الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 08ماي 1945 قالمة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

عنوان المذكرة:

# استراتيجيات التكيف لدى الأستاذ الجامعي وعلاقتها بإزدواجية المهام أستاذ/ باحث

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

إعداد الطلبة:
- ✓ خلة ياسمين
- ✓ بن حيمود دنيا
- ✓ بورزق خديجة

تحت إشراف:
أ. د. إغمين نذيرة

لجنة المناقشة

| الاسم واللقب | الدرجة العلمية | مؤسسة الانتماء | الصفة |
|---|---|---|---|
| مشطر حسين | أستاذ التعليم العالي | جامعة 8 ماي 1945 قالمة | رئيسا |
| إغمين نذيرة | أستاذ التعليم العالي | جامعة 8 ماي 1945 قالمة | مشرفا مقررا |
| بوتفنوشات حميدة | أستاذ محاضر "أ" | جامعة 8 ماي 1945 قالمة | عضوا مناقشا |

السنة الجامعية: 2023/2022

بسم الله الرحمن الرحيم

# شكر وعرفان

الحمد لله الذي لا يرد سائلا ولا يخيب راجيا فهو أهل الفضل والثناء

أحمده ان من علينا بإكمال هذا العمل والصلاة والسلام على من قال

﴿ إسئلوا الله علما نافعا وتعوذوا بالله من علم لا ينفع ﴾

يسرنا التقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الفاضلة

" البروفيسورة اغمين نذير ة"

وإلى كل من ساندنا لإتمام هذا العمل

و الشكر الواسع الطيب الكبير لمن لأجلهم نحن هنا "الوالدين الكريمين"

**ملخص:**

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن استراتيجيات التكيف لدى الأستاذ الجامعي وعلاقتها بازدواجية المهام أستاذ/ باحث ، ولتحقيق الغرض من هذه الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي وقد تم اختيار عينة مسحية مكونة من 30 أستاذ يزأولون مهامهم ضمن تخصص العلوم الاجتماعية بأقسامه الثلاث (قسم علم الاجتماع ،قسم علم النفس ،قسم الفلسفة) بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية بجامعة قالمة، حيث تم استخدام النسخة المكيفة على البيئة الجزائرية لمقياس استراتيجيات التكيف مع الوضعيات الضاغطة (**ciss**) لاندلر وباركر ، ولمعالجة البيانات الخام تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (**spss**) ، حيث تم اعتماد مجموعة من الأساليب الإحصائية كالمتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التكرار وحساب التكرار النسبي و النسب المئوية ، وكذا تم اعتماد اختبار (ت) للعينة المستقلة الواحدة واختبار (ت) للعينتين المستقلتين ، واختبار **anova** وقد اسفرت نتائج الدراسة عن :

- يعتمد الأستاذ الجامعي استراتيجية حل المشكلة للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.
- يعتمد الأستاذ الجامعي استراتيجية الانفعال للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.
- يعتمد الأستاذ الجامعي استراتيجية التجنب للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.
- لا توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى الى متغير الجنس.
- لا توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى لمتغير الخبرة.

**الكلمات المفتاحية:** الأستاذ الجامعي، استراتيجيات، التكيف، المهام البيداغوجية.

## Abstract

The aim of this study was to reveal the relationship of the university professor adaptation strategies to the dual tasks professor/researcher, and to achieve the purpose of this study , the descriptive curriculum was based and a the surveey sampel of 30 stadiums was selected. they perform their functions within the social sciences specialization of its three sections (Department of Sociology, Department of Psychology, Department of Philosophy) in Faculty of Humanities and Social Sciences, Guelma University, where the adapted version was used on

Algeria's environment on the Algerian environment to measure strategies for adaptation to compressive situations (ciss) andler and Parker, and to process raw data the Social Science Statistical Package Programme (SPSS) was used, adopting a set of statistical methods Such as average arithmetic, standard deviation, repetition, calculation of reative repetition and percentages, the independent sample test (v) has been approved The independent sample test (v) have also been approved, and the test anova.. The results of the study resulted in:

- The university professor adopts a problem-solving strategy to adapt to compressive situations.
- The university professor adopts a passion strategy to adapt to compressive situations.
- There are no differences between university professors in the use of adaptation strategies attributable to the gender variable.
- There are no differences between university professors in the use of adjustment strategies attributable to the specialization variable.
- There are no differences among university professors in the use of adaptation strategies attributable to the variable experience.

**فهرس المحتويات:**


| المحتوى | الصفحة |
|---|---|
| **شكر وعرفان** | |
| **ملخص الدراسة باللغة العربية** | |
| **ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية** | |
| **فهرس المحتويات** | |
| **فهرس الجداول** | |
| **فهرس الأشكال** | |
| **مقدمة** | أ – ج |
| **القسم الأول: الجانب النظري للدراسة** | |
| **الفصل الأول** | 15 – 6 |
| **1- الإشكالية** | 6 |
| **2- فرضيات الدراسة** | 8 |
| **3- أهداف الدراسة** | 9 |
| **4- أهمية الدراسة** | 9 |
| **5- تحديد مصطلحات الدراسة** | 9 |
| **6- الدراسات السابقة** | 10 |
| **7- التعقيب على الدراسات السابقة** | 15 |
| **الفصل الثاني: استراتيجيات التكيف** | 31 – 18 |
| **1- مدخل مفاهيمي** | 19 |
| 1.1. أصل كلمة استراتيجية | 19 |
| 2.1. مفهوم التكيف | 19 |
| 3.1. مفهوم استراتيجيات التكيف | 19 |

| | |
|---|---|
| **2- أنواع استراتيجيات التكيف** | 20 |
| 1.2. استراتيجية حل المشكلات | 20 |
| 2.2. استراتيجية التجنب والهروب | 21 |
| 3.2. استراتيجية ضبط النفس | 21 |
| 4.2. استراتيجية التأمل البسيط | 22 |
| 5.2. استراتيجية الانخراط في النشاطات الممتعة | 22 |
| 6.2. استراتيجية الحديث الإيجابي للذات | 22 |
| 7.2. استراتيجية التمارين الرياضية | 22 |
| **3- العوامل المؤثرة في استراتيجيات التكيف** | 23 |
| 1.3. الحاجات الأولية | 23 |
| 2.3. الحاجات الفردية الشخصية | 23 |
| 1.23. معرفة الإنسان لنفسه | 23 |
| 2.2.3 تقبل الإنسان لذاته | 23 |
| 3.3.3 المسايرة (المسالمة) | 24 |
| 4.3.3 المرونة | 24 |
| **4- وظائف استراتيجيات التكيف** | 24 |
| 1.4. الوظائف حسب **Lazarus. &Folkman**.<br>2.4. الوظائف حسب **SCHOOLER. PEARLIN1978** | 24<br>24 |
| **5- محددات استراتيجيات التكيف** | 25 |
| 1.5. المحددات الفطرية للمواجهة | 25 |
| 2.5. المحددات المعرفية للمواجهة | 25 |
| 3.5. المحددات السلوكية للمواجهة | 26 |
| 4.5. المحددات الوقفية والتفاعلية للمواجهة | 26 |
| **6- النظريات المفسرة لاستراتيجيات التكيف** | 27 |

| | |
|---|---|
| 1.6. النظرية التحليلية | 27 |
| 2.6. النظرية المعرفية | 28 |
| 3.6. النظرية الاجتماعية | 29 |
| 4.6. نظرية النموذج الحيواني | 29 |
| **7- طرق قياس استراتيجيات التكيف** | 30 |
| 1.7. قائمة المواجهة في المواقف الضاغط لـ PARKER ET ENDLER | 30 |
| 2.7. مقياس **WCC** من طرف لازاروس وفولكمان 1988 | 30 |
| 3.7. قائمة المواجهة متعددة الأبعاد | 31 |
| **الفصل الثالث: الأستاذ الجامعي** | 45 - 34 |
| **1- مدخل مفاهيمي** | 35 |
| 1.1. التعليم | 35 |
| 2.1. التعليم الجامعي | 35 |
| 3.1. الأستاذ | 35 |
| 4.1. الأستاذ الجامعي | 36 |
| **2- خصائص وسمات الأساتذة الجامعيين** | 36 |
| **3- أسلاك الأساتذة الجامعيين** | 38 |
| 1.3. سلك المعيدين | 38 |
| 3. 2. سلك الأساتذة المساعدين | 38 |
| 3. 3. سلك الأساتذة المحاضرين | 39 |
| 3. 4. سلك الأساتذة | 40 |
| **4- مهام ومسؤوليات الأستاذ الجامعي** | 40 |
| 1- أهم مهامه | 40 |
| 1.1. التدريس | 40 |
| 2.1. البحث | 41 |

| | |
|---|---|
| 3.1. التنشيط | 41 |
| 4.1. الأعلام والتوجيه | 41 |
| 5.1. التقويم | 41 |
| 2- أهم مسؤولياته | 42 |
| 1.2. المسؤولية لأخلاقية | 42 |
| 2.2. المسؤولية المدنية | 42 |
| 3.2. المسؤولية الاجتماعية | 42 |
| **5- كفاءات الأستاذ الجامعي** | 42 |
| 1.5. كفاية التخطيط للتعلم | 42 |
| 2.5. كفاية تحديد الاستعداد للتعلم | 43 |
| 3.5. كفاية استثارة الواقعية للتعلم | 43 |
| 4.5. كفاية إدارة التفاعل الصفي | 43 |
| 5.5. كفاية توظيف المواد التعليمية والمناهج التربوية وتوظيف الوسائل العلمية | 43 |
| 6.5. كفاية الإشراف على التدريبات والتطبيقات العلمية | 44 |
| 7.5. كفاية المهمات الإدارية والبيداغوجية والبحثية | 44 |
| 8.5. كفاية الإرشاد والتوجيه | 44 |
| **6- حاجات الأستاذ الجامعي** | 44 |
| **7- الصعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي** | 45 |
| **القسم الثاني: الجانب التطبيقي** | |
| **الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة** | 59 - 50 |
| **1- الدراسة الاستطلاعية** | 51 |
| 1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية | 51 |
| 2.1. حدود الدراسة الاستطلاعية | 51 |
| 3.1. اجراءات الدراسة الاستطلاعية | 51 |

| | |
|---|---|
| 4.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية | 52 |
| **2- الدراسة الأساسية** | 53 |
| 1.2. منهج الدراسة | 53 |
| 2.2. مجتمع الدراسة | 53 |
| 3.2. حدود الدراسة | 54 |
| 4.2. خصائص عينة الدراسة | 54 |
| 5.2. أدوات جمع البيانات | 57 |
| 1.5.2. مقياس استراتيجيات التكيف لـ CRISS | 57 |
| 6.2. أساليب المعالجة الإحصائية | 59 |
| **الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج** | 73 - 62 |
| **1- عرض نتائج الفرضيات** | 63 |
| 1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى | 63 |
| 2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية | 63 |
| 3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة | 64 |
| 4.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة | 64 |
| 5.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة | 65 |
| 6.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة | 65 |
| **2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات** | 66 |
| **3- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة** | 69 |
| **4- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء النظريات** | 73 |
| **الخاتمة** | 77 - 76 |
| **قائمة المراجع** | 82 - 79 |
| **قائمة الملاحق** | 87 - 84 |

**فهرس الجداول**


| رقم الجدول | عنوان الجدول | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الجنس | 54 |
| 02 | خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة | 55 |
| 03 | خصائص أفراد عينة الدراسة حسب التخصص | 56 |
| 04 | توزيع فقرات مقياس (CISS) على ابعاده الثلاثة | 57 |
| 05 | أوزان المقياس | 58 |
| 06 | الأساليب الإحصائية | 59 |
| 07 | نتائج اختبار T test للفرضية الأولى | 63 |
| 08 | يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الثانية | 63 |
| 09 | يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الثالثة | 64 |
| 10 | يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الجزئية الرابعة | 64 |
| 11 | يوضح نتائج اختبار ANOVA للفرضية الجزئية الخامسة | 65 |
| 12 | يوضح نتائج اختبار ANOVA للفرضية الجزئية السادسة | 65 |

**فهرس الأشكال:**


| رقم الشكل | عنوان الشكل | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس | 54 |
| 02 | توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة | 55 |
| 03 | توزيع العينة حسب متغير التخصص | 56 |
| 04 | عرض طبيعة التوزيع | 56 |

# مقدمة

يواجه مختلف الأشخاص في شتى بقاع العالم مشاكل وضغوطات يومية، بسبب متطلبات عصرنا الحديث وما يمليه على الفرد من التزامات مهنية وعائلية مما يجعله دائم الانشغال بحل ما يواجهه من مشاكل وصعوبات أو التكيف معها، ما يؤدي به بأن يكون مقيدا بمشاعر سلبية كالقلق والتوتر وبعض الاضطرابات الجسدية، كل هاته الاعراض قد تؤول الى الضغط النفسي.

وباعتبار الأستاذ الجامعي عضو فعال في المجتمع فإنه ليس في معزل عن مختلف الضغوط التي تواجه الأفراد، بل وأكثر كونه اللبنة الرئيسية لنجاح سيرورة التعليم العالي والبحث العلمي، بفضل المهارات والقدرات والتجارب والمكتسبات التي تكونت لديه والتي يسعى لتوريثها للأجيال الصاعدة، فهو إذن في حركية دائمة وغير متوازنة من أجل تجأوز مختلف العقبات التي تقف أمام تأديته لمهامه، وذلك بتبني سلوكيات وردود فعل حسب الموقف المواجه له.

فتعد مهنة التعليم إذن من اهم مصادر الضغط النفسي لما تفرضه على الأستاذ الجامعي من قيود عملية، خاصة إذا تجأوزت حدود إمكاناته وقدراته، بحيث نجد ان هناك شبه اجماع ان التعليم من أكثر المهن التي تخلق حالة من عدم التكيف بحيث يرى انه ليس غريبا ان نجد ان جل الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية والسلوكية والأدائية مصدرها الضغط المرتبط بمهنة التعليم.

فمهنة التعليم تعد أحد أهداف الجامعة، وكغيرها من اقطاب التعليم في العالم ككل فالجامعة الجزائرية أدركت ان هيئة التدريس والكوادر العلمية هم المعضلة الأساسية لنجاح الأهداف المسطرة من قبلها، باعتبار ان الجامعة هي المسؤولة عن توزيع المهام البيداغوجية وغير البيداغوجية، العلمية والثقافية، طبقا لرتب ودرجات عضو التدريس وضمن النظام الذي تنص عليه الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية المتضمنة للقانون الأساسي الخاص بالأستاذ الجامعي ، و الذي يبقى في صراع نفسي دائم تحت الضغط المسلط عليه خاصة في ظل ازدواجية المهام المسندة اليه.

فالبحث العلمي كذلك هو من أهم المهام التي يطالب بها الأستاذ الجامعي إضافة للمهام البيداغوجية كالتدريس والتصحيح والإشراف على الطلبة، الخ والنشاطات العلمية ككتابة المقالات وتحرير الكتب، ...الخ فكل هذه المهام من شأنها ان تؤثر على الصحة النفسية للأستاذ الجامعي وكذا التأثير على مستوى أدائه.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة الحالية التي حأولنا من خلالها التعرف على استراتيجيات التكيف لدى الأستاذ الجامعي وعلاقتها بازدواجيه المهام أستاذ/باحث، حيث تم التطرق في هذه الدراسة الى جانبين نظري وتطبيقي.

أما الجانب النظري فكان بقصد تكوين نظرة شاملة عن الموضوع وفقا لمتغيرات الدراسة واشتمل على ثلاث فصول هي كالآتي:

**1-<u>الفصل الأول:</u>** تعرضنا فيه الى تحديد الإشكالية وفرضيات الدراسة والأهداف المسطرة لها وكذا معرفة أهمية هذا الموضوع، والتعاريف الإجرائية وتم عرض بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع والتعقيب عليها.

**2-<u>الفصل الثاني:</u>** تطرقنا فيه الى متغير الدراسة الأول وهو استراتيجيات التكيف، حيث تضمن مدخل مفاهيمي وأنواع استراتيجيات التكيف وكذلك العوامل المؤثرة في استراتيجيات التكيف ثم تعرضنا الى محددات ووسائل المواجهة ومن ثم قدمنا بعض النظريات المعالجة لهذا المتغير، لنصل بعدها الى أهم طرق لقياس استراتيجيات التكيف، ومنها نصل الى ملخص هذا الفصل.

**3-<u>الفصل الثالث:</u>** وتعرضنا فيه لمتغير الدراسة الثاني والمتمثل في الاستاذ الجامعي، حيث تضمنت عناصره مدخل مفاهيمي تليه خصائص وسمات الأستاذ الجامعي ثم تطرقنا الى أسلاك الأساتذة الجامعيين، بعدها تم عرض المهام والمسؤوليات المسندة للأستاذ الجامعي، وصولا الى كفاءات الأستاذ الجامعي، ثم ذكر الحاجات الضرورية للأستاذ الجامعي فالصعوبات التي يوجهها الأستاذ الجامعي، لنصل الى خلاصة للفصل ككل.

**4-<u>الفصل الرابع:</u>** ويشمل الإطار المنهجي للدراسة، حيث تم تصنيفه الى جزئيين:

الجزء الأول منه تم تخصيصه للدراسة الاستطلاعية، حيث قمنا بعرض جملة الأهداف المسطرة لهاته الدراسة التي هي عبارة عن تمهيد للدراسة الأساسية، ثم تم التعريف بعينة الدراسة حسب المتغيرات الرئيسية، وصولا الى الأدوات المستخدمة للدراسة الاستطلاعية، وفي الأخير تم الخروج بنتائج هذه الدراسة السابقة للدراسة الأساسية.

أما الجزء الثاني من هذا الفصل فلقد تم تخصيصه للدراسة الأساسية، التي قمنا بعرض فيها منهج الدراسة، حدود الدراسة الأساسية، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، خصائص عينة الدراسة الأساسية، وصولا لأدوات جمع البيانات وأخيرا تم عرض أساليب المعالجة الإحصائية التي تم الاعتماد عليها.

**5-<u>الفصل الخامس:</u>** خصص هذا الفصل لعرض ومناقشة نتائج الدراسة، حيث تم ذلك في ضوء الدراسات السابقة والنظريات.

ووضعنا في الأخير بعض التوصيات والمقترحات التي من شأنها ان تساهم في تسليط الضوء على أحد اهم ركائز تطور وارتقاء الأمم ألا وهو الأستاذ الجامعي.

# الجانب النظري

# الفصل الأول:

# الاطار المفاهيمي

# الفصل الأول

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-تحديد مصطلحات الدراسة

6-الدراسات السابقة

7-التعقيب على الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية :

يحظى التعليم العالي بمكانة متميزة في الدول العربية والأجنبية كونه يمثل مقياسا لتقدم وازدهار هذه الدول من جهة، ومن جهة ثانية فهو من الركائز الأساسية التي من خلالها تتقدم وتتطور المجتمعات والأمم ولغرض خلق حالة التكامل في العملية التعليمية في الجامعات بات من الضروري الاهتمام بعناصرها الرئيسية الثلاث، التي تشمل المنهج والطالب والمدرس.

فلقد أضحت الجامعات أحد أهم الركائز التي يتم من خلالها دفع عجلة التنمية للدولة ككل، فهي تؤثر على الجانب العلمي من خلال ما تنتجه من كوادر وإطارات تساهم خير المساهمة في بناء دولة نامية متطورة، مواكبة للتطور والتقدم التكنولوجي الحاصل.

ومن بين هذه الجامعات: الجامعة الجزائرية، حيث يعتبر التعليم الجامعي في الجزائر، أهم المراحل التعليمية المتميزة في المجتمع ويعد الاهتمام به أهم مظاهر التنمية الحضارية حيث يقوم بمجموعة من الأدوار المهمة التي يمكن ذكرها في ثلاث مجالات رئيسية هي: نقل المعرفة من خلال التدريس، إنتاج المعرفة من الدراسة العلمية وخدمة المجتمع والبيئة.

