جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

# استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي

## (دراسة ميدانية ببعض ابتدائيات مدينة مسعد)

**مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي**

**إعداد الطالبين:**

شربول رحمون

بلعيد رحماني

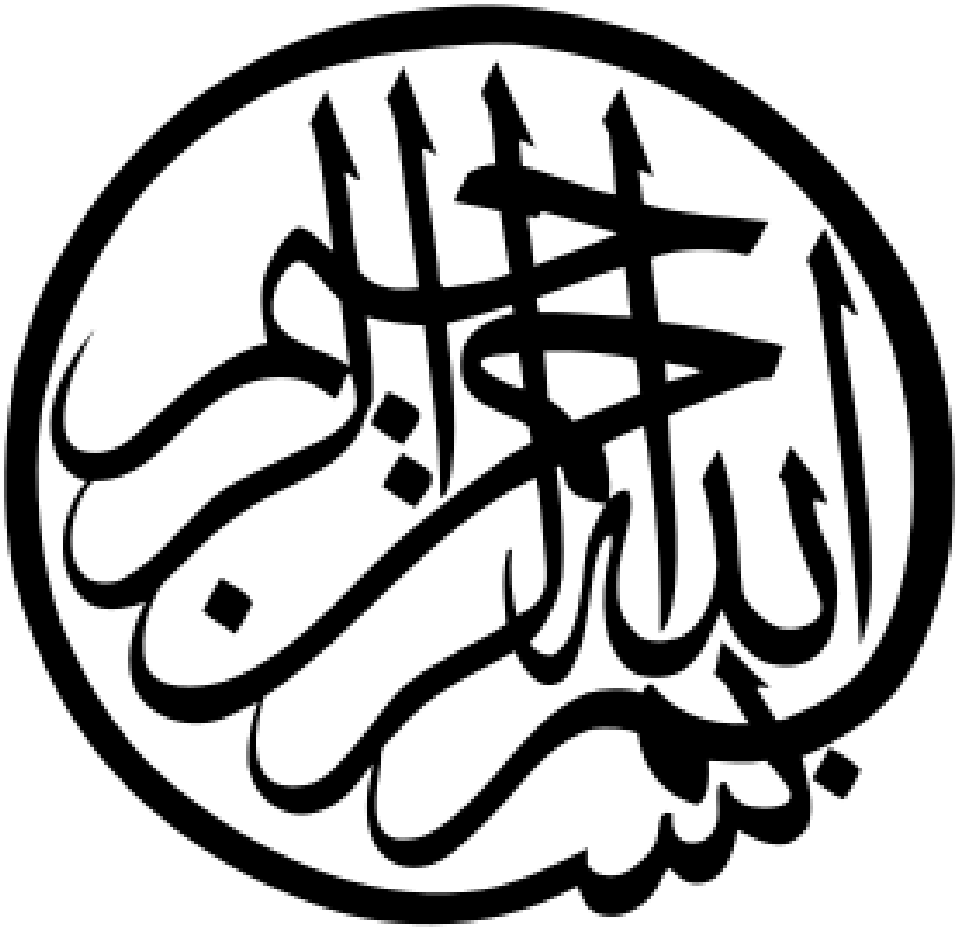
**إشراف الأستاذة:**

هرمز جميلة

لجنة المناقشة:

1. أ الدكتورة داودي خيرة رئيسا
2. أ الدكتورة هرمز جميلة مقررا
3. أ الدكتور بالواضح الربيع مناقشا

السنة الجامعية:2024/2023



# إهداء

مرَّت قاطرة البحث بكثير من العوائق، ومع ذلك حاولنا أن نتخطَّاها بثبات بفضل من الله ومنِّه. إلى الأبويَّن الكريمين وأخوتنا وأصدقائنا، فلقد كانوا بمثابة العضد والسند في سبيل استكمال البحث، ولا ينبغي أن ننسى أساتذتنا ممن كان لهم الدور الأكبر في مُساندتنا، ونخص بالذكر الدكتورة المشرفة جميلة هرمز التي لم تبخل علينا بمدها بالمعلومات القيمة...نُهدي لكم جميعا بحث تخرُّجنا داعيًا المولى - عزَّ وجلَّ - أن يُطيل في أعماركم، ويرزقكم بالخيرات.

رحمون+ رحماني

# شكر و تقدير

اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضا والصلاة والسلام على نبينا محمد خير الأنام. بداية نتقدم بالشكر إلى أستاذتنا الفاضلة الدكتورة هرمز جميلة وجميع أساتذة قسم العلوم الاجتماعية على مساعدتهم ودعمهم لنا لإتمام هذا العمل وعلى رأسهم مدير جامعة الجلفة.

رحمون+ رحماني

محتوى المذكرة


| المحتوى | الصفحة |
|---|---|
| البسملة | أ |
| إهداء | ب |
| كلمة شكر و عرفان | ج |
| محتوى المذكرة | د |
| فهرس الجداول | ز |
| فهرس الأشكال | ط |
| ملخص بالعربية | ي |
| ملخص بالإنجليزية | ك |
| مقدمة | 1 |
| الفصل الأول: الإطار النظري العام للدراسة | |
| 1- إشكالية الدراسة | 5 |
| 2- فرضيات الدراسة | 8 |
| 3- أهمية الدراسة | 8 |
| 4- أهداف الدراسة | 10 |
| 5- تحديد مفاهيم الدراسة | 10 |
| 6- الدراسات السابقة | 11 |
| الفصل الثاني : استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي | |
| - تمهيد | 24 |
| 1. مفهوم الضغط النفسي | 24 |
| 2. أنواع الضغط النفسي | 25 |
| 3. الآثار السلبية للضغوط النفسية على المعلم | 27 |
| 4. مفهوم استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية | 28 |
| 5. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية | 28 |
| 6. أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية | 35 |
| 7. استراتيجية ادارة ضغوط العمل على مستوى الفرد | 38 |

| | |
|---|---|
| - خلاصة الفصل | 40 |
| الفصل الثالث : الإغتراب النفسي | |
| - تمهيد | 43 |
| 1. مفهوم الاغتراب | 43 |
| 2. مظاهر وأبعاد الاغتراب | 43 |
| 3. أسباب الاغتراب | 45 |
| 4. النظريات المفسرة للاغتراب النفسي | 47 |
| 5. نتائج الاغتراب النفسي | 51 |
| 6. إجراءات مواجهة الاغتراب | 52 |
| - خلاصة الفصل | 54 |
| الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة | |
| تمهيد | 56 |
| 1- الدراسة الاستطلاعية | 56 |
| 1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية | 56 |
| 1-2-إجراءات الدراسة الاستطلاعية | 57 |
| 2- الدراسة الأساسية | 58 |
| 2-1 حدود الدراسة | 58 |
| 2-2 منهج الدراسة | 59 |
| 2-3-مجتمع الدراسة | 59 |
| 2-4 عينة الدراسة | 61 |
| 2-5 أدوات الدراسة | 63 |
| 2-6 إجراءات الدراسة | 73 |
| 2-7الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة | 73 |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة | |
| تمهيد | 76 |
| 1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى | 76 |
| 2- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية | 78 |
| 3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة | 80 |
| 4- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة | 82 |

| | |
|---|---|
| 5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة | 85 |
| 6- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة | 88 |
| 7- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السابعة | 90 |
| خاتمة ومقترحات | 94 |
| قائمة المصادر والمراجع | 97 |
| الملاحق | |
| ملاحق spss | |

# فهرس الجداول


| الرقم | العنوان | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية لأساتذة التعليم الابتدائي حسب بعض المتغيرات الديموغرافية | 57 |
| 2 | يمثل توزيع مجتمع الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية | 60 |
| 3 | يمثل توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية | 62 |
| 4 | توضيح أرقام بنود مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية | 64 |
| 5 | يمثل كيفية تنقيط مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية | 65 |
| 6 | معاملات ارتباط فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالدرجة الكلية | 66 |
| 7 | صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية | 67 |
| 8 | يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين للعينة الاستطلاعية | 67 |
| 9 | يوضح نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عن طريق التجزئة النصفية | 68 |
| 10 | يوضح نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عن طريق معادلة ألفا لكرونباخ | 69 |
| 11 | معاملات الارتباط المستخرجة لمقياس الاغتراب النفسي | 70 |
| 12 | يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين للعينة الاستطلاعية | 71 |

| | | |
|---|---|---|
| 13 | معاملات الثبات لمقياس الاغتراب النفسي بطريقة حساب معامل ألفا لكرو نباخ | 72 |
| 14 | يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الاغتراب النفسي عن طريق التجزئة النصفية | 72 |
| 15 | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي | 77 |
| 16 | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للاغتراب النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي | 79 |
| 17 | يوضح معامل الارتباط بين أبعاد مقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي | 80 |
| 18 | الفروق بين درجات اساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات الضغوط النفسية والاغتراب النفسي | 82 |
| 19 | الفروق بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي حسب متغير العمر | 86 |
| 20 | الفروق بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي حسب متغير الخبرة المهنية | 88 |
| 21 | الفروق بين درجات اساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات الضغوط النفسية والاغتراب النفسي حسب متغير بعد مكان العمل | 91 |

# فهرس الأشكال


| الرقم | العنوان | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | تخطيط عام لنظرية "سيلي "(فاروق السيد، 2008، ص99) | 29 |
| 2 | التقويم المعرفي للضغط "لازاروس" | 30 |
| | | |
| | | |

**ملخص:**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الاغتراب النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي، والكشف عن الفروق بينهم في كل من مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الاغتراب النفسي حسب متغيرات: الجنس والعمر والخبرة المهنية وبعد مكان العمل، وتم اختيار عينة قصدية من أساتذة التعليم الابتدائي تكونت من (40) أستاذا وأستاذة، ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا بتطبيق مقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (شدو،2016) يتكون من (35) فقرة، ومقياس الاغتراب النفسي الذي أعده كل من الظالمي و الطالقاني(2018)، ويتكون من (32) فقرة، مستخدمين المنهج الوصفي، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه :

1. مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مرتفع لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.
2. مستوى الإغتراب النفسي **منخفض** لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.
3. توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الإغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **الجنس**.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى الاغتراب النفسي تعزى لمتغير **العمر**.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **الخبرة المهنية**.
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير بعد مكان العمل، بينما توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاغتراب النفسي حسب متغير **بعد مكان العمل** لصالح المقيمين في نفس البلدية.

**الكلمات المفتاحية:** استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية–الاغتراب النفسي– أساتذة التعليم الابتدائي.

**Abstract:**

The study aimed to identify the level of strategies for coping with psychological stress and its relationship to the level of psychological alienation among a sample of primary education teachers, and to reveal the differences between them in both the level of strategies for coping with psychological stress and psychological alienation according to the variables: gender, age, professional experience, and distance from the workplace. A sample was selected. A group of primary education teachers consisted of (40) male and female teachers, and to achieve the objectives of the study, we applied two scales of strategies for coping with psychological pressures prepared by (Shado, 2016) consisting of (35) items, and a scale of psychological alienation prepared by Al-Dalmi and Al-Talqani (2018). It consists of (32) paragraphs, using the descriptive approach. The results of the study showed that:

1. The level of strategies for coping with psychological stress is high among primary education teachers.
2. The level of psychological alienation is low among primary education teachers.
3. There is a statistically significant inverse correlation between strategies for coping with psychological stress and psychological alienation among primary education teachers.
4. There are no statistically significant differences between the average scores of primary education teachers on the level of strategies for coping with psychological stress and psychological alienation due to the gender variable.
5. There are no statistically significant differences between the average scores of primary education teachers in the level of strategies for coping with psychological stress due to the age variable, while there are statistically significant differences between the average scores of primary education teachers in the level of psychological alienation due to the age variable.
6. There are no statistically significant differences between the average scores of primary education teachers on the level of strategies for coping with psychological stress and psychological alienation due to the variable of professional experience.
7. There are no statistically significant differences between the average scores of primary education teachers in the level of strategies for coping with psychological stress due to the variable of the dimension of the workplace, while there are statistically significant differences in the level of psychological alienation according to the variable of the dimension of the workplace in favor of residents of the same municipality.

**Keywords:** Strategies for coping with psychological stress - psychological alienation - primary education teachers.

**مقدمة:**

يتعرض الإنسان في حياته إلى مواقف وأحداث تتساير مع طاقته النفسية والبدنية تجعله لا يتوافق مع ذاته وبيئته، والتي بدورها تُحدث له توترا انفعاليا يحد من قدرته على مواجهتها وهذا ما يُعرف بالضغوط النفسية، ومواجهة الضغوط النفسية كردة فعل تتقابل مع ما يعانيه الفرد من أحداث ومواقف ضاغطة تتطلب استراتيجيات يتسم بها الفرد في نظام شخصيته، كما أن ضغوط العمل تختلف من بيئة لأخرى، وفي دراستنا الحالية سلطنا الضوء فيها على موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى شريحة مهمة جدا في المجتمع، وقد تمثلت في أساتذة التعليم الابتدائي، فيستخدم بذلك أهم الاستراتيجيات منها ادارة الوقت والاسترخاء والمؤازرة الاجتماعية، إضافة إلى وسائل التفريغ النفسي والعضلي كممارسة التمارين الرياضية والتأمل إلى غيره ذلك، وقد حاولنا الربط بين هاته الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي الذي يُعد موضوع تمتزج فيه عوامل نفسية واجتماعية، فقد يغترب الفرد عن نفسه، ويعيش عزلة اجتماعية تجعله ينفصل عن محيطه الاجتماعي، ويعيش بذلك تناقض اللامعيارية، ويصبح متمرد عن معايير المجتمع ومحايد لثقافته، ويرى نفسه شيء فقط أو موضوع دون معنى ولا فعالية في الهيكل المجتمعي، فيتهرب وينسحب من المجتمع ومن نفسه كذلك، ويرفض الاندماج في بيئته، حتى يبقى دون أهداف واضحة.

حقيقة موضوع ربط الاغتراب النفسي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية موضوع قيم جلب انتباهنا، كونه مركب من شقين، ما هو ذاتي يخص أغوار النفس من الشعور واللاشعور والانا الأعلى الذي يمثل جانب التنشئة النفسية، وما هو اجتماعي في تفاعل ذات الفرد مع الذات الاجتماعية، والتي يكونها من خلال تفاعله مع البيئة الخارجية، وعليه أردنا أن نساهم بموضوع يُعاني منه الكثير من الأشخاص الذي يعيش في غربة ذاتية واجتماعية مع مجتمع نشأ فيه أو اشترك في بناء الوعي فيه،

وبهذا كانت زاوية بحثنا تنطلق من دراسة طبيعة علاقة متكاملة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي، وفق نظرة سيكولوجية، ولأنه في الأخير الفرد هو من يعاني من تلك الضغوط النفسية التي أصابت جهازه النفسي.

ولقد تم عرض دراستنا في جانبين : جانب نظري والآخر ميداني، يحتوي الجانب النظري على ثلاثة فصول وهي:

يتضمن **الفصل الأول** : الإطار التمهيدي للدراسة من إشكالية وفرضيات الدراسة، أهميتها وأهدافها وتحديد المفاهيم الإجرائية، وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها. أما **الفصل الثاني** فقد خُصص لمتغير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مفهوم وأنواع الضغوط النفسية والآثار السلبية المترتبة عن الضغوط النفسية لدى المعلم، ومفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط والنظريات المفسرة لها حسب كل توجه، وأساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، واستراتيجيات ادارة ضغوط العمل على مستوى الفرد ، وأخيرا خلاصة الفصل.

و**الفصل الثالث** فقد خُصص لمتغير الاغتراب النفسي مفهومه ومظاهره وأبعاده ثم أسبابه والنظريات المفسرة له، ونتائجه وإجراءات مواجهة الاغتراب وختاما بخلاصة الفصل.

أما الجانب الميداني فيتكون من فصلين **فصل رابع:** وضحنا فيه الإجراءات المنهجية الميدانية للدراسة انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية وحدود الدراسة، ثم المنهج المتبع ومجتمع الدراسة وعينة الدراسة الأساسية ثم أدواتها ثم إجراءات التطبيق للدراسة ويليه الأساليب الإحصائية المعتمدة .

أما **الفصل الخامس:** يبرز عرض وتحليل ثم مناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها من الدراسة .

# الجانب النظري

## الفصل الأول: الإطار التمهيدي للدراسة

1. إشكاليـــــة الدراســـــة
2. فرضيـــات الدراســـــة
3. أهميـــــة الدراســـــة
4. أهـــــداف الدراســـــة
5. تحديد المفاهيم
6. الدراسات السابقة

**1. إشكالية الدراسة:**

في ظل ضغوطات الحياة المختلفة عبر ما نعيشه من مواقف وأحداث متنوعة، والتي تحمل في طياتها العديد من الخبرات غير المرغوبة، وبذلك أفرزت هاته الضغوط النفسية ظواهر نفسية نتاج الاستجابة السلبية لها من طرف الفرد، ونظرا للآثار المترتبة عليها فقد أكدت عدة دراسات عواقب تأثيرها النفسي والعضوي.

