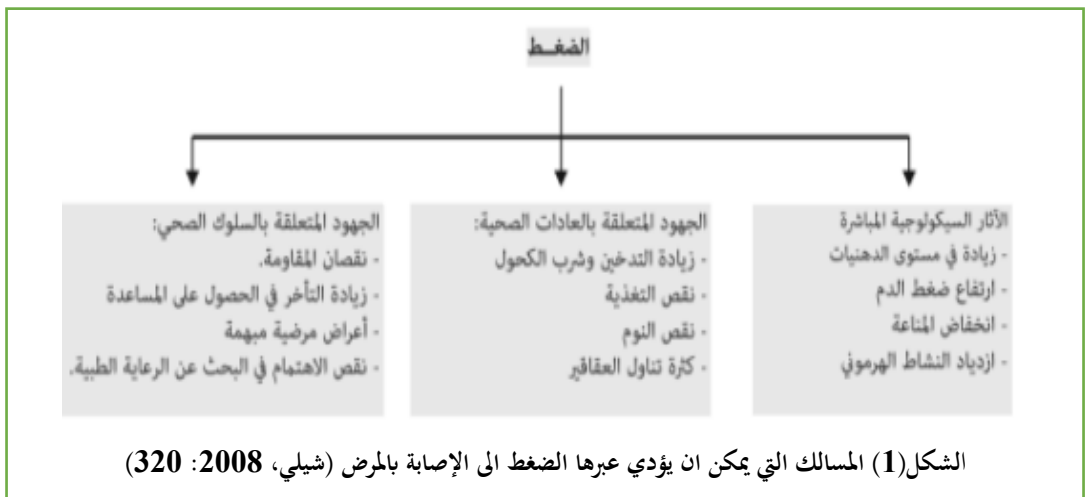
1.5. التفاؤل Optimism:

هو توقع إيجابي للأحداث المستقبلية ولنتائج الاحداث الراهنة، وقد عرّف Carver و Scheier (1985) المتفائلين على أنهم أشخاص "يؤمنون عمومًا أن الأشياء الجيدة لا السيئة ستحدث لهم" (ص219)، وهم أكثر ميلًا من المتشائمين إلى استنباط شعور بالاستفادة من الشدائد (Tennen & Affleck, 1998). والتفاؤل يرتبط بالاستخدام المرن للاستراتيجيات التكيفية فيما يتعلق بإمكانية التحكم في الضغوطات (Nes & Segerstrom, 2006)، وهو يعتبر التفاؤل مؤشراً على القدرة لإدارة متطلبات حدث صادم محتمل (Benight & Bandura, 2004).

2.5. أحداث الحياة الضاغطة Stressful Life Events:

يمكن تعريف "الأزمة أو الحادثة الحرجة على أنها حدث خارج نطاق التجربة البشرية العادية والتي من شأنها أن تكون محزنة بشكل ملحوظ لأي شخص: وفاة الزملاء أو الأطفال أو حدث صادم شبه مميت، غالبًا ما يشهده المشاركون. على الرغم من الشذوذ الظاهر لمثل هذه الأحداث، إلا أنها ليست غير شائعة بالنسبة للمدارس، بدءًا من الكوارث الوطنية واسعة النطاق مثل الأعمال الإرهابية إلى الأحداث الصادمة على نطاق محلي: وفاة الأطفال في رحلة مدرسية، على سبيل المثال، أو حادث متعمد. عمل من أعمال العنف (Cameron, Gersch, M'Gadzhah, & Moyce, 1995).

فأحداث الحياة الضاغطة تلك الأحداث التي تواجه الفرد وهو في طريقه لإنجاز نشاط ما أو لتحقيق هدف ما، تختلف في النوع والشدّة، وترتبط ارتباطًا شديدًا بمكان العمل، "ولا تخضع للتبوء أو للضبط ولها اثار مستمرة حتى بعد انتهاء الحدث" (Glass & Singer, 1972)، وقد تؤدي إلى الإصابة بأمراض مختلفة، والشكل التالي يوضح المسارات المؤدية إلى احتمال حدوث المرض والاضطراب.



3.5. استراتيجيات المواجهة Coping Strategies :

المواجهة هي "مجموعة متغيرة باستمرار من الجهود المعرفية والسلوكية للتعامل مع المطالب الخارجية أو الداخلية التي تم تقييمها على أنها إجهاد أو تجاوز للموارد الشخصي (Lazarus & Folkman, 1984 : 141). أما ماتني (Mathenyet 1986): يعرف المواجهة Coping بأنها الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض مطالب الضغوط كما يحدد فعالية المواجهة على أساسين هما:
أ-سلوك المواجهة: هي الاستجابات التي تصدر عن الفرد للتوافق مع الأحداث الضاغطة.
ب-مصادر المواجهة: عبارة عن الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية المتاحة للفرد من أجل مواجهة الحدث المقيم على أنه ضاغط (حسين وطه، 2006 : 82).