ومن بين الركائز التي ترتكز عليها الجامعة، الأستاذ الجامعي الذي يعتبر من أهم أركان التعليم الجامعي، فعليه يتوقف نجاح المؤسسات التعليمية في تحقيق أهدافها، فهو ذلك الشخص القائم بمهام التدريس، الإشراف، البحث العلمي وغيرها، إذ يساهم بدور فعال وأساسي في وصول الجامعة الى غايتها المرجوة، كما ترتبط به من مسؤولية تحقيق الجانب الأكبر من أهداف التعليم العالي وخاصة فيما يتعلق بتحقيق تكامل نمو الطالب الجامعي في مجالات مختلفة عقلية، نفسية، اجتماعية.... إلخ.

ولكي يقوم الأستاذ الجامعي بدوره المهم والحساس بكفاءة واقتدار، لابد أن يتمتع بقدر كافي من الكفايات التعليمية، ذلك أن وظيفة الأستاذ لم تعد تقتصر على تزويد الطلاب بالمعلومات والحقائق كما في السابق أي تعدت الى أن تشمل جميع الجوانب التعليمية.

أي أن لعضو هيئة التدريس في الجامعات وظائف وأدوار متعددة ذات أهمية كبيرة، يكون من ضمنها التدريس الجامعي وهو يعد من أهم المهام ,والأكثر تأثيرا في إعداد الطلبة وتهيئتهم لممارسة دوره الفعال الذي من خلاله يكتسب الطلبة المفاهيم والاتجاهات والمهارات العلمية النظرية والعملية، ذلك كما يرى (**الثبيتي والحريري 2003، ص74**) أن التدريس الجامعي هو الوظيفة والمهمة الرئيسية في أغلب الجامعات المرموقة

في العالم، والذي يعمل على إعداد الطلبة بالشكل الذي يسهم في تمكينهم من مواجهة المستقبل بكل تحدياته، إذ يعتبر الأستاذ الجامعي الدينامو المحرك للعملية التعليمية والعامل الرئيسي في تحقيق وظائف الجامعة، ومن أدواره كذلك الإشراف والبحث العلمي وحضور الملتقيات وغيرها، وهذا ما جاء حسب **بشير معمرية، عبد الحميد خزار، (2008، ص459)** بإن الأستاذ الجامعي يؤدي عدة مهام في مهنته : منها البحث العلمي، الإشراف على الرسائل العلمية، وحضور ملتقيات علمية، والمشاركة في اللجان العلمية، المساهمة في تنمية المجتمع بتقديم استشارات علمية وفنية لمؤسساته، أداء مهام إدارية ومهام تدريسية، حضور اجتماعات علمية وبيداغوجية وغيرها.

وتعتبر عملية التكيف مع هذه المهام من أحد الأمور الرئيسية للتوافق المهني حيث يمثل ضغط العمل من أهم المعوقات التي تعيق الأستاذ الجامعي في أدائه لعمله بشكل متوافق ومتكيف ومن أهم الدراسات الي تتأولت الضغوط المهنية للأستاذ الجامعي **دراسة محمد المصيلحي وفرغل عبد الحميد (2000)** حول الضغوط المهنية للأستاذ الجامعي، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم الضغوط التي تواجه عضو هيئة التدريس بالجامعة وتأثيرها على أداءه لأدواره الوظيفية والمتمثلة في التدريس، البحث العلمي وخدمة المجتمع وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن أهم الصعوبات التي تواجه أفراد العينة هي كثرة عدد الطلاب بقاعات التدريس وتدني المستوى العلمي للطلاب، الافتقار إلى المعينات الدراسية، محدودية مصادر النشر. **(سناتي، 2012/2011، ص27).**

وأظهرت **دراسة أوليف وآخرون Olive.tabu.baraza et al2016** التي أجروها على عدد من المعلمين والمعلمات في كينيا أن مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن مهنة التعليم الجامعي كان مرتفعا لدى العينة حيث بلغ (56% 57%) وكذلك أظهرت نتائج دراسة **(Ahmdy.Et Al,2007)**، أن المعلمات أكثر ضغوطا نفسية ناشئة عن مهنة التعليم من الذكور **(أيبو، 2019، ص32)**

وللتقليل والتخفيف من هذه الضغوط المهنية لابد من استخدام استراتيجيات تكيف حيث تعرف بأنها تلك المجهودات التي يقوم بها الفرد من أجل التصدي للضغط الحاصل أو التخفيف منه على أقل قدر ممكن.

إذ يشير كل من **فولكمان ولازاروس ,Lazarus Et Folkman1984** إلى أن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية هي تلك الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في التعامل مع

الأحداث التي يعايشها وإدارة مطالب المواقف والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها شاقة ومرهقة وتتجأوز مصادره وإمكاناته. **(عيسات، أيت مجبرو أكلي، 2020، ص427)**

الأمر الذي ولد لدينا ضرورة تسليط الضوء على طبيعة استراتيجيات التكيف التي يتبناها الأستاذ الجامعي وعلاقتها بازدواجية المهام أستاذ/باحث وقد تمحورت إشكالية دراستنا حول مجموعة من التساؤلات نوردها فيما يلي:

- ما هي الاستراتيجيات المعتمدة من طرف الأساتذة الجامعيين للتكيف مع وضعياتهم الضاغطة في ظل ازدواجية مهامهم؟
- هل توجد فروق في استراتيجيات تكيف أساتذة الجامعيين مع الوضعيات الضاغطة تغزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في استراتيجيات تكيف أساتذة الجامعيين مع الوضعيات الضاغطة تغزى لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق في استراتيجيات تكيف أساتذة الجامعيين مع الوضعيات الضاغطة تغزى لمتغير الخبرة؟

## 2- فرضيات الدراسة:

* **<u>الفرضية العامة:</u>**

بناء على التساؤلات المطروحة قامت مجموعة البحث بصياغة الفرضيات التالية:

- ✓ يعتمد الأساتذة الجامعيين على استراتيجية حل المشكل للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.
- ✓ يعتمد الأساتذة الجامعيين على استراتيجية الانفعال للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.
- ✓ يعتمد الأساتذة الجامعيين على استراتيجية التجنب للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.

* **<u>الفرضيات الإحصائية:</u>**

- ✓ توجد فروق في استراتيجيات تكيف الأساتذة الجامعيين مع الوضعيات الضاغطة تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ توجد فروق في استراتيجيات تكيف الأساتذة الجامعيين مع الوضعيات الضاغطة تعزى لمتغير التخصص.

✓ توجد فروق في استراتيجيات تكيف الأساتذة الجامعيين مع الوضعيات الضاغطة تعزى لمتغير الخبرة.

## 3- أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن استراتيجيات التكيف عند الأستاذ الجامعي.
- دراسة الفروق الاحصائية التي تعزى بتغيرات الجنس، التخصص، الخبرة.
- من خلا ل هذه الدراسة سيتم تطبيق مقياس استراتيجيات التكيف.

## 4- أهمية الدراسة:

تظهر اهمية الدراسة فيما يلي:

- لفت الانتباه الى الاستراتيجيات المنتهجة من قبل الأساتذة الجامعيين في ظل ازدواجية المهام من اجل تخطي العوائق والضغوط النفسية.
- الاهتمام بفئة الأساتذة الباحثين كونهم اساس التقدم في البحث العالي وأكثر الفئات تعرضا لمواقف ضاغطة في ظل تراكم الاعمال الموجهة لهم.
- المساهمة في التعرف المعمق على الأستاذ الجامعي ودوره في اعداد البحوث العلمية من أجل تقدم المنظومة الجامعية.
- قد تفتح هذه الدراسة مجالا لأبحاث ودراسات جديدة انطلاقا مما تقدمه نتائج هذه الدراسة.
- المساهمة في ترقية البحث العلمي والتعليم العالي.

## 5- تحديد مصطلحات الدراسة:

* **التعريف الاجرائي لاستراتيجيات التكيف:**

هي الأساليب والطرق التي يستخدمها الأستاذ الجامعي للتكيف مع المواقف الضاغطة والتي يعبر عنها من خلال استجابات سلوكية وانفعالية، وهي الدرجة التي يتحصل عليها الأستاذ الجامعي على كل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات التكيف.

* **التعريف الاجرائي للأستاذ الجامعي:**

هو الشخص المتحصل على شهادات ودراسات عليا كالماجيستير والدكتوراه، وتم تعينه في جامعة قالمة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وقسم علم الاجتماع وقسم الفلسفة، والمكلف بممارسة مهام عديدة من بينها تدريس الطلاب والإشراف عليهم وتأطريهم بالإضافة الى جانب الانخراط في البحث العلمي.

* **التعريف الاجرائي للمهام البيداغوجية:**

هي جملة من الاعمال والمهام المحددة في الجريدة الرسمية والتي يتم من خلالها تحديد الدور البيداغوجي للأستاذ الجامعي تتمثل في (دروس، أعمال موجهة، محاضرات .....)

## 6- الدراسات السابقة:

### 1-الدراسات الأجنبية:

**دراسة Boyland سنة (2011) بعنوان** ضغوط العمل واستراتيجيات التصدي لها عند مدراء مدراس الابتدائية الولايات المتحدة " job stress and coping strategies of elementary principals "

هدفت الدراسة للتعرف على درجة ضغوط العمل لدى مدراء المدراس الابتدائية في ولاية انديانا بالولايات المتحدة الامريكية كما هدفت الى الكشف عن الاستراتيجيات التي يستخدمها المدراء في التصدي ومواجهة ضغوط العمل كما هدفت الى التعرف على الفروق في متوسطات تقديرات عينة الدراسة لمتغيرات العمر والجنس وسنوات الخبرة كمدير مدرسة، وكانت أداة الدراسة عبارة عن استبيان صمم لهذا الغرض ومن اهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة أن هناك مستويات اجهاد متوسطة لدى مدراء المدارس في ولاية انديانا كما انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة، تبعا للمتغيرات المستخدمة كما ان مدراء المدارس يستخدمون وسائل فعالة لمقأومة الاحتراق النفسي .ومن اهم التوصيات انه ينبغي النظر في اتخاد تدابير لمساعدة مدراء المدارس للتغلب على الاحتراق النفسي واحداث التوازن بينها وبين مطالب الوقت.

**دراسة مابفمو واخرون سنة (Mapfumo et al. 2014)** بعنوان مصادر ومستويات التوتر بين معلمي التعليم وذوي الاحتياجات الخاصة أجريت هده الدراسة على عينة قوامها 40 معلم من معلمي التربية الخاصة في زيمبابوي واعتمدت على المنهج الوصفي

وتوصلت الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة يعانون من ضغوط نفسية بسبب ضغوط العمل وأن مصادر هذه قلة الدعم الحكومي، نقص الموارد عبء العمل الثقيل، والوقت الذي يقضيه المعلم مع الطلبة، كما أشارت نتائج هذه الدراسة الى أن الاستراتيجيات التي كان المعلمون يستخدمونها للتعامل مع هذه الضغوط، هي تقاسم المشاكل مع الزملاء، ممارسة الرياضة البدنية، الاستمتاع مع الاهل والأصدقاء توفير الموارد، توفير الحوافز والمكافأت، والتقليل من حجم الصفوف.

**دراسة موتو ايزايا ماخيثا (2019)** بعنوان استراتيجيات التكيف مع الضغط لمنع الاحتراق النفسي بين معلمي المدراس الابتدائية في ليزوتو (جنوب افريقيا) والتي هدفت الى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط والاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تحديد الاثار النفسية للاحتراق النفسي.

والتعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمونها للتكيف مع الضغط ،وقد اعتمد الباحث على العينة العشوائية الطبقية لاختيار عينة من 350 أستاذ، اعتمد في الدراسة الاستطلاعية على المقابلة نصف الموجهة مع 20 أستاذا فيما يخص الدراسة النهائية فقد قامت بتطبيق الإصدار الثاني لمقياس مأسلا للاحتراق –مسح المعلمين وفق المنهج الوصفي، وكان من ابرز نتائجها: ان عبء العمل، المناخ التنظيمي صراع الدور عدم انضباط التلاميذ وشخصية المعلم هي متغيرات تنبؤيه للاحتراق النفسي للمعلمين ،كما ان المعلمين يخففون درجات الضغط من خلال توظيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط البناءة والحيادية .

**2-الدراسات العربية:**

**دراسة السباعي (2008):** "بعنوان ضغوط العمل، مستوياتها ومصادرها، واستراتيجياتها، إدارتها لدى الإداريات والفنيات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية."

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى ضغوط العمل التي يتعرض لها أفراد عينة الدراسة مع التعرف على أهم المصادر المسببة لتلك الضغوط لدى هؤلاء الأفراد ومدى وجود اختلافات بينهم في مستوى ضغوط العمل وفقا لمتغيراتها الشخصية (السن، المستوى التعليمي، مدة الخدمة في الوظيفة، نوع الوظيفة).

وكذلك التعرف على أهم الإستراتيجيات المستخدمة في مواجهة العمل سواء من قبل الأفراد أو من قبل الجامعات السعودية وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وقامت باستخدام الاستبانة لجمع المعلومات من أفراد العينة البالغ عددهم 598 موظفة إدارية وفنية وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

– مستوى ضغوط العمل لدى أفراد العينة ظهر بوجه عام منخفض.

– أن لهم مصادر ضغوط العمل لدى أفراد العينة وبحسب الترتيب التنازلي من الأكثر ضغوطا إلى الأقل وهي:

- محدودية فرص الترقي الوظيفي.
- عبئ العمل.
- عدم المشاركة في اتخاذ القرارات.
- بيئة العمل.
- صراع الدور.
- غموض الدور.

**دراسة بركات (2010):** تحت عنوان الإستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية بفلسطين والتي شملت 100 معلم و100 معلمة وأسفرت الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا في درجات المعلمين لاستخدام الإستراتيجيات الاجتماعية والنفسية والجسدية للتعامل مع المشكلات المهنية الضاغطة تبعا لمتغير الجنس، فالإستراتيجية الاجتماعية والنفسية لصالح الإناث والإستراتيجية الجسدية لصالح الذكور.

كما أشارت الدراسة على وجود فروق دالة إحصائيا لإستراتيجيات التكيف التي يستخدمها المعلمين تبعا لمتغير نوع المدرسة (ثانوية أو أساسية) وذلك لصالح الثانويات وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين إستراتيجيات المعلمين تبعا لمتغير المؤهل العلمي أو التخصص سواء كان أدبيا أو علميا.

**دراسة مقداد وخليفة (2012):** بعنوان الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين.

سلطت هذه الدراسة الضوء على ما يمكن أن يتعرض له معلمو الفصل بالمدارس الحكومية بمملكة البحرين من ضغوط نفسية وهدفت إلى معرفة ما يأتي:

1- مظاهر الضغوط النفسية تبعا لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة).

2- مصادر الضغوط النفسية تبعا لمتغيرات (المؤهل العلمي، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة).

3- أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعا لمتغيري (الجنس، الحالة الاجتماعية).

واستخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وقد تألف مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات والمعلمين الأوائل لنظام معلم الفصل بالمدارس الحكومية بمملكة البحرين للعام الدراسي 2004-2005م والبالغ عددهم (1459) معلما ومعلمة، وتم اختيار عينة الدراسة من المعلمين بطريقة عشوائية طبقية بنسبة (16/) من المدارس التي يطبق فيها نظام معلم الفصل، موزعة على محافظات مملكة البحرين الخمسة بصورة نسبية تبعا لعدد المدارس في كل محافظة، وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة (146) معلما ومعلمة. وتم إعداد مقياس الضغوط النفسية لمعلمي نظام الفصل بالاستعانة بالمقاييس والدراسات السابقة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- لا توجد فروق في مظاهر الضغوط النفسية تبعا لمتغير المؤهل العلمي (دبلوم، بكالوريوس).
- لا توجد فروق في مظاهر الضغوط النفسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة (أقل من سنوات إلى سنوات، من إلى سنة، أكثر من 15سنة).
- لا توجد فروق في مصادر الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
- لا توجد فروق في مصادر الضغوط النفسية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجين غير متزوجين).
- -لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
- توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية (متزوجين، غير متزوجين) حيث تبين من النتائج أن المتزوجين هم الأكثر استخداما لأساليب مواجهة الضغوط النفسية مقارنة بغير المتزوجين.

**3-الدراسات المحلية:**

**دراسة قادري حليمة جامعة وهران (2010)** الموسومة بعنوان مصادر الضغوط المهنية للأستاذ الجامعي وعلاقته بالرضا المهني. هدفت الدراسة الى التعرف على مختلف مصادر الضغوط المهنية التي يعاني منها الاستاذ الجامعي وعلاقتها بالرضا المهني. بحيث تكونت عينة الدراسة من 25 استاذ من خمس كليات: قسم اللغة العربية وآدابها، قسم اللغات الأجنبية، قسم علم النفس وعلوم التربية، قسم الفلسفة، قسم الاعلام الالي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي.

ومن اهم النتائج التي توصلت لها هذه الدراسة ما يلي:

- شدة مصادر الضغوط المهنية تنحصر بالدرجة الأولى في المصادر ذات الصيغة المعنوية.
- العوامل الداخلية هي التي تؤدي الى رضا الاستاذ الجامعي عن عمله مقارنة مع العوامل الخارجية.
- توجد علاقة سالبة بين كل مصدر من مصادر الضغوط المهنية والرضا المهني العام لدى أساتذة الاقسام الجامعية.

**دراسة حمدوني رشيد، الملحقة الجامعية مغنية (2016/2015)** الموسومة بعنوان الضغوط المهنية وأثرها على الرضا الوظيفي لدى الاستاذ الجامعي. هدفت الدراسة الى التعرف على مختلف الضغوط المهنية التي يعاني منها الاستاذ الجامعي ومدى تأثيرها على الرضا الوظيفي لديه، حيث تكونت عينة الدراسة من 55 استاذ جامعي من أربع كليات: قسم العلوم الاقتصادية والتسيير والعلوم التجارية، قسم الادب العربي، قسم الحقوق، قسم العلوم والتكنولوجيا.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث كانت نتائجها كالآتي:

- ضغوط العمل بنوعيها المادية والمعنوية تؤثر بشكل كبير على مردود افراد العمل
- الأجر وفرص الترقية ليسا فقط من محددات الرضا الوظيفي
- الرضا الوظيفي له تأثير مرتفع جدا على نجاعة الأداء الأكاديمي لأساتذة الجامعة.

**دراسة حمامة عمار والشايب محمد السايس 2017** تحت عنوان جودة الحياة الوظيفية لدى أساتذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية في ظل بعض الظروف الديموغرافية. هدفت الدراسة إلى معرفة جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين حسب بعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والرتبة الأكاديمية وعدد سنوات الخبرة، بحيث تكونت عينة الدراسة من 115 أستاذ وتم الاعتماد على المنهج الوصفي فكانت النتائج كما يلي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة ب لمستوى جودة الحياة الوظيفية تعزى المتغيرات الجنس والرتبة الأكاديمية
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد العينة لمستوى جودة الحياة الوظيفية تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة.

## 7- التعقيب على الدراسات السابقة

لقد ساهم عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع استراتيجيات تكيف الأستاذ الجامعي وعلاقته بازدواجية المهام سواء كان بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، في تحديد المسار المنهجي والعلمي الذي تم تبنيه طيلة مدة إنجاز هذه الدراسة حيث سيتم عرض أوجه التشابه والاختلاف بين دراسات السابقة ودراستنا الحالية من حيث: الهدف، المنهج المتبع العينة، الأدوات المستخدمة، وكذا النتائج المتوصل إليها.