و لقد أدركت المجتمعات و المنظمات الأهمية القصوى للضغط النفسي والآثار المترتبة عليه هذا ما أكدته الدراسات ، فقد أشار نايل و أبو أسعد (2000) أن الإحصائيات تشير إلى نسبة (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغط النفسي و (50%) من مشكلات المرضى المرجعين للأطباء و المستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية و (25 % ) من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي.( بوناب ، 2013 ، ص8)

و كذلك حسب الإحصائيات التي نشرها المعهد الأمريكي للضغوط (AIS) في موقعه أن (26 %) يعانون غالبا ضغوط العمل و الإحتراق النفسي. ( بوناب ،2013، ص6)

في الواقع، يُعزى الأمر اإلى حقيقة مفادها أن تأثير الضغط النفسي على الإنسان يتوقف على التوازن ما بين طبيعة الظروف التي تسبب الضغط النفسي وقدرتنا على مواجهة هذه الظروف، علماً أن هذه القدرة تختلف بشكلٍ كبير تبعاً للحالات التي يمر بها المرء. غالباً ما يؤدي غياب التوازن ما بين طبيعة الظروف والقدرة على المواجهة إلى نوعٍ من أنواع الصغط النفسي يؤثر سلباً على الإنسان (غريغ ويلكنسون، 2013، ص9).

وتعتبر هاته الضغوط من المثيرات الطبيعية التي يواجهها الفرد، فقد يختلف مستوى تأثيرها من فرد لآخر، حسب استراتيجيات مواجهتها، ولا تخلو بيئة العمل من الصراع والتوتر بين مايكمن في

نفس الفرد وبيئته، خاصة منها بيئة التعليم، التي تتشكل بها ظواهر نفسية إجتماعية نتاج تمرد الفرد عن قيم بيئته، أو احساسه بعدم انتمائه لها، ويكتسي طابعه الإنفعالي بما يعرف بالإغتراب النفسي. ويعيش فيها المعلم مثل هاته الظواهر مُظهرا بذلك استراتيجيات مواجهة لهاته الضغوط النفسية.

وفي هذا السياق فقد تناولت عدة دراسات أجنبية وعربية موضوعي استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، كما أن هناك دراسات تناولت كل متغير وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، ففي دراسة شداني عمر(2011) والتي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية، والتي أسفرت نتائجهاعلى وجود استراتيجيات: التجنب، التواصل، توظف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشكل، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين والأخلاق، فهي غير موظفة. كما توظف هاتين الإستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية: السن، الجنس، الحالة العائلية. و في دراسة الخالدي(2018) التي سلطت الضوء على موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدي معلمي التربية البدنية، والتي أشار فيها إلى أن الضغوط النفسية لها تأثير مباشر على أداء المعلم وعلى استقراره النفسي، كما أنها تعتبر جانبا إيجابيا في حالة ما لا تتجاوز حدودا معينة، وتتحول بذلك إلى مصدر للقلق وضيق، فتصبح مشكلة تتطلب استراتيجيات متنوعة لمواجهتها، وهذا من خلال بذل مجهود يتمثل في مهارات واتجاهات يستخدمها الأفراد للتكيف معها والسيطرة على المشكلات والأحداث الضاغطة، سواء كانت هذه الجهود تقنية أو سلوكية أو انفعالية أو دينية أو معرفية، فإدراك الشخص لهاته المهارات واستراتيجيات المواجهة تساعده في التعامل الناجح مع الضغوط النفسية. ومن بين الدراسات السابقة التي سلطت الضوء على موضوع الاغتراب النفسي فقد هدفت دراسة سيد جمعة ناصر والسعيدي منذر (2019) إلى التعرف على مستوى الاغتراب النفسي ودافعية الانجاز لدى المعلمين الوافدين والمعلمات الوافدات

بمدارس محافظة ظفار بسلطنة عمان، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي ودافعية الإنجاز لديهم، وقد بينت النتائج أن مستوى الاغتراب النفسي لدى المعملين الوافدين والمعلمات الوافدات جاء بدرجة عالية، بينما جاءت دافعية الانجاز بدرجة متوسطة. بينما دراسة الظالمي عماد والطالقاني احسان (2016) التي تناولت موضوع الاغتراب النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس الابتدائية في محافظة كربلاء المقدسة، وقد هدفت إلى التعرف على مستوى الإغتراب النفسي لدى معلمي مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس العادية، وتوصلت نتائجها إلى أن مستوى الإغتراب النفسي لدى معلمي مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس العادية منخفض.

فقد أظهرت الدراسات السابقة تباينا واضحا في كل من مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وهذه الفروق في مستوى النتائج تختلف من دراسة إلى أخرى، هذا طبعا ماجعلنا نسلط الضوء على هذا الموضوع، ومن خلال ماسبق نستخلص أن موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يُعتقد أن له صلة بالإغتراب النفسي أو هو مُحصلة لما يواجهه المعلم من تفاعله مع نفسه وبيئته ومايترتب عليه من ضغوطات نفسية، ولهذا ومن منطلق لكل فعل ردة فعل. وبإفتراض أن هناك استراتيجيات مواجهة يستخدمها المعلم لمواجهة الضغوط النفسية، فأردنا بذلك التحري عن طبيعة العلاقة بين هاته الاستراتيجيات والاغتراب النفسي، ومن خلال هاته الزاوية البحثية يُمكننا طرح التساؤل العام :

- **ماطبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ؟**

وتتفرع تساؤلات الدراسة كمايلي :

1. ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي؟
2. ما مستوى الإغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي؟
3. هل توجد علاقة إرتباطية عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الإغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي؟
4. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **الجنس؟**
5. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **العمر؟**
6. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **الخبرة المهنية ؟**
7. هل توجد فروق بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **بعد مكان العمل؟**

**2. فرضيات الدراسة:**

1. مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية متوسط لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.
2. مستوى الإغتراب النفسي منخفض لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.
3. توجد علاقة إرتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الإغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **الجنس.**

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **العمر**.
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **الخبرة المهنية**.
7. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الإبتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والإغتراب النفسي تعزى لمتغير **بعد مكان العمل**.

**3. أهمية الدراسة:**

**-الأهمية النظرية :**

ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية متغيراتها، والتي سلطت الضوء على ظاهرة نفسية تمثلت في في في كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لدى شريحة مهمة في المجتمع تمثلت في أساتذة التعليم الابتدائي، فمعرفة العوامل والأبعاد الخاصين بهما تعمل على تحقيق مستويات عالية من التوافق وتنمية الصحة النفسية لهاته الفئة، وكذا تعزز مواجهة هاته الضغوط بإيجابية إن تم تشخيص مكامن الفجوات السلبية، وعليه فالتعريف بالموضوع يعتبر بمثابة استزادة للبحث العلمي وإثراء للتراث النفسي والتربوي.

**الأهمية التطبيقية :**

تبرز الأهمية التطبيقية في هذه الدراسة في تفسير نتائج تساهم في معرفة مدى ارتباط استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالاغتراب النفسي باعتبارها منحى من مناحي الوقاية والعلاج النفسي، كما أن إخضاع الظاهرة للقياس السيكومتري يعتبر بمثابة مجال تطبيقي للبحث العلمي عند اخنذتبار الفرضيات وأدوات القياس السيكومتري.

**4. أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة والكشف عن:

- مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية ببن أفراد عينة الدراسة في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي تبعا للمتغيرات: الجنس–العمر–الخبرة المهنية–بعد مكان العمل.

**5. تحديد مفاهيم الدراسة:**

**- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:**

**التعريف الإجرائي:** الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلمون والمعلمات على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المطبق في الدراسة، الذي أعده شداني عمر (2011) انطلاقا من دراسته الموسومة بموضوع : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة (الجزائر). تضمن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بعد التعديل بناء على تقويم لجنة المحكمين (35) بندا . تتراوح درجات الإجابة على المقياس بين (35– إلى 175)، والمتوسط الفرضي للمقياس يساوي 105، حيث تكون من ستة (06) أبعاد، وقد توزعت كما يلي: "التمركز على حل الموقف الضاغط" – "الدعم والمساندة–"التجنب" – "التواصل" – "اعتماد النمط التقليدي" – "الدين والأخلاق" .

**الاغتراب النفسي:**

**التعريف الإجرائي :** الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المعلمون والمعلمات على مقياس الاغتراب النفسي المطبق في الدراسة، والذي أعده كل من الظالمي و الطالقاني(2018) انطلاقا من دراستهما الموسومة بموضوع : الاغتراب النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس الابتدائية في محافظة كربلاء، ويتكون من (32) فقرة، . تتراوح درجات الإجابة على المقياس بين (32– إلى 160)، والمتوسط الفرضي للمقياس يساوي 96.

**أساتذة التعليم الإبتدائي:**

**التعريف الإجرائي :** هم أساتذة التعليم الإبتدائي (معلمي المرحلة الابتدائية) ، والمتحصلون على مستوى ليسانس فما فوق في تخصصات اللغة العربية والفرنسية والانجليزية، حسب النظام التعليمي المعمول به في الجزائر.

**6. الدراسات السابقة:**

لقد بحثنا عن التراث النفسي والتربوي الذي يصب في نفس سياق موضوعنا المتناول، وهو علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالاغتراب النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، وفي حدود علمنا كباحثين مبتدئين وجدنا ندرة في الربط بين هاذين المتغيرين، فكل متغير منهما مرتبط بمتغيرات أخرى مثل الأمن النفسي والرضا الوظيفي والاكتئاب والأمن النفسي والدافعية للانجاز إلى غيرها من المتغيرات، وعليه رتبنا الدراسات حسب التسلسل الزمني اعتبارا من (2001 إلى غاية 2019)، وهناك دراسات أقدم بكثير فالموضوع متطور عبر الحقب الزمنية، ومأخوذ من عدة زوايا من مختلف المشارب والتوجهات، ولقد اخترنا منها مايفيدنا في دراستنا لدعم زاوية بحثنا، وقد جاءت كمايلي:

- **دراسة ماهوني و كويك ,Mahoney & Quick (2001) :علاقة الشخصية بالاغتراب في الجامعة كنموذج .**

لقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن وجود مشاعر اغتراب لدى طلبة الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، وبيان أثر متغير الجنس والدور الذي تلعبه الجامعة في رفع أو خفض مشاعر الاغتراب لدىها طلبت، وبلغت حجم العينة (136) طالبة و (85) طالباً من الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية. واعتمدت الدراسة على أداة مقياس كولد للاغتراب، ولقد بينت **نتائج الدراسة** ومن خلال تحليل التباين أن (77) طالباً وطالبة لديهم درجة عالية من الشعور بالاغتراب بالنسبة للجنسين وانخفاض في درجة الوعي والصراحة وذلك من خلال إجاباتهم على أسئلة المقياس، وبينت النتائج أيضاً أنه لا يوجد فروق بة ذات مغزى بين الجنسيين فيما يتعلق بالشعور بالاغتراب، وكانت النتيجة أن طل عم الجامعة الذين لديهم درجة عالية من الاغتراب يمكنهم التعايش مع هذه الظاهرة بدعم من المناخ الجامعي أي تساعد الأجواء في الجامعة على تخفيف درجة الشعور بالاغتراب.

- **دراسة (شداني عمر،2011): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة.**

هدفت هذه الدراسة التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية، طبقت الدراسة على عينة من المعلمين في مدارس مختلفة من مقاطعات ولاية البويرة حيث بلغت العينة (68) معلم(ة). وقد طبق الباحث استبيان تم بناؤه اعتماداً على دراسات سابقة ودراسة استطلاعية. كما طبقت الدراسة الإحصائية اختبار (كا2) للتطابق وللاستقلالية وتحليل التباين (معامل فيشر). أسفرت النتائج على وجود استراتيجيات: التجنب، التواصل، توظف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل

المشكل، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين والأخلاق، فهي غير موظفة. كما توظف هاتين الإستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية: السن، الجنس، الحالة العائلية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لبعض الخصائص الفردية.

- لا توجد استراتيجية الدعم والمساندة لدى معلمي العينة المدروسة. توجد استراتيجية التجنب أوالانسحاب لدى معلمي العينة المدروسة. لاتوجد استراتيجية اعتماد النمط التقليدي لدى معلمي العينة المدروسة.
- لاتوجد استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق لدى معلمي العينة المدروسة.
- توجد فروق في استراتيجيات تظهر آلياً عند المعلمين لمواجهة الضغط النفسي بأنواعه.
- يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى لمتغير الجنس.
- يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى لمتغير السن.
- يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى لمتغير الحالة العائلية.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى لمتغير الأقدمية.
- لا يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى لمتغير البعد عن مكان العمل.

- **دراسة رغداء نعيسة (2012): الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي"دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية.**

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشعور بالاغتراب النفسي والأمن النفسي، وكذلك الكشف عن الفروق بين متوسط درجات طلبة المرحلة عليا الجامعية والدراسات ال على مقياس الأمن النفسي ومقياس الاغتراب النفسي تبعاً للمتغيرات التالية (الجنسية– المستوى التعليمي) لدى طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية. ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام الأدوات التالية: استبيان لقياس ظاهرة الأمن النفسي من إعداد فهد عبد االله الدليم وآخرون. واستبيان لقياس ظاهرة الاغتراب النفسي من إعداد الباحثة بعد الاطلاع على الدراسات السابقة كدراسة سميرة حسن أبكر وآخرون. وتتكون عينة الدراسة من (370) طالباً وطالبة من طلبة مدينة السكن الجامعي، وتمثل هذه العينة ما نسبته(3%) من مجتمع البحث الأصلي . ومن أهم **النتائج** التي توصل إليها البحث: وجود اغتراب نفسي لدى طلبة الجامعة بدرجة متوسطة. توجد علاقة ارتباطية عكسية سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم على مقياس الاغتراب النفسي. توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاغتراب النفسي تُعزى إلى متغير المستوى لصالح طلبة المستوى التعليمي "الإجازة. توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاغتراب النفسي تُعزى إلى متغير الجنسية لصالح الطلبة العرب.

- **دراسة انطونيو وآخرين(Antoniou,et al,2013) : الضغوط المهنية والاحتراق لدى عينة من المعلمين في التعليم الثانوي والابتدائي، ودور استراتتيجيات التعامل.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الضغوط المهنية والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين في المدارس الثانوية والابتدائية، وهدفت ايضا إلى التعرف على استراتيجيات

التعامل مع هاته الضغوط. تكونت عينة الدراسة من (388) معلما ومعلمة، تم استخدام مقاييس هي: الضغوط المهنية والاحتراق النفسي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط. وقد توصلت نتائجها إلى أن معلمي المرحلة الابتدائية لديهم مستويات من الضغوط المهنية أعلى من من معلمي التعليم الثانوي، كما أن الضغوط المهنية كانت أعلى لدى الاناث منها لدى الذكور، علاوة على ذلك أظهرت النتائج أن المصادر التي تساعد المعلمين على التعامل مع الضغوط هي تجنب الضغوط المرتبطة بالعمل المرهق .

- **دراسة (الظالمي عماد والطالقاني احسان،2016) : الاغتراب النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس الابتدائية في محافظة كربلاء المقدسة.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الإغتراب النفسي لدى معلمي مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس العادية، تألفت عينة الدراسة النهائية من ( 320) معلماً ومعلمة تمّ اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من المدارس التابعة لمديرية تربية كربلاء المقدسة، منهم (264) معلماً ومعلمة من المدارس العادية، و(56) معلماً ومعلمة من مدارس الكرفنات.وتوصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- مستوى الإغتراب النفسي لدى معلمي مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس العادية منخفض.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمي مدارس الكرفانات، وأقرانهم في المدارس العادية في مستوى الاغتراب النفسي.

- **دراسة مرباح و ونوغي (2018): الاغتراب النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى المعلمين المتعاقدين العاملين في مرحلة التعليم الابتدائي.**

هدفت هذه الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين الإغتراب النفسي والرضا الوظيفي لـدى عينة من المعلميـن المتعاقديـن العاملين في مرحلة التعليم الابتدائي من جهة، والكشف عن الفروق في درجة الرضا الوظيفي بين معلمي التعليم الابتدائي المتعاقدين ذوي الإغتراب النفسي المرتفع و ذوي الإغتراب النفسي المنخفض من جهة أخرى. وبعد استخدام المنهج الوصفي وتطبيق مقياسي الاغتراب النفسي، والرضا الوظيفي على عينة من المعلمين المتعاقدين قوامها (100) معلم ومعلمة تابعين لمديرية التربية بولاية المسيلة. وذلك لتقدير درجات استجاباتهم حول المتغيرات السالفة الذكر. أسفرت النتائج عما يلي: – وجود علاقة عكسية ودالة إحصائيا بين الاغتراب النفسي والرضا الوظيفي لدى المعلمين المتعاقدين العاملين في التعليم الابتدائي. – وجود فروق دالة إحصائيا في درجة الرضا الوظيفي بين معلمي التعليم الابتدائي المتعاقدين ذوي الاغتراب النفسي المرتفع و ذوي الاغتراب النفسي المنخفض.