7. الاجراءات المنهجية للدراسة:

1.7. الدراسة الاستطلاعية:

1.1.7. الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية الى بناء أداة القياس الخاصة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وقياس خصائصها السيكومترية الملائمة.

2.1.7. المجال الجغرافي للدراسة الاستطلاعية: تم اختيار بطريقة عشوائية المدرسة الابتدائية جليجل أحمد_وعبد الرحمن الشارف بعين تادلس-مستغانم.

3.1.7. المجال الزمني للدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية 2017/03/07 إلى غاية 2017/03/15.

4.1.7. عينة الدراسة الاستطلاعية: اختيرت العينة الاستطلاعية عشوائيا وتكونت من 20 أستاذ (15 ذكور -05 إناث)، بولاية مستغانم.

4.1.7. أداة الدراسة الاستطلاعية :

1.4.1.7. استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يهدف هذا الاستبيان إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. وقد تم تصميم هذه الأداة من قبل الباحثين بعد الاطلاع على الإطار النظري، وفيما يلي وصف لأبعاد وفقرات الأداة والتعليمات المرفقة بها مع حساب الصدق والثبات للأداة.
وصف أبعاد وفقرات الأداة:

اشتملت الأداة على 24 فقرة موزعة على أبعاد وهي:

الجدول رقم (01): يشير إلى توزيع فقرات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب أبعاده ومقاييسه الفرعية.

الأبعاد	الفقرات	مجموع الفقرات
حل المشكلات	11-10-01	03
إعادة التقويم الايجابي.	14- 13- 12- 02	04
التعبير عن المشاعر.	16- 15- 03	03
الاسترخاء	19- 17- 04	03
العزلة والانسحاب.	24- 08- 05	03
الإنكار	23- 20- 07- 06	04

وبعد استرجاع الاستبيان تم الأخذ باقتراحات المحكمين تم قبول (23) فقرة على أنها تقيس ورفض فقرة واحدة على أنها لا تقيس.

طريقة التصحيح:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات ايجابية لاستجابات أفراد العينة حسب البدائل المقدمة وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة وسلم التصحيح على الشكل التالي:

الجدول (02): أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان استراتيجية مواجهة الضغوط.

دائما	غالبا	أحيانا	أبدا	بدون رأي
5	4	3	2	1

❖ الخصائص السيكومترية لاستبيان استراتيجية مواجهة الضغوط:

أ. التحقق من خاصية الصدق: قام الباحثان بدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات المواجهة على عينة مكونة من (ن=20) أستاذًا كما هو موضح فيما يلي:

- صدق المحكمين: بعد تصميم الاستبيان في صورته الأولى ثم عرضه على 10 أساتذة محكمين من أساتذة علم النفس بجامعة مستغانم، وقد أقر جميع المحكمين بملاءمة الصياغة

اللغوية وبمناسبة الفقرات لكل المحاور التي تنتهي إليها، ما عدا: "أقرأ الجرائد والمجلات لأغير من جو العمل اليومي" حيث تم استبعادها.

• صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم (03): يمثل معاملات ارتباط الأبعاد بالمقياس الكلي استراتيجية المواجهة (صدق الاتساق الداخلي)

الأبعاد	معامل الارتباط	Sig قيمة	مستوى الدلالة
حل المشكلة	0.451	0.041	دالة عند 0.05
إعادة التقويم الإيجابي	0.443	0.038	دالة عند 0.05
التعبير عن المشاعر	0.527	0.010	دالة عند 0.01
الاسترخاء	0.487	0.030	دالة عند 0.05
العزلة والانسحاب	0.584	0.007	دالة عند 0.01
الإنكار	0.509	0.020	دالة عند 0.05
التكيف الديني	0.732	0.000	دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن معاملات الارتباط كلها فوق المتوسط والقيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة 0.05 وهي دالة احصائيا.

ب- التحقق من الثبات: تم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي من خلال معامل الفا لكرونباخ (0.61). ومن خلال هذه النتائج (الصدق، الثبات) تم التأكد من صدق الاستبيان وصلاحية التطبيق في الدراسة الحالية.