لقد تشابهت دراستنا الحالية بشكل كبير مع هدف الدراسات السابقة كونها تسعى الى معرفة استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الأستاذ الجامعي والتعرف على المهام البيداغوجة التي يقوم بها وكذا دراسة الفروق التي تعزى الى الجنس والخبرة والتخصص ومن بين الدراسات التي كانت لها نفس الأهداف مع دراستنا الحالية هي : دراسة مابفمو 2014، ودراسة Boyland 2011، ودراسة قادري حليمة 2010 ودراسة بركات 2010، ودراسة مقداد وخليفة 2012، دراسة حمامة عمار والشايب 2017، وكذا دراسة موتوإيزايا ماخيثا 2019.

أما من حيث المنهج فقد اتفقت معظم الدراسات السابقة مع دراستنا الحالية في طبيعة المنهج الوصفي ومن بين هذه الدراسات هيا: دراسة حمدوني رشيد 2016/2015، دراسة حمامة عمار والشايب 2017، ودراسة قادري حليمة 2010، موتو إيزايا ماخيثا 2019، في حين اختلفت هذه الدراسات مع منهج دراستنا وهي : دراسة السباعي 2008، Boyland 2011، دراسة مابفمو 2014 وأما من حيث عينة الدراسة فقد تشابهت دراستنا الحالية مع دراسة حمدوني رشيد 2016/2015، دراسة حمامة عمار والشايب 2017، ودراسة قادري حليمة 2010 فقد تمثلت العينة في الأستاذ الجامعي، في حين اختلفت بعض الدراسات السابقة عن عينة دراستنا الحالية من بينها: دراسة مابفمو 2014، دراسة السباعي 2008 ، Boyland 2011 ، دراسة مقداد وخليفة 2012 حيث تمثلت عينتهم في أساتذة ومدراء يعملون بمستويات مختلفة ،

أما من حيث طريقة اختيار العينة فقد كانت اغلب الدراسات بطريقة عشوائية صدفية ومن بينها دراسة موتو إيزايا ماخيثا 2019، دراسة مابفمو 2014، ودراسة السباعي 2008، وهذا ما اختلفت فيه مع دراستنا الحالية حيث اننا اعتمدنا على العينة المسحية، أما من ناحية الأدوات فقد تشابهت دراستنا الحالية مع دراسات السابقة في نفس المقياس وهي دراسة مابفمو 2014، دراسة بركات 2010، أما بعض الدراسات فكانت عبارة عن أداة استبان وهي دراسة حمدوني رشيد 2016/2015، حمامة عمار والشايب 2017، السباعي 2008، ومقداد وخليفة 2012، في حين النتائج التي توصلت اليها الدراسات هي وجود ضغوط مرتفعة وان جل الاستراتيجيات التي يستخدموها هي مواجهة المشاكل وتقسيمها وكذا أسلوب الانفعال والتجنب ، بالإضافة الى اللجوء الى الأصدقاء اما بالنسبة الى الفروق بعض الدراسات وجدت فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الخبرة والجنس وخصص وغيرها من الدراسات لم تجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغيرات الدراسة.

في حين أن نتائج دراستنا الحالية التي توصلنا اليها هي أن الأساتذة الجامعين يعتمدون على مختلف الاستراتيجيات للتكيف وهي أسلوب حل المشكلة، الانفعال وكذا التجنب، هذا ما يدل على أن الأستاذة لديهم مرونة في استخدام الاستراتيجيات وذلك راجع الى طبيعة الموقف التي يتعرضون إليه والعوامل المؤثرة فيه، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغيرات الجنس إناث، ذكور، التخصص والخبرة.

وما جعل دراستنا تمتاز عن دراسات السابقة هي في كونها اعتمدت على عدة أدوات مختلفة لجمع البيانات وهي الملاحظة، المقابلة النصف الموجهة، وكذا الأساليب الإحصائية المعالجة واستخدام مقياس مكيف ومقنن في البيئة الجزائرية بعنوان استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة (CISS) وهذا بهدف الوصول الى نتائج أكثر مصداقية.

# الفصل الثاني: استراتيجيات التكيف

- تمهيد

1- مدخل مفاهيمي

2- أنواع استراتيجيات التكيف

3- العوامل المؤثرة في استراتيجيات التكيف

4- وظائف استراتيجيات التكيف

5- محددات استراتيجيات التكيف

5- النظريات المفسرة لاستراتيجيات التكيف

7- طرق قياس استراتيجيات التكييف

- خلاصة الفصل

**تمهيد:**

إن الإنسان في حياته مجبر على مواجهة العديد من المواقف الضاغطة, التي تتضمن مواقف لابد له التعامل معها ,ولا يستطيع تجنبها بل يستلزم التكيف معها، ومحاولة التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن, لذا فإن الاستجابة للضغوط وانتهاج أساليب وإستراتيجيات مواجهة معينة هي التي تحدد تأثير المواقف الضاغطة على الأفراد , وتختلف إستراتيجيات المواجهة أو التكيف تبعا لاختلاف خصائص الشخصية وطبيعة الموقف نفسه, وذلك تبعا لنوع مصادر المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية ,فهناك شخص يتعامل مع الموقف بمرونة والأخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الموقف نفسه ,وتطرقنا في هذا الفصل الى التعريف بإستراتيجيات التكيف وأهم النظريات المفسرة لإستراتيجيات التكيف, إضافة إلى أنواعها ووظائفها كما تطرقنا إلى العوامل المؤثرة فيها وأخيرا طرق قياس إستراتيجيات التكيف.

## 1- مدخل مفاهيمي:

### 1. 1 أصل كلمة استراتيجية:

يعرفها **Alfred Et Chandelle** بأنها تمثل أعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل لمؤسسة واختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية. **(رجم، 2016-2017، ص3).**

### 1. 2 تعريف التكيف:

* **التكيف لغة:** كلمة تعني التأليف والتقارب واجتماع الكلمة، فهي نقيض التخالف والتنافر والتصادم.
* **والتكيف في علم النفس:** هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص الى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة، وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته. **(فهمي، 1978، ص12).**

### 1. 3 استراتيجيات التكيف:

اختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة انجليزية( coping) ويقصد بها التسوية وتعني بالفرنسية (Faire face) التعامل أي استجابات تكيفية للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد **(جدو، 2014/2013، ص94).**

من أشهر التسميات نجد مفهوم(COOPING-) في اللغة الإنجليزية ويقابله مفهوم Strategie dadaptat اللغة الفرنسية وفي اللغة العربية هناك من يستعمل مفهوم استراتيجيات التكيف وهناك من يطلق عليها مفهوم تحمل الضغوط، ويطلق عليها رجب علي شعبان استراتيجيات التصدي والتكيف، كما يشير اليها البعض بمهارات التكيف وهي مجموعة م أنماط السلوك التكيفية المتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد وهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط. **(بلهواري،2009-2010، ص43).**

- تعرف استراتيجيات التكيف بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي الترتب عليها **(أبو العيش، 2016، ص88)**

– نجد الكثير من التعريفات المتباينة وذلك نتيجة تباين اتجاهات العلماء والمختصين والمهنيين ومن بينها ما يلي:

**تعريف الضريبي (2010)**، بأنها استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تستخدم من أجل السيطرة على ظروف الحياة الضاغطة والتقليل من أزماتها، اتجاه المثيرات التي تفقد القدرة على توافق الفرد بحيث تساعده على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة. **(الطعاني، بني مصطفى،2019–2020، ص734)**

**تعريف فليشمان (1984):** هي مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث لتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة. **(بخوش، 2019/2018، ص45)**

**أما داشناف Datchnaf فيرى** أن استراتيجيات التكيف هي الطريقة التي يحقق بها الفرد توافقه أمام المواقف الصعبة التي تعترضه. **(بغيجة، 2005–2006، ص95)**

## 2– أنواع استراتيجيات التكيف:

صنف لازاروس استراتيجيات التكيف الى صنفين أساسيين:

– استراتيجيات التكيف المركزة على المشكل هدا الأسلوب لا يركز فقظ على الجانب الانفعالي للتفكير في تخفيض التوتر بل أيضا في فهم المشكل ومحاولة مواجهته لحلها بصفة فعلية.
– استراتيجيات التكيف المركزة على الانفعال: وتتضمن مجموعة من النشاطات الموجهة للتخفيض من شدة التوتر الانفعالي.

وهناك الكثير من الاستراتيجيات يمكن للفرد ان يستخدمها في مواجهة مواقف الحياة الضاغطة واهمها ما يلي:

**1.2. استراتيجية حل المشكلات:** تعتمد مهارة حل المشكلات على مجموعة من المهارات والجهود السلوكية والمعرفية التي تؤدي بالفرد الى التفكير المتعمق بالمشكلة والمشكلة هي موقف صعب تواجه الفرد ويتطلب منه إجراءات للتغلب عليه وقد تصعب الإجراءات على بعض الافراد مما يتطلب تدريبهم عليها ويرى ال رشيدي 1999 أن حل المشكلة يمر عبر الخطوات التالية:

– صياغة المشكلة بدقة.

- التفكير بسرعة في كل الاختيارات الممكنة والتي يمكن ان تقدم حلا للمشكلة.
- تدوين كل الاختيارات في قائمة سواء ما هو واقعي أو غير واقعي.
- النظر الى كل اختيار بحرص وحساب ما يترتب عليه من نتائج
- فرز الاختيارات غير الواقعية.
- انتقاء الاختيارات الباقية واتخاد قرار بشأن أي الاختيارات أكثر ملاءمة وقدرة على حل المشكلة.
- استخدام طريقة اتخاد القرار ادا كانت هناك اختيارات متنافسة.

**2.2.استراتيجية التجنب والهروب:** ويستخدمها الفرد عندما لا تتوافر لديه الطاقة الكامنة و الإمكانات للتعامل مع الموقف السائد حيث يحاول الفرد من خلالها تجنب المشكلة ويرى اندل وباكر 1990 أن هده الاستراتيجيات تتضمن نوعين هما: التشتت الذي يتيح للفرد تجنب المشكلة بحيث يندمج الفرد في مهام وانشطة أخرى بعيدا عن المشكلة و الثاني التحويل الاجتماعي والتي تستهدف خفض التوتر وتجنب المشكلة وهده الاستراتيجيات تكون غير فعالة وترتبط بنتائج غير سارة كالأعراض الاكتئابين وتتضمن هده الاستراتيجيات استجابة الانسحاب كالتدخين و الاكل وتناول العقاقير.

استراتيجية طلب الدعم والمساعدة: هي القدرة على الحصول على المساعدة وإعادة الطمأنينة من قبل افراد الأسرة والأصدقاء والأشخاص القادرين على المساعدة في المجتمع.

ويرى كوهين 1988 أن المساندة الاجتماعية مصدر مهم للأفراد في أوقات الضغوط وتتعلق المساندة الاجتماعية باعتقاد الفرد عن إمكانية وجود وتوافر اشخاص مهمين يمكن للفرد أن يثق بهم ويعتقد ان بوسعهم أن يعتنوا به ويحبونه ويقفون بجانبه في أوقات الضغوط والأزمات وعلى هذا تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة ودرجة أهميتهم في حياته.

**3.2. استراتيجية ضبط النفس:** ونستخدم هده الاستراتيجية في مواجهة المواقف التي تحتاج الى الضبط والسيطرة وفيها يتم معالجة الموقف من خلال اعتقاد الفرد بانه يستطيع أن يؤثر على الأحداث في حياته ومن خلال ما يقوله ويفعله مع التأكيد على المسؤولية الشخصية ويرى حسين وحسين 2006 أن ضبط النفس يؤثر على الأفراد من خلال مستويين:

- **الأول منهما:** ان الضبط يحسن من قدرة الفرد على مقاومة الضغوط على المستوى الادراكي للمشكلة.

- **الثاني:** ان الضبط يؤثر على المواجهة والتي من خلالها يؤدي الاحساس بالضبط الى قيام الفرد باستجابات سلوكية تهدف الى تغير المواقف الضاغطة وجعلها منسجمة مع خطته في الحياة.

**4.2. استراتيجية الاسترخاء والتأمل البسيط:** هو أسلوب تكيفي يمكن الفرد من خلاله الوصول إلى حالة من الهدوء والراحة من خلال خفض نشاط الجهاز العصبي الذاتي وتنفع هده الاستراتيجية في التخلص من الإحباطات والمضايقات اليومية والأعراض الفيزيولوجية المصاحبة للموقف الضاغط كارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب وتوتر العضلات وتتم هذه الاستراتيجية من خلال طريقة رائعة للهروب من المواقف الحياتية الضاغطة.

**5.2. استراتيجية الانخراط في النشاطات الممتعة:** وفيها يكون الفرد منفتحا ومتحدثا عن تجاربه الضاغطة وعلى الفرد الانخراط في النشاطات بدلا من النظرة التشاؤمية والندم حيث ان الدعابة والمرح تسمح للفرد بأجراء تقييمات أكثر موضوعية للمشكلة وتحقيق توازن أكبر كما أن استخدام الدعابة من قبل الفرد لها تأثير على الناس المحيطين به.

**6.2. استراتيجية الحديث الإيجابي للذات:** عندما يتعرض الفرد لمواقف وتحديات صعبة يمكن للفرد أن يقدم لنفسه الدعم النفسي عن طريق الحديث الإيجابي للذات ففي بعض الأحيان يحدث الفرد نفسه ويصفها بأنها تمتلك استراتيجيات توافقية ولديها القدرة على استخدامها في مواقف الضغط وهناك ما يسمى بالتأثير الإيجابي حيث يتم من خلال جمع بعض الأقوال والشعارات وتعليقها في المكان الدي يجري فيه الإنسان في حالة الغضب لكي يهدأ مثل " هذا ليس بضغط إنه تحديا أستطيع أن أغلبه ".

**7.2. استراتيجية التمارين الرياضية:** تعد التمارين الرياضية مهارات تجعل الإنسان يتوافق مع الضغط وتعمل على خفض مستوى القلق حيث تزيد قدرة الجسم على الاستفادة من الأوكسجين وممارسة الرياضة

تعطي الفرد فرصة للتواصل مع الاخرين كما يمكن استخدام الرقص والحركات الجسمية خاصة عندما يكون لدى الفرد تفوق بها كالركض والمشي ولعب الكرة. **(أبو العيش، 2016، ص89، 90، 91).**

## 3-العوامل المؤثرة في استراتيجيات التكيف:

تقف وراء عملية التكيف العديد من العوامل التي تؤثر على مستوى ودرجة التكيف للفرد. **(غراب، 2014، ص 66)**.

### 1.3. الحاجات الأولية:

- **الحاجات الأولية:** تكمن في إشباع الفرد لحاجاته العضوية والفسيولوجية مثل إشباع حاجات الطعام والشراب، وإشباع دوافعه الجنسية.

**3. 2. حاجات الفرد الشخصية:** والتي يرغب في إشباعها هي حاجاته للأمن والتقدير والاحترام والنجاح والحرية.

- اكتساب الفرد عادات ومهارات سلمية تساعده على اشباع حاجاته من تدريب الفرد على اكتساب مهارات الاتصال والتواصل والمهارات الاجتماعية ومهارات أسلوب حل المشكلات وضبط الذات. كلها تساعد الفرد على التكيف السليم.

### 3. 2. 1 معرفة الانسان لنفسه:

إن معرفة الفرد لنفسه وقدراته واستعداداته من شأنها أن تساعده على التكيف، فالفرد المتكيف هو الذي يتصرف حسب مفهومه عن نفسه وحسب مفهوم الناس عنه، كما أن الفرد الذي يدرك نفسه يستطيع ان يرسم أهداف واقعية يستطيع تحقيقها بطريقة تتناسب مع مفهومه مع نفسه أما إذا أساء لنفسه فإنه سيضع أهدافا لا يمكنه تحقيقها، الإهمال سيجره إلى الفشل والإحباط والصراع وعدم التكيف.

### 3. 2. 2 تقبل الانسان لذاته:

إن رضا الفرد عن نفسه وتقبله لخبراته يساعده على التكيف، أما إذا كان الفرد رافضا لنفسه وخبراته وغير قادر على إدماجها في إطار شخصيته فإنها سوف تبقى تشكل تهديدا وتشكل مصدر قلق وتوتر دائم له الأمر

الذي يقوده إلى عدم التكيف مع نفسه ومع الآخرين، وكما أشار عالم النفس المهني بارسونز **Barsons** "إن تقبل الفرد لعمله ولزوجه ونجاحه فيها هي علامات جيدة على تكيف الفرد".

### 3. 3. 3 المسايرة «المسالمة»:

إن مسايرة الفرد للمعايير الاجتماعية السائدة في بيئته ولقيمه واخلاق العشيرة على سبيل المثال هي إحدى مظاهر تكيفه مع المحيط، أما إذا دخل الفرد مع هذه القيم فإنه سوف يدفع الثمن وهو الإحباط والفشل وتحمل العدوان والبغض والكراهية، فلقد دفع الكثير من الفلاسفة والمفكرين حياتهم ثمنا لمعتقداتهم لعدم مسايرتهم للأفكار التي كانت سائدة في عصرهم ومنهم **سقراط** و**كوبر نكيس** وبهذا المعنى فإن التكيف يعني الاستسلام للوصول إلى السلامة.

### 3. 4. 3 المرونة:

تعتبر المرونة استجابة مناسبة يقوم بها الفرد نحو المؤثرات الجديدة فالشخص الجامد والمتحجر لا يتقبل التغيير، لذلك فإن تكيفه وعلاقاته مع محيطه سوف تتسم بالاضطراب عكس الشخص المرن الذي يقبل المواقف الجديدة ويتوافق معها، وقد يتكيف الفرد مع البيئة الجديدة دون أن يغير من طبيعته وشخصيته إذا كان يتسم بالقوة، أما إذا ما اتسم الفرد بالضعف فإن قبوله بالمرونة يكون على حساب نكران شخصيته الأصلية (**عبد العزيز، عطوي، 2009، ص 233.232**).

## 4- وظائف استراتيجيات التكيف:

**4. 1. الوظائف حسب .Lazarus. &Folkman** : يشير **Chanci-** نقلا عن بأن الاستراتيجيات للمواجهة ثلاثة وظائف :

- ✓ التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- ✓ خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- ✓ الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

**4. 2. الوظائف حسب SCHOOLER.PEARLIN :** بينما يرى كل من **schooler.Pearlin** بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

- ✓ التعامل مع المتطلبات الإجتماعية والبيئية.
- ✓ تغيير أو إزالة الظروف التي تزيل المشكل.
- ✓ ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- ✓ ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.

كما تمثل المواجهة حسب **Lazaru و Folkman 1984** سلوك موجه نحو وظيفتين:

– توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.

– تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي. **(أية حمودة، 2005/2006، ص184).**

## 5– محددات استراتيجيات التكيف:

ويرى بعض الباحثون ان ما يقف وراء المواجهة هي محددات استعدادية (فطرية) أي الخصائص المعرفية والسلوكية للشخص، اما بالنسبة للبعض الاخر فالمواجهة تحدد بواسطة محددات موقفيه (طبيعة المشكلة، قابليتها للمعالجة وللضبط...).

### 5. 1. المحددات الفطرية للمواجهة:

حسب العديد من الباحثون ومنهم Costa Et Al **1996** استراتيجيات المواجهة ليست خاصة بل عامة لأنها تحدد بخصائص الفرد الثابتة (سمات الشخصية) أكثر منها بمتغيرات وعومل الموقف، وقد ثبت بأنه ليست خصائص الموقف التي تؤثر على الفرد، ولكن الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف.

وينظر أصحاب هذا الاتجاه الى المواجهة باعتبارها عملية تكيفية، يتأثر فيها التقييم الأولي والثانوي بالخبرات والتجارب النفسية والاجتماعية السابقة للفرد.