- **دراسة (سيد جمعة ناصر والسعيدي منذر،2019) : الاغتراب النفسي في علاقته بدافعية الإنجاز لدى المعلمين الوافدين بمدارس محافظة ظفار.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الاغتراب النفسي ودافعية الانجاز لدى المعلمين الوافدين والمعلمات الوافدات بمدارس محافظة ظفار بسلطنة عمان، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي ودافعية الإنجاز لديهم. تمثلت عينة الدراسة في (238) معلماً وافداً ومعلمة وافدة من العاملين بمدارس محافظة ظفار بسلطنة عمان تم اختيارها بطريقة عشوائية. تم استخدام مقياس الاغتراب النفسي ومقياس دافعية الانجاز للمعلمين من إعداد الباحثين. وقد بينت النتائج أن مستوى الاغتراب النفسي لدى المعملين الوافدين والمعلمات الوافدات جاء بدرجة عالية، بينما جاءت دافعية الانجاز بدرجة متوسطة. كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين المعملين الوافدين والمعلمات الوافدات عند مستوى ( 0.05) في الاغتراب النفسي لصالح المعلمات الوافدات، وفي

دافعية الانجاز لصالح المعلمين الوافدين. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ( 0.05) بين الاغتراب النفسي ودافعية الانجاز.

**التعليق على الدراسات السابقة:**

**من حيث الأهداف:** فقد هدفت بعض الدراسات إلى معرفة تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، والكشف عن وجود مشاعر اغتراب، والتعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها معلمو المرحلة الابتدائية في الوسط المدرسي لمواجهة الضغوط النفسية، و الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشعور بالاغتراب النفسي والأمن النفسي، وكذلك الكشف عن الفروق بين متوسط درجات طلبة المرحلة عليا الجامعية والدراسات على مقياس الأمن النفسي ومقياس الاغتراب النفسي تبعاً للمتغيرات التالية (الجنسية- المستوى التعليمي) لدى طلبة جامعة، كما هدفت أيضا بعض الدراسات إلى التعرف على مستوى كل من الضغوط المهنية والاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين في المدارس الثانوية والابتدائية، وهدفت ايضا إلى التعرف على استراتيجيات التعامل مع هاته الضغوط. ومنها من هدفت إلى التعرف على مستوى الإغتراب النفسي لدى معلمي مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس العادية، كما هدفت أخرى إلى فحص العلاقة بين الإغتراب النفسي والرضا الوظيفي لـدى عينة من المعلميـن المتعاقديـن العاملين في مرحلة التعليم الابتدائي من جهة، والكشف عن الفروق في درجة الرضا الوظيفي بين معلمي التعليم الابتدائي المتعاقدين ذوي الإغتراب النفسي المرتفع و ذوي الإغتراب النفسي المنخفض من جهة أخرى، والتعرف على مستوى الاغتراب النفسي ودافعية الانجاز لدى المعلمين الوافدين والمعلمات الوافدات بمدارس محافظة ظفار بسلطنة عمان، والتعرف على طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي ودافعية الإنجاز لديهم.

**ومنه** فمعظم الدراسات السابقة هدفت إلى معرفة أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ومستوى الضغوط النفسية والمهنية، ومستوى الاغتراب النفسي لدى عينة المعلمين، والكشف عن

الفروق بينهم في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي، والتعرف على العلاقة بين متغيري الدراسات ومتغيرات أخرى منها: الأمن النفسي والرضا الوظيفي والاحتراق النفسي، ودافعية الانجاز لدى المعلمين، وربطها بمتغيرات ديموغرافية منها: الجنس والعمر والمستوى التعليمي. وتهدف دراستنا التعرف على مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الاغتراب النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي، والكشف عن الفروق بينهم في كل من مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الاغتراب النفسي حسب متغيرات: الجنس والعمر والخبرة المهنية وبعد مكان العمل.

**من حيث العينة:** ركزت معظم الدراسات السابقة على نفس عينة دراستنا وهي أساتذة التعليمالابتدائي (معلمين)، ماعدا دراسة **ماهوني و كويك** (2001) التي طبقت دراستها على عينة من طلبة الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، **ودراسة رغداء نعيسة** (2012) التي تكونت عينتها من طلبة جامعة دمشق.

**ومن حيث أدوات الدراسة:** استخدمت الدراسات السابقة مقاييس مختلفة حسب متغيرات كل دراسة لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي إلى غير ذلك من المتغيرات،ولتحقيق أهداف دراستنا الحالية سنقوم بتطبيق مقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (شدو،2016) يتكون من (35) فقرة، ومقياس الاغتراب النفسي الذي أعده كل من الظالمي و الطالقاني(2018) انطلاقا من دراستهما الموسومة بموضوع : الاغتراب النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس الابتدائية في محافظة كربلاء. تكون المقياس من ()32 بندا كلها سلبية

**أما من حيث المنهج:** فقد اعتمدت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي، وسنعتمد في دراستنا الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي.

**وأخيرا ومن حيث النتائج:** فقد أسفرت معظم نتائج الدراسات السابقة على ما يلي :

- **ففي دراسة ماهوني و كويك (2001)**، و من خلال تحليل التباين أن (77) طالبا وطالبة لديهم درجة عالية من الشعور بالاغتراب بالنسبة للجنسين وانخفاض في درجة الوعي والصراحة وذلك من خلال إجاباتهم على أسئلة المقياس، وبينت النتائج أيضاً أنه لا يوجد فروق بـة ذات مغزى بين الجنسيين فيما يتعلق بالشعور بالاغتراب.
- **وفي دراسة المخزومي (2004)** و التي توصلت نتائجها إلى أن الاحتراق النفسي يحدث من أساليب ينتقيها الفرد للتصدي لضغوط بيئة العمل، فإذا اتسمت شخصية المعلم بسمات سوية، وأستخدم أساليب مواجهة فعالة تساعده على حل المشكلات والتخلص كلية من أسباب الضغو، مثل مواجهة الضغوط أو الاسناد العائلي والاجتماعي، فيترتب على ذلك تفادي الاصابة بالاحتراق النفسي، أما اذا حدث عكس ذلك بحيث تكون سمات الفرد الشخصية تجعله أكثر قابلية للاستثارة للضغوط الخارجية، وعدم القدرة على اختيار أساليب المواجهة المناسبة والملاءمة للمواقف الضاغطة مثل الهروب من المشكلة (تناول الكحول، التدخين، المهدءات)، يترتب على ذلك أن يكون الفرد ضحية للكثير من المشكلات النفسية الناتجة عن عدم القدرة على التوافق، والتي من بينها الاحتراق النفسي.
- **أما في دراسة (شداني عمر،2011)** وقد أسفرت النتائج على وجود استراتيجيات: التجنب، التواصل، توظف لدى المعلمين خلاف استراتيجيات حل المشكل، الدعم والمساندة، اعتماد النمط التقليدي والاعتماد على الدين والأخلاق، فهي غير موظفة، كما توظف هاتين الإستراتيجيتين وفق الخصائص الفردية: السن، الجنس، الحالة العائلية. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لبعض الخصائص الفردية.وأيضا توصلت إلى أنه لا توجد استراتيجية الدعم والمساندة لدى

معلمي العينة المدروسة. توجد استراتيجية التجنب أوالانسحاب لدى معلمي العينة المدروسة. لاتوجد استراتيجية اعتماد النمط التقليدي لدى معلمي العينة المدروسة. لاتوجد استراتيجية الاعتماد على الدين والأخلاق لدى معلمي العينة المدروسة. وأيضا توجد فروق في استراتيجيات تظهر آلياً عند المعلمين لمواجهة الضغط النفسي بأنواعه، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى للمتغيرات التالية: الجنس–السن–الحالة العائلية– الأقدمية–البعد عن مكان العمل.

- **وتوصلت دراسة رغداء نعيسة (2012)** إلى وجود اغتراب نفسي لدى طلبة الجامعة بدرجة متوسطة. توجد علاقة ارتباطية عكسية سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم على مقياس الاغتراب النفسي. توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاغتراب النفسي تُعزى إلى متغير المستوى لصالح طلبة المستوى التعليمي الإجازة. توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاغتراب النفسي تُعزى إلى متغير الجنسية لصالح الطلبة العرب.
- **كما أسفرت نتائج دراسة انطونيو وآخرين(2013)** إلى أن معلمي المرحلة الابتدائية لديهم مستويات من الضغوط المهنية أعلى من من معلمي التعليم الثانوي، كما أن الضغوط المهنية كانت أعلى لدى الاناث منها لدى الذكور، علاوة على ذلك أظهرت النتائج أن المصادر التي تساعد المعلمين على التعامل مع الضغوط هي تجنب الضغوط المرتبطة بالعمل المرهق .
- **أما دراسة (الظالمي عماد والطالقاني احسان،2016)** فقد توصلت نتائجها إلى أن مستوى الإغتراب النفسي لدى معلمي مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس العادية منخفض، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمي مدارس الكرفانات، وأقرانهم في المدارس العادية في مستوى الاغتراب النفسي.

- **كما أن دراسة مرباح و ونوغي (2018)** قد أسفرت نتائجها إلى وجود علاقة عكسية ودالة إحصائيا بين الاغتراب النفسي والرضا الوظيفي لدى المعلمين المتعاقدين العاملين في التعليم الابتدائي. ووجود فروق دالة إحصائيا في درجة الرضا الوظيفي بين معلمي التعليم الابتدائي المتعاقدين ذوي الاغتراب النفسي المرتفع و ذوي الاغتراب النفسي المنخفض.
- **وأخيرا فقد بينت نتائج دراسة (سيد جمعة ناصر والسعيدي منذر،2019)** أن مستوى الاغتراب النفسي لدى المعملين الوافدين والمعلمات الوافدات جاء بدرجة عالية، بينما جاءت دافعية الانجاز بدرجة متوسطة. كما وجدت فروقا دالة إحصائياً بين المعملين الوافدين والمعلمات الوافدات عند مستوى ( 0.05) في الاغتراب النفسي لصالح المعلمات الوافدات، وفي دافعية الانجاز لصالح المعلمين الوافدين. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ( 0.05) بين الاغتراب النفسي ودافعية الانجاز.

**ميزة دراستنا الحالية :**

لقد تميزت دراستنا الحالية كونها تناولت علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالاغتراب النفسي من زاوية مخالفة لما تناولته الدراسات السابقة، حيث سلطنا الضوء على شريحة مهمة جدا وذات تأثير كبير في المجتمع، وهي شريحة المعلمين، فقد لاحظنا من خلال تجربتنا أن هناك ضغوط نفسية مع ضغوط العمل وأعباء المسؤولية لبعض المعلمين تجمع كلها في مكون أساسي ليصبح ضغطا نفسيا على هاته الشريحة، كما أننا حاولنا أن نربط أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مع أبعاد الاغتراب النفسي كونهما متداخلان مع بعض في بعض الأبعاد، وهذا ماجعلنا مقتنعين بزاوية بحثنا التي تتميز من خلال هذا الربط بين المتغيرين.

# الفصل الثاني : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

- تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي
2. أنواع الضغط النفسي
3. الآثار السلبية للضغوط النفسية على المعلم
4. مفهوم استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية
5. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
6. أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
7. استراتيجية ادارة ضغوط العمل على مستوى الفرد

- خلاصة الفصل

**تمهيد :**

يعتبر موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها من بين أهم المواضيع المتناولة من قبل علماء النفس والباحثين، لما لها من تأثير على الجانب الانفعالي، وآثار ونتائج خطيرة ومدمرة للجهاز النفسي ككل، و سنتناول في هذا الفصل مفهوم الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته.

**1. مفهوم الضغط النفسي:**

**التعريف اللغوي للضغط:**

**لغة ضغط ضغطا وضغطة** : عرفه معجم الرافد (2015، ص 621) بأنه: العصر والشد والكبس.

**التعريف الإصطلاحي للضغط النفسي:**

لقد تعددت المعاني والمفاييم للضغط النفسي في علم النفس ومنها:

حسب الطريري(1994): "في تعريفه اللغوي للضغط النفسي، كلمة "ضغط" وردت بعدة أشكال وذلك حسب الإستخدام والموقف الذي اقترنت به فيقال ضغط وضغطا أي غمره إلى شيء كالحائط أو غيره، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وايجازه بحيث يتخلى عن التفصيلات" (ص 7).

الضغط النفسي مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي الى إجهاد إنفعالي وتظهر نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات إنفعالية وبيئية دافعة محولة للنشاط ، وسلوك لفظي حركي. (عثمان،2001، ص18 )

**2. أنواع الضغط النفسي:**

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى، وبذلك يعد العامل المشترك بين جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل:الضغوط الإجتماعية،ضغوط العمل (مهنية) الإقتصادية والأسرية،العاطفية، ويؤدي تراكم هاته الضغوط مع بعض إلى آثار نفسية عميقة إذا لم تواجه باساليب واستراتيجيات مختلفة تحد من تأثيرها على النفس والجسم أيضا، ومن أهم أنواع الضغوط نذكر ما يلي:

1. **الضغوط الإنفعالية والنفسية:** أهم الأمثلة عن ذلك نذكر (القلق، الإكتئاب، المخاوف المرضية).
2. **الضغوط الأسرية :** بما فيها الصراعات الأسرية والإنفصال والطلاق، وتربية الأطفال .
3. **الضغوط الإجتماعية:** كالتفاعل مع الآخرين، كثرة للقاءات أو قلتها الظواهر الإجتماعية المنحرفة .
4. **ضغوط العمل :** كل الصراعات مع الرؤساء، تغيير مكان العمل، عدم ملائمة العمل مع شخصية الفرد هذا عند اخد أنواع الضغوط بصفة عامة ويمكنا الإشارة إلى أنواع أخرى لضغط النفسي بصفة خاصة ونذكرما يلي : (عبيد،2008، ص 24-25)

وفي بحثنا هذا فالفئة المعنية تتمثل في أساتذة التعليم الابتدائي فهم أكثر الأفراد الذين يعانون من ضغوط العمل كونهم يعملون طوال الأسبوع، ويتعاملون مع مدراء، وهناك فيهم من ينتقل يوميا من مقر سكنه إلى المدرسة، كما أن طبيعة العمل كونهم يتعاملون مع أطفال في بداية تنشئتهم، أي أنهم غير ناضجين، مما يجعلهم غير واعيين للمهمات الموكلة لهم، والتعامل معهم يتطلب حلم كبير وصبر، كما يتطلب هدوء وطول نفس. كما لا ننسى أن معظمهم متزوجين يتحملون أعباء أسرية

ومنهم حالات انفصال أسرية إلى غير ذلك من الضغوط الأسرية، كما أن التعامل مع الأولياء وحساسيتهم تجاه أبنائهم وحرصهم على نجاح ابنائهم وزيارتهم المتكررة لأبنائهم، بمعنى ان لديهم ايضا ضغوط إجتماعية بتفاعلهم مع الجماعات التربوية من تلاميذ وأولياء واداريين ومفتشين. كما أن للظروف الاقتصادية الأثر البالغ على نفسية المعلم، فهناك من يتخبط في ديون ومشاكل القدرة الشرائية ومتطلبات الأسرة والتنقل واقتناء بعض الوسائل التعليمية إلى غير ذلك من المشكلات الإقتصادية.

• **الضغط النفسي الإيجابي :**

وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد (كالتفكير مثلا)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ، ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

• **الضغط النفسي السلبي :**

فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة والعمل أو في العلاقات الإجتماعية وتأثر على الحالة الجسدية والنفسية، كما تؤدي إلى أعراض مرتبطة بالضغط ارتفاع النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق و ضغط الدم والسكري... (عبيد، ص 25)

وهنا نخص بالذكر أن المعلم في بيئة التعليم، ومع ضغط المناهج والوتيرة المدرسية، وهيكلة الدروس والتخطيط لها وتنفيذها والتقويم، والذي يتطلب مجهود كبير، وبالتالي يصاحبه ضغط وتوتر وقلق، وهذا لإنجاح العملية التعليمية – التعلمية، وبناء النشاطات وهيكلة المهمامات، ناهيك على النشاطات الصفية واللاصفية، يمكننا اعتبار هذا ضغوطا ايجابية، فهو يسهر ويسخر كل وقته وجهده للتلميذ مع التفكير في كل وقت وحين في البيئة المدرسية والعمل على زيادة التحصيل العلمي للتلميذ.

بينما تتداخل مع الضغوطات الايجابية ضغوطات أخرى اجتماعية واقتصادية وأسرية التي تواجه المعلم مما تنعكس سلبا على صحته النفسية والعضوية، فتصبح لديه أعراض مرضية مثل الضغط الدموي والسكري والصداع والأرق والأمراض الداخلية ...الخ.