1.4.1.7. استبيان التفاوض:

يهدف هذا الاستبيان إلى قياس التفاوض لدى أساتذة المرحلة الابتدائية، وفيما يلي وصف لأبعاد وفقرات الأداة والتعليمات المرفقة بها مع حساب الصدق والثبات للأداة. واشتملت الأداة على 23 فقرة. طريقة التصحيح: تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات لاستجابات أفراد العينة حسب البدائل المقدمة وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان التفاوض.

دائما	غالبا	أحيانا	أبدا	بدون رأي
5	4	3	2	1

❖ الخصائص السيكومترية استبيان التفاؤل:

أ. التحقق من خاصية الصدق:

• **صدق المحكمين:** بعد تصميم الاستبيان في صورته الأولى ثم عرضه على 10 أساتذة محكمين من أساتذة علم النفس بجامعة مستغانم، وقد أقر جميع المحكمين بملاءمة الصياغة اللغوية وبمناسبة الفقرات لكل المحاور التي تنتهي إليها.

• **صدق الاتساق الداخلي:** يتضح من خلال صدق الاتساق الداخلي أن جميع فقرات مقياس التفاؤل دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ماعدا الفقرة رقم (21) فهي غير دالة.

ب- **التحقق من الثبات:** تم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي من خلال معامل الفالكرونباخ (0.67). ومن خلال هذه النتائج (الصدق والثبات) تم التأكد من صدق الاستبيان وصلاحيته التطبيق في الدراسة الحالية.

2.7. الدراسة الأساسية:

- **المنهج المعتمد في الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.
 - **مكان الدراسة:** أجريت الدراسة الأساسية بدائرة عين تادلوس ولاية مستغانم حيث شملت المدارس المتواجدة بمركز الدائرة والمتمثلة في:
 - مدرسة لطرش العيد؛ مدرسة بن عائشة محمد؛ مدرسة الأمير عبد القادر؛ مدرسة سيدي عبد الله 1 ومدرسة سيدي عبد الله 2.
- مدة الدراسة: وقد أجريت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من يوم 2017/04/30 إلى غاية 2017/05/04.

• مجتمع وعينة الدراسة الأساسية :

- أ. **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من 70 أستاذ وأستاذة، خلال السنة الدراسية: 2017/2016.
- ب. **عينة الدراسة:** بلغت عينة الدراسة الأساسية 46 أستاذ وأستاذة اختيرت بطريقة عشوائية من المجتمع الكلي.

الجدول رقم (05) توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب المؤسسة

المدارس	مدرسة لطرش العبد	مدرسة بن عائشة محمد	مدرسة الأمير عبد القادر	مدرسة سيدي عبد الله 1	مدرسة سيدي عبد الله 2	المجموع الكلي
العدد	10	09	09	09	09	46
النسبة المئوية	22%	19.5%	19.5%	19.5%	19.5%	100%

يوضح الجدول (05) توزيع عينة الدراسة حسب المؤسسات التي تمت فيها.

• أدوات الدراسة:

✓ استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: يحتوي على 23 فقرة موزعة على 07 أبعاد مختلفة وهي:

- 1- بعد حل المشكلات وعدد فقراته (03)
- 2- بعد إعادة التقويم الايجابي وعدد فقراته (04)
- 3- بعد التعبير عن المشاعر وعدد فقراته (03)
- 4- بعد الاسترخاء وعدد فقراته (03)
- 5- بعد العزلة والانسحاب وعدد فقراته (03)
- 6- بعد الإنكار وعدد فقراته (04)
- 7- بعد التكيف الديني وعدد فقراته (03)

✓ استبيان التفاؤل حيث يحتوي على 22 فقرة.

8. عرض النتائج ومناقشتها :

1.8. عرض النتائج:

1.1.8. عرض نتائج الاستراتيجيات الأكثر انتشارا :

جدول رقم (07) يبين نتائج حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

ترتيب الأبعاد من حيث الاستراتيجيات	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	استراتيجيات المواجهة
2	1.55	12.41	حل المشكلات
1	3.29	15.19	التقويم الايجابي
7	1.97	09.88	التعبير عن المشاعر
6	1.98	09.73	الاسترخاء
5	2.45	09.82	العزلة والانسحاب
3	3.13	10.62	الانكار
4	2.34	10.47	الدين