### 5. 2. المحددات المعرفية للمواجهة:

يعتقد الاشخاص أن ما يصيبهم يتحدد بقدراتهم ومهاراتهم الداخلية على المواجهة، ومن بين هذه المحددات المعرفية يوجد:

- **المعتقدات:** (نحو الذات العالم الموارد والقدرات حل المشكلات ....).
- **الدوافع العامة:** (القيم، الأهداف، الفوائد).
- **موقع الضبط:** (خارجي أو داخلي).

وهناك محددات أخرى مثل الحظ والصدفة والقدر وهذا ما يسمح لهم بإدراك الموقف على أنه قابل للتحكم والمراقبة وأن المواجهة تستمد قوتها من مصادر ملائمة ومتنوعة مما يؤدي إلى استخدام استراتيجيات مركزة على المشكلة، وبالتالي الضبط الخارجي للموقف بالإضافة إلى ذلك هناك الكثير من العوامل المعرفية التي تحكم سلوك التقييم والمواجهة كإدراك فاعلية الذات وتقديرها والتفاؤل.. الخ.

### 5. 3. المحددات السلوكية للمواجهة:

أكد الكثير من الباحثون على ان عملية التقييم واختيار استراتيجيات المواجهة يتحددان ولو جزئيا ببعض الخصائص والاستعدادات النفسية والاجتماعية الثابتة عند الافراد. وليس فقط بخصائص الموقف المتغيرة، الامر الذي يفسر لنا لمادا تتغير استجابات المواجهة من الموقف الى الاخر الدي يعطينا فرصة التنبؤ الجيد أو الإيجابي بخصوص الاستراتيجيات المفضلة للمواجهة مثل الصبر أو الاحتمال L'enduranceوالمقأومة La Résilience التي تقضي وجوب تسهيل وتبسيط الاحداث الضاغطة والاعتقاد بانها ماهي الا تحديات يجب التصدي لها أكثر منها تهديدات تتعدى طاقة الفرد على الاحتمال.

– وقد تنتج من جهة اخرى بعض سمات الشخصية (كالقلق والعصاب والاكتئاب والعدوانية ...).

– وتقييمات سلبية (كالضغط المرتفع، فعالية أو تقدير ذات منخفض...) مما يؤدي الى اعتماد استراتيجيات مركزة على الانفعال وبالتالي مواجهة غير فعالة للموقف.

### 5. 4. المحددات الموقفية والتفاعلية للمواجهة:

يرى الباحثون بأن التقييم الأولي والثانوي والمواجهة هما عمليات تفاعلية، تقومان على خصائص الفرد والموقف في آن واحد فقد تتأثر عملية التقييم بخصائص عديدة من البيئة المحيطة كطبيعة التهديد، المدة التي

يستغرقها، قابلية التحكم في الموقف ومراقبته، الالتباس الذي يحتويه، توفر الدعم الاجتماعي ونوعيته كما يمكن أن تتأثر وتحدد عملية التقييم والمواجهة ولو جزئيا بواسطة متغيرات موقفيه مختلفة من شأنها أن تساعد الفرد عند الحاجة.. **(كربال، 2009-2010، ص32.31)**

## 6-النظريات المفسرة لاستراتيجيات التكيف:

### 6. 1. النظرية التحليلية:

تعتبر نظرية التحليل النفسي السيكو دينامي لفرويد من النظريات الكلاسيكية التي اهتمت بمفهوم المواجهة حيث ركزت على ميكانزمات الدفاع اللاشعورية لدى الفرد ليحمي نفسه من الصراعات والتوترات، والتي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وان هذه الميكانزيمات ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط، فهي تعمل على مستوى اللاشعور اذ تحرف وتشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط.

فقد يستخدم الناس جميعا الميكانزمات الدفاعية صغارا ام كبارا اصحاء أو معتلين نفسيا، الا أنهم يختلفون من حيث استخدامهم لها، فقد يستخدمها الأشخاص العاديون بدرجة معقولة فتساعدهم على خفض الضغوط، إلا أن الاعتماد على هذه الحيل باستمرار كطرق لحل المشكلات يؤدي الى استنفاد وتبديد الطاقة النفسية للفرد، وإلى سوء التوافق، لأنها تحول بينه وبين مواجهة مشكلته بواقعية.

وأكد ذلك "مصري حنورة" أن الإنسان باستخدامه للحيل الدفاعية يجد وسيلة للتوافق اللاشعوري مع حاجته غير المشبعة، وربما يصل إلى حل بعض صراعاته عن هذا الأسلوب، ولكنه في الواقع حل مؤقت أو قد يكون غير ناجح لأنه لا يستطيع أن يحقق هدفه وهو الإبقاء على تكامل وتماسك الشخصية وبالتالي الإبقاء على التوازن النفسي. ولكن إذا كانت هذه الضغوط شديدة ومن الصعب التوافق معها تحدث حالة من الخلل أو فقدان التعويض، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور اضطرابات أشد عمقا. **(شويطر، 2017، ص69-70).**

إضافة لذلك فقد فرق الباحثون بين ميكانزمات الدفاع والمواجهة، فحسب "هان1965" يختلف سلوك المواجهة عن السلوك الدفاعي في كون الأخير يعرف بالجمود واللاوعي وتشويه الواقع واللاتمايز، في حين أن الأول مرن وإرادي وموجه نحو الواقع ومتمايز.

ومن جهة اعتبر "كرامر1998" المصطلحيين وسيلتين لمواجهة الشدائد بحيث تميز بينهما نقطتين هامتين هما الوعي مقابل اللاوعي، فالمواجهة عملية واعية أما السلوك الدفاعي فهو غير قصدي.

فهي إذا من أهم الاستراتيجيات للتكيف مع الضغوط النفسية، وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد.

وتشمل استراتيجيات التكيف حسب الاتجاه التحليلي على سلسة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقا من ميكانزمات أولية غير ناضجة الى ميكانزمات ناضجة.

ومفهوم استراتيجيات التكيف حسب النظرة التحليلية هو عبارة عن نمط أو سمة يتميز بها كل فرد عن غيره. **(حنصالي، 2014، ص85)**.

**6. 2. النظرية المعرفية:**

طور أرنولد لازاروس النظرية المعرفية المركزة على تفسير الضغط النفسي والكشف عن بعض أساليب المواجهة التي يوظفها الناس لدى تعرضهم لمواقف ضاغطة وتتمثل فكرة لازاروس الأساسية في أن استعمال الفرد لأساليب مواجهة خاطئة أو غير فعالة هو الدي يترتب عنه معاناته من الضغط النفسي **(كربال، 2010، ص 21)** وظهرت هذه النظرية كرد فعل على المدخل السكودينامي و الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث ان هذه النظرية تنظر الى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية، وإنها تمكن الفرد من حل مشاكله وأن ميكانزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية، بدلا من ان تكون لاشعورية ولاإرادية.

من جهة ثانية تركز هذه النظرية على ان الاستجابة للضغوط كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب والمصادر الشخصية لديه. وتمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية وترتبط بشكل كبير بالمواجهة.

- وقد وضع ميزتين لهذا النموذج:

**1.<u>التوجيه:</u>** يتمثل في العلاقة بين الفرد والبيئة وهي علاقة ديناميكية مستمرة موجهة لتغيير الوضعيات الضاغطة، وهذه العلاقة مزدوجة التوجيه تؤثر فيها البيئة على الفرد والعكس.

**2.العلائقية:** يشير هذا المفهوم الى ان هناك علاقة متبادلة بين الفرد وبيئته، وفي إطار هذه العلاقة يقيم الفرد هذه الضغوط البيئية تقيما أوليا وثانوي، حيث يوظف عندها الفرد استراتيجيات مواجهة متنوعة منها ما يوجه الى تعديل البيئة ومنها ما يوجه الى تغيير الفرد. **(بخوش، 2019، ص50.51).**

**6. 3. النظرية الاجتماعية:** يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان موقف اجتماعي في حقيقته سواء كان فرد أو جماعة من الناس، وعندما يتواجد الإنسان مع شخص آخر فإن وجود الأخير يكون له تأثير على كيفية سلوكه واستجاباته وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء الموقف الاجتماعي، فهي تأثر فيما نتعلمه وكيف ندرك ونحكم على البيئة والاحداث.

إن استراتيجيات تكيف الفرد والجماعة توضح أن الفرد يقوم بنوعيين من التصرفات، من خلال إحساسه بالنقص وتتمثل في تقبل أو رفض الواقع وتتحقق هذه التصرفات من خلال استراتيجيات متعلقة بدرجة الفرد وقدراته ونذكر من بين هذه الأساليب: الهروب، التطابق، التعويض، سد العجز. **(عريس، 2016/ 2017، ص43).**

فالطموح وامكانيات الفرد دورا كبيرا في تحديد نوع الاستراتيجية، وهدا من خلال اكتسابه عن طريق التنشئة الاجتماعية لبعض المهارات التي تمكنه من مقأومة المواقف الضاغطة التي تواجهه.

وبهذا فمفهوم استراتيجيات التكيف حسب المنظور الاجتماعي، هي عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الاجتماعية والضغوط الخارجية وهدا بالمحافظة على القيم الاجتماعية العامة التي تعلمها الفرد من بيئته.

**6. 4. النموذج الحيواني:**

تأثر النموذج الحيواني بالفكر الدروينى حول مبدأ الصراع من أجل البقاء فاشتق تنأوله لمفهوم المقأومة من نتائج بحوثه التي أقيمت على الحيوان، إذ تظهر المقأومة حسب هدا النموذج مقيدة بقوة الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة بعد تعرض الفرد الى تهديدات حيوية، حيث يستعملها لمواجهة موقف الضغط المهدد لبقائه، ونجد في هدا النموذج مصطلح المقأومة يستخدم للدلالة على ميكانزمات التكيف الدي يستعمله الفرد

ضد مختلف التهديدات التي تأتي من العالم الخارجي أو الدفاع ضد انفعالات داخلية وتتمثل هده الميكانزمات التكيفية في نوعيين هما:

- ميكانيزم التجنب أو الهروب.
- ميكانيزم المواجهة أو الهجوم ويستعمل في حالة الغضب.

وهدا ما لمسه دانتزر عندما خلص إلى أن محك المقاومة اعتبر ناجحا عندما استطاعت فئران المخبر عن طريق التعلم ان تكتسب استراتيجية الهروب وتجنب الصدمات وبالتالي أن تكتسب قدرة على التحكم في الموقف الضاغط المتمثل في التيار الكهربائي الذي يولد الصدمة كلما لمسته وبالتالي التخفيف من نشاطها الفيزيولوجي المترتب عن الصدمات المتتالية. **(عريس، 2017/2019، ص43)**.

## 7- طرق قياس استراتيجيات التكيف:

هناك عدة طرق تقيس استراتيجيات التكيف نذكر منها:

### 1.7. قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة لـ PARKER ET ENDLER:

تعرف بـ**CISS** تتكون من 48 عبارة تتضمن ثلاثة أبعاد للتكيف مع الضغوط هي:

- استراتيجيات مرتكزة على المشكلة.
- استراتيجيات مرتكزة على الانفعال.
- استراتيجيات مرتكزة على التجنب. **(جبالي، 2012/2011، ص97)**.

**2.7. مقياس WCC من طرف لازاروس وفولكمان 1984** حيث يتكون الاستبيان من 66 بند تقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الافراد للتعامل مع المواقف الضاغطة، يضم ثمانية ابعاد نذكرها :

- التحدي الجهود العدائية في مواجهة المواقف الضاغط.
- الابتعاد عن الموقف للتقليل من أهميته.
- ضبط الذات تنظيم الفرد لانفعالاته وسلوكياته.

- استراتيجيات مرتكزة على الانسحاب.
- طلب المساعدة الاجتماعية سعى الفرد للحصول على المساندة سواء كانت مادية، معرفية اجتماعية في أوقات الضغوط.
- تحمل المسؤولية إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة.
- الهروب تجنب الموقف الضاغط.
- حل المشكلة جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة.
- إعادة التقييم إيجابي إعطاء معنى إيجابي.

**3.7. قائمة المواجهة متعددة الابعاد :** متكونة من 53 عبارة موزعة على ثلاثة عشر بعدا منها:

- خمسة ابعاد تقيس جوانب استراتيجيات التكيف مرتكزة حول المشكلة.
- خمسة ابعاد تقيس جوانب استراتيجيات التكيف مرتكزة حول الانفعال.
- ثلاثة ابعاد تقيس استراتيجيات التكيف السلبية. **(عريس، 2017/2016، ص 53)**

**خلاصة الفصل:**

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل الخاص بإستراتيجيات التكيف نلاحظ وجود اختلاف بين العلماء في تحديد المفهوم الدقيق لها، كونها آليات مرنة يلجأ لها كل أستاذ باحث حسب الوظائف الموكلة له وهذا في اختلاف انواعها العديدة التي تم التعرف عليها اضافة الى العوامل المؤثرة فيها، وكذا المحددات الأساسية لها وطرق قياسها. ومن اجل التكيف الذي يسعى له الأستاذ الباحث فأنه يلجأ لهذه الإستراتيجيات كلٌ على حدى في سبيل مواجهة الضغوط والعوائق المختلفة.

# الفصل الثالث: الأستاذ الجامعي

- **تمهيد**

**1-مدخل مفاهيمي**

**2-خصائص وسمات الأستاذ الجامعي**

**3-أسلاك الأستاذ الجامعي**

**4-مهام ومسؤوليات الأستاذ الجامعي**

**5-كفاءات الأستاذ الجامعي**

**6-حاجات الأستاذ الجامعي**

**7-الصعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي**

- **خلاصة الفصل**

## تمهيد

يعتبر الأستاذ الجامعي بمثابة حجر الأساس في الجامعة حيث يتميز بمكانة خاصة في مجال التعليم ووسط الطلاب فهو الشخص الذي تتوفر فيه كل الصفات الأخلاقية والمعرفية والأكاديمية، وهو المسؤول الأساسي في سير العملية التربوية والبيداغوجية في الجامعة، وكما له أدوار ومهام عديدة من بينها التدريس والاشراف وتأطير الطلاب، وبالإضافة الى المهام البحثية التي يقوم بيها والإدارية.

حيث سنقوم في هذا الفصل الى التطرق الى التعرف على الأستاذ الجامعي وخصائصه والمهام التي يقوم بها بالإضافة الى حاجاته والصعوبات التي يواجهها.

## 1-مدخل مفاهيمي:

### 1.1. التعليم:

التعليم هو اتصال منظم ومخطط له في شكل مناهج ومقررات دراسية ضمن نظام تربوي معين تخطط له هيئات مسؤولة وينفذه المعلمون المدراء الموجهون ويتطلب فترة دراسية معينة .**(جمال الدين، بليهش، 2008، ص 69.68)**.

### 2.1. التعليم الجامعي:

حسب الجريدة الرسمية يعرف: التعليم العالي على انه كل نمط لتكوين أو للبحث يقدم على مستوى ما بعد التعليم الثانوي من طرف مؤسسات معتمدة من طرف الدولة، وتتكون مؤسسات التعليم العالي من الجامعات والمراكز الجامعية والمدارس والمعاهد الخارجية عن الجامعة، كما يمكن ان تنشأ معاهد لدى دوائر وزارية أخرى بتقرير مشترك مع الوزير المكلف بالتعليم العالي. **(بوزيان، 2014، ص 68)**

كما يعرف التعليم العالي من خلال وثيقة المؤتمر العام لليونسكو في دورته السابعة والعشرون على أنه برامج الدراسة أو التدريب على البحوث في المستوى بعد الثانوي التي يوفرها الجامعات أو المؤسسات التعليمية الأخرى المعترف بها بصفتها مؤسسات التعليم العالي من قبل السلطات المختصة في الدولة. **(الزاحي، 2014/2013، ص 51)**

### 3.1. الأستاذ:

- **لغة:** عرف الأستاذ في **قاموس المنجد في اللغة والاعلام** : هو جمع أستاذة وأساتيذ، المعلم، العالم، المدير كبير دفاتر الحساب. **(المنجد، 2003، ص 10)**

- **اصطلاحا:** عرفه **فيليب جاكسون Philip Jackson** الأستاذ أو المعلم هو صانع قرار يفهم طلبته وقادر على إعادة صياغة المادة الدراسية وتشكيلها بشكل يسهل على الطلبة استعمالها ويعرف متى يعمل. **(فاتحي، 2016/2015، ص 13)**

**4.1. الأستاذ الجامعي:**

من خلال التمعن في نصوص القانون الأساسي الخاص بالأستاذ الباحث نجد ان المشرع الجزائري لم يتطرق الى تعريف الأستاذ الجامعي فهذا القانون بل ركزا على مهام الأستاذ الجامعي من خلال تخصيص فصول في ذات القانون تتعلق بحقوق وواجبات الأستاذ الجامعي، وكذا طرق توظيفه وتثبيته وترقيته في الدرجات، وحركة نقله وتقييمه وتأديبه وإدماجه. **(زبدة، 2022، ص 460)**

**كما يعرف جون ديوي أستاذ الجامعة بأنه** : ذلك الذي يدرب طلابه على استخدام الالة العلمية وليس الذي يتعلم بالنيابة عنهم فهو الذي يشترك مع طلابه في تحقيق نمو ذاتي يصل الى أعماق الشخصية ويمتد الي أسلوب الحياة. (سلامي، **عزي، 2013، ص 152)**

- ويقصد به أيضا كل من يقدم المعرفة مهما كان نوعها وشكلها (محاضرات، اعمال تطبيقية، اعمال موجهة) لطلبة الجامعيين مهما كان المستوى والشهادة المتحصل عليها سواء كان مرسما أو مؤقتا أو مشارك بالقسم الذي يدرس به. **(دخان كتفي ،2019، ص205)**
- ومن خلال التعاريف السابقة يمكن ان نعرف الأستاذ الجامعي بأنه ذلك الشخص الذي لديه مؤهلات علمية وتربوية والحاصل على درجات عليا كالدكتوراه والماجستير وهو الذي يعمل على توصيل المعارف الى طلابه.

## 2- خصائص وسمات الأستاذ الجامعي:

بما ان الأستاذ الجامعي يعد اهم مقومات العملية التعليمية التربوية في التعليم الجامعي، واحد دعائمها الرئيسية التي تحدد مدى كفاءة هذا التعليم ومستواه وفعاليته، ففي هدا الأخير يقوم بأدواره ويؤدي مهامه ومسؤولياته التي ترتبط ارتباطا وثيقا بتحقيق أهداف الجامعة التي ينتمي اليها ووظائفها، فقد أكدت دراسات عدة في هذا المجال ان أساتذة الجامعة هم القوى الحقيقية لتحسين العمل الأكاديمي ورفع مستواه. **(حفيظي، 2013/2012، ص132)**

وهنا ندرج جملة من الخصائص التي يجب ان يتمتع بها أساتذة الجامعة ومن أهمها:

- التحدث وشرح الدرس بصورة واضحة.

- امتلاك صوت قوي واضح ونطق سليم.
- توظيف الأسلوب الإلقاء الحواري.
- التميز بالنشاط الدائم وبعث روح الحماس في أوساط الطلبة.
- حسن استعمال التعبيرات الوجهية والإشارات.
- استخدام لغة بسيطة ومصطلحات تكون سهلة الفهم.

- **وهناك خصائص أخرى تتمثل في:**

- أن يكون قدوة علمية لأن تلك ضرورة يمليها دوره وتخصصه العلمي.
- أن تكون له رؤية شاملة، وان يساهم في حركة التغيير الاجتماعي.
- أن يكون قدوة اجتماعية بتحمله المسؤولية الاجتماعية من خلال معالجة قضايا المجتمع.
- أن يكون قادرا على الممارسة البحثية الدائمة بطريقة تلقائية ومنظمة.
- المساهمة في نشر أفكار ثقافة الجودة في التعليم العالي.