**3. الآثار السلبية للضغوط النفسية على المعلم:**

حسب النوايسة (2013) (ص43) فإنه يمكن تلخيص الآثار السلبية للضغوط النفسية على المعلم بالنقاط التالية:

- عدم الرضا الوظيفي عن مهنة التعليم من طرف المعلمين.
- تحديات المهنة ومتطلباتها يجعل المعلم غير قادر على مواجهتها.
- مستوى الأداء المحدود وعجزهم عن الإبداع يضعفهم داخل الغرفة الصفية.
- نقص الدافعية للإنجاز والنجاح في المهنة.
- شعور المعلم بالانهاك والاحتراق النفسي يحد من كفاءته.
- الاصابة بالامراض النفسية والجسمية.
- عدم الثقة بالنفس، وتأكيد الذات والشعور بالنقص.
- تدني مستوى التحصيل الدراسي للطلاب.
- يحاول تغيير المهنة، والعزوف عن العمل.
- زيادة مستوى الاضطرابات الانفعالية كالقلق والاكتئاب.
- الاصابة بالأمراض العضوية كالضغط الدموي والسكري وآلام الظهر. (ص43)

**4. مفهوم استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:**

وحسب معروف (2001) كما أشارت عبيد(2008) فإنه يقصد باستراتيجيات مواجهة الضغوط هي تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد للسيطرة أو الحد أو تدبير أوتحمل مسببات الضغوط التي تتجاوز طاقة تحمله (ص336).

## 5. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

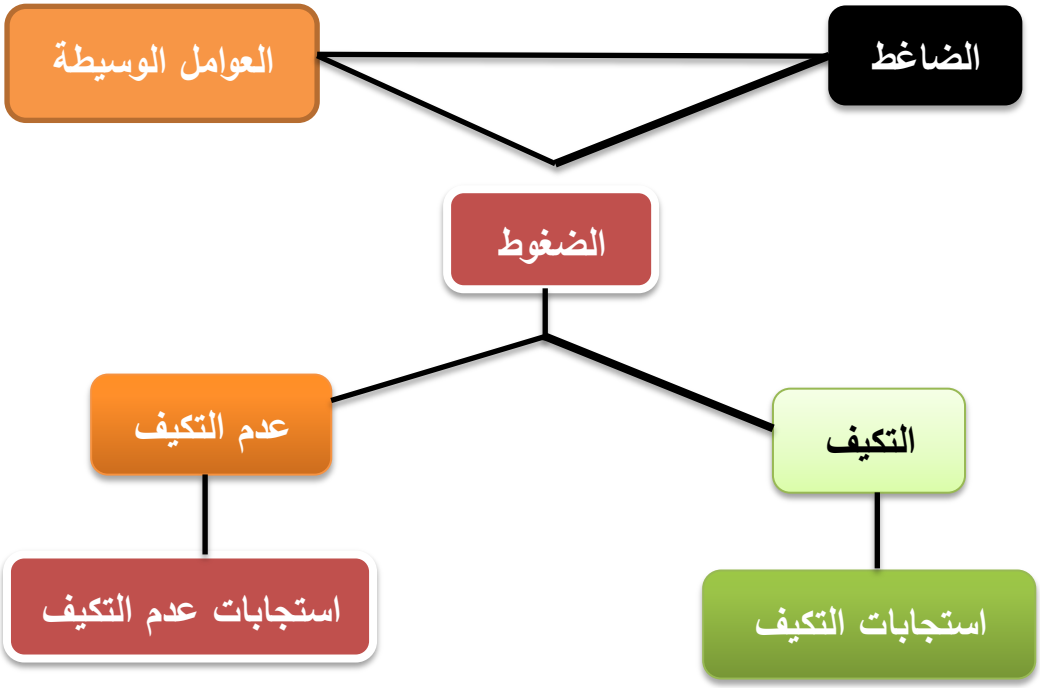
لقد اختلفت النظريات التي تناولت موضوع الضغط النفسي نظرا لإختلاف التوجهات فمنها من إنطلقت في تفسيراتها على أساس فسيولوجي او نفسي أو إجتماعي، وهذا إنطلاقا من مسلمات مختلفة سنذكر منها مايلي:

### 1.5. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب نظرية سيلي هانز "SELYE HANS":

ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة، وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- **الفزع:** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابة تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا .
- **المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للموقف الضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

- **الإجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أعراض التكيف، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي :( فاروق السيد ، 2001، ص98 ).




**شكل رقم (01 ): تخطيط عام لنظرية "سيلي "(فاروق السيد، 2008، ص99)**

2.5. **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب نظرية عملية التكيف المتبادل ل"لازاروس"و"فولكمان "FOLKMAN-LAZARUS"** :يعتبر لازاروس" العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط أكثر من الأحداث نفسها ، أي انه ليس المثير وليست الاستجابة اللذان يحددان الضغط ، ولكن إدراك الشخص وتفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط وأكد "لازاروس" أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فسيولوجية واجتماعية ونفسية ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها ويضيف أن الضغط ليس مثيرا أو استجابة بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها (شناشنة وهوام ،2017، ص64).

| المرحلة الأولى | المرحلة الثانية |
| --- | --- |
| **التقويم الأولى primary**<br>*** :هل أنا أدرك الضغط على انه**<br>***مؤذي أو مؤلم**<br>***مهدد**<br>**متحدي** | ***التقويم الثانوي Secondary**<br>**ما هي المصادر المتاحة للتعامل**<br>**مع الضغط ؟** |

**شكل رقم (02): التقويم المعرفي للضغط"لازاروس"**

توضح إدراك الضغط على انه مؤذي أو مهدد في المرحلة الأولى ، وامتلاك مصادر قليلة متاحة للتعامل مع الضغط في المرحلة الثانية، ينجم عنه ضغط عال .أما إذا أدرك الضغط على انه تحديا في المرحلة الأولى ، ووجود مصادر متاحة جديدة للتعامل معه في المرحلة الثانية نجم عن ذلك خفض التوتر. (أنعام هادي حسن، 2013، ص69)

### 1.5. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب نظرية موراي:

تمثل نظرية " موراي" نموذجا في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والأخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومة عدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان.( النوايسة ، ص20)

ويميز "موراي" نوعين من الضغوط هما:

- **ضغط بيتا: stress beta** ويشير إلى دلالة الموضوعات البينية والأشخاص كما يدركها الفرد.

- **ضغط ألفا: stress alpha** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي .

يوضح " موراي " أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة إما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.(فاروق السيد عثمان، ص100).

**استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب نظرية المواجهة أو الهروب "ولتر كانون":**

" **CANON WALTER**" أعتمدت هذه النظرية على الجوانب الفسيولوجية فدراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية .و يعد كانون من الأوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد فعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان "العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة.

ويرى كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض ، أما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن أن تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط. (أنعام هادي حسن، 2013، ص69-70 )

### 5.5. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب نظرية علم النفس الاجتماعي:

يري أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط النفسي حالة يعاني منها الفرد حين يواجه مطلب ملح يتجاوز قدراته أو حين يقع في موقع صراع حاد ، ومصادر الضغوط في حياة الفرد عديدة ا فمصدرها بيئية أو نفسية، أو تعود إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله ، فيصاب الفرد بالإحباط أو يعيش حالة من الشعور بالتهديد .ويرى "توفلر" أن ظهور الحضارة الحديثة الناتجة عن تغيرات عامة في حياة الأفراد تعرضهم إلى مؤثرات متعددة ومتراكمة تؤدي الاستجابة إليها بسلوكات وردود أفعال غير متكيفة .

### 6.5. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب نظرية "سبيليرجر:

لقد أقام "**سبيلبرجر**" نظريته على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ، وقلق الحالة هو قلق موضوعي يتأثر بالظروف الضاغطة وهو بذلك يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبره الناتج المسبب لحالة القلق.كما انه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد كونه يشير للظروف البيئية المختلفة التي تشكل خطر موضوعي،أما التهديد فيشير الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أساس أنه خطر .

كما انه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومين مختلفين ، حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف، وكان لنظرية "سبيلبرجر" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (فاروق السيد عثمان، ص 99-100).

### 7.5. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب نظرية المنحى السلوكي :

يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم وهي المحور الرئيسي لتفسير السلوك الإنساني، ويركزون أيضا على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد و من رواد هذه المدرسة "لازاروس باندورا bandora " و "سكينر" يرى "سكينر" أن الضغط هو احد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية و انه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة و من ثم لا يستطيع الفرد تجنبه و الأحجام عنه و بعضهم يواجهون الضغط بفعالية أما عندما تفوق شدة الضغط قدرتهم على المواجهة التي يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم.

كما يؤكد "باندورا "على أن فعالية الذات تبدأ بمدى واسع من السلوكيات التكيفية في الحياة وتشمل على سلوك المواجهة وضبط الذات، وان فعالية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وا ها، حيث تعمل هذه الخبرات إمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حيات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه. (ماجدة السيد عبيد، ص133-134)

### 8.5. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب النظرية المعرفية:

حسب النوايسة (2013) فإن التوجه المعرفي يرتكز على الجانب المعرفي لما له من أهمية في تحديد الاستجابة للضغوط النفسية أكثر من البيئة ومثيراتها المختلفة، فإذا استطعنا تغيير طريقة تفكير الفرد الذي يعاني من الضغط النفسي، وبالتالي يمكنه التقليل من حدتها فتتغير بذلك استجابته السلبية لها. ويتضمن أسلوب المواجهة المعرفية للموقف الضاغط ثلاثة أطوار هي:

أ- **الطور التعليمي:** وذلك بتكوين خلفية عن مسببات الضغوط النفسية في بيئته وتأثيراتها ، فمن خلالها يتمكن من تحديد المواقف والأحداث البيئية الضاغطة، وعلى أساسها يتمكن من فهم ردود افعاله تجاه تلك المواقف والأحداث.

ب-**طور اكتساب المهارات:** يتمكن في هذه المرحلة من تنمية بعض المهارات العقلية لتساعده في التحكم بردود أفعاله تجاه المواقف الضاغطة بالتعرف على الانفعالات غير المرغوبة والأفكار اللاعقلانية ومحاولة تغييرها، وهذا مايسمى بإعادة البناء العقلي، وهذا مايساعده في تعزيز محاولاته الناجحة في مواجهة الضغوط النفسية.

**ت- طور التطبيق:** في هذه المرحلة يستخدم الفرد المهارات والاتجاهات المكتسبة في المرحلتين السابقتين ، وبالتالي يختبر مهاراته الجديدة في مواجهة الضغوط النفسية، وهذا لمساعدته في تكوين الاتجاهات المعرفية والانفعالية والسلوكية اتجاهات الانفعالات المتشكلة من مواجهة المواقف الضاغطة، مما يتيح له القدرة على تعديل استجابته كلما لزم الأمر(ص ص 90-91).

ومن خلال ما تم تناوله في النظريات نستخلص أن جميع النظريات تتفق في بعض النقاط وتختلف في بعضها حيث أن كل نظرية انطلقت من مساهمة رئيسية بدأت منها لتفسير الضغط النفسي، فنجد أن النظرية الفيزيولوجية **لهانز سيلي** و نظرية **ولتر** و **كانون** تشترك في نفس المبدأ وهو أن الضغوط النفسية تنتج نتيجة للحياة الضاغطة فيما يخالفهم الرأي **لازاروس** حيث يرى بان العوامل العقلية و المعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط، كما يرى أصحاب نظرية علم النفس الاجتماعي أن المطالب الملحة التي يتعرض لها الفرد لتلبية احتياجاته هي السبب الرئيسي الذي يولد الضغط النفسي للفرد، كذلك النظرية السلوكية نجد أن أصحاب هذه النظرية يشاطرون الرأي مع نظرية **هانز سيلي** في أن الضغط النفسي هو نتاج تفاعل الفرد

مع البيئة الخارجية. كما نجد أن الاتجاه المعرفي يرتكز على الجانب المعرفي لما له من أهمية في تحديد الاستجابة للضغوط النفسية أكثر من البيئة ومثيراتها المختلفة، فهويرى أن للأفكار دور في توجيه الانفعال والسلوك الانساني، ويتضمن أسلوب المواجهة المعرفية للموقف الضاغط ثلاثة أطوار هي: الطور التعليمي– طور اكتساب المهارات– طور التطبيق.

## 6. أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

لكي نتوافق مع أنفسنا ومع بيئتنا التي من حولنا لابد أن نتعلم مهارات وأساليب لمواجهة الضغوط النفسية والتخلص منها، فهناك أساليب لا شعورية وأساليب شعورية موضحة كمايلي:

**الأساليب اللاشعورية** :

– **الكبت répression** : أي كبح الدوافع اللاشعورية وجعلها تستقر في اللاشعور، ويعتبر الكبت من أهم الميكانيزمات الدفاعية للجهاز النفسي، ولهذا يمارسه الفرد كاستراتيجية للتخلص من القلق والتوتر الذي يعاني منه، فيبعد تلك المشاعر المتمثلة في الرغبات والدوافع والحاجات التي بدورها تتصادم مع القيود النفسية أو المعايير مثل العادات والتقاليد والقيم.

–**الإسقاط projection** : تسليط مايهدد النفس داخليا إلى خارجها أو عزو خصائص أو رغبات غير مقبولة إلى شخص أخر.

**الإزاحة displacement** : بمثابة إعادة توجيه الاستجابة الانفعالية سواء موضوع أو مفاهيم تشكل خطرا على الشعور إلى مسار أقل ضررا على النفس.

–**التبرير: rationalization** : وهو تبرير مسببات سلوكه الذي قام به أو يريد القيام به بشكل معين، وذلك بغية إقناع نفسه بإرتكاب عمل صائب.

–**التسامي : subimation** : تحويل الدوافع اللاشعورية المنافية لمعايير المجتمع إلى ماهو مقبول إجتماعيا كالغرائز الجنسية والعدوانية إلى بذل نشاط رياضي أو عمل إبداعي أو فني.

-**الإنكار : denial :** وهو آلية تشويه مايشعر به الفرد نتاج مواقف مؤلمة مهددة وضاغطة على نفسه، وهذا بهدف حماية الشعور مما تتركه من آثار أليمة.

**التكوين العكسي : formation réaction :** هو إبراز سلوك عكسي بغية عدم تعرض الفرد للقلق الذي يخلل إدراكه جوانب من ذاته.

-**النكوص : régression :** العودة لسلوك مراحل النمو السابقة لتجنب الشعور متطلبات مُلتزم بها أوينجزها،من خلال إستخدام سلوك لا يتماشى مع مرحلة نموه الحالية.

-**التعويض compensation :** تعويض النقص من خلال إخفاء نقاط الضعف التي يشعر بها الفرد أو تنمية خصائص إيجابية. (أنعام هادي،2013،ص73)

- **<u>الأساليب الشعورية:</u>**

- **ضبط النفس:** من خلال الخبرات السابقة التي سبق أن تعامل الفرد فيها مع مواقف ضاغطة، والتي اكتسبوا منها طريقة السيطرة على إنفعالهم، مما تجعلهم يتمتعون بضبط النفس عند مواجهتهم مواقف مشابهة لها، ومستو ضبط النفس متفاوت بين الأفراد على حسب حسب وظائفهم وخبراتهم.

- **التمني والخيال:** يتهرب الكثير من الأفراد من مواجهة الضغوط النفسية ولا يتعايشون معها وهذا ما يجعلهم يتخيلون حلولا غير ممكنة التحقق في الواقع، من خلال حدوث معجزة تخلصه من الضغط أو الإنتقال إلى عالم آخر أو مكان آخر.

-**العدوان:** عند الاصابة بمشاعر الاحباط لدى الكثير من الأفراد حين مواجهة موقف اوحدث بحياتهم، فيوجهون غضبهم إلى غير موضعه. ( أنعام هادي، ص74)

- **التفكير الايجابي:** التهرب من المشاكل وعدم مجابهتها يعبر عن سلوك ناجم عن أفكار سلبية، وبالمقابل فالتعامل مع التحديات اليت تواجه الفرد بولقعية ناتج عن أفكار ايجابية.

(أنعام هادي ، ص 75)

**الأساليب البدنية:** مثل النشاطات الرياضية التي تعدل ضغط الدم من حرق الدهون، وكذلك موازنة نسبة السكر بالدم من خلال حرق الطاقة، وهي تساهم فسيولوجيا بمواجهة الضغط .

(أنعام هادي ، ص 76).