نلاحظ من خلال الجدول (07) أن الاستراتيجية الأكثر استخداما من طرف أساتذة التعليم الابتدائي هي استراتيجية التقويم الايجابي حيث بلغ متوسطها الحسابي 15.19 بانحراف معياري 3.29، أما الاستراتيجية الأقل استخداما هي استراتيجية التعبير عن المشاعر والتي تأتي في المرتبة الأخيرة (المتوسط الحسابي 09.58 وانحراف معياري 1.97) بينما باقي الاستراتيجيات (حل المشكلات، الانكار، الدين، العزلة والاسترخاء) فكان استخدامها بدرجة متوسطة حيث انحصر متوسط حسابها بين (12.41 - 9.73) وانحرافها المعياري بين (1.95 - 1.55)

1.1.8. عرض نتائج العلاقة المحتملة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

جدول رقم(8): العلاقة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

معامل الارتباط	قيمة (Sig)	مستوى الدلالة
-0.89	0.556	التفاؤل
		استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
		غير دالة احصائيا

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط يساوي 0.89- وقيمة $Sig=0.556$ بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهي أكبر من 0.05 فهي غير دالة إحصائياً وعليه لا توجد علاقة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبالتالي فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض فرض البحث.

2.8. مناقشة النتائج:

1.2.8. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

نص الفرضية الأولى: "الاستراتيجية الأكثر استخداماً لمواجهة الضغوط النفسية من قبل أساتذة التعليم الابتدائي هي التقويم الإيجابي".

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن هذا الفرضية تحققت، حيث قد تكون ضغوطات مهنة التدريس هي التي تجعل أساتذة التعليم الابتدائي يستخدمون هذه الاستراتيجيات بدرجات متفاوتة؛ فمن خلال المقابلات مع أساتذة التعليم الابتدائي أنهم ينظرون لمهنة التدريس على أنها من أكثر المهن المسببة للضغوط، وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من خنيش (2009)، قريطع، (2017)، بشلاغم وشعيب (2019) وعمرون (2018).

وقد يلجأ أساتذة التعليم الابتدائي إلى استخدام استراتيجية التقويم الإيجابي باعتبارها أكثر الاستراتيجيات التي تمكنهم من رؤية الجانب الإيجابي للمشاكل النفسية التي تواجههم، كما أنها تجدد الثقة بالنفس لديهم وتشعرهم بالراحة، بالإضافة إلى ذلك فأساتذة التعليم الابتدائي يستخدمون أيضاً استراتيجية حل المشكلات التي تمكنهم من مواجهة متطلبات العمل اليومي في خضم الضغوطات النفسية، إضافة إلى استخدامهم استراتيجية الاسترخاء التي تكسب الأستاذ قدرة التحكم بنفسه، وهذا ما يتفق مع ما توصب إليه Parveen (2016) و Muncer & Shah, Austin (2005).

ومن خلال المقابلات مع الأساتذة فهم يرون أن الاسترخاء يحسن الذاكرة والتركيز ويقلل الأرق والإجهاد ويجدد الطاقة وهذا يساعدهم في مهنتهم، علماً أن توظيف استراتيجية التقويم الإيجابي لا تقتصر على علة المعلمين فقط، بل أيضاً العمال المهنيين وهذا ما توصلت إليه دراسة الضريبي (2010).

وهناك من الأساتذة من يلجأ إلى استراتيجية التكيف الديني للتخفيف من ضغط العمل (فالدين هو الفطرة التي يفطر الله عز وجل الإنسان عليها منذ لحظة ميلاده) هذا ما قاله أحد أفراد عينة الدراسة، واستخدامهم لهذه الاستراتيجيات يكون بالصلاة والاكثار من الدعاء وقراءة القرآن. فهذه الاستراتيجية تجعلهم يتكيفون مع واقعهم، في حين يفضل أساتذة آخرون استراتيجيات العزلة والانكار كوسيلة تخفف من أثر المواقف الضاغطة وتجعلهم أكثر مرونة لمواجهة الضغوط النفسية، بينما هناك من استخدم من

الأساتذة استراتيجية التعبير عن المشاعر كوسيلة مساعدة على التفكير بوضوح ودقة تمكنهم من مواجهة أوضاع بالغة الصعوبة، فالتعبير عن المشاعر يجعلهم يشعرون بالاسترخاء ويحفز التفكير الإيجابي ويترد مشاعر التوتر وهذا ما أدلى به مستخدمي استراتيجية التعبير عن المشاعر من الأساتذة؛ وفي هذا الصدد أكد كل من غابرييل ولوكا (2009) بعد دراسة ما وراء تحليلية meta-analytic ان أكثر من 103 دراسة أكدت وجود تأثير كبير للتقويم الإيجابي الى جانب التأقلم الديني وإعادة التقييم (Gabriele & Luca, 2009 : 364).