وحسب تصنيفات أخرى فان من اهم الخصائص كذلك ما يلي:

- **الخصائص الأكاديمية:** وهي مجموعة من الخصائص تتعلق بتمكنه من المادة العلمية والاعتماد على المنهج العلمي في نقل أفكاره ومتابعة التطورات العلمية الجديدة في مجال تخصصه.

- **الخصائص المهنية:** هي مجموعة من الخصائص تتعلق بتمكن عضو هيئة التدريس من مهارات تخطيط عملية التعليم وتنفيذها والعناية بإعداد الدروس واستخدام طرق تربوية تساعد على تطور مهارات لدى طلابه.

- **الخصائص الشخصية:** هي مجموعة من الخصائص تتعلق بتمكن عضو هيئة التدريس من التمتع بمظهر شخصي جذاب، والجدية والإخلاص في أداء عمله وان يكون قدوة حسنة لطلابه في قوله وفعله داخل الجامعة.

- **الخصائص الاجتماعية:** هي مجموعة من الخصائص تتعلق بتمكن عضو هيئة التدريس من الاطلاع على ثقافة مجتمعه والتمتع بحسن التصرف مع طلابه في المواقف الصعبة والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية وإنسانية مع طلابه وزملائه في الإدارة. **(بن صالح, 2017-2016 , ص 43)**

## 3- أسلاك الأساتذة الجامعيين

### 3. 1. سلك المعيدين:

يبقى سلك المعيدين في طريق الزوال، ومن أهم مهام الأستاذ المعيد ما يلي:

- القيام بالأعمال الموجهة أو التطبيقية حسب الحجم الساعي المتفق عليه.
- تصحيح أوراق الامتحانات.
- المشاركة في مداولات لجان الامتحانات.
- المشاركة مع اللجنة البيداغوجية.

### 3. 2. سلك الأساتذة المساعدين:

ويضم رتبتين:

**1- رتبة الأستاذ المساعد قسم (ب) ويكلف بما يلي:**

- ضمان الأعمال الموجهة أو التطبيقية حسب الحجم الساعي المتفق عليه.
- تصحيح أوراق الامتحانات التي يكلف بها.
- المشاركة في مداولات لجان الامتحانات.
- المشاركة مع اللجنة البيداغوجية.
- استقبال الطلبة ثلاث ساعات في الأسبوع من أجل نصحهم وتوجيههم.

**2- رتبة الأستاذ المساعد قسم ( أ ) ويكلف بما يلي:**

- ضمان التدريس في شكل دروس/ أعمال موجهة/ أعمال تطبيقية حسب الحجم الساعي المتفق عليه.
- تحضير وتحيين دروسه.
- تصحيح أوراق الامتحانات التي يكلف بها.
- المشاركة في مداولات لجان الامتحانات

- المشاركة مع اللجنة البيداغوجية.
- استقبال الطلبة ثلاث ساعات أسبوعيا من أجل نصحهم وتوجيههم.

**3. 3. سلك الأساتذة المحاضرين:**

ويضم رتبتين:

**1- رتبة أستاذ محاضر قسم (ب) تسند إليه المهام التالية:**

- ضمان التدريس في شكل دروس حسب الحجم الساعي المتفق عليه.
- تحضير وتحيين دروسه.
- ضمان إعداد المطبوعات والكتب وكل مستند بيداغوجي اخر.
- ضمان حسن سير الامتحانات التي يكلف بها.
- المشاركة في مداولات لجان الامتحانات وتحضير المواضيع وتصحيح أوراق الامتحانات.
- المشاركة في أشغال اللجنة البيداغوجية.
- ضمان تأطير نشاطات التكوين الخارجي للطلبية.
- استقبال الطلبة ثلاث ساعات أسبوعيا من أجل نصحهم وتوجيههم.

**2- رتبة الأستاذ محاضر قسم ( أ ) وتسند إليه المهام التالية:**

- ضمان تدريس في شكل دروس حسب الحجم الساعي المتفق عليه.
- تحضير وتحيين دروسه.
- ضمان إعداد المطبوعات والكتب وكل مستند بيداغوجي اخر.
- ضمان حسن سير الامتحانات التي يكلف بها.
- المشاركة في مداولات لجان الامتحانات وتحضير المواضيع وتصحيح أوراق الامتحانات.
- المشاركة في أشغال اللجنة البيداغوجية.
- المشاركة في نشاطات التصور والخبرة البيداغوجية في مجالات إعداد برنامج التعليم ووضع أشكال تكوين جديد وتقييم البرامج والمسارات.

- ضمان تأطير الأساتذة المساعدين في إعداد وتحيين الأعمال الموجهة والأعمال التطبيقية.
- ضمان تأطير التكوين البيداغوجي للأساتذة المتربصين.
- ضمان تأطير نشاطات التكوين الخارجي للطلبة.
- استقبال الطلبة ثلاث ساعات أسبوعيا من أجل نصحهم وتوجيههم.

**3. 4. سلك الأساتذة:**

- **ويضم رتبة أستاذ:** بحيث يكلف الأستاذ بجميع المهام المسندة للأستاذ المحاضر قسم ( أ ) ماعدا ضمان تأطير نشاطات التكوين الخارجي للطلبة.

- **سلك الأستاذ المميز:** وهي الرتبة التي تمنح للأستاذ بموجب قرار لجنة مكلفة بمتابعة النشاطات والمنشورات العلمية والبيداغوجية للأساتذة.

* وتسند المهام التالية إضافة للمهام المسندة للأساتذة:
- ضمان محاضرات وحلقات وورشات على مستوى التكوين في الدكتوراه.
- استقبال طلبة الدكتوراه من أجل نصحهم وتوجيههم.
- المشاركة في تحديد محاور البحث ذات الأولوية في ميدانهم.
- ضمان مهام الدراسات والاستشارة والخبرة أو التنسيق العلمي أو البيداغوجي.
- يمكن دعوة الأستاذ المميز للقيام بمهام التمثيل لدى الهيئات الوطنية أو الدولية. **(الجريدة الرسمية، 2008، ص22.25)**

## 4- مهام ومسؤوليات الأستاذ الجامعي:

**1. مهام الأستاذ الجامعي تتمثل فيما يلي:**

**1.1. التدريس:** بحيث يجب أن تكون لديه القدرة على:

- التحكم الجيد في مجال من مجالات المعرفة والقدرة على أداءها.
- تثبيت أهداف التكوين والإحاطة بها.
- التعرف على معيقات التعلم وتذليلها.

- تنمية وتطوير الأداء البيداغوجي.
- اختيار الوسائل الأكثر ملاءمة والقدرة على استعمالها بفعالية.

**2.1. <u>البحث:</u>** وهو العمل على معالجة المشاكل والصعوبات التي تعترض سبيل تقدم المجتمعات والوصول إلى حلول مناسبة. كما أنها تساعد على تجديد معرف الأستاذ وتنميتها باستمرار.

**3.1. <u>التنشيط</u>:** ويتضمن ما يلي:

- مناقشة أهداف التدريس والتكوين مع المعنيين والمهتمين.
- القيام بالتحليل الجماعي للطلب على التكوين.
- القيام بدراسات تحليلية للوضعيات والبيئات التكوينية.
- تحليل وتقييمها وجعلها **تساير** التطورات.
- ممارسة قيادة داخل الجامعات.
- تسهيل وتنظيم عملية التكوين العالي.
- تحليل واستعمال التحفيزات الفردية والجماعية للحصول على الأهداف التكوينية المرغوبة.

**4.1. الإعلام والتوجيه:** وتتضمن:

- تقييم التحفيزات والاتجاهات لدى الطلبة بهدف توجيههم إلى الأفضل في تكوينهم.
- إعداد واعتماد نظام وثائق في مجالات التخصص، والتركيز على استعمال مصادر التوثيق لتشجيع التعلم الذاتي والتطور الشخصي.
- توجيه عملية التكوين صوب مجموعة من المعطيات الاقتصادية والاجتماعية.
- توجيه الطلبة أثناء إنجازهم لمشاريعهم لضمان الوصول إلى الأهداف المرسومة.
- إعلام الطلبة بنتائجهم ومدى تقدمهم لتوفير تغذية راجعة ذاتية، ومساعدتهم على تطوير ذواتهم.
- تدريب الطالب وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع المعرفة ومعالجتها واستغلالها في تنمية قدراته ومهاراته.
- مساعدة الطلبة على اختيار مسارتهم الدراسية والمهنية.

**5.1. <u>التقويم</u>:** تقويم التحصيل من خلال اختبارات ومقاييس، لتقدير تحصيل الطلاب ومهاراتهم وكفاءاتهم وكذا تقدير مدى كفاءة المدرس واستخدامه لتقنيات التعليم المختلفة.

– إضافة إلى تقويم البرامج والمناهج التعليمية المقدمة للطالب، وإبداء الرأي خول مدى أهميتها ونجاعتها في إكساب الطالب المهارات والكفاءات المطلوبة في عالم الشغل. **(بن صالح,2017/2016، ص39 40)**

* **ويمكن تلخيص أهم مهام ومسؤوليات الأستاذ الجامعي فيما يلي:**

– التعليم والتدريس.

– تهيئة مناخ الحرية والديمقراطية، تثقيف الطلاب.

– التخطيط للنشاط والإشراف عليه.

– تدريب الطلاب على البحث والمعرفة.

– التنمية المهنية الذاتية.

– إرشاد الطلاب وتوجيههم، تقويم التعلم ونمو الطلاب. **(شنين الجنابي، 2020، ص70)**

**2– ومن أهم مسؤولياته تجاه طلابه والعملية التعلمية ككل ما يلي:**

**1.2. <u>المسؤولية الأخلاقية:</u>** وتتعلق بالأفعال التي يكون فيها المرء مسؤولا أمام ضميره ومعاييره الخاصة.

**2.2. <u>المسؤولية المدنية:</u>** وتتعلق بالأفعال الظاهرة، وتتحدد هذه المسؤولية وفقا لقوانين الوضعية الإنسانية دون النظر للقانون الأخلاقي.

**3.2. <u>المسؤولية الاجتماعية:</u>** وتتعلق بالمجتمعات التي ينسب اليها الأفراد، وتهدف هذه المسؤولية إلى الانصياع للسلطة المجتمعية بما يحقق الصالح العام. **(العوجزي، 2019، ص138)**

## 5– كفاءات الأستاذ الجامعي:

لكي يتمكن عضو هيئة التدريس الجامعي (الأستاذ) بأداء أدواره وظائفه بكل كفاءة واقتدار لا بد أن يتمتع بقدر كافي من القدرات والمهارات والكفايات أو الكفاءات اللازمة لأداء مهنته التدريسية والتعليمية، هذه الكفايات يمكن تلخيصها فيما يلي:

**1.5. كفاية التخطيط للتعلم:** وتتضمن هذه الكفاية مجموعة من المهارات مثل مهارة صوغ الأهداف التعليمية بصورة أدائية وتصنيف الأهداف الى أهداف معرفية وحسية أو مهارية وجدانية وتنظيم الأهداف على شكل مترابط ومتسلسل وتحديد المحتوى المعرفي للمتعلمين واختيار طرائق التقويم الملائمة للأهداف والقدرة على تحديد مستوى التطور والتحسين في التحصيل لدى طلابه، إضافة إلى امتلاك مهارة التخطيط لإدارة المناقشات بفعالية.

**2.5. كفاية تحديد الاستعداد للتعلم:** وتتضمن هذه الكفاية قدرة الأستاذ على تحديد المتطلبات المسبقة التي ينبغي توافرها لدى المتعلم ليكون قادرا على تعلم الخبرات الجديدة واختيار المعلم للأساليب والأدوات التي تساعده في الكشف عن هذه المتطلبات المسبقة، ووضع الخطط العلاجية التي تؤودي إلى مساعدة المتعلمين على امتلاك هذه المتطلبات وإتقانها إضافة إلى القدرة على تصميم مواقف تعلمية لتنمية مهارات التفكير تكون مشتقة من موضوعها المنهج المقرر.

**3.5. كفاية إستثارة الواقعية للتعلم:** وتشمل هذه الكفاية في قدرة الأستاذ على اختيار أساليب الحفز والتعزيز المختلفة واستخدامها وتوظيفها بحيث تؤدي إلى استثارة دافعية المتعلم نحو التعلم وتشجيعه على التفاعل والمشاركة الإيجابية في عملية التعليم والتعلم إضافة إلى تهيئة البيئة المناسبة لتحفيز الطلاب على التعلم وغرس الاتجاهات الإيجابية في نفوس الطلبة نحو الانضباط الذاتي وتعزيز تعلمهم الفردي والذاتي. **(بواب، 2014/2013، ص117)**

**4.5. كفاية إدارة التفاعل الصفي:** وتتضمن هذه الكفاية قدرة الأستاذ على توفير جميع الظروف والشروط الصفية اللازمة لحدوث عملية التعلم ومن خلال قدرته على توفير الأجواء المادية الملائمة وتوفير الأجواء النفسية والاجتماعية اللازمة، إلى جانب تهيئة بيئة تعلمية داخل حجرة الدراسة تحقق تعلما فعالا التمكن من استخدام الوقت بفعالية لتحقيق أهداف الدرس، واستخدام الأساليب التي تتيح التفاعل الصفي بين الطلاب لأنفسهم وبين المعلم بطريقة متقنة.

**5.5. كفاية توظيف المواد التعلمية والمناهج التربوية وتوظيف الوسائل التعلمية:** وتتضمن قدرة الأستاذ على توظيف المواد التعلمية والمناهج المدرسية توظيفا فاعلا بصورة تسهم في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة، وقدرته أيضا على اختيار الوسائل التعلمية وإعدادها وتوظيفها بشكل فعال في عملية التدريس

والمواقف التعلمية إضافة إلى توظيف هذه الوسائل في تنظيم المادة الدراسية ومراعاة تسلسلها المنطقي وربط المادة التي يدرسها بغيرها من المواد الأخرى لتحقيق التكامل بين المناهج.

**6.5. <u>كفاية الإشراف على التدريبات والتطبيقات العلمية</u>:** وتتضمن قدرة المعلم على تطبيق المعلومات النظرية تطبيقا عمليا والقدرة على الإشراف على المتعلمين وهم يتدربون على أداء المهمات والتدريبات العملية كالمذكرات والتربصات إضافة إلى القدرة على إعداد تطبيقات عملية لتنمية القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار والتصورات في وحدة زمنية محددة ,وتشجيع الطلاب على حل الأسئلة بأكثر طريقة ودمج مهارات التفكير في موضوعات المنهج الدراسي بحيث يتعلم الطلاب المادة العلمية ومهارة التفكير معا وتنمية مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات لدى الطلاب.**(بواب، 2014/2013، ص118)**

**7.5. <u>كفاية المهمات الإدارية والبيداغوجية والبحثية:</u>**

وتشير هذه الكفاية إلى قدرة المعلم على أداء بعض المهام الإدارية مثل متابعة دوام المتعلمين, وتنظيم السجلات والملفات وكتابة التقارير والقيام بمهمات المناوبة وزيارة الصف.....إلخ ,إضافة إلى القدرة على أداء بعض المهام البيداغوجية كالإشراف والمتابعة البيداغوجية والتقويمية للطلبة, أما البحثية فتتمثل في القدرة على البحث عن طريق التعامل الجيد مع الكمبيوتر والأنترنت ووسائل التكنولوجيا الحديثة وحضور الندوات والدورات التدريبية ومتابعة الدوريات والمجلات والنشرات التربوية والعلمية وكتابة كتب ومقالات في تخصصه والانضمام كعضو كباحث في فرق بحث تهتم بدراسة مواضيع ومسائل خاصة بمجال التخصص.

**8.5. <u>كفاية الإرشاد والتوجيه</u>:** وتتضمن قدرة الأستاذ على مساعدة المتعلمين في معرفة قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية وتبصيرهم بها ومساعدتهم على تحقيق النمو المتكامل لشخصياتهم وتحقيق التكيف والتوافق الإيجابي المستمر مع أنفسهم ومحيطهم. **(بواب ,2014/2013,ص 119).**

## 6-حاجات الأستاذ الجامعي:

نظرا لأهمية دوره وجب الاهتمام بحقوقه وتوفير حاجاته ليتمكن من القيام بمهامه على أكمل وجه ولعل من أهم الحاجات نذكر منها ما يلي:

- يجب ان يتمتع الأستاذ بحرية الفكر اثناء تقديمه المحاضرة حسب ما يراه مناسب، ووفق قناعته وهذا لكي يتسنى له الابداع والابتكار لأداء وظيفته.
- ضرورة توفير الوسائل التكنولوجية والمعلوماتية للأستاذ لإعطاء دفعا قويا في أداء مهامه واختصاره للوقت والجهد في عملية البحث والمعلومات للوصول للكفاءة العلمية.
- يجب وضع برامج تطويرية ودورات تدريبية للأستاذ، وإنشاء مراكز متخصصة للاطلاع على تطورات الحاصلة في المنظومة التعليمية كالإصلاحات.
- وجب مشاركة الأستاذ في تخطيط لوضع سياسة جامعية مناسبة، فقد اثبتت التجارب الإصلاحية 50 من نجاحها، يعود لمشاركة الأستاذ في وضعها وبالتالي لوضع البرامج التدريسي والبحثية.
- إعادة الثقة للأستاذ من خلال التأكيد على موقعه الحساس واحترامه وتقديره في سلم الاجتماعي، وذلك بتوفير له مستوى معيشي مناسب **(ام الخير،2021، ص1113)**.

## 7- الصعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي:

لقد تزايد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل والطرق التي يلجا اليها الفرد لمواجهة الأخطار التي يواجهها يوميا في حياته، وقد أطلق علماء النفس على المواجهة هذه أساليب التعامل فعندما يستخدمها الناس إنما يستجيبون بطريقة من شأنها ان تساعدهم على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو مواجهته أو حتى التقليل من شدته من أجل الوصول الى معالجة تحدث التوازن لديهم. **(النوايسة، 2011، ص23)**

وهذا ما يسعى إليه الأستاذ الجامعي باعتباره فرد فعال في المجتمع بالنظر الى المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه، والتي تحول دون تحقيق وظائف الجامعة بنجاح.

ومن أهم هذه الصوبات ما يلي:

- نقص المراجع وهي من أخطر المشكلات التي تواجه الباحثين والعلماء ومن الضروري ان تتوفر لديهم المراجع العلمية الحديثة والدوريات المتخصصة في مكتبة علمية مرتبة ومنظمة، تتوافر فيها الخدمة المكتبية الإلكترونية وسهولة الاتصال بمركز المعلومات الخارجية عبر الشبكات الإلكترونية.
- البيروقراطية حيث يعامل الأستاذ الجامعي في بعض الجامعات والكليات معاملة الموظفين.

- قلة المجلات العلمية لنشر بحوث الأساتذة فالنشر العلمي في حد ذاته حافز لمزيد من البحث والتجريب والإنتاج العلمي.
- قلة حضور المؤتمرات والندوات العلمية لأسباب وإجراءات متعددة منها قلة الاهتمام بالندوات والمؤتمرات وانعدام التشجيع من قبل إدارة الجامعة، وعدم إعطاء حوافز وتسهيلات للأساتذة الراغبين في حضور هده المؤتمرات واللقاءات العلمية.
- عدم الاستفادة من بحوث الأساتذة: فالبحوث التي تعد من قبل الباحثين والمشرفين تنتهي إلى رفوف المكتبات وأدراج المكاتب.
- الاعتماد على أبسط أساليب التدريس التقليدية كالتلقين والمحاضرة وعدم تطوير المقررات الدراسية لملاحقة التطورات العلمية السريعة.
- بطء الاستجابة لتطوير النظم الجامعية فلكل من هذه الأنظمة خصائص وما يصلح لجامعة أو كلية ربما لا يصلح لأخرى.
- العبء التدريسي الكبير معوق للبحث العلمي: فزيادة ساعات التدريس يعتبر عقبة أمام البحث العلمي فالأستاذ الجامعي لا يستطيع ان يعطي من وقته الكثير من أجل البحث، فمعظم وقته يمضيه في تحضير المحاضرات وتصحيح الاختبارات، ويتابعون الأوراق البحثية لطلابهم وهدا يستهلك الوقت الكبير والجهد الكثير.
- نقص كفاءة الملتحقين بالجامعة من الطلاب فنجد مستوى الملتحقين بالتعليم العالي لايزال متوسط ويحتاج لصقل معارف، الأمر الذي يعيق أداء الأستاذ الجامعي لمهامه بشكل جيد.
- نقص وسائل التدريس في الجامعات فالمخابر البيولوجية والطبية والهندسية وغيرها تفتقر للكثير من الوسائل المتطورة والضرورية لرفع مستوى التعليم واستيعاب الطلبة. **(حفيظي، 2012-2013 ص149-150)**.