أما الاستراتيجيات فهي:

1. التعامل الموجه نحو المشكلة وهو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وان يقوم باستجابة سريعة للسيطرة عل الحدث أو الموقف الضاغط .
2. التقبل والاستسلام ويشير ذلك إلى تقبل الفرد للموقف ، وذلك لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف.
3. المساندة الاجتماعية وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة منه .
4. إعادة التفسير الايجابي للموقف كان يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس
5. الأفكار ويشير ذلك إلى رفض الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كله من جانب الفرد .
6. لوم الذات حيث يرى الفرد انه هو المسئول عن تعرضه للموقف الضاغط.( محمد عبد السلام يونس، ص 168-169)

**7. إستراتيجية ادارة ضغوط العمل على مستوى الفرد:**

أشار كل من السميران والمساعيد(2014) إلى أن معرفة طبيعة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد، وتحديد مصدرها (تنظيمية، شخصية، بيئية) يساعد في تحديد طبيعة الآثار السلبية الناتجة، ومنه يتم اختيار الآلية المناسبة لكيفية التعامل معها...حيث يمكن للفرد استخدام طرق ووسائل الوقاية من ضغوط العمل ومواجهتها.(ص157)

يستطيع الفرد تجنب ضغوط العمل وعلاج آثارها بوسائل وطرق عدة أهمها مايلي:

- **إدارة الوقت:** يمكن التحكم والتخفيف من التوتر الناتج عن ضغوط الفرد بإتباع أسلوبين هما : إدارة الوقت بفعالية، وبكفاءة، ويقصد بإدارة الوقت بفعالية القدرة على تحقيق مانريد من أهداف بالوقت المُتاح، وفيما يخص ادارة الوقت بكفاءة وهو تحقيق الأهداف في أقصر وقت ممكن (القريوتي،2003، كما أشار السميران والمساعيد، 2014، ص157).
- **الإسترخاء:** جاء في كوك و هانساكر(2001) كما اشار السميران والمساعيد (2014) جعل الفرد يسترخي عن طريق تقنية الاسترخاء التنفسي في مكان هادىء وخال من المؤثرات الخارجية... ومن هنا نستنتج أن تمرينات الإسترخاء تجعل الفرد ينصب تركيزه كله على أمور جسمه الداخلية ويحس بارتخاء العضلات، وتباطؤ ضربات القلب، وانخفاض مستوى ضغط الدم، وبطء معدل النبض. (ص157).
- **الموازرة الاجتماعية:** ذكر روبينس وجيدج(2007) كما أشار كما اشار السميران والمساعيد (2014) أن تحقيق الموازرة الاجتماعية يتم منخلال إقامة علاقات اجتماعية حميمة من افراد العائلة والأصدقاء وزملاء العمل، فتكون هذه الدائرة من العلاقات متنفس للفرد عما يضيق به صدره من ضغوط نفسية، فيشعر براحة نفسية.

كما أضاف العميان (2005) حسب ماأشار له السميران والمساعيد أن ***التمارين الرياضية*** [التأكيد مضاف] الشاقة تحد من الضغوط في الإجهاد العضلي في بيئة العمل، و جاء في ماهر (2003) حسب ماأشار له السميران والمساعيد بأن ***للتأمل*** [التأكيد مضاف] بهدف تحقيق حالة من الاسترخاء العصبي والصفاء الذهني، وينتج عنه الشعور بالسكينة والسلام الداخلي.

**خلاصة الفصل:**

وفي الأخير نستنتج أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تختلف من شخص لآخر فهناك من يواجه هذه الضغوط بطريقة إيجابية كأن يستخدم أساليب تساعده في تخطي الضغط كضبط النفس آو الرفع من فعالية ذاته، التفكير الإيجابي لحل المشكلة، وهناك من يواجهها بطريقة سلبية كالعنف و العدوان التي تصبح عائق يهدد الفرد يؤثر على حياته و على الآخرين. إلا أن الضغوط النفسية تبقى جزء من حياتنا اليومية وعلى الفرد اختيار الطرق الأمثل لتخطيها أو تعايش معها بطريقة لا توثر في حياتهم اليومية و المهنية، و تحطم طموحاته و تقدمه و تعيق نجاحاته.

# الاغتراب النفسي

# الفصل الثالث: الاغتراب النفسي

- تمهيد
1. مفهوم الاغتراب
2. مظاهر وأبعاد الاغتراب
3. أسباب الاغتراب
4. النظريات المفسرة للاغتراب النفسي
5. نتائج الاغتراب النفسي
6. إجراءات مواجهة الاغتراب
- خلاصة الفصل

**تمهيد:**

يتفاعل الانسان في حياته اليومية ومن خلال تنشئته الاجتماعية، وعبر مراحل نموه مع بيئة تتمثل في المجتمع باختلاف أوساطه من أسرة إلى أقران إلى بيئة العمل، وهو في تفاعله معهم يحس بانتمائه إلى هذا المجتمع، ومع كثرة المواقف والأحداث المختلفة والعلاقات الاجتماعية المتبادلة، ممكن يحدث اختلال في تمركز الفرد مع بيئته فيحس باللامعنى في حياته وعدم الانتماء، وبالتالي يحدث له نوع من الاغتراب النفسي، وهذا ما سنتناوله في هذا الفصل بالتفصيل.

**1. مفهوم الاغتراب النفسي:**

يعرفه **بيك وميشال** بأنه: " شعور الفرد بالانفصال عن الآخرين أو عن الذات أو كليهما" ( Paik & Michael, 2002, 23 ).

أما الحويج (2007) فعرف الاغتراب "بأنه فقدان النفس لذاتها والانغماس بذات ليست هي ذاتها الحقيقية."

عرفت اجلال (2003) الاغتراب على أنه : "حالة يفقد الفرد فيها نفسه، ويصبح غريبا عن نشاطه وأعماله، ويكاد يفقد انسانيته كلها، وهو فقدان للذات"(ص 109).

**2. مظاهر وأبعاد الاغتراب النفسي:**

**غربة الذات** : وهي حالة انفصال بين الذات الواعية للفرد والذات الحقيقية، ويظهر ذلك في صورة سلوك لا واقعي والشعور بالفراغ والفتور والملل، بحيث يرى أن وجوده غير حقيقي.

**العزلة:** تعتبر العزلة نوع من الانفصال والتنصل عن ثقافة المجتمع السائدة ، تجعل الفرد عاجز عن مسايرة الأوضاع القائمة، وتؤدي العزلة الدائمة إلى عدم الاندماج النفسي والاجتماعي مع الآخرين إلى اضطراب عقلي.(غيث، 1989، كما اشارت إجلال ، 2003، ص120)

**اللامعيارية (فقدان المعيار):** في حالة غياب نسق من المعايير الموجة تكون نتائج الفعل أو عدمه ذات قيمة متساوية، أي أنه حالة تتميز بعدم وجود نسق منظم لمعايير المجتمع وقيمه، فلا يضع لها اعتبارا في تحديد سلوكه الاجتماعي...وتكاد تكون مرادفة للتسيب والمغايرة أي المغايرة للمعايير الاجتماعية السائدة، وعدم الالتزام بها...واللامعيارية تعتبر أيضا حالة من الفراغ الخلقي المتمثل في عدم الثقة.( غيث، 1989، كما اشارت إجلال ، 2003، ص121)

**العجز:** هو حالة نفسية يشعر الفرد فيها بفقدان القوة والعجز، وغير مسيطر على سلوكه، ويصبح غير قادر على التأثير المباشر أو غير المباشر، كما لا يحس بالاندماج في الحوادث الاجتماعية، ويفقد الشعور بالأمن، وبأنه مقهور ومسلوب الارادة والاختيار.

**التشيؤ:** يعتبر مظهر من مظاهر الاغتراب، ويقصد به أن الفرد يعامل كما لو كان شيئا، وأنه تحول الى موضوع وفقد هويته وشخصيته التي هي مركز انسانيته (عيد، 1987، كما أشارت اجلال، 2003، ص122).

**الانسحاب:** يلجأ **الأنا** للدفاع عن نفسه حين يكون الفرد عاجزا عن مواجهة المواقف المهددة، ومن ثم يزيح عن نفسه الضغوط والقلق بانسحابه من الموقف(اجلال، ص 123)

**اللامعنى (فقدان المعنى):** وهو شعور الفرد بأن الحياة لا معنى لها، وأن كل شيء من أحداث ووقائع لا معنى له ولا جدوى منه (ص123).

**التمرد:** وهو الانفصال عن المجتمع وعن معاييره وقيمه في شكل سلوك يتصف بالعنف والعدوانية ضد المجتمع ومعطياته الحضارية.

**الرفض:** وهو عدم التقبل الاجتماعي والتمرد على المجتمع بصفة عامة، ويتضمن حتى رفض الذات (ص124).

**اللاهدف (فقدان الهدف):** هو غياب الهدف من الحياة، ويترتب على ذلك اضطراب أسلوب حياة الفرد لتحقيق الأهداف (غريب أسماء، 1989، كما أشارت اجلال، 2003، ص 124)

**ومن خلال** إبراز مظاهر وأبعاد الاغتراب، أن الاغتراب يظهر في شكل غربة الذات المتمثلة في انفصال الذات عن هدفها الحقيقي، و يعتزل الفرد عن المجتمع انعزالا يجعله متمركز حول **ذاته المغتربة**، ويعيش حالة اللامعيارية أي غياب نسق المعيارية، حيث تكون نتائج الفعل أو عدمه ذات قيمة متساوية، وتجتاح نفسه مشاعر **العجز** والدونية عن القيام بنشاطاته المعتادة، ويصبح يشعر وكأنه شيء وليس هوية ونظام متكامل يتمثل في شخصية **(التشيؤ)**. كما يشعر بأن الحياة لا معنى لها، وأن كل شيء من أحداث ووقائع لا معنى له ولا جدوى منه، وتكسوه مشاعر عدم التقبل الاجتماعي **والتمرد** على المجتمع بصفة عامة، ويتضمن حتى **رفض** الذات، ويفقد بذلك أهدافه في الحياة، ويصبح **بلا هدف.**

### 3. أسباب الاغتراب:

يرتبط الاغتراب بعدة عوامل منها عوامل نفسية ترتبط بذاته، وعوامل اجتماعية ترتبط بالمجتمع، كما أنها قد تجتمع عوامل نفسية واجتماعية معا. وقد أشارت إجلال (2003) أن من بين الأسباب المؤدية للاغتراب ما يلي:

- **<u>أسباب نفسية:</u>** من بين أهم الأسباب النفسية المؤدية إلى الاغتراب ما يلي:

- **الصراع:** يؤدي الصراع بين الدوافع والرغبات المتعارضة، وبين الحاجات التي لا يمكن إشباعها إلى القلق والتوتر، واضطراب الشخصية، ويتجنب بذلك الشخص الواقع من خلال الاحجام والخوف ضد الإقدام والشجاعة، يعني تضاد الكرع ضد الحب ...وهكذا (ص126).
- **الإحباط:** حين تُعاق الرغبات الأساسية أو الحوافز، ويصبح تحقيقها أمرا مستحيلا، يشعر الفرد بخيبة الأمل والفشل والتأخر والعجز التام، والقهر وتحقير الذات (ص127).

- **الحرمان:** حيث تنعدم الفرصة لتحقيق الدوافع أو إشباع الحاجات كما في الحرمان من الرعاية الوالدية.
- **الخبرات الصادمة:** التي تؤدي الى الحساسية النفسية وتصبح أزمات نفسية.

- **أسباب اجتماعية:** أوضحت وفاء فتحي كما أشارت إجلال (2003) أنه من أهم الأسباب الاجتماعية المؤدية للاغتراب ما يلي:

- ضغوط البيئة الاجتماعية.
- الثقافة المريضة.
- التغير الاجتماعي والتطور الحضاري السريع.
- اضطراب التنشئة الاجتماعية.
- المشكلات الاجتماعية.
- الفجوة بين الأجيال وبين الفرد والمجتمع.
- سوء التوافق المهني.
- سوء الأحوال الاقتصادية.
- تدهور نظام القيم.
- الضلال والبعد عن الدين.

ويمكننا تفسير العوامل المسببة للاغتراب، أن هناك عوامل داخلية تتشكل في ذات الانسان من خلال تفاعل الفرد مع المجتمع، حسب ما تملكه النفس من أساليب واستراتيجيات دفاعية، وحسب الدوافع والاحتياجات والرغبات، فيحدث **الصراع** بين مكنونات النفس والواقع، وتتشكل مشاعر **الاحباط** وخيبة الأمل والفشل، وعند عدم تلبية واشباع الحاجات النفسية يحدث **الحرمان** مثله مثل الحرمان من الرعاية الوالدية، ومع **الخبرات الصادمة** التي تؤدي الى

الاستشعار النفسي والحساسية لتصبح بذلك ازمات نفسية، وهذا طبعا ما يفسر بالاغتراب النفسي. أما بالنسبة للعوامل الخارجية التي يُعبر عنها بالأسباب الاجتماعية والتي تتكون من خلال البيئة الاجتماعية وضغوطها، وثقافة المجتمع التي لا تصب في الوعي الجمعي، والاضطراب في التنشئة الاجتماعية، والتي بدورها تساهم في طبع القيم والتقاليد، والمشكلات الاجتماعية من طلاق وانفصال، وتمرد والأبناء إلى غير ذلك من المشكلات، كما أن للفجوة بين الأجيال وبين الفرد والمجتمع دور في خلق **الاغتراب الاجتماعي**، ناهيك عن سوء التوافق المهني ومعاملة المسؤولين في العمل ، والصراع التنظيمي داخل المؤسسات، وبيئة العمل، كما أن لسوء الأحوال الاقتصادية دور كبير، أما عن الضلال والبعد عن الدين، وتدهور نظام القيم دور كبير في إحداث الاغتراب النفسي والاجتماعي.

**4. النظريات المفسرة للاغتراب النفسي:**

- **تفسير النظرية السلوكية للاغتراب:**

جاء تفسير النظرية السلوكية للمشكلات السلوكية بأنها تعبر عن أنماط مختلفة للاستجابات الخاطئة المتعلمة، ولأنها لديها ارتباط بمثيرات مزعجة، ويُحتفظ بها لتجنب المواقف غير المرغوبة، ووفقا لهذه النظرية فالفرد يشعر بالاغتراب متى انصاع او اندمج مع الآخرين بدون تفكير سليم، وبالتالي يقع بين اضطراب في التواصل مع الآخرين. (الشعراوي، 1988، كما أشارت نعيسة رغداء، 2012، ص 128)

- **الاغتراب عند فرويد:**

استطاع فرويد أن يصل إلى الحقائق التالية حسب الشعور واللاشعور:

**1-اغتراب الشعور**: فعندما يتم كبت الخبرات من أجل تقليل الألم، فتذكرها يصعب على الفرد نتاج المقاومة التي تعمل على اخفائها، لكي لا تظهر في مجال الشعور، وهذا ما يجعل الشعور يغترب عن الخبرات المكبوتة، وتفسر هنا أن المقاومة تعبر عن مظهر من مظاهر اغتراب الشعور.

**2-اغتراب اللاشعور**: يرى فرويد أن الخبرات المكبوتة داخل أغوار اللاشعور تنطلق في حياة شاذة داخله، وترتكز هناك بطاقتها وهي تتربص الخروج، ولما تبقى أسباب الكبت قائمة فيبقى اللاشعور مغتربا بشكل منفصل عن الشعور، ويبقى عمل الأنا التوفيق بين ضغوط الواقع ومطالب الهو، ومبادئ ومعايير الأنا الأعلى مجرد هروب يتشكل في اغتراب الفرد عن الواقع الاجتماعي. (اسماعيل، 2001، كما أشارت نعيسة رغداء، ص 129).

- **أزمة الهوية في نظرية إريكسون:**

حسب أبو سعد و عريبات ( 2009) كما أشار سيد والسعيدي (2019) ركز إريكسون في نظريته على مراحل تطور الأنا، ويرى أن المشكلة الأساسية التي تعترض الفرد هي مرحلة المراهقة ففيها تتشكل الهوية وتنمو معها جوانب الشخصية، ويواجه الفرد مشكلات في هذ المرحلة فإذا لم يجد العون والمساعدة المناسبة تحدث أزمة اضطراب الهوية لدى الفرد والتي تظهر غالباً في شكل توتر وانسحابيه وانفعالات غير مناسبة وانقطاع عن التواصل والسوداوية في التفكير.(ص111)

- **التحليل الوظيفي لظاهرة الاغتراب:**

يمر الاغتراب حسب التحليل الوظيفي بثلاثة مراحل المتمثلة في:

**1-مرحلة التهيؤ للاغتراب:**

أ- **الفشل في إيجاد معنى وهدف للحياة اللامعنى:** حينما يختل معنى الأهداف التي يسعى لها الفرد والتي تكون لها علاقة واضحة مع الآخرين أو بالأحرى عبر أنشطة الحياة المختلفة، فيحس الفرد بانعدام المعنى (انفصال بين الجزئي والكلي). (لطفي،1999، كما اشارت نعيسة، ص129 )

ب- **تحول الذات إلى شيء (التشيؤ):** تعرض الانسان للتشيؤ، وهذا يعني نفي الانسان على يد الشيء، وهذا ما يفسر بإظهار الثقة للأشياء بدل بعضهم البعض كأشخاص متفاعلين، وهنا يُنظر للأشياء كقيمة عوض النظر اليها كأداة تسهل وتوفر الأمان. (مجاهد، 1985، كما أشارت نعيسة)

**ث-الشعور بالعجز وفقدان القوة:** منذ بداية الحضارة الانسانية وهو يشعر بالعجز والخوف وعدم الأمن، حتى مع الطبيعة كان الانسان البدائي مرعوبا منها، فقد حاول دائما أن يتعايش وهو مغترب فيها.(مراد وهبة، 1984، حسب ما اشارت اليه نعيسة، ص 129)

**ث-الشعور باليأس:** يُعد اليأس من المشاعر التي أفرزها المجتمع المعاصر، والذي يتطلب من الأفراد التعايش مع ظروف مختلفة جذريا عما سبق. (عبادة وآخرون، 1998، كما اشارت نعيسة، ص 130)

**2-مرحلة الرفض والنفور الثقافي:**

يُعتبر الفرد مغتربا نتاج معاناته، وعدم رضاه عن ما هو واقعي مقابل ما هو مثالي فتظهر مشاعر القلق والغضب والكراهية والاستياء كمظاهر تصيبه، بصفتها مظاهر للاغتراب أكثر من كونها متغيرات للاغتراب.(موسى، 2002، حسب نعيسة، ص 130)

**3-مرحلة الشعور بالاغتراب:**

يصاحب هذه المرحلة مجموعة من الأعراض تتمثل في:

1-الانسحاب: ويظهر في العزلة الاجتماعية.