2.2.8. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

نص الفرضية: " هناك علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي".

أظهرت النتائج انه لا توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وان العلاقة الموجودة هي علاقة عكسية غير دالة ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة مشابهة (معروف، 2013) من حيث متغير استراتيجيات الضغوط والتي أكدت عدم وجود ارتباط دال احصائيا بين الاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط، ومن خلال المقابلات مع الأساتذة، فهناك الكثير منهم متفائلين رغم ضغوطات العمل بما فيها البرنامج المكثف واكتظاظ الأقسام، وعذا ما يتفق مع ما توصل اليه شاير والآخرين (Scheir et al 1986)، علما أن بأن الاستراتيجيات المتبعة من قبل الأساتذة في مواجهة الضغوط ليست متشابهة.

وقد عبر الأساتذة بأن رضاهم عن العمل (مهنة التدريس) وحبهم للمهنة يجعلهم يستخدمون مختلف الاستراتيجيات لإتمام عملهم على أكمل وجه، فيقول بعضهم "أن الرضا عن العمل يجعلني أستمتع بمهنتي ويولد بداخلي روح التقبل مهما كانت ضغوطات العمل ومتطلباته اليومية، حيث ألتجأ دائما إلى البحث عن الجانب الإيجابي في خضم هذا الضغط، وهذا ما يشعرني بالراحة التي تساعد في تجديد طاقتي كي أتمكن من تقديم أفضل ما لدي.

من جهة أخرى قد يكون حب المعلم لمهنته يجعله يستخدم مختلف الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط بغض النظر إذا كان متفائل أو غير متفائل فهناك من يحب نمط حياة المعلمين إذ يقول أحد المعلمين ان مهنة المعلم حافلة بالعلم والثقافة وتنمية العقل، وهذا يشعرني بالثقة في ممارسة مهنتي لذلك أتكيف مع ضغوط العمل التي تجانبني بالتعامل مع الجانب الإيجابي مهما كانت، وهذا يشعرني بالراحة الجسدية والنفسية، هذه الأخيرة تساعدني على أداء مهنتي على أكمل وجه.

الخاتمة:

تناولت هذه الدراسة علاقة التفاؤل باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، حيث يعتبر التفاؤل والمزاج الايجابي أمرين أساسيين للصحة العامة للفرد، كما يساهم التفاؤل في تقوية الجانب الايجابي للشخصية.

ما توصلت إليه هذه الدراسة والوقوف على مدى مجاهدة أستاذ التعليم الابتدائي في أداء مهامه أمام مختلف الضغوطات في الوسط المدرسي، فقد كشفت الدراسة وجود واستخدام استراتيجيات متنوعة حسب مثيراتها في مختلف المواقف الضاغطة والتي تتمثل في التقويم الايجابي، حل المشكلات، الإنكار، التكيف الديني، العزلة، الاسترخاء والتعبير عن المشاعر وكان استخدامها بدرجات متفاوتة بغض النظر عما إذا كان الأستاذ متفائل أم غير متفائل.

فإن أحسن أستاذ التعليم الابتدائي توظيفها وفق ما يناسب مصادر ضغوطه بالوسط المدرسي فهو بذلك يحقق التوازن والتكيف والتفاعل مع مختلف عناصر محيطه التربوي.

توصيات واقتراحات: من النتائج السابقة توصي هذه الدراسة إلى:

- توفير التكوين والتدريب المتخصص والمناسب لطبيعة المهام الموكلة لأساتذة التعليم الابتدائي.
- خلق فريق عمل يتضمن أخصائيين نفسانيين يعملون على مساعدة الأساتذة ويكون ذلك بطريقة دورية لكل ابتدائية للقيام بفحص شامل ومستمر.
- إجراء ندوات ونشاطات ثقافية وترفيهية خاصة بأساتذة التعليم الابتدائي.
- تثمين مجهودات أستاذ التعليم الابتدائي حسب الأداء والأعباء وفق ما يبذله من طاقة وتعدد أدواره.
- دعم وتحفيز أساتذة التعليم الابتدائي ماديا ومعنويا.
- محاولة الفهم والادراك الجيد لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لأساتذة التعليم الابتدائي.