**خلاصة الفصل:**

من خلال العرض السابق يتضح لنا، أن كل ما تناولناه في هذا الفصل من تمهيد الى اخر عنصر يوضح لنا أهمية الأستاذ الجامعي باعتباره عماد البحث العلمي والأكاديمي وهو الركن الأساسي الذي تقوم عليها العملية التعليمية في الجامعات كلها، إذا اصبح هذا الأستاذ عاجزا عن تأدية مهمته فهنا تتراجع الجامعات تراجع كبيرا ركزنا في هذا الفصل بالضرورة على مهام ومسؤوليات الأستاذ الجامعي التي تعتبر عنصر مهم بحيث إن قام الأستاذ بجميع مهامه ومسؤولياته حسب كفاءته وقدراته وحاجاته ومواجهة مشكلاته يتوفر لنا بالضرورة أستاذ ناجح ومفيد ومتكيف في الجامعة وخارجها (البحث العلمي).

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

- تمهيد

1.الدراسة الاستطلاعية

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.1. حدود الدراسة الاستطلاعية.

3.1. اجراءات الدراسة الاستطلاعية

4.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية.

2.الدراسة الأساسية:

1.2. منهج الدراسة.

2.2. حدود الدراسة الأساسية

3.2. مجتمع وعينة الدراسة.

4.2. خصائص عينة الدراسة.

5.2. أدوات جمع البيانات:

1.5.2. مقياس استراتيجيات التكيف criss

6.2. أساليب المعالجة الإحصائية

**تمهيد:**

إن الكشف عن الحقائق بطريقة علمية يلزمنا اسقاط الإطار النظري على الوقع الذي يثبت وجوده أو نفيها من خلال الدراسة الميدانية، وتعتمد هذه الأخيرة على توفير جملة من الخطوات المنهجية لتحديد الخطوط العريضة للدراسة الأساسية انطلاقا من نتائج الدراسة الاستطلاعية، على اعتبار أن البحوث النفسية كغيرها من البحوث تفرض على الباحث وضع الإجراءات المناسبة للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تعتبر بمثابة الخطوة الأولى وحجر الأساس التي يرتكز عليه الجانب الميداني وذلك يرجع الى أهميتيها الكبيرة حيث أنها تساعد الباحث على الالمام بجميع جوانب بحثه، وكذا جوانب القصور فيه، وهذا بهدف الوصول الى الدراسة العميقة والشاملة للبحث.

### 1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على مكان وعينة الدراسة، للتأقلم مع الظروف المحيطة والتحضير للدراسة الأساسية.
- البحث عن جوانب القصور التي يمكن ان تواجه مجموعة البحث، وحلها قبل المباشرة في الدراسة الأساسية.
- معرفة مدى إدراك عينة البحث للضغوط النفسية في ظل ازدواجية المهام.
- تحديد أدوات جمع البيانات.

### 1. 2. حدود الدراسة الاستطلاعية

**الحدود الزمانية :** كانت الدراسة الاستطلاعية في شهر أفريل 2023 واستغرقت حوالي أسبوعين.

**الحدود المكانية :** تمت الدراسة في جامعة قالمة كلية العلوم الاجتماعية في ثلاثة أقسام قسم علم النفس، قسم علم اجتماع، قسم الفلسفة.

### 1. 3. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

- انطلاقا من الخلفية النظرية الأكاديمية لموضوع البحث والمتمثل في استراتيجيات التكيف لدى الأستاذ الجامعي.

فقد قامت الباحثة بعدة خطوات تمهيدية وتتمثل في:

**أ) - تحديد خصائص العينة:**

**الجنس:** تكونت عينة الدراسة من (15) أستاذ بقسم علم الاجتماع، علم النفس، فلسفة، توزعت على 7 ذكور و6 إناث.

**ب) – تحديد أدوات جمع البيانات:**

* **الملاحظة:**

هي الخطوة الأولى في التعرف على الحالة الصحية والنفسية للفرد وهي من أهم الخطوات في مجال البحث النفسي، وذلك لأنها توصل الباحث الى الحقائق وتمكنه من صياغة فرضياته.

والملاحظة تعني الانتباه الى ظاهرة أو حادثة معينة أو شيء ما بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها، وتعرف أيضا بأنها المراقبة المقصودة لرصد ما يحدث وتسجيله كما هو. **(الختاتنة، النواسية، 2010، ص 73).**

* **المقابلة النصف موجهة:**

وفيها يكون الباحث عل علم مسبق بشيء من الموضوع ويريد أن يستوضح من المبحوث، وفيها يدع المستجوب للإجابة على نحو شامل بكلماته وأسلوبه الخاص على موضوع البحث، يقوم هذا الأخير بطرح سؤالا توضيحيا على المبحوث حتى يتمكن المستجوب من إنتاج حديث حول هذا الجزء من الموضوع. **(ابراش، 2009، ص286)**

**1. 4. نتائج الدراسة الاستطلاعية:**

من خلال الدراسة الاستطلاعية تم تحديد ما يلي:

– تحديد المكان الدي سيتم فيه اجراء الدراسة الميدانية وهو الأقسام الثلاثة لتخصص العلوم الاجتماعية (قسم علم اجتماع، قسم علم النفس، قسم الفلسفة).

– تحديد الأساتذة الذين سيتم إجراء الدراسة الميدانية وفقهم، وهم الأساتذة الدائمين الذين يزاولون عملهم في الأقسام الثلاث المذكورة سابقا.

– تحديد الأدوات المناسبة للقيام بالدراسة الأساسية.

**2- الدراسة الأساسية**

**2. 1. منهج الدراسة:**

لكل منهج مزايا وعيوب فالباحث يختار اتباع منهج معين عن غيره من المناهج تبعا للأهداف المسطرة من قبله والتي تحتاج للوصول اليها أحد المناهج العلمية، ويقصد بالمنهج هو مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.

لذلك فلقد اخترنا اتباع المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة دراستنا الحالية التي تتطلب الوصف التحليلي والأساليب الإحصائية.

**2. 2. مجتمع وعينة الدراسة:**

يعرف بأنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الدين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها، والغرض من تعريف المجتمع هو تحديد مدى ما يشمله من أفراد.

يتكون أفراد مجتمع الدراسة الحالية من الأساتذة الجامعيين الذين يزاولون مهامهم على مستوى كلية العلوم الاجتماعية (قسم علم اجتماع، قسم علم النفس، قسم الفلسفة) والمقدر عددهم ب 30 أستاذ (16 ذكور، 14 إناث).

**- عينة الدراسة:**

إن معظم الدراسات التربوية والنفسية تستقي بياناتها من مجموعات صغيرة نسبيا من الأفراد، وتهدف للتوصل الى استنتاج صحيح عن المجتمع الأصلي الدي اشتقت منه، كما ان الحقائق التي نحصل عليها قد لا تقبل على ظاهرها باعتبارها تعبيرا دقيقا عن المجتمع الأصلي وانما ينبغي اعتبارها تقريبية أو تقديرات للحقائق المقابلة لها.

وقد اعتمدنا في هاته الدراسة على العينة المسحية، تم توزيع 30 استمارة على الأساتذة في الأقسام الثلاث بحيث تم استرجاع 18 استمارة فقط، بسبب انشغال الأساتذة خاصة ومن ثم أعدنا توزيع 12 استمارة واسترجاعها.

### 3.2. حدود الدراسة:

تعتبر حدود الدراسة من العناصر المهمة في الدراسات والبحوث العلمية بصفة عامة، وقد تمثلت حدود دراستنا في:

- **الحدود الزمانية**: تم اجراء الدراسة في الفترة الممتدة من 2023/04/27إلى 2023/05/20.

- **الحدود المكانية**: كلية العلو م الاجتماعية (قسم علم الاجتماع، قسم الفلسفة، قسم علم النفس) جامعة قالمة.

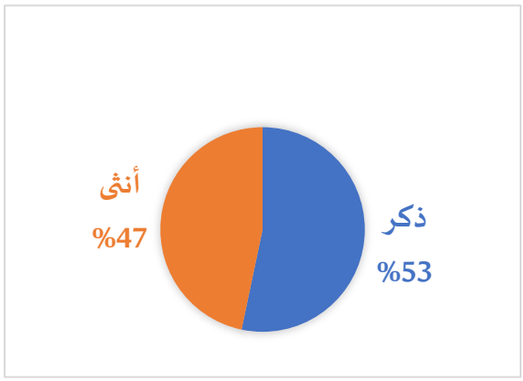
- **الحدود البشرية**: أساتذة التعليم العالي.

### 4.2. خصائص عينة الدراسة:

#### 1.4.2 عرض خصائص عينة الدراسة حسب الجنس:

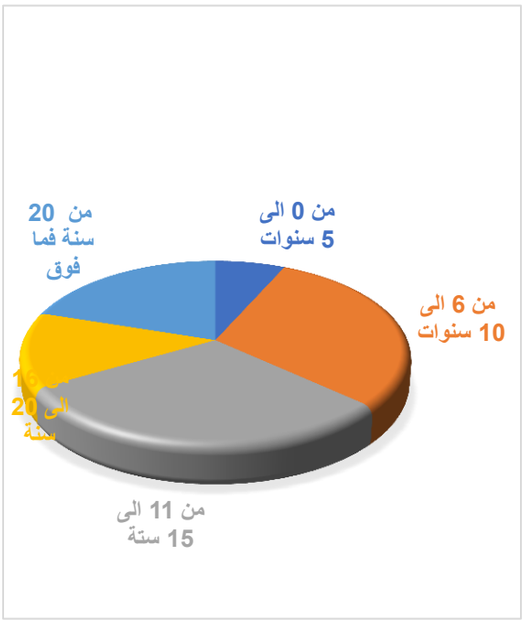
| الجنس | التكرار | التكرار النسبي |
|---|---|---|
| ذكر | 16 | 53,3 |
| أنثى | 14 | 46,7 |
| المجموع | 30 | %100 |

**جدول رقم (1) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الجنس**




**الشكل 1: توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس**

يتضح لنا من خلال الجدول 1 والشكل 1 أن هناك تباينا متوسط في نسبة الذكور التي بلغت 53.3 %الذي تقارب تقريبا نسبة الإناث التي تمثل 46.7% من عينة الدراسة.




**الشكل 2: توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة**

**جدول رقم (2) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب الخبرة**

| الخبرة | التكرار | التكرار النسبي |
|---|---|---|
| من 0 حتى 5 سنوات | 2 | 6,7 |
| من 6 حتى 10 سنوات | 9 | 30,0 |
| من 11 حتى 15 سنة | 9 | 30,0 |
| من 16حتى 20 سنة | 4 | 13,3 |
| من 20 سنة فما فوق | 6 | 20,0 |
| المجموع | 30 | %100 |

من خلال استقرائنا للجدول رقم 2 والشكل 2 نلاحظ ان الأساتذة الجامعيين الدين تمت عليهم الدراسة على أساس متغير الخبرة والذين لديهم سنوات عمل من 0 إلى 5 سنوات يشكلون فقط فرديين بتكرار نسبي قدر بـ 6.7، أما الأساتذة الجامعيين الدين لديهم سنوات عمل من 6 حتى 10 سنوات فيشكلون 9 افراد من عينة الدراسة بتكرار نسبي قدر ب 30.

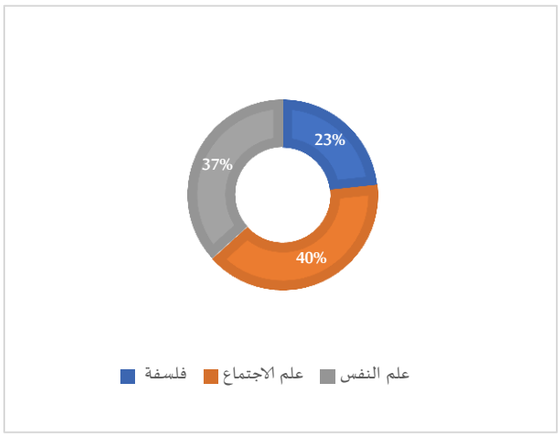
أما الأساتذة الجامعيين الدين لديهم سنوات عمل من 11 الى 15 سنة فيشكلون 9 أفراد من عينة الدراسة بتكرار نسبي قدر ب 30.

فيما كان تكرار عدد أفراد عينة الدراسة الدين لديهم سنوات عمل من 16 حتى 20 سنة فما فوق يشكلون 6 أساتذة جامعيين وكان تكرارهم النسبي 20.

### 3.4.2. عرض خصائص عينة الدراسة حسب التخصص

| التخصص | التكرار | التكرار النسبي |
|---|---|---|
| فلسفة | 7 | 23,3 |
| علم الاجتماع | 12 | 40 |
| علم النفس | 11 | 36,7 |
| المجموع | 30 | %100 |

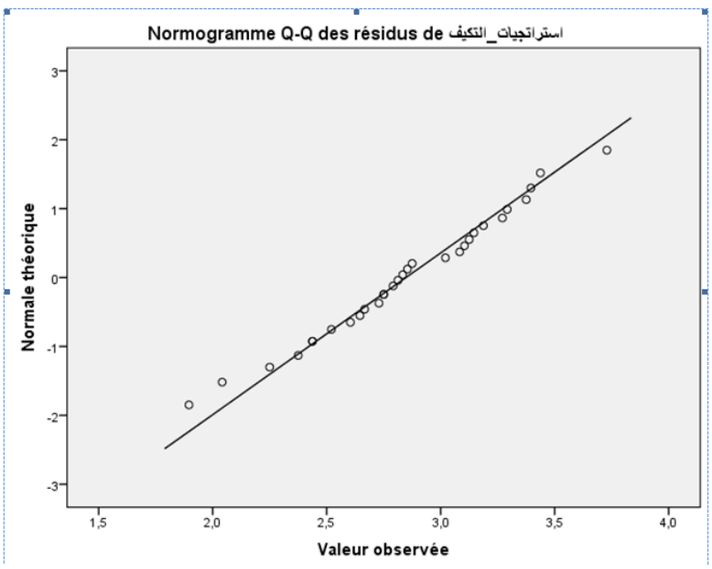
جدول رقم (3) يوضح خصائص أفراد عينة الدراسة حسب التخصص




الشكل 3: توزيع العينة حسب متغير التخصص

يتضح لنا من خلال عرض الجدول 3 والشكل 3 أن أساتذة قسم علم الاجتماع يمثلون الرتبة الأولى حيث قدرت نسبتهم ب% 40، كما يليها في المرتبة الثانية أساتذة قسم علم النفس حيث ان نسبتهم بلغت 36.7%، اما في المرتبة الأخيرة فكانت للأساتذة الفلسفة بنسبة 23.3%.

### 4.4.2 عرض طبيعة التوزيع:




**بما أنه طبيعة التوزيع البيانات اعتدالية والعينة مسحية فإننا سنعتمد في هذه الدراسة على الأساليب الإحصائية البارا مترية:**

- اختبار (ت) للعينة المستقلة الواحدة.
- اختبار (ت) للعينتين المستقلتين.
- اختبار **ANOVA**.

**5.2. أدوات جمع البيانات:**

**1.5.2 مقياس استراتيجيات التكيف:**

اعتمدنا في دراستنا الحالية على النسخة المترجمة والمقننة من مقياس **(CISS)** المسمى **بقائمة التكيف مع الوضعيات الضاغطة لاندلر وباركر 1984** المتكون من 48 بند على البيئة الجزائرية سنة 2006 بمركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية ( Center for Research in Cultural and Social) بجامعة وهران من قبل الباحثين: فرحي فيصل، كبداني خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة.

* **أبعاد المقياس:**

يتكون المقياس استراتيجية التكيف (CISS) من ثلاثة أبعاد، حيث يحتوي كل بعد على ثلاث فقرات التي تشكل في مجموعها المقياس الأصلي المتكون من 48 فقرة، وهي موضحة في الجدول التالي:

**الجدول 4 يوضح توزيع فقرات مقياس (CISS) على ابعاده الثلاثة:**

| الأبعاد | الفقرات | المجموع |
|---|---|---|
| **حل المشكل** | **47-46-43-42-41-39-36-27-26-24-21-15-10-6-2-1** | **16** |
| **الانفعال** | **45-38-34-33-30-28-25-22-19-17-16-14-13-8-7-5** | **16** |
| **التجنب** | **48-44-40-37-35-32-31-29-23-20-18-12-11-9-4-3** | **16** |

| | | |
|---|---|---|
| **المجموع** | | **48** |

* **إجراءات تطبيق المقياس:**

- يطبق المقياس بطريقة فردية أو جماعية.

- يقوم المفحوص برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط رد فعله اتجاه الوضعية الضاغطة وفق سلم متدرج **من 1 إلى 5.** حيث **1** يقابله نادرا و5 **يقابلها** كثيرا مرورا بإجابات وسطية 4.3.2 حتى تسمح بتحديد الدرجة التي تتناسب مع ردة فعله.

* **أوزان المقياس:**

**الجدول رقم 5 التالي يوضح أوزان المقياس فيما يلي:**

| نادرا | أحيانا | عادة | دائما | كثيرا |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

وبناءا على سلم التنقيط المعتمد في الدراسة الحالية قمنا بوضع جدول لتفسير نتائج استجابة مفردات العينة على مقياس استراتيجيات التكيف **(CISS)** كالتالي:

| الدرجة | الدلالة |
|---|---|
| **15 – 01** | **نادرا ما يستخدم الاستراتيجية** |
| **31 – 16** | **يستخدم الاستراتيجية أحيانا** |
| **47 – 32** | **عادة ما يستخدم الاستراتيجية** |
| **63 – 48** | **دائما ما يستخدم الاستراتيجية** |
| **80 – 64** | **كثيرا ما يستخدم الاستراتيجية** |

**(برينات ، اغمين ، 2022 ، ص 132)**

* **الخصائص السيكومترية للمقياس:**

لقد قمنا باستخدام قائمة التكيف مع الوضعيات الضاغطة **(CISS)** وقد تم اختياره لعدة اعتبارات نذكر منها توفر المقياس مترجم ومقنن على البيئة الجزائرية، وكما اعتماد عليه العديد من الباحثين في الجامعات الجزائرية في دراساتهم ورسائلهم الجامعية مثل: دراسة مغزي بخوش أميمة تحت عنوان استراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة (2019)، ودراسة قشي محمد بعنوان استراتيجيات التعامل مع مصادر الضغط المهني في ضوء متغيرات الخلفية الفردية لدى أعوان الحماية المدنية (2018)، و دراسة عريس نصر الدين الموسومة باستراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجاليات في وضعيات الضغط النفسي (2017).