2-النشاط: ويظهر بالثورة والتمرد.

3-التظلم: ويظهر من خلال المسايرة والخضوع والامتثال.(نعيسة، 2012، ص131)

وعليه فالاغتراب فُسر من خلال زوايا مختلفة، منها **السلوكية** التي اعتبرته أنماط مختلفة للاستجابات الخاطئة المتعلمة مرتبطة بمثيرات مزعجة، فالفرد يشعر بالاغتراب متى انصاع او اندمج

مع الآخرين بدون تفكير سليم، وبالتالي يقع بين اضطراب في التواصل مع الآخرين. أما المدرسة التحليلية وحسب **سيغموند** فالاغتراب يكون على مستويين : **مستوى الشعور** فالكبت كحيلة دفاعية، ومن خلال حاجز المقاومة التي تعمل على اخفاء الخبرات الأليمة المكبوتة لكي لا تظهر في الشعور، وهذا ما يجعل الشعور في اغتراب عنها كمظهر من مظاهر اغترابه. أما على **مستوى اللاشعور** فالخبرات المكبوتة المرتكزة داخل أغوار النفس بطاقتها ستنطلق في حياة شاذة متربصة للخروج في أشكال منفصلة عن الشعور، فتبقى أسباب الكبت قائمة بشكل منفصل عن الشعور، وبالتالي اللاشعور فيها مغتربا عن الشعور، ويعمل الأنا على التوفيق بين ضغوط مطلب الهو ومعايير الأنا الأعلى، ما نقول عنه هروب متشكل في شكل اغتراب عن الواقع الاجتماعي. أما عن نظرية النمو النفس الاجتماعي لـ**إريكسون** والتي تمثلت في شكل أزمة الهوية خلال مرحلة المراهقة وتطور الأنا، حيث يرى أن المشكلة تكمن حين تشكل الهوية كجانب من جوانب الشخصية، وحين يواجه الفرد مشكلات في مرحلة المراهقة ولم يجد فيها العون والمساعدة المناسبة يحدث اضطراب الهوية في شكل توتر وانسحابيه وانفعالات غير مناسبة، وينقطع التواصل، وسوداوية في التفكير. بينما في **التحليل الوظيفي لظاهرة الاغتراب** فيمر الاغتراب بثلاثة مراحل أساسية وهي : مرحلة التهيؤ للاغتراب وتفسر بالفشل في إيجاد معنى وهدف للحياة (اللامعنى) ، وتحول الذات إلى شيء (التشيؤ)، وهذا ما يفسر بإظهار الثقة للأشياء بدل بعضهم البعض كأشخاص متفاعلين، والشعور بالعجز وفقدان القوة، وأخيرا الشعور باليأس. والمرحلة الثانية الرفض والنفور الثقافي: نتاج معاناة الفرد وعدم رضاه عن ما هو واقعي مقابل ما هو مثالي فتظهر مشاعر القلق والغضب والكراهية والاستياء كمظاهر تصيبه، بصفتها مظاهر للاغتراب أكثر من كونها متغيرات للاغتراب، وأخيرا المرحلة الثالثة الشعور بالاغتراب ويصاحبها الانسحاب كشكل من أشكال العزلة الاجتماعية، والنشاط كتمرد، والتظلم من خلال المسايرة والخضوع والامتثال.

**ومن خلال ما سبق** فلاغتراب يعتبر انفصال الذات عن مكنونها الحقيقي بحيث يضطرب جهاز النفس بين انطباع النفس الداخلي عن ذاتها، وما يتعامل به الآخرون معك، وهو يتساير مع الخبرات التي يعيشها الانسان ، فيأتي في شكل استجابات غير مرغوبة لهاته الخبرات الأليمة غير المرغوبة وبالتالي يتفكك الجهاز النفسي بين ما يغوص في أغوار النفس وبين ما يُظهره الفرد للمجتمع، ويصبح الانسان غريبا عن الآخرين في شكل عزلة أو وحدة نفسية، وغريبا حتى عن ذاته من خلال الاخفاقات ومشاعر الاحباط والقلق والتوتر.

**5. نتائج الاغتراب النفسي:**

مع تعرض المجتمع بأكمله إلى مظاهر تكيف مضطربة نتيجة للإحباطات الناتجة عن غلق الفرص وعدم إشباع الحاجات، أو إتاحة الفرصة لأساليب إشباع وهمية للرغبات المحبطة، فإن الأمر يجعل من يلجؤون إلى الأساليب المرضية في التوافق، مظهراً من المظاهر التي تدل على فشل المجتمع بقدر ما هي مظهر يدل على فشل هؤلاء الأفراد أيضا. (علي،2007، كما اشارت نعيسة، ص131)

ومن هنا فإن اللجوء إلى الإجرام والعنف وتعاطي المخدرات وغيرها من المشكلات ما هي إلا ظاهرة نفسية، ولغة دالة تعلن عن طبيعة المرحلة التي يمر بها المجتمع ذاته، والتي تتسم بشكل أو بآخر بالاغتراب وانتشار اللامعيارية. (شقير،2000 ، كما أشارت نعيسة، ص 131)

وهناك عوامل متعددة تلعب دوراً في أحداث هذا الانفصال كالعوامل الذاتي والاجتماعية والاقتصادية، ومع ازدياد أهمية جيل الشباب تزداد أيضاً ثقافته وتعليمه ووعيه في ممارسة الأدوار المنوطة به، ومع ازدياد قدرته على التأثير في سير الأمور في مجتمعه يزداد حرص جيل الكبار على احتواء الترغيب، تستعمل أحياناً القمع، وأحياناً أخرى القهر.(نعيسة، 2012، ص131)

**6. إجراءات مواجهة الاغتراب:**

أورد كل من **مان ونيومان** وفيليب (2001) كما أشارت زهران(2002) أن من أهم إجراءات مواجهة الاغتراب ما يلي:

- التخلص من مشاعر الاغتراب بالعودة إلى الذات، والتواصل مع الواقع.
- التعرف على الأسباب النفسية والاجتماعية للاغتراب، ليكون الفرد أكثر استبصارا بنفسه.
- العمل على تنمية الايجابية الابتكارية، ومسايرة التغير الاجتماعي، والاعتزاز بالانتماء القومي.
- تصحيح المعتقدات حول الأوضاع الثقافية بما يهدف إلى احترام العادات والتقاليد للمجتمع، وباستخدام الأسماء الوطنية، والتعليم الوطني.
- العمل على تصحيح الأوضاع الاجتماعية بما ينمي التفاعل والتواصل الايجابي، والتشارك والتعاون، والتضامن والتوافق، والتماسك والتجاوب، والمحبة والسلام.
- العمل على تصحيح الاوضاع الاقتصادية على مستوى بيئة العمل، لزيادة الانتاج والاستقرار الاقتصادي بما يشبع حاجات الفرد وزيادة المستوى المعيشي.
- دعم الاستقرار والوعي السياسي، وتنمية الوعي والولاء والاعتزاز والإخلاص الوطني.
- العمل على تنمية الوعي الديني، وتشجيع ممارسة الشعائر الدينية، والعمل على احترام المعايير الدينية في كل الجوانب المختلفة للحياة اليومية.
- تنمية انتماء الذات إلى هويتها، واتصالها بالواقع والمجتمع.
- دعم مظاهر الانتماء الاجتماعي، وتأكيد أهمية الهوية الجماعية في توازن الهوية الشخصية(الفردية) كمتطلب للصحة النفسية الاجتماعية.
- التركيز في التعليم بمراحله المختلفة على جوانب الانتماء، والابتعاد عن الاغتراب الثقافي.

كما لا ننسى أن الاسلام حث على الانتماء للجماعة في كثير من آيات القرآن الكريم، والأحاديث النبوية الشريفة على الانتماء للجماعة وفوائدها في بناء المجتمع . يقول الله سبحانه وتعالى في منزل تحكيمه: ﴿**وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِن بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ ۚ وأولئك لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ**﴾ (آل عمران، الآية 105 ). **ويقول جل جلاله:** ﴿ **وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۚ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنتُمْ على شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنقَذَكُم مِّنْهَا ۗ كذلك يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ** ﴾(آل عمران، الآية 103). وقال أيضا عز وجل: ﴿ **وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**﴾ (المائدة، الآية 2). وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ﴿ **المؤمن لِلْمؤْمن كالبُنْيان يَشُدُّ بَعْضُه بَعْضا، ثُمَّ شَبّك بين أَصابعه**﴾، وقال أيضا عليه الصلاة والسلام: ﴿ **مثلُ المُؤْمِنِينَ في تَراحُمِهِمْ وتَوادِّهِمْ وتَعاطُفِهِمْ، كَمَثَلِ الجَسَدِ، إذا اشْتَكَى عُضْوًا تَداعَى له سائِرُ جَسَدِهِ بالسَّهَرِ والحُمَّى**﴾. وهذا ما يدل على أن ديننا الحنيف يعتبر نظام قائم على مبدأ التعاون والإخاء والتلاحم، والحُب والود، والأُلفة والاعتصام، وينهى على العداوة والتشاحن، والبغضاء والتفرق، ومنه فالبُعد الديني يعتبر مظهر من مظاهر الاغتراب النفسي والاجتماعي.

## خلاصة الفصل:

وتأسيسا على ما سبق ذكره فإن الاغتراب بمفهومه الواسع يعتبر من المفاهيم الأساسية والهامة التي تستخدم في تفسير سلوك الفرد وتحديد سماته الشخصية، بما يتضمنه من مظاهر وأبعاد، وحسب تفسيراته النظرية من عدة مشارب وتوجهات، فهو شعور بالانفصال عن الآخرين أو عن الذات أو كليهما، أو حالة يفقد الفرد فيها نفسه، ويصبح غريبا عن نشاطه وأعماله، ويكاد يفقد إنسانيته كلها، وهو فقدان للذات كما عرفته إجلال. كما أن الاغتراب يظهر في شكل غربة الذات المتمثلة في انفصال الذات عن هدفها الحقيقي، وعزلة اجتماعية، ويعيش فيه الفرد حالة اللامعيارية أي غياب نسق المعيارية، وأيضا تنتابه مشاعر العجز والدونية عن القيام بنشاطاته المعتادة، ويصبح يشعر وكأنه شيء وليس هوية ونظام متكامل يتمثل في شخصية، ويشعر بأن الحياة لا معنى لها، وأن كل شيء من أحداث ووقائع لا معنى له ولا جدوى منه، وتكسوه مشاعر عدم التقبل الاجتماعي والتمرد على المجتمع بصفة عامة، ويتضمن حتى رفض الذات، ويفقد بذلك أهدافه في الحياة، ويصبح بلا هدف. ويحدث الاغتراب نتاج عوامل داخلية نفسية في ذات الفرد تتمثل في الصراع ومشاعر الاحباط والحرمان إلى غير ذلك، وعوامل خارجية اجتماعية نتاج الصراع في بيئة العمل، والبعد عن الدين والقيم إلى غير ذلك من العوامل الخارجية، وقد تشتمل كل هذه العوامل بما فيها النفسية والاجتماعية.

# الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

**تمهيد:**

**1- الدراسة الاستطلاعية**

**1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية**

**1-2-إجراءات الدراسة الاستطلاعية**

**1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية**

**2- الدراسة الأساسية**

**2-1 حدود الدراسة**

**2-2 منهج الدراسة**

**2-3-مجتمع الدراسة**

**2-4 عينة الدراسة**

**2-5 أدوات الدراسة**

**2-6 إجراءات الدراسة**

**2-7الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة**

**تمهيد:**

عرضنا في هذا الفصل أهم الإجراءات المنهجية الميدانية لدراستنا الحالية انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية للتحقق من ملائمة مقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي، وفهم عينة الدراسة الاستطلاعية لبنودهما، وضبط الخصائص السيكومترية، والتعرف على بيئة الدراسة ومعيقاتها، والتأكد من مدى صلاحيتها في تحقيق فروض هذا البحث، وأيضا الاستفادة مما تناولناه في الجانب النظري من نظريات وأفكار لها علاقة بصلب الموضوع، والمنهج المستخدم في الدراسة وعينة الدراسة الأساسية، ووصولا إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. وفيما يلي عرض لما احتواه هذا الفصل:

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

### 1-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية :

إن من أهداف إجراء الدراسة الاستطلاعية كما أورده غريب (2016) هو:

- التحقق من ملاءمة المقياس وفهم المفحوصين لفقراته ومصطلحاته.
- التعرف على ميدان الدراسة وعلى الصعوبات التي قد تواجهنا، واكتساب مهارات التعامل الميداني مع أفراد عينة الدراسة، واستغلالها في الدراسة الأساسية.
- التمرن على تطبيق المقياس.
- ضبط الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة.

**1-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :**

- **عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها:**

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (30) أستاذا وأستاذة من التعليم الابتدائي من ابتدائيات مختلفة عبر مدينة مسعد، وتم اختيارها عن طريق العينة القصدية، خلال الموسم الدراسي 2024/2023.

**مواصفات عينة الدراسة الاستطلاعية:**

يوضح الجدول (01) خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية لأساتذة التعليم الابتدائي حسب المتغيرات الديموغرافية:

**الجدول رقم(01) : يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية لأساتذة التعليم الإبتدائي حسب بعض المتغيرات الديموغرافية**

| المتغير | | العدد | النسبة المئوية | المجموع/النسبة |
|---|---|---|---|---|
| الجنس | ذكر | 15 | 50.00 % | 30/100% |
| | أنثى | 15 | 50.00 % | |
| العمر | من 20سنة إلى 30 سنة | 12 | 40,00% | |
| | من 30سنة إلى 40 سنة | 7 | 23,33% | |
| | أكبر من 40 سنة | 11 | 36,67% | |
| الخبرة المهنية | أقل من 10 سنوات | 21 | 70,00% | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | من 10 إلى 20 سنة | 2 | 6,67% | |
| | أكثر من 20 سنة | 7 | 23,33% | |
| المؤهل العلمي | ليسانس | 18 | 60,00% | |
| | ماستر | 12 | 40,00% | |
| الحالة العائلية | أعزب | 13 | 43,33% | |
| | متزوج | 17 | 56,67% | |
| بعد مكان العمل | مقيم بنفس البلدية | 22 | 73,33% | |
| | مقيم خارج البلدية | 8 | 26,67% | |

يتضح من الجدول أعلاه وحسب متغير **الجنس** فإن نسبة الإناث متساوية تماما مع نسبة الذكور والتي بلغت (50.00 %). وحسب متغير **العمر** فالفئتين (من 20 سنة إلى 30 سنة) والتي بلغة نسبة (40,00%) تكاد تكون متساوية مع الفئة العمرية (أكبر من 40 سنة) التي بلغت نسبتها (36,67%). بينما حسب متغير **المؤهل العلمي** فقد بلغت نسبة حاملي مستوى ليسانس نسبة (60,00%) وهي أكثر من نسبة حاملي مستوى الماستر بنسبة (40,00%). أما فيما يخص متغير **الحالة العائلية** ففئة المتزوجين (56,67%) كانت أكثر قليلا من فئة العزاب (43,33%). وأخيرا بالنسبة لمتغير **بعد مكان العمل** فكانت فئة المقيمين بنفس البلدية (73, 33%) أكثر من نسبة المقيمين خارج بلدية العمل (26, 67%).

**2- الدراسة الأساسية:**

## 2-1-حدود الدراسة:

**<u>الحدود الموضوعية:</u>** لقد أهتمينا في دراستنا بمتغيرين هما: **استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية** (المتغير المستقل) – **الاغتراب النفسي** (متغير تابع). حسب

المتغيرات الديموغرافية: الجنس والعمر والخبرة المهنية وبعد مكان العمل.

**الحدود البشرية :** أساتذة التعليم الابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة مسعد.

**الحدود المكانية:** بعض ابتدائيات دائرة مسعد.

**الحدود الزمانية:** الموسم الجامعي 2024/2023.

## 2-2-منهج الدراسة :

سوف نتبع في دراستنا الحالية المنهج الوصفي، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، من خلاله يتم وصف الظاهرة موضوع الدراسة كما هي وفي واقعها المعاش دون التدخل في المتغيرات، وقد تمثلت الظاهرة في التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي.