9. المراجع:

1. جمال، أبودلو، (2009)، الصحة النفسية، ط 1، الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع.
2. سلامة عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسين (2006)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الأردن، دار الفك.
3. شيلي تيلور، (2008)، علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك -فوزي شاكرا طعيمة. ط1. الأردن. دار الحامد.
4. نيكولاس، كولانجيلو؛ غازي، ديفيز، (2012)، المرجع في تربية الموهوبين، ترجمة: صالح محمد أبو جادو، محمود محمد أبو جادو، ط2، السعودية، العبيكان للنشر.
5. بحري، نبيل؛ شويعل، يزيد، (2014)، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط كأساليب التعامل مع الضغط النفسي، مجلة جيل البحث العلمي، العدد 02: 145-171.
<http://jilrc.com/wp-content/uploads/2020/02/2-مجلة-العلوم-الانسانية-والاجتماعية-2020.pdf>
6. بشلاغم يحي؛ شعيب عبد الله، (2019)، الضغوط المهنية لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل بعض المتغيرات- دراسة بولاية تلمسان مجلة جيل المستقبل ع 52: 59-72
<http://jilrc.com/wp-content/uploads/2020/02/52-مجلة-العلوم-الانسانية-2020.pdf>
7. عبد الله، الضريبي، (2010)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق –المجلد 26- العدد 4: 669-719
<http://www.damascusuniversity.edu.sy/mag/edu/images/stories/669-719.pdf>
8. عمرون، سليم، (2018)، مستوى الضغوط المهنية لدى أساتذة المواد العلمية في مرحلة التعليم المتوسط. وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم النفسية والتربوية المجلد 4، العدد 2: 519-538
<https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/105/4/2/54050>
9. فراس، قريطع، (2017)، الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 13، عدد 4: 475 – 486
<http://journals.yu.edu.jo/jjes/Issues/2017/Vol13No4/7.pdf>
10. ميلود، عمار، (2017)، التدريس بالكفاءات والدافع المعرفي، أطروحة دكتوراه (غ.م)- قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية- جامعة وهران2-الجزائر
11. ليلى، خنيش، (2009). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية. المركز الجامعي-الوادي الجزائر
http://www.noorsa.net/files/file/360f_51.pdf

12. محمد، معروف، (2013)، استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، كلية العلوم الاجتماعية -جامعة وهران. الجزائر.

<https://theses.univ-oran1.dz/document/THA3438.pdf>

13. **Austin V, Shah S, Muncer S.** (2005) Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*. 2005; 12(2):63-80. doi: 10.1002/oti.16. PMID: 16136865.
14. **Benight CC, Bandura A.** (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*. 2004 Oct; 42(10):1129-48. doi: 10.1016/j.brat.2003.08.008. PMID: 15350854.
15. **Cameron, R. J., Gersch, I., M'Gadzah, H., & Moyse, S.** (1995). Educational psychologists and post-trauma stress management. *Educational and Child Psychology*, 12, 5–12.
16. **Carver, Charles S. and Michael F. Scheier** (1985), "Self-Consciousness, Expectancies, and the Coping Process," in *Stress and Coping*, T. Field, P.M. McCabe and N. Schneiderman, eds., Hillsdale, NJ: Erlbaum, 305–330. [Google Scholar]
17. **Gabriele Prati & Luca Pietrantonì**, (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies As Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis, *Journal of Loss and Trauma*, 14:5, 364-388, DOI: 10.1080/15325020902724271
18. **Glass, D. C., & Singer, J. E.** (1972). *Urban stress: Experiments on noise and social stressors*. New York: Academic Press.
19. **Harish, Sujana**, (1999). Optimism and Street-Smarts: Identifying and Improving Salesperson Intelligence, *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 19:3, 17-33, DOI: 10.1080/08853134.1999.10754179
20. **Nes, L.S., Segerstrom, S.C., 2006. Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. Personality and Social Psychology Review .10(3), 235–251.. doi:10.1207/s15327957pspr1003_3**
21. **Parveen, A.** (2016). Stress coping strategies used by teachers in a private education system, Gitgit-Baltistan (Unpublished master's dissertation). Aga Khan University, Karachi, Pakistan.
22. **Peter, Schulman**, (1999). Applying Learned Optimism to Increase Sales productivity, *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 19:1, 31-37, DOI: 10.1080/08853134.1999.10754157

23. **Richard S. Lazarus, Susan Folkman**, (1984) , Stress, Appraisal, and Coping, Springer Publishing Company, New York
24. **Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S.** (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257–1264. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>
25. **Tennen, H., & Affleck, G.** (1998). Personality and transformation in the face of adversity. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 65–98). Mahwah, NJ: Erlbaum.