**6.2. الأساليب الإحصائية:** المبينة في الجدول رقم (6)

| استخدام برنامج SPSS للمعالجة الإحصائية للبيانات | |
|---|---|
| **الإحصاء الوصفي** | **الإحصاء الاستدلالي** |
| – **النسب المئوية**<br>– **التكرارات**<br>– **الانحراف المعياري**<br>– **المتوسط الحسابي** | – **اختبار T للعينة المستقلة الواحدة**<br>– **اخبار T للعينتين المستقلتين**<br>– **اختبار ANOVA** |

**خلاصة الفصل:**

لقد تم من خلال هذا الفصل إلقاء الضوء بشيء من التفصيل على المقاربة المنهجية التي اتبعتها الدراسة في تحقيق أهدافها من خلال عرض المنهج الذي اعتمدته في الحصول على البيانات والمعطيات الميدانية مع تبيان مجالات الدراسة وحدودها، كما تم عرض أدوات الدراسة التي تمثلت في مقياس استراتيجيات التكيف لـ **CISS** المكيف في البيئة الجزائرية وهذا بهدف معرفة الاستراتيجيات التي يعتمدها الأستاذ الجامعي وختم الفصل بالأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

# الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

- تمهيد

1-عرض نتائج الفرضيات

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى

2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية

3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة

4.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

5.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة

6.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة

2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

3- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة

4- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء النظريات

**تمهيد:**

تتضمن أي دراسة مجموعة من الأهداف التي يضعها الباحث ويسعى لتحقيقها، وفي هذا الإطار سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي تمكن الباحث من الوصول إليها وتحليلها ومناقشتها، والمتضمنة عرض وتحليل المعطيات واستخراج النتائج المتعلقة بالنسبة لمشكلة البحث وأهدافه، من خلال عرض كل فرضية وتحديد مدى تحققها أو نفيها.

## 1-عرض نتائج الدراسة:

### 1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

**والتي تمثلت في:** يعتمد الأستاذ الجامعي استراتيجية حل المشكلة للتكيف مع الوضعيات الضاغطة

**جدول رقم (7) يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الأولى**

| المتغير | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | مستوى | القيمة الاحتمالية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| حل المشكلة | 30 | 3,1875 | 6,36530 | 29 | 0.001 | 0.05 |

**نلاحظ من الجدول رقم (7) أن قيمة T test** للعينة المستقلة الواحدة كان (0.001) أقل من مستوى المعنوية 0.05، أي يعتمد الأستاذ الجامعي استراتيجية حل المشكلة للتكيف مع الوضعيات الضاغطة. وعليه **الفرضية الأولى محققة.**

### 2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية:

**والتي تمثلت في:** يعتمد الأستاذ الجامعي على استراتيجية الانفعال للتكيف مع الوضعيات الضاغطة

**جدول رقم (8) يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الثانية**

| المتغير | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | مستوى | القيمة الاحتمالية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الانفعال | 30 | 2,6688 | 6,47470 | 29 | 0.001 | 0.05 |

**نلاحظ من الجدول رقم (8) أن قيمة T test** للعينة المستقلة الواحدة كان (0.001) أقل من مستوى المعنوية 0.05، أي يعتمد الأستاذ الجامعي على استراتيجية الانفعال للتكيف مع الوضعيات الضاغطة. وعليه **الفرضية الثانية محققة.**

**3.1. عرض نتائج الفرضية الثالثة:**

**والتي تمثلت في:** يعتمد الأستاذ الجامعي على استراتيجية التجنب للتكيف مع الوضعيات الضاغطة

**جدول رقم (9) يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الثالثة**

| المتغير | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | مستوى | القيمة الاحتمالية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **التجنب** | **30** | **2,6583** | **6,95140** | **29** | **0.001** | **0.05** |

**نلاحظ من الجدول رقم (9) أن قيمة** T test للعينة المستقلة الواحدة كان (0.001) أقل من مستوى المعنوية 0.05، أي يعتمد الأستاذ الجامعي على استراتيجية التجنب للتكيف مع الوضعيات الضاغطة. وعليه **الفرضية الثالثة محققة.**

**4.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:**

**تمثلت في:** توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير الجنس.

**جدول رقم 10: يوضح نتائج اختبار T test للفرضية الجزئية الرابعة**

| المتغير | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **الجنس** | **ذكر** | **2,7891** | **4,65780** | **28** | **0,626** | **0.05** |
| | **أنثى** | **2,9152** | **3,81310** | | | |

**نلاحظ من الجدول (10) أعلاه أن قيمة** اختبار **T test** للعينتين المستقلتين تساوي (0,626) **وهي أكبر من مستوى الدلالة α=0.05 بمعنى أنه لا** توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير الجنس. وعليه **الفرضية الجزئية الرابعة غير محققة.**

**5.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:**

**تمثلت في:** توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير التخصص.

**جدول رقم11: يوضح نتائج اختبار ANOVA للفرضية الجزئية الخامسة**

| المتغير | العينة | المتوسط الحسابي | درجة الحرية | قيمة F | Sig | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **التخصص** | **داخل المجموعة** | 3,730 | 29 | 1,029 | 0,371 | 0.05 |
| | **خارج المجموعة** | 4,891 | | | | |

**نلاحظ من الجدول (11) أعلاه أن قيمة** اختبار **ANOVA** تساوي (0,371) **وهي أكبر من مستوى الدلالة $\alpha$=0.05 بمعنى أنه لا** توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير التخصص. وعليه **الفرضية الجزئية الخامسة غير محققة.**

**6.1. عرض نتائج الفرضية الجزئية السادسة:**

**تمثلت في:** توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير الخبرة.

**جدول رقم 12: يوضح نتائج اختبار ANOVA للفرضية الجزئية السادسة**

| المتغير | العينة | المتوسط الحسابي | درجة الحرية | قيمة F | Sig | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **الخبرة** | **داخل المجموعة** | **5,600** | **29** | **0,560** | **0,560** | **0.05** |
| | **خارج المجموعة** | **4,703** | | | | |

**نلاحظ من الجدول (12) أعلاه أن قيمة** اختبار **ANOVA** تساوي (0,560) **وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05=α بمعنى أنه لا** توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير الخبرة.. وعليه **الفرضية الجزئية السادسة غير محققة.**

## 2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

جاءت نتائج هذه الدراسة ضمن محاولة بحثية وصفية لأهم الاستراتيجيات التي يعتمدها الأساتذة الجامعيين حيث عكست الدراسة استراتيجيات حل المشكل، الانفعال، والتجنب التي يستخدمها الأساتذة، إضافة إلى تقدير الفروق ذات الدلالة الإحصائية تعزى لمتغير الجنس، التخصص، الخبرة التي توصلت بأنه لا توجد فروق لدى عينة الدراسة تعزى لهذه المتغيرات.

- **الفرضية العامة:** يعتمد الأساتذة الجامعيين مجموعة من استراتيجيات للتكيف مع الوضعيات الضاغطة في ظل ازدواجية المهام.

### 1.2. الفرضية الأولى:

أظهرت الدراسة الراهنة تحقق للفرضية الأولى والتي كان مفادها كالاتي: يعتمد الأستاذ الجامعي استراتيجية حل المشكل للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.

ويظهر ذلك في النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (7) من خلال أن قيمة **T Test** للعينة المستقلة الواحدة كان (0.001) أقل من مستوى المعنوية (0.05) وهي قيمة دالة إحصائيا وكذلك تبين من خلال الإحصاءات الوصفية التي قمنا بها في الجدول وهي كتالي: الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، ومنه نستطيع أن نقول إن الفرضية محققة.

### 2.2. الفرضية الثانية:

أظهرت الدراسة الراهنة تحقق للفرضية الثانية التي مفادها: يعتمد الأستاذ الجامعي على استراتيجية الانفعال للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.

ويظهر ذلك من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (8) من خلال أن قيمة **T Test** للعينة المستقلة الواحدة كان (0.001) أقل من مستوى المعنوية 0.005، إضافة الى الإحصاءات أظهرت الدراسة الراهنة

تحقق للفرضة الثانية التي مفادها: يعتمد الأستاذ الجامعي على استراتيجية الانفعال للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.

**3.2. الفرضية الثالثة:**

أظهرت نتائج الدراسة الراهنة تحقق للفرضة الثانية التي مفادها: يعتمد الأستاذ الجامعي على استراتيجية التجنب للتكيف مع الوضعيات الضاغطة.

ويظهر ذلك من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (9) من خلال أن قيمة **T Test** للعينة المستقلة الواحدة كان (0.001) أقل من مستوى المعنوية 0.005، إضافة الى الإحصاءات الوصفية التي قمنا بها في الجدول وهي: الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، وعليه الفرضية الثانية محققة.

الوصفية التي قمنا بها في الجدول وهي: الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، وعليه الفرضية الثالثة محققة.

وبهذا تتحقق الفرضية العامة التي تنص على يعتمد الأستاذ الجامعي مجموعة من الاستراتيجيات للتكيف مع الوضعيات الضاغطة في ظل ازدواجية المهام.

بناء على هذه النتيجة يمكننا القول بان جميع أو معظم الأساتذة يتجهون لاستخدام هذه الاستراتيجيات لتقليل أو التخفيف من هذه الضغوط الناتجة عن كثرة المهام وذلك إما بحل المشكلة الذي يعتبر نوع من الاستراتيجيات المهمة من خلال تفسير الفرد للموقف الذي يتعرض له ومحاولة حلها، أو بإصدار انفعال جراء الموقف إما قلق، توتر، غضب ...الخ، أو بالتجنب الذي يرجع إلى تراكم المشكلات وتأثيرها على أداء الأستاذ لمهامه، فيلجأ إلى استخدام أسلوب التجنب كنوع من

الهروب.

**4.2. الفرضية الجزئية الرابعة:**

التي تمثلت في: توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى لمتغير الجنس.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية للفرضية الجزئية الرابعة من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة **T Test** للعينتين المستقلتين تساوي (0.626) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فالفرضية غير دالة إحصائيا

وبالتالي: لا توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى لمتغير الجنس وعليه الفرضية الجزئية الرابعة غير محققة.

من خلال هذه النتيجة المتحصل عليها التي جاءت عكس الفرضية المصاغة حيث كشفت نتائج المعالجة الإحصائية بعدم وجود فروق في استخدام الأساتذة لاستراتيجيات التكيف تعزى لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الاستراتيجيات التي يستخدمها كلا الجنسين ذكور, اناث راجع إل أن اهتمام المراءة بمواصلة عملها ومهمتها بشتى الطرق, كونها تمر بنفس البرنامج التكويني مع الذكور، إذ تتكيف وتتأقلم معه وبالتالي أنها تتلقى التكوين مثلها مثل الرجل وكذا استخدام كل منهما لنفس استراتيجيات التكيف مما يرجع تعذر وجود فروف لأفراد العينة تعزى لمتغير الجنس.

**5.2. الفرضية الجزئية الخامسة:**

التي تمثلت في: توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير التخصص.

أظهرت نتائج الدراسة من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة اختبار ANOVA تساوي (0.371) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومنه الفرضية غير دالة إحصائية وبالتالي: لا توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير التخصص وعلية الفرضية الجزئية الخامسة غير محققة.

ومن خلال هذه النتيجة المتحصل عليها التي جاءت عكس الفرضية المصاغة حيث كشفت المعالجة الإحصائية بعدم وجود فروق في استخدام الأساتذة الجامعيين لاستراتيجيات التكيف تعزى لمتغير التخصص، يمكن تفسيرها بأن الأساتذة الجامعيين يعملون في تخصصات علمية مختلفة، إلا أنهم يتعرضون إلى نفس الضغوط وأعباء العمل من خلال مواجهتهم لظروف عمل واحدة ومسؤوليات ومهام عديدة، ما يدفعهم إلى اللجوء لاستخدام لنفس الاستراتيجيات والأساليب هذا ما يتعذر وجود فروق في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى لمتغير الجنس.

**6.2. الفرضية الجزئية السادسة:**

والتي تمثلت في: نوجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير الخبرة.

أظهرت نتائج الدراسة من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة اختبار ANOVA تساوي (0.650) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، ومنه الفرضية غير دالة احصائيا وبالتالي: لا توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تعزى إلى متغير الخبرة وعلية الفرضية الجزئية الخامسة غير محققة.

ومن خلال هذه النتيجة المتحصل عليها التي جاءت عكس الفرضية المصاغة حيث كشفت المعالجة الإحصائية بعدم وجود فروق في استخدام الأساتذة الجامعيين لاستراتيجيات التكيف تعزى لمتغير الخبرة يمكن تفسيرها بأن سنوات الخبرة عند الأساتذة الجامعيين ترجع إلى عامل التعلم والاكتساب من خلال تكوينه الجامعي، حيث تكون على أساتذة سبقوه في الخبرة وبالتالي تعلم أو اكتسب خبرة في كيفية استخدام استراتيجيات التكيف أو مواجهة تلك الظروف الضاغطة وبناء على هذا لا يمكن اعتبار متغير الخبرة مؤشر في وجود فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف.

**3- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة:**

سوف نتناول في هذا المحور مناقشة نتائج الدراسة التي توصلنا إليها على ضوء الدراسات السابقة، محاولين استعراض أهم نقاط التشابه والاختلاف بين نتائجها وبين ما توصلت اليه دراستنا الحالية.

**دراسة Boyland (سنة 2011)** بعنوان ضغوط العمل واستراتيجيات التصدي لها عند مدراء مدراس الابتدائية في الولايات المتحدة هدفت الى تعرف على درجة الضغوط ومعرفة الاستراتيجيات التي يستخدموها لتصدي لضغوط وكذلك التعرف على الفروق في عينة الدراسة تبعا لمتغير العمر والجنس وسنوات الخبرة وتوصلت الى نتائج هي ان المدراء يستخدمون وسائل فعالة لمقاومة الضغط وكما انها توصلت الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة.

وهذا ما توصلت اليه نتائج دراستنا الحالية حيث وجدنا ان هناك نقاط تطابقت معها بشكل كبير، وهي أن الأساتذة الجامعيين يعتمدون على استراتيجيات لتكيف مع المواقف الضاغطة ومن بين هذه الاستراتيجيات هي أسلوب حل المشكلة، وأسلوب الانفعال وكذا أسلوب التجنب وهي أساليب فعالة لمواجهة الضغوط، بالإضافة الى انهم (توصلوا الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة وهذا ما تحصلنا عليه في نتائج دراستنا وهو عدم وجود دالة إحصائيا تبعا لمتغيرات الجنس وسنوات الخبرة.

في حين هذه الدراسة قد اختلفت عن دراستنا الحالية حيث ان دراستنا درست متغير التخصص وهذه الدراسة تطرقت الى متغير السن.

**دراسة مقداد وخليفة (سنة 2012)** بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بالمملكة البحرين، وكانت بهدف معرفة مظاهر الضغوط ومصادرها والاستراتيجيات لمواجهتها تبعا لمتغيرات (الحالة الاجتماعية. والخبرة المهنية والجنس)، واسفرت نتائجها الى انهم يتبعون استراتيجيات معرفية لمواجهة الضغوط، حيث وجدت نتائج الدراسة فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغيرات حالة الاجتماعية والجنس والخبرة.

وهذا ما اتفقت عليه نتائج دراستنا الحالية مع نتائج هذه الدراسة في ان استراتيجيات المواجهة التي تتمثل في التجنب والانفعال وحل المشكل هي استراتيجيات معرفية، كما اختلفت نتائج الدراسة المتمثلة في انه يوجد فروق تبعا لمتغيرات الجنس والخبرة والحالة الاجتماعية في حين قد توصلنا في نتائج دراستنا على انه لا يوجد فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس والخبرة.

**دراسة قادري حليمة (2010)** تحت عنوان مصادر الضغوط المهنية للأستاذ الجامعي وعلاقته برضا المهني اهتمت هذه دراسة لتعرف على مصادر ضغوط التي يعاني منها الأستاذ الجامعي وعلاقتها برضا، حيث توصلت نتائجها الى وجود مصادر ضغوط مهنية تحتوي على صيغة معنوية، وان العوامل الداخلية هي التي تؤدي الى رضا الأستاذ الجامعي مقارنة مع العوامل الخارجية.

وهذا ما اتفقت عليه نتائج دراستنا الحالية مع نتائج هذه الدراسة كونها اهتمت بالعوامل الداخلية التي تؤدي إلى رضا الأستاذ في حين ان الانفعال والتجنب هي من العوامل الداخلية للتكيف وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراستنا الحالية في انها لم تعتمد على أساليب فعالة وواقعية لمواجهة الضغط.

**دراسة مابفمو واخرون (سنة 2014)** بعنوان مصادر ومستويات التوتر بين معلمي التعليم وذوي الاحتياجات الخاصة كانت بهدف التعرف على ضغوط المعلمين والاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة الضغط، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة الى ان الاستراتيجيات التي كان المعلمون يستخدمونها للتعامل مع هذه الضغوط هي حل المشكلة، تقاسم المشاكل مع الزملاء، ممارسة الرياضة.

هذا متفقة عليه نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراستنا الحالية حيث وجدنا ان الأساتذة يعتمدون أسلوب حل المشكلة للتكيف مع المواقف الضاغطة، في حين اختلفت هذه الدراسة مع دراساتنا كونها ركزت على أسلوب واحد وهو حل المشكلة فقط، في حين أن دراستنا وجدت ان الأساتذة يعتمدون على استراتيجيات مختلفة، كالانفعال والتجنب للتكيف مع الضغوط التي يتعرضون اليها.

**دراسة بركات سنة (2010)** بعنوان الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية وكانت بهدف معرفة وجود فروق دالة إحصائيا في درجات المعلمين لاستخدام استراتيجيات الاجتماعية والنفسية والجسدية لتعامل مع مشكلات المهنية الضاغطة تبعا للمتغير الجنس والمؤهل العلمي والتخصص واسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائيا تبعا للمتغير الجنس فالاستراتيجية الاجتماعية والنفسية لصالح الاناث والجسدية للذكور وكذا عدم وجود فروق دالة إحصائيا لمتغير المؤهل العلمي والتخصص.

وعليه فقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراساتنا الحالية في انه لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير التخصص، في حين قد اختلفت مع نتائج دراستنا في انه لا يوجد فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس إناث، ذكور في حين ان هذه الدراسة وجدت فروق تبعا لمتغير الجنس.

**دراسة السباعي (سنة 2008)** بعنوان ضغوط العمل، مستوياتها ومصدرها، واستراتيجيتها، إدارتها لدى الاداريات والفنيات السعوديات العاملات في الجامعات السعودية كانت بهدف التعرف على مصادر ومستويات الضغط تبعا لمتغيرات السن، المستوى، سنوات الخبرة والتعرف على الاستراتيجيات المعتمدة عليها لمواجهة الضغوط واسفرت النتائج عن وجود مستوى ضغط منخفض لدى افراد العينة ووجود ضغوط منها عبء العمل بيئة العمل صراع الدور.

وهذا ما اتفقت عليه مع نتائج دراستنا الحالية كون أن الأستاذ الجامعي يعيش صراع أدوار وعبء عمل مما يجعله يلجأ إلى استخدام استراتيجيات وهي استراتيجية الانفعال، كما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراستنا حيث أنها لم تستخدم جميع الاستراتيجيات للتكيف مع الضغوط.

**دراسة حمدوني رشيد (سنة 2016/2015)** بعنوان الضغوط ا لمهنية وأثرها على أثرها على الرضا الوظيفي لدى الأستاذ الجامعي، هدفت الى تعرف على مختلف الضغوط المهنية التي يعاني منها الاستاذ الجامعي حيث اسفرت نتائجها عن وجود ضغوط عمل بنوعيها المادية والمعنوية التي تؤثر بشكل كبير على مردود افراد العمل، وان الرضا الوظيفي له تأثير مرتفع على الأكاديمي للأستاذ الجامعي.

هذه الدراسة اتفقت مع نتائج دراستنا كون ان الأساتذة يستخدمون أساليب لتكيف مع الضغوط من شانها ان تزيد الرضا الوظيفي للأستاذ، في حين قد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراستنا الحالية حيث أنها لم تدرس الفروق بين الأساتذة تبعا لمتغير الجنس والتخصص والخبرة.