## 2-3-مجتمع الدراسة:

يُعرف مجتمع الدراسة حسب الدردير بأنه: "هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون أو التي تكون موضوع مشكلة البحث ، فتحديد مجتمع البحث ووضعه في ذهن الباحث قبل بدء بحثه أو دراسته أمر بالغ الأهمية حتى لا تخرج الاستنتاجات والتوصيات عن حدودها."( **الدردير ، 2006، ص21)**

نجري دراستنا على مجتمع من أساتذة التعليم الابتدائي ببعض ابتدائيات مدينة مسعد (الجلفة) للموسم الدراسي2024/2023.

**الجدول رقم (02) : يمثل توزيع مجتمع الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية**

| المتغير | | العدد | النسبة المئوية | المجموع/النسبة |
|---|---|---|---|---|
| الجنس | ذكر | 46 | 51.11 % | 90/100% |
| | أنثى | 44 | 48.89 % | |
| العمر | من 20سنة إلى 30 سنة | 36 | 40,00% | |
| | من 30سنة إلى 40 سنة | 21 | 23,33% | |
| | أكبر من 40 سنة | 33 | 36,67% | |
| الخبرة المهنية | أقل من 10 سنوات | 63 | 70,00% | |
| | من 10 إلى 20 سنة | 6 | 6,67% | |
| | أكثر من 20 سنة | 21 | 23,33% | |
| المؤهل العلمي | ليسانس | 54 | 60,00% | |
| | ماستر | 36 | 40,00% | |
| الحالة العائلية | أعزب | 39 | 43,33% | |
| | متزوج | 51 | 56,67% | |
| بعد مكان العمل | مقيم بنفس البلدية | 66 | 73,33% | |
| | مقيم خارج البلدية | 24 | 26,67% | |

يتضح من الجدول أعلاه وحسب متغير **الجنس** فإن نسبة الإناث التي بلغت(48.89% ) متقاربة مع نسبة الذكور والتي بلغت (51.11% ). وحسب متغير **العمر** فالفئتين (من 20 سنة إلى 30 سنة) والتي بلغة نسبة (40,00%) تكاد تكون متساوية مع الفئة العمرية (أكبر من 40 سنة) التي بلغت نسبتها (36,67%). بينما حسب متغير **المؤهل العلمي** فقد بلغت نسبة حاملي مستوى ليسانس

نسبة (60,00%) وهي أكثر من نسبة حاملي مستوى الماستر بنسبة (40,00%). أما فيما يخص متغير **الحالة العائلية** ففئة المتزوجين (56,67%) كانت أكثر قليلا من فئة العزاب (43,33%).وأخير بالنسبة لمتغير **بعد مكان العمل** فكانت فئة المقيمين بنفس البلدية (73,33%) أكثر من نسبة المقيمين خارج بلدية العمل (26,67%).

## 4-2 عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها " شريحة" جزء من مجتمع الدراسة تحمل خصائص وصفات هذا المجتمع، وتمثله فيما يخص الظاهرة موضوع البحث.(محمد عبد الرزاق و ابوزيد،2010،ص282)

نجري الدراسة على عينة مكونة من (40) أستاذ و أستاذة تعليم ابتدائي.

**طريقة اختيار العينة:**

تم اختيار العينة المتمثلة في (طلبة علم النفس الموظفين) في جامعة زيان عاشور الجلفة في تخصصات(عيادي/مدرسي/عمل وتنظيم)، اعتمدنا اختيار العينة بطريقة قصدية ، حسب ما تقتضيه متطلبات البحث.

**الجدول رقم (03) : يمثل توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية**

| المتغير | | العدد | النسبة المئوية | المجموع/النسبة |
|---|---|---|---|---|
| الجنس | ذكر | 17 | 42.50 % | 40/100% |
| | أنثى | 23 | 57.50 % | |
| العمر | من 20سنة إلى 30 سنة | 14 | 35.00% | |
| | من 30سنة إلى 40 سنة | 13 | 32.50% | |
| | أكبر من 40 سنة | 13 | 32.50% | |
| الخبرة المهنية | أقل من 10 سنوات | 29 | 72.50% | |
| | من 10 إلى 20 سنة | 2 | 5.00% | |
| | أكثر من 20 سنة | 9 | 22.50% | |
| المؤهل العلمي | ليسانس | 26 | 65,00% | |
| | ماستر | 14 | 35,00% | |
| الحالة العائلية | أعزب | 14 | 35.00% | |
| | متزوج | 26 | 65.00% | |
| بعد مكان العمل | مقيم بنفس البلدية | 29 | 72.50% | |
| | مقيم خارج البلدية | 11 | 27.50% | |

يتضح من الجدول أعلاه وحسب متغير **الجنس** فإن نسبة الإناث التي بلغت(57.50 %) أكبر بقليل مع نسبة الذكور والتي بلغت (42.50% ). وحسب متغير **العمر** فالفئتين (من 30 سنة إلى 40 سنة) و (أكبر من 40 سنة) والتي بلغتا نسبة (32.50%) متساويتين ومتقاربتين من الفئة العمرية (من 20 سنة إلى 30 سنة) التي بلغت نسبة (35.00%) . بينما حسب متغير **المؤهل العلمي** فقد

بلغت نسبة حاملي مستوى ليسانس نسبة (65.00%) وهي أكثر من نسبة حاملي مستوى الماستر بنسبة (35.00%). أما فيما يخص متغير **الحالة العائلية** ففئة المتزوجين (65.00%) كانت أكثر من فئة العزاب (35.00%).وأخير بالنسبة لمتغير **بعد مكان العمل** فكانت فئة المقيمين بنفس البلدية (72.50%) أكثر من نسبة المقيمين خارج بلدية العمل التي بلغت (27.50%).

## 2-5 أدوات الدراسة :

قمنا باستخدام الأدوات التالية كأدوات للدراسة الحالية:

1- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

2- مقياس الاغتراب النفسي.

**-1- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:**

**وصف المقياس:**

أعد المقياس شداني عمر (2011) انطلاقا من دراسته الموسومة بموضوع : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة (الجزائر). تضمن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بعد التعديل بناء على تقويم لجنة المحكمين (35) بندا، حيث تكون من ستة (06) أبعاد، وقد توزعت كما يلي:

- **البعد 1:** "**التمركز على حل الموقف الضاغط**" يشمل ثمانية بنود، (1-8).
- **البعد 2:** "**الدعم والمساندة**" يشمل سبعة بنود، (9-15).
- **البعد 3:** "**التجنب**" يشمل خمسة بنود، (16-20).
- **البعد 4:** "**التواصل**" يشمل أربعة بنود، (21-24).

- **البعد 5:** "**اعتماد النمط التقليدي**" يشمل سبعة بنود، (25-31).
- **البعد 6:** "**الدين والأخلاق**" يشمل أربعة بنود، (32-35).

وحسب سلم(مدرج) ليكرت الخماسي لاختيارات المطابقة تميزت البنود إلى:

- **بنود إيجابية:** وهي بالترتيب كما يلي: 1-**15** ،**17** ، **21-24** ، ،**31-35**، بمجموع: 25 بندا، ووزعت درجاتها من اليمين إلى اليسار حسب ترتيب البدائل(تنطبق علي تماما- تنطبق علي- لا أدري- لا تنطبق علي- لا تنطبق علي تماما) كما يلي: 1،2،3،4،5.
- **بنود سلبية:** وهي بالترتيب كما يلي: **16،18 – 20 ، 25-30**، بمجموع: 10 بنود، ووزعت درجاتها من اليمين إلى اليسار حسب ترتيب البدائل(تنطبق علي تماما- تنطبق علي- لا أدري- لا تنطبق علي- لا تنطبق علي تماما) كما يلي: 1،2،3،4،5.

**الجدول رقم ( 04 ): توضيح أرقام بنود مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية**

| الفقرات | العدد | ارقام الفقرات |
|---|---|---|
| **ايجابية** | 25 | 1-2-3-4-5-6-7*-8-9-10-11-12-13-14-15-17-21-22-23-24-31-32-33-34-35 |
| **سلبية** | 10 | 16-18-19-20-25-26-27-28-29-30 |

- **تصحيح المقياس:**

يقوم الفاحص بشرح التعليمة للفرد المعرض لوضعية القياس النفسي وتتمثل التعليمة في: أمام كل عبارة من العبارات التالية ضع العلامة (x) في الخانة التي تصف ما ينطبق عليك عموما، أجب بكل صدق وموضوعية، هناك خمسة اختيارات عند الإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس وهي بالترتيب: **تنطبق علي تماما- تنطبق علي- لا أدري- لا تنطبق علي- لا تنطبق علي تماما.**

**كيفية تصحيح المقياس:**

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارات المقياس يتم التدرج فيها من 1 إلى 5 نقاط ، و هذه الدرجات تتغير حسب نوع العبارات، **فالعبارات السلبية** تنقط من 1 إلى 5 من اليمين( تنطبق علي تماما ) إلى اليسار(لا تنطبق علي تماما) **أما العبارات الموجبة** فتنقط من 5 إلى 1 من اليمين ( تنطبق علي تماما ) إلى اليسار(لا تنطبق علي تماما). وتقدر الدرجة المتوسطة للمقياس بمجموع البدائل/ عدد البدائل أي : (3=5/15) جداء عدد البنود حسب ما يلي: (3*35=105).

والجدول رقم (05) يوضح ذلك، إذ بعد تنقيط كل عبارة، نقوم بجمع الدرجات المحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للمقياس.

**الجدول رقم (05 ): يمثل كيفية تنقيط مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية"**

| البدائل | العبارات السلبية | العبارات الموجبة |
|---|---|---|
| تنطبق علي تماما | **1/نقطة** | **5/ خمسة نقاط** |
| تنطبق علي | **2/نقطتان** | **4/أربعة نقاط** |
| لا أدري | **3/ثلاثة نقاط** | **3/ ثلاثة نقاط** |
| لا تنطبق علي | **4/أربعة نقاط** | **2/ نقطتان** |
| لا تنطبق علي تماما | **5/ خمسة نقاط** | **1/ نقطة** |

**الخصائص السيكو مترية لأداتي الدراسة:**

- **مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية**

**1. صدق الاتساق الداخلي للفقرات مع الدرجة الكلية**

**الجدول رقم ( 06) : معاملات ارتباط فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالدرجة الكلية**

| البند | معاملات الارتباط | البند | معاملات الارتباط | البند | معاملات الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ,439 | 13 | ,585 | 25 | ,578 |
| 2 | ,385 | 14 | ,506 | 26 | ,719 |
| 3 | ,560 | 15 | ,525 | 27 | ,616 |
| 4 | ,483 | 16 | ,657 | 28 | ,361 |
| 5 | ,529 | 17 | ,415 | 29 | ,672 |
| 6 | ,494 | 18 | ,493 | 30 | ,430 |
| 7 | ,551 | 19 | ,697 | 31 | ,450 |
| 8 | ,605 | 20 | ,482 | 32 | ,508 |
| 9 | ,612 | 21 | ,483 | 33 | ,569 |
| 10 | ,628 | 22 | ,670 | 34 | ,797 |
| 11 | ,645 | 23 | ,485 | 35 | ,591 |
| 12 | ,572 | 24 | ,630 | | |

يوضح الجدول (06) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تراوحت بين(**0.361**– **0.797**) مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت جميعها – حسب قيم مستوى الاحتمالية – وهي بذلك مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha$= 0.05 ) وهذا يعني وجود درجة مقبولة من صدق الاتساق الداخلي في فقرات كل المقياس.

**2. صدق الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية**

**الجدول رقم (07): صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية**

| الرقم | الأبعاد | معاملات الارتباط |
|---|---|---|
| 1 | التمركز على حل الموقف الضاغط | 0.798 |
| 2 | الدعم و المساندة | 0.611 |
| 3 | التجنب | 0.737 |
| 4 | التواصل | 0.655 |
| 5 | اعتماد النمط التقليدي | 0.640 |
| 6 | الدين و الأخلاق | 0.789 |

**3. الصدق التمييزي:**

لحساب هذا النوع من الصدق تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية، حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الاستطلاعية ( دنيا/عليا)، حجم كل عينة يساوي 10 من المفحوصين بواقع سحب 33 % من عينة كلية (ن=30).

**الجدول رقم (08): يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين للعينة الاستطلاعية**

| العينة/المتغير | العينة الدنيا-10 | | العينة العليا-10 | | قيمة "ت" |
|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | |
| قائمة فعالية الذات | 115.00 | 4.761 | 141.20 | 5.653 | -11.21*** |

****قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى .(0.05) (0.000 =SIG )**

من خلال الجدول رقم (08) يتبين من قيم "ت" أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في مستوى استراتيجيات الضغوط النفسية مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى العينة الاستطلاعية.

- **ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:**

**أ_ التجزئة النصفية**

قمنا بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية؛ حيث قسم المقياس إلى جزأين متساويين في كل جزء (15) بندا، إذ احتوى الجزء الأول على البنود الفردية، والجزء الثاني على البنود الزوجية، وبعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين الجزأين، ثم صحح بمعادلة سبيرمان براون.

**الجدول رقم(09): يوضح نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عن طريق التجزئة النصفية**

| الثبات | معامل الارتباط | تصحيح بمعادلة سبيرمان براون |
|---|---|---|
| **التجزئة النصفية** | **0.695** | **0.820** |

****دال عند 0.05**

يتضح من الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الثبات يساوي(0.695) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي(0.820) ،مما يدل على ثبات المقياس.

**ب_ معامل ألفا لكرونباخ**

**الجدول رقم(10): يوضح نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عن طريق معادلة ألفا لكرونباخ**

| الفقرات | معامل ألفا لكرونباخ |
|---|---|
| 35 | 0.743 |

****دال عند 0.05**

يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يتسم بقدر من الاستقرار في نتائجه، فقد بلغ معامل الثبات (0.743) وبالتالي فهو ثابت.

- **وعليه يمكن القول بأن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المطبق في هذه الدراسة يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، إذا فهو صالح لموضوع دراستنا.**

**_2 _مقياس الاغتراب النفسي (أنظر الملحق رقم 02)**

**وصف المقياس:**

أعد مقياس الاغتراب النفسي كل من الظالمي و الطالقاني(2018) انطلاقا من دراستهما الموسومة بموضوع : الاغتراب النفسي لدى معلمي ومعلمات مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس الابتدائية في محافظة كربلاء. تكون المقياس من 32 بندا كلها سلبية، وضعت أمام كل فقرة بدائل الاختيار: تنطبق علي :( دائما/غالبا/أحيانا/نادرا/ لا تنطبق)، وكانت درجات هذه البدائل (5،4،3،2،1)

على التوالي، والوقت المستغرق (15–20) دقيقة. تتراوح درجات الإجابة على المقياس بين (32– إلى 160)، والمتوسط الفرضي للمقياس يساوي 96.

**الخصائص السيكو مترية لمقياس الاغتراب النفسي:**

**الصدق والثبات على عينة الدراسة الاستطلاعية**

**1. صدق الاتساق الداخلي:**

بالنسبة للبنود تم حساب صدقها من خلال استخراج معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية على المقياس، ويبين الجدول رقم (11) معاملات الارتباط المستخرجة.

**الجدول رقم (11): معاملات الارتباط المستخرجة لمقياس الاغتراب النفسي**

| البند | معاملات الارتباط | البند | معاملات الارتباط | البند | معاملات الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ,750 | 12 | ,555 | 23 | ,482 |
| 2 | ,697 | 13 | ,776 | 24 | ,492 |
| 3 | ,718 | 14 | ,461 | 25 | ,482 |
| 4 | ,588 | 15 | ,643 | 25 | ,609 |
| 5 | ,479 | 16 | ,513 | 27 | ,441 |
| 6 | ,807 | 17 | ,415 | 28 | ,668 |
| 7 | ,420 | 18 | ,635 | 29 | ,454 |
| 8 | ,494 | 19 | ,392 | 30 | ,788 |
| 9 | ,485 | 20 | ,461 | 31 | ,594 |
| 10 | ,392 | 21 | ,642 | 32 | ,622 |
| 11 | ,432 | 22 | ,611 | | |

****دالة إحصائيا عند مستوى 0.01.**

يوضح الجدول (11) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات لمقياس الاغتراب النفسي تراوحت بين(0.392– 0.807) مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت جميعها – حسب قيم مستوى الاحتمالية – وهي بذلك مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود درجة مقبولة من صدق الاتساق الداخلي في فقرات كل المقياس.

**2. الصدق التمييزي**

لحساب هذا النوع من الصدق تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية، حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الاستطلاعية، حجم كل عينة يساوي 10 مفحوص بواقع سحب 33 % من عينة كلية (ن=30).

**الجدول رقم (12): يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين للعينة الاستطلاعية**

| العينة/المتغير | العينة الدنيا–10 | | العينة العليا–10 | | قيمة "ت" |
|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | |
| قائمة فعالية الذات | 90.500 | 11.037 | 73.500 | 10.741 | ***3.490 |

****قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى.(0.05) (0.003= SIG )**

من خلال الجدول رقم (12) يتبين من قيم "ت" أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الاغتراب النفسي مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى العينة الاستطلاعية.

- **الثبات**

تم حساب ثبات مقياس الاغتراب النفسي بطريقتين:

- معامل ألفا لكرو نباخ– التجزئة النصفية.

**1. الثبات عن طرق ألفا كورنباخ:**

**الجدول رقم(13): معاملات الثبات لمقياس الاغتراب النفسي بطريقة حساب معامل ألفا لكرو نباخ**

| Reliability Statistics | |
|---|---|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .720 | 30 |

****دالة إحصائيا عند مستوى 0.05**

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن مقياس الاغتراب النفسي يتسم بقدر من الاستقرار في نتائجه، فقد بلغ معامل الثبات (0.720) وبالتالي فهو ثابت .

**2. الثبات عن طريق التجزئة النصفية**

**الجدول رقم(14): يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الاغتراب النفسي عن طريق التجزئة النصفية**

| الثبات | معامل الارتباط | تصحيح بمعادلة سبيرمان براون |
|---|---|---|
| التجزئة النصفية | 0.524 | 0.688 |

****دال عند 0.05**

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات يساوي (0.524) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي(0.688) ، مما يدل على ثبات المقياس.

- **يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها ، أن الاغتراب النفسي تتميز بشروط سيكو مترية مرتفعة .**

## 2-6 إجراءات الدراسة:

اتبعنا الخطوات التالية، حسب منهجية البحث العلمي التي درسناها نظريا وكانت كما يلي:

1. الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة في هذا المجال سواء كانت عربية أو أجنبية.
2. الحصول على الموافقة الرسمية لتطبيق الدراسة من الجهات المعنية (تسهيل مهمة الباحث).
3. تحديد وإعداد أدوات الدراسة وتجهيزها وهي (مقياس استراتيجيات الضغوط النفسية-مقياس الاغتراب النفسي).
4. تحديد مكان تطبيق الدراسة (بعض ابتدائيات مدينة مسعد).
5. تحديد مجتمع وعينة الدراسة لتطبيق أدوات الدراسة (أساتذة التعليم الابتدائي).
6. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية بهدف التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة الحالية (الخصائص السيكو مترية).
7. قمنا بتوزيع أدوات الدراسة على عينة الدراسة خلال الموسم الدراسي2023م/2024م .
8. رصد النتائج وتحليلها وتفسيرها وتقديم التوجيهات والمقترحات.

## 2-7 الأساليب الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخراج النتائج وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:

1. **معامل ألفا كرو نباخ** لحساب الثبات للمقياسين.
2. **اختبار (T-test)** للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين المستقلتين.
3. **معامل الارتباط البسيط ($r_{x.y}$)** لـ " بيرسون"(Pearson) حيث نقيس به العلاقة الارتباطية بين كل متغيرين من متغيرات الدراسة.
4. **المتوسط الحسابي X** ونستخدمه قصد معرفة الدرجة التي تقترب منها جميع درجات التوزيع وهو المعدل الممثل لهذه المجموعة كما يستخدم لحساب الانحراف المعياري والدرجة المعيارية.
5. **الانحراف المعياري S ونستخدمه** قصد معرفة معدل انحرافات الدرجات على المتوسط الحسابي كما نستخدمه في حساب الدرجة المعيارية.
6. **النسبة المئوية P%** نعتمد عليها في تحديد نسب فئات مجتمع الدراسة بالنسبة للمجتمع الكلي ونسب تواجد الجنسين وفئات عينة الدراسة بالنسبة للعينة الكلية وكذا لتحديد نسبة اتفاق المحكمين حول صدق الأدوات.
7. **اختبار وان واي لتحليل التباين** لمعرفة الفروق بين درجات المفحوصين في أكثر من متغيرين.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى

2-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية

3-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة

4-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة

6- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة

7- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السابعة

خاتمة وتوصيات

**تمهيد**

يتم في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها بعد اختبار فرضيات البحث باستخدام الأساليب الإحصائية المعتمدة، وذلك بعد تطبيق مقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الاغتراب النفسي على أفراد عينة الدراسة، والمكونة من (40) أستاذا وأستاذة للتعليم الابتدائي، ونكون قد حصلنا على درجات أفراد العينة في متغيرات الدراسة ككل، ثم قمنا بالمعالجة الإحصائية للبيانات قصد التحقق من تأكيد الفرضيات أو نفيها مستخدمين بذلك الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار كل فرضية من فرضيات الدراسة، والتي أسفرت على النتائج المبينة كما يلي:

## 1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه "**مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية متوسط لدى أساتذة التعليم الابتدائي.**"

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري، حيث كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (15).

**الجدول رقم (15): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاده لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي**

| المتغير | عدد افراد العينة | المتوسط الحسابي | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | قيمة T | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية | 40 | 127.03 | 105.00 | 11.608 | 12.00 | 0.000 |
| التمركز على حل الموقف الضاغط | 40 | 31.90 | 24.00 | 4.211 | 11.865 | 0.000 |
| الدعم و المساندة | 40 | 27.37 | 21.00 | 4.470 | 9.019 | 0.000 |
| التجنب | 40 | 15.70 | 15.00 | 2.574 | 1.720 | 0.093 |
| التواصل | 40 | 15.07 | 12.00 | 2.822 | 6.889 | 0.000 |
| اعتماد النمط التقليدي | 40 | 26.65 | 21.00 | 3.806 | -0.582 | 0.564 |
| الدين و الأخلاق | 40 | 16.32 | 12.00 | 2.831 | 9.659 | 0.000 |

من خلال النتائج الموضحة بالجدول (15) يتضح أن المتوسط الحسابي لمستوى استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة قدر بـ (127.03) ، وهذه الدرجة أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس الذي قُدر بـ (105.00) حسب مفتاح تصحيح المقياس (أنظر وصف المقياس) وانحراف معياري بقيمة (11.608)، وهذا الفرق بين المتوسطين دال إحصائيا حيث بلغ مستوى المعنوية (sig=0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغ مستوى المعنوية في أبعاد المقياس (sig=0.000) في كل من التمركز على حل الموقف الضاغط –الدعم و المساندة– التواصل– الدين والأخلاق، كما بلغت قيمة مستوى المعنوية "sig" (0.093 ، 0.564) في بعدي (التجنب، اعتماد النمط التقليدي) على التوالي، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهي غير دالة إحصائيا، وعليه فإن أساتذة التعليم الابتدائي لديهم مستوى مرتفع من استراتيجيات مواجهة الضغوط

النفسية في كل من أبعاد: التمركز على حل الموقف الضاغط – الدعم و المساندة– التواصل– الدين والأخلاق. ومستوى قريب من المتوسط الى المنخفض في كل من استراتيجي التجنب واعتماد النمط التقليدي.

## مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الفرضية الأولى يتبين أن أفراد العينة يملكون مستوى فوق المتوسط أي مرتفع من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وفي كل من أبعاد: التمركز على حل الموقف الضاغط – الدعم و المساندة– التواصل– الدين والأخلاق، بينما في مستوى قريب من المتوسط الى المنخفض في كل من استراتيجي التجنب واعتماد النمط التقليدي. وقد اتفقت جزئيا مع **دراسة (شداني عمر،2011)** فيما يخص بعدي أستراتيجيات: اعتماد النمط التقليدي والتجنب ، فقد أسفرت نتائج دراسة شداني على أنه لاتوجد استراتيجية اعتماد النمط التقليدي والتجنب لدى معلمي العينة المدروسة. بينما أختلفت نتائج دراسة شداني (2011) مع نتائج دراستنا فيما يخص عدم وجود استراتيجيات: التواصل، حل المشكل، الدعم والمساندة، والاعتماد على الدين والأخلاق، فهي غير موظفة.

## 2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه "**مستوى الاغتراب النفسي منخفض لدى أساتذة التعليم الابتدائي.**"

و للتحقق من صحة الفرض تم حساب المتوسط الحسابي و المتوسط الفرضي، حيث كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (16).

**الجدول رقم(16): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي للاغتراب النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم الابتدائي**

| المتغير | عدد افراد العينة | المتوسط الحسابي | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | قيمة T | مستوى الدلالة sig |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الاغتراب النفسي | 40 | 83.55 | 96.00 | 13.101 | -6.010 | 0.000 |

من خلال النتائج الموضحة بالجدول (16) يتضح أن المتوسط الحسابي لمستوى الاغتراب النفسي لدى أفراد عينة الدراسة قدر بـ (83.55)، وهذه الدرجة أقل من المتوسط الفرضي للمقياس الذي قُدر بـ (96.00) حسب مفتاح تصحيح المقياس (أنظر وصف المقياس)، وانحراف معياري بقيمة (13.101)، وهذا الفرق بين المتوسطين دال إحصائيا حيث بلغ مستوى المعنوية (sig=0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن أساتذة التعليم الابتدائي لديهم مستوى منخفض من الاغتراب النفسي.

## مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتبين من خلال النتائج المتعلقة بنتائج الفرض الثاني أن أفراد العينة يظهرون مستوى منخفض من الاغتراب النفسي، وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج **دراسة (الظالمي عماد والطالقاني احسان،2016)** التي توصلت إلى أن مستوى الإغتراب النفسي لدى معلمي مدارس الكرفانات وأقرانهم في المدارس العادية منخفض. وقد اختلفت نتائج هذا الفرض مع نتائج **دراسة رغداء نعيسة (2012)** التي توصلت إلى وجود اغتراب نفسي لدى طلبة الجامعة بدرجة متوسطة. كما اختلفت أيضا مع **دراسة (سيد جمعة ناصر والسعيدي منذر،2019)**، والتي أسفرت نتائجها على أن مستوى الاغتراب النفسي لدى المعملين الوافدين والمعلمات الوافدات جاء بدرجة عالية.

## 3. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه "**توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية و والاغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.**"

لاختبار هذه الفرضية قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لأفراد العينة وذلك عن طريق المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) كما هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم (17): يوضح معامل الارتباط بين أبعاد مقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي**

| المتغيرين | معامل الارتباط بيرسون | القيمة الاحتمالية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|
| **إ. مواجهة الضغوط النفسية/ الاغتراب النفسي** | **-0.491** | **0.001** | **دالة إحصائيا** |
| **التمركز على حل الموقف الضاغط** | **-0.493** | **0.001** | **دال إحصائيا** |
| **الدعم و المساندة** | **-0.177** | **0.276** | **غ. دال احصائيا** |
| **التجنب** | **-0.102** | **0.533** | **غ. دال احصائيا** |
| **التواصل** | **-0.274** | **0.088** | **غ. دال احصائيا** |
| **اعتماد النمط التقليدي** | **-0.341** | **0.032** | **دال إحصائيا** |
| **الدين و الأخلاق** | **-0.363** | **0.021** | **دال إحصائيا** |

من خلال الجدول (17) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات الضغوط النفسية والدرجة الكلية لمقياس الاغتراب النفسي قد قدر بقيمة (-0.491) وهي

تعبر عن قيمة مرتفعة وسالبة، وبالتالي دالة إحصائيا عند القيمة الاحتمالية (sig=0.001)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية "sig" في كل من أبعاد استراتيجيات التمركز على حل الموقف الضاغط– اعتماد النمط التقليدي– الدين والأخلاق على التوالي (0.001 ، 0.032 ، 0.021)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي دالة احصائيا عن وجود علاقة ارتباطية. كما أنه بلغت القيمة الاحتمالية "sig" في كل من أبعاد استراتيجيات الدعم و المساندة – التجنب – التواصل على التوالي (0.276 ، 0.533، 0.088)، وبالتالي غير دالة احصائيا عن وجود علاقة ارتباطية. ومنه وحسب تحليل النتائج توجد علاقة سالبة عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي وخاصة في الأبعاد التمركز على حل الموقف الضاغط واعتماد النمط التقليدي والدين والأخلاق ، فكلما ارتفع مستوى إ. مواجهة الضغوط النفسية قل مستوى الاغتراب النفسي.

## مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أشارت النتائج المتعلقة بنتائج الفرض الثالث، إلى وجود علاقة سالبة عكسية ذات دلالة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. و قد اتفقت جزئيا نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة **دراسة رغداء نعيسة (2012)** التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم على مقياس الاغتراب النفسي. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

وفي ضوء هذه النتائج يمكن القول أن أساتذة التعليم الابتدائي قد يواجهون ويتعرضون للعديد من الضغوط النفسية أثناء تأدية عملهم وخلال

**4. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الرابعة:**

تنص الفرضية الرابعة على أنه: " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي تعزى لمتغير الجنس.**"

لاختبار هذه الفرضية استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، اختبار(ت). وبعد التأكد من توفر شروط تطبيق الإختبار "ت" لعينتين مستقلتين قمنا بالمعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) بهدف توضيح درجات إجابات أساتذة التعليم الابتدائي في المقياسين (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي) حسب متغير الجنس، وقد مثلنا العينة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات في الجدول التالي

**الجدول رقم (18): الفروق بين درجات اساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات الضغوط النفسية والاغتراب النفسي**

| متغيرات الدراسة | الجنس | العدد N | المتوسط Mean | الانحراف المعياريSD | قيمة ت T | درجات الحرية DF | مستوى الدلالة Sig |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **إ. مواجهة الضغوط النفسية** | **ذكر** | 17 | 125.71 | 11.145 | -0.613 | 38 | **0.544** |
| | **أنثى** | 23 | 128.00 | 12.091 | | | |
| **التمركز على حل** | **ذكر** | 17 | 32.764 | 4.039 | 1.120 | 38 | 0.270 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الموقف الضاغط | أنثى | 23 | 31.260 | 4.308 | | | |
| الدعم و المساندة | ذكر | 17 | 26.058 | 4.264 | -1.63 | 38 | 0.110 |
| | أنثى | 23 | 28.347 | 4.457 | | | |
| التجنب | ذكر | 17 | 14.882 | 2.891 | -1.77 | 38 | 0.084 |
| | أنثى | 23 | 16.304 | 2.183 | | | |
| التواصل | ذكر | 17 | 16.352 | 3.180 | 2.644 | 38 | 0.012 |
| | أنثى | 23 | 14.130 | 2.138 | | | |
| اعتماد النمط التقليدي | ذكر | 17 | 19.117 | 3.638 | -2.31 | 38 | 0.027 |
| | أنثى | 23 | 21.782 | 3.592 | | | |
| الدين و الأخلاق | ذكر | 17 | 16.529 | 2.034 | 0.388 | 38 | 0.700 |
| | أنثى | 23 | 16.173 | 3.329 | | | |
| الاغتراب النفسي | ذكر | 17 | 84.529 | 8.170 | 0.402 | 38 | 0.690 |
| | أنثى | **23** | **82.826** | **15.950** | | | |

ويتضح من خلال الجدول رقم (18) أعلاه أنه

- **بالنسبة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:** بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لأساتذة التعليم الابتدائي الذكور (125.71) وبانحراف معياري (11.145)، وهو أقل بقليل من المتوسط الحسابي لأساتذة التعليم الابتدائي الإناث المقدر ب (128.00) وبانحراف معياري (12.091). كما بلغت قيمة "ت" (-0.613)، بينما مستوى المعنوية بلغ قيمة (Sig=0.581 )، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وغير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب **متغير الجنس**. ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق بين درجات عينة الدراسة في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب الجنس، ونرفض الفرضية البديلة التي تقر وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب الجنس، حيث أنه لا يختلف أساتذة التعليم

الابتدائي الذكور عن الإناث في مستوي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب ابعاده، ماعدا بعدي التواصل واعتماد النمط التقليدي، فقد بلغت على التوالي قيمة (Sig=0.012 )(Sig=0.027)، وهما قيمتان أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي يمكننا القول أنه يختلف أساتذة التعليم الابتدائي الذكور عن الإناث في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح الذكور.

**بالنسبة لمقياس الاغتراب النفسي:** بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية لمقياس الاغتراب النفسي لأساتذة التعليم الابتدائي الذكور (84.529) وبانحراف معياري (8.170)، وهو أقل بقليل من المتوسط الحسابي لأساتذة التعليم الابتدائي الإناث المقدر ب (82.826) وبانحراف معياري (15.950). كما بلغت قيمة "ت" (0.402)، بينما مستوى المعنوية بلغ قيمة (Sig=0.690 )، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وغير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى الاغتراب النفسي حسب **متغير الجنس**. ومنه نقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق بين درجات عينة الدراسة في مستوى الاغتراب النفسي حسب الجنس، ونرفض الفرضية البديلة التي تقر وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الاغتراب النفسي حسب الجنس، حيث أنه لا يختلف أساتذة التعليم الابتدائي الذكور عن الإناث في مستوي الاغتراب النفسي.

**- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:**

أشارت النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى استراتيجية الضغوط النفسية حسب