**دراسة موتو إي ماخيثا (سنة 2019) بعنوان** استراتيجيات التكيف مع الضغط لمنع الاحتراق النفسي بين معلمي المدارس الابتدائية والتي كانت بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط والاحتراق النفسي، تحديد الاثار النفسية، التعرف على استراتيجيات التي يستخدمها لتكيف مع الضغط وكانت النتيجة بان المعلمين يخففون درجات ضغط من خلال توظيف استراتيجيات تعامل مع الضغوط البناءة والحيادية وان شخصية المعلم هي أحد متغيرات تنبؤيه للاحتراق النفسي عند المعلمين.

ومن خلال عرض هذه الدراسة والنتائج التي توصلت اليها فقد اتفقت مع نتائج دراستنا الحالية حيث وجدنا أن الأساتذة الجامعين يعتمدون على أسلوب الانفعال وهو ما توصلت اليه دراسة سابقة كون الانفعال أحد متغيرات لاحتراق النفسي عند المعلمين، في حين انها اختلفت مع نتائج دراستنا كونها ركزت فقط على جانب الانفعال ولم تركز على أساليب أخرى كأسلوب حل المشكلة والتجنب.

**دراسة حمامة عمار والشايب محمد سايس (2017)** بعنوان جودة الحياة الوظيفية لدى أساتذة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية في ظل بعض الظروف الديموغرافية حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة جودة الحياة لدى الأساتذة الجامعيين حسب بعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والرتبة والخبرة واسفرت نتائجها

عن عدم وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الجنس والرتبة، ووجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الخبرة.

اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج هذه الدراسة في عدم وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير الجنس، في حين أنها قد اختلفت في وجود فروق تعزى لمتغير الخبرة.

## 4- مناقشة نتائج الفرضيات على ضوء النظريات:

تناولت الدراسة الراهنة اهم الاستراتيجيات المتبعة من قبل الأستاذ الجامعي، حيث توصلنا لجملة من النتائج التي سبق عرضها، ويمكن القول ان الأستاذ الجامعي يلجأ لجملة من استراتيجيات التكيف من أجل مواجهة المواقف الضاغطة التي تحول بينه وبين أدائه لمهامه، فحسب النظرية التحليلية التي ترجع مواجهة المواقف الضاغطة والضغوط النفسية الى لجوء الفرد إلى ميكانزمات الدفاع اللاشعورية لتي يستعملها الفرد ليحمي نفسه من الصراعات والتوترات وأن هده الميكانزمات لها أهمية بالغة في خفض الضغوط فهي تعمل على مستوى اللاشعور ونشير بالذكر إلى استراتيجية التجنب التي يستعملها الفرد بطريقة لاشعورية كنوع من الهروب وعدم الاستعداد لحل المشكلة ويستخدمها عندما لا تتوافر لديه الطاقة الكامنة و الإمكانات للتعامل مع الموقف السائد، لكن الاعتماد على هذه الحيل باستمرار كطرق لحل المشكلات يؤدي إلى استنفاذ وتبديد الطاقة النفسية للفرد والى سوء التوافق لأنها تحول بينه وبين مواجهة مشكلته بواقعية، وقد تصبح هذه الحيل الدفاعية اللاشعورية عند اللجوء إليها باستمرار شعورية وهذا ما تأكده النظرية المعرفية بأن استراتيجيات المواجهة عملية صحية وطبيعية وانها تمكن الفرد من حل مشاكله إذا ما تم استعمالها بطريقة عقلانية وشعورية، من جهة أخرى تركز النظرية المعرفية على أن الاستجابة للضغوط هي نتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهده المطالب والمصادر الشخصية لديه كاستعمال الفرد لاستراتيجية حل المشكلة اذ انها عملية راجعة لتكيف الفرد مع البيئة بصفة ارادية وتعتمد على مجموعة من المهارات والجهود السلوكية و المعرفية التي تؤدي بالفرد الى التفكير المتعمق بالمشكلة.

وحسب نظرية العجز المكتسب لـ سيجلمان فإنها ترى ان ردود الفعل التي تصدر عن الفرد (انفعال) حين تفشل جهود الفرد في السيطرة على حدث معين بشكل متكرر فانه يشعر بأنه عاجز على إدارة أموره مما ينتج عليه ردود فعل انفعالية كالقلق و التوتر و العدوان و الغضب، وهي من بين المظاهر التي يلجأ إليها

بعض الأساتذة الجامعيين اثناء تعرضهم لمواقف ضاغطة، باعتبار الأستاذ فرد اجتماعي بطبعه فهو يسعى لضبط ردود أفعاله إزاء مختلف المواقف المواجهة له كون كل موقف سلوكي هو موقف اجتماعي حسب النظرية الاجتماعية التي تؤكد ان تواجد الانسان مع شخص اخر فان وجود هدا الأخير يكون له تأثير على كيفية سلوكه واستجاباته وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء الموقف الاجتماعي فهي تأثر فيما نتعلمه وكيف ندرك ونحكم على البيئة و الأحداث ، وهنا يمكننا الإشارة الى متغير سنوات الخبرة بحيث تعتبر أمرا مكتسبا من الاحتكاك الاجتماعي مع ذوو الخبرات السابقة، فعدم وجود فروق في استراتيجيات تكيف الأساتذة الجامعيين حسب متغير سنوات الخبرة يرجع لكون عضو هيئة التدريس قد اكتسب هذه الاستراتيجية سابقا ممن تكون على يده فادن فهي متعلمة من المواقف الاجتماعية

وتوصلت نتائج الدراسة الحالية لكون الأستاذ الجامعي يعتمد على استراتيجية التجنب للتكيف مع الوضعيات الضاغطة ما يوضحه النموذج الحيواني الذي تأثر بالفكر الدروينى حول مبدأ الصراع من أجل البقاء (المواجهة) بحيث انتهت بحوثه الى ان الأفراد يلجئون إلى ميكانزمات تكيفية هما ميكانيزم التجنب والهروب، بحيث تظهر المقاومة مقيدة بقوة الاستجابات السلوكية والفطرية أو المكتسبة بعد تعرض الفرد الى تهديدات حيوية حيث يستعملها لمواجهة موقف الضغط كمعظم المواقف التي تواجه الأستاذ الجامعي.

# الخاتمة

إلى هنا قد أتينا إلى المرحلة الأخيرة من مراحل الدراسة ولا نزعم أننا أحطنا بكل مقتضيات البحث العلمي ولكن استوفينا أهم الشروط والقواعد المطلوبة في أي بحث، وان الكمال في العلم كمال يتحقق بتراكم العمل العلمي.

وقد حاولنا في هذه الدراسة التطرق لموضوع "استراتيجيات التكيف لدى الأستاذ الجامعي وعلاقتها بازدواجية المهام أستاذ/باحث «بدءا بالإطار النظري للدراسة والذي تناولنا فيه الخطوط العريضة والمنهجية التي سار العمل على ضوئها، كما تطرقنا إلى بعض الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع وقد ساعدنا ذلك في تكوين تصور واضح حول موضوع الدراسة.

ومنه فإننا نجد أن أساتذة التعليم العالي وكغيرهم من فئات المجتمع، فإنهم يعانون من ضغوط نفسية وذلك راجع لعدة أسباب، اذ أن الضغط النفسي هو ظاهرة معقدة يعاني منها الأساتذة في عصرنا هذا وذلك لتعدد مهامهم سواء كانت بيداغوجية أو علمية، ولمواجهة هذه الضغوط يتم استخدام استراتيجيات تكيف لتقليل والتخفيف من حدة الضغط النفسي، وأن هذه الاستراتيجيات تتغير من موقف لأخر أي حسب طبيعة الموقف الضاغط وشخصية الفرد.

وبعد الدراسة والتحليل لهذا الموضوع تم التوصل إلى نتائج منها تحقق الفرضية العامة التي مفادها أن:

الأساتذة الجامعيين يعتمدون على مجموعة من الاستراتيجيات للتكيف مع المواقف الضاغطة في ظل ازدواجية المهام أستاذ/ باحث.

وكذا قد جاءت نتائج البحث المتعلقة بالفرضيات الجزئية كما يلي:

- لا توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تغزى إلى متغير الجنس.
- لا توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تغزى إلى متغير التخصص.
- لا توجد فروق بين الأساتذة الجامعيين في استخدام استراتيجيات التكيف تغزى إلى متغير الخبرة.

**التوصيات والاقتراحات:**

من خلال الدراسة التي قمنا بها والنتائج التي توصلنا إليها، نقوم بتقديم بعض التوصيات والاقتراحات منها:

- إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع "استراتيجيات التكيف لدى الأساتذة الجامعيين وعلاقتها بازدواجية المهام أستاذ/ باحث.
- توفير كل الشروط التي تسهل عمل الأستاذ الجامعي.
- ضرورة الاعتماد على الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية وخاصة الاستراتيجيات الإيجابية.
- إنشاء لجان بيداغوجية على مستوى مديريات التربية والأساتذة الجامعيين تهتم بتكوين الأساتذة تكوينا نفسيا وبيداغوجيا، يؤهلهم للتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة
- ضرورة تعيين المختصين في الإرشاد النفسي على مستوى طب العمل، خاصة بعد توفر هذا الاختصاص في السنوات الأخيرة.
- دراسة الضغط النفسي وعلاقته بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأستاذ الجامعي.
- إجراء دراسة مماثلة على طلاب والطلبات أو الموظفين في نفس الكلية أو كليات أخرى.

# قائمة المراجع

- إبراهيم خليل ابراش. (2009). ***المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية***. الاردن. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أبو العيش، سليمان هيا. (2016). استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي*، 83-43.
- أسعيد مخلوفي. (2014/2013). *ضغوط العمل وعلاقتها بالدافعية للإنجاز واستراتيجيات مواجهتها لدى مديري التعليم المتوسط* (رسالة ماجيستير). كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي.
- أيت حمودة حكيمة. (2005-2006). *دور سمات الشخصية وإستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية*. (رسالة دكتورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر.
- بغيجة إلياس. (2005-2006). *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا* (مذكرة ماجيستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر.
- بلهواري فاطمة. (2010-2009). *ضغوطات العمل وعلاقاتها بإستراتيجيات التكيف والقيم لدى المدرسين* (مذكرة ماجيستر). كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران.
- بن صالح بسمة. (2016-2017). *مدى تكيف الأستاذ الجامعي مع أهداف نظام LMD من خلال عمليتي التدريس والتقييم* (رسالة دكتورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي.
- بواب رضوان. (2013-2014). *الكفايات المهنية اللازمة لأعضاء هيئة التدريس من وجهة نظر الطلبة* (رسالة دكتورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة سطيف02.
- بوزيان راضية. (2014). *إدارة الجودة الشاملة ومؤسسات التعليم العالي*. مركز الكتاب الأكاديمي.
- جبالي صباح. (2012/2011). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون* (رسالة ماجيستير). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة فرحات عباس. سطيف.

- جدو عبد الحفيظ. (2014-2013). *استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم* (مذكرة ماجيستر). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة سطيف2.
- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية (رئيس الحكومة: *القانون الأساسي الخاص بالأستاذ الباحث*)، 23، ماي28، 2008، الجزائر، 22-25.
- حفيظي سليمة. (2013-2012). *ازدواجية الدور لدى الأستاذ الجامعي بين الأكاديمي والإداري وانعكاساته على جودة أدائه الجامعي* (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- حمدي ام الخير. (2021). خصائص وادوار الأستاذ الجامعي في ظل متطلبات الجودة، *مجلة العلوم القانونية والاجتماعية*، 6 (4)، 1093-1115.
- دخان سارة كتفي، الشريف هاجر. (2019). العوامل المؤثرة على مكانة الأستاذ الجامعي في المجتمع الجزائري، *مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية*، (3)،202-219.
- دردان، ل ومعروف، ل. (2018)، حوصلة الدراسات الجزائرية عن واقع جودة الحياة في الجامعة الجزائرية. *مجلة مجتمع تربية عمل*. (50)، 166-168
- رجم خالد. (2017-2016). *استراتيجية المؤسسة(محاضرات)*. معهد العلوم والتقنيات التطبيقية. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- ردينة خضر الطراونة. (2020). ضغوط العمل عند معلمات التربية الخاصة في الأردن وأثر بعض المتغيرات عليها، *مجلة المعيار*، 24(50)، 4377-1112.
- سامي محسن الختاتنة، فاطمة عبد الرحيم النوايسة. (2010). *علم النفس الاجتماعي*. عمان. دار الحامد.
- سعيد عبد العزيز. جودت عزت عطوي. (2009). *التوجيه المدرسي*، الأردن : دار الثقافة.
- سفيان برينات ، نذيرة إغمين . (2022). *إستراتيجيات التكيف لدى أساتذة التعليم الابتدائي مع الوضعيات الضاغطة وعلاقتها بتعدد المهام البيداغوجية وغير البيداغوجية*، حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، 16(01)، 121-142.
- سلامي دلال، إيمان عزي. (2013). الأستاذ الجامعي الواقع والأفاق، *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، (3)، 151-164.

- سمية الزاحي. (2104/2013). *مكانة المكتبة الجامعية في سياسات التعليم العالي في الجزائر* (أطروحة دكتوراه). معهد علم المكتبات والتوثيق. جامعة قسنطينة 2.
- شنين الجبابي، عبد الرزاق. (2020). مدى تحقيق الأستاذ الجامعي لمهامه في ظل الوضع المعاصر بحسب وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس، *مجلة وميض الفكر للبحوث*، 4(7) ،83-70.
- شويطر خيرة. (2016-2017). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية- دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران* (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة وهران2.
- الطعاني بني مصطفى، منار طلال الطعاني. (2021). القدرة التنبؤية لإستراتيجيات التكيف بقلق المستقبل لدى النساء الأردنيات في مرحلة ما قبل الطلاق، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 1(29)، 730-000.
- عريس نصر الدين. (2016-2017). *استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجاليات في وضعيات الضغط النفسي-دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان* (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة ابي بكر بلقايد. تلمسان الجزائر
- علي نائف أيبو. (2019). *الضغوط النفسية*. مصر: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر .
- العوجزي، منى سالم أحمد. (2019). أخلاقيات مهنة الأستاذ الجامعي وأثرها في تكوين شخصية الطلاب ورفع معدل تحصيلهم العلمي، *المجلة الجامعة*,3(21) ,138-123.
- فاتحي عبد النبي. (2016/2015). *الوضعية المهنية للمعلم في ضوء تدابير الإصلاح التربوي* (أطروحة دكتوراه). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- فهمي مصطفى. (1978). *التكيف النفسي*. مصر: مكتبية مصر.
- قلول محمد. (2022). *أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الحياة اليومية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي*، مجلة المنظومة الرياضية، 9 (03)، 791-803.
- كربال مختار. (2009-2010). *استراتيجيات المواجهة لدى المساجين وعلاقتها بظهور الإصابة بالاضطرابات السيكوسوماتية* (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة بوزريعة.
- لويس معلوف. (2009) *المجند في اللغة*. بيروت. المطبعة الكاثوليكية .

- مريامة حنصالي. (2014-2013). *إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي-دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية* (أطروحة دكتوراه منشورة). جامعة محمد خيضر. بسكرة.
- مغزي بخوش أميمة. (2019-2018). *استراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة* (رسالة دكتورة الطور الثالث LMD). كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية. جامعة محمد خيضر بسكرة.
- النوايسة فاطمة. (2011). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- نور الدين زبدة. (2022). *نشاط الأستاذ الباحث في الجامعة الجزائرية قراءة في القانون الأساسي للأستاذ الباحث*، مجلة الدراسات القانونية والسياسية، 8 (3)، 458- 471.
- هشام أحمد غراب. (2014). *الصحة النفسية للطفل*. لبنان : دار الكتب العلمية.
- هناء محمد جمال الدين. عائشة بلهيش العمري. (2008). *المدخل إلى تقنيات التعليم*. السعودية دار الزمان.

# قائمة الملاحق

- **الملحق رقم 01:**

**أسئلة المقابلة النصف موجهة:**

**1**- ماهي طبيعة المهام البيداغوجية التي تقوم بها؟

2- ماهي طبيعة النشاطات العلمية التي تقوم بها؟

3- ماهي العوامل التي تعتبرها مصدر ضغط في عملك؟

4- كيف تتعامل مع وضعيات الضغط الناتج عن أداء دورك كأستاذ وباحث في نفس الوقت؟

5- هل تؤثر وضعيات الضغط النفسي على أدائك لعملك؟

6- ما هي أم المهام التي تعتبرها مصدر ضغط بالنسبة إليك؟

7- ما هو رد فعلك اتجاه هذه المواقف الضاغطة؟

8- هل يستمر انفعالك خارج مجال العمل؟

- **الملحق رقم 02:**

**مقياس استراتيجيات التكيف CISS**

**مقياس التكيف مع الوضعيات الضاغطة لاندلر وباركر 1984** المتكون من 48 بند على البيئة الجزائرية سنة 2006

**التعليمة:**

أجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب نمط رد فعلك، علما أن طريقة الإجابة تكون في شكل سلم من:

1: نادرا، إلى 5: كثيرا، مرورا بإجابات وسطية 2.3.4. تسمح لك بتحديد الدرجة التي تناسبك.

| العبارات | اتجاه المواقف الضاغطة المقلقة رد فعلي يكون كالتالي | نادرا | أحيانا | عادة | دائما | كثيرا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | أحسن تنظيم الوقت | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2 | أركز على المشكل وأبحث عن كيفية حله | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3 | أتذكر لحظات سعيدة عرفتها | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4 | أحأول أن أكون رفقة أشخاص آخرين | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **5** | ألوم نفسي على ضياع الوقت | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **6** | أعمل على ما أظنه الأفضل | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **7** | أنشغل بمشاكلي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **8** | ألوم نفسي لتورطي في هذا الموقف | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **9** | أتسوق، أنظر مليا للواجهات التجارية | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **10** | أحدد وأوضح أولوياتي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **11** | أحاول أن أنام | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **12** | أهدي لنفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | أشعر بعدم القدرة على تجأوز الموقف | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | أصبح متوترا أو منقبضا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | أفكر في الطريقة التي أستعملها في حل المشاكل المماثلة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | لا أصدق ما يقع لي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة وانفعالي الزائد أمام الموقف | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | أذهب إلى المطعم أو آكل شيئا ما | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | أصبح أكثر فأكثر مخيفا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | اشتري شيئا ما لنفسي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | أحدد خطة التصرف وأتبعها | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | ألوم نفسي على عدم معرفة ماذا أفعل | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | أذهب إلى سهرة أو حفلة عند الأصدقاء | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | أجهد نفسي على تحليل الوضع | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | أتوقف ولا أعرف ماذا سأفعل | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | أتصرف مباشرة بدون انتظار | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | آمل في تغيير ما حدث لي أو ما شعرت به | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | أزور صديق (ة) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | أقلق لما سأقوم به | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | أقضي وقتي مع شخص حميم | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | أذهب للتنزه | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | أعاهد نفسي أن هذا الوضع لن يتكرر أبدا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **34** | تكرار الحديث عن نقصي وعدم تكيفي العام | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **35** | أتكلم مع شخص أقدر نصائحه | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **36** | أحلل المشكل قبل رد فعلي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **37** | أهاتف صديق (ة) | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **38** | أكو ن في حالة غضب | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **39** | أضبط أولوياتي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **40** | أشاهد فيلمي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **41** | أتحكم في زمام الموقف | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **42** | أقوم بمجهود إضافي لتسيير الأمور | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **43** | أحأول ايجاد مجموعة من الحلول المختلفة لحل المشكل | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **44** | أجد وسيلة لعدم التفكير وتحاشي الموقف | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **45** | أعاتب أشخاص آخرين | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **46** | أغتنم الموقف لإظهار قد ارتي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **47** | أحأول تنظيم نفسي لأتحكم أكثر في الموقف | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **48** | أشاهد التلفاز | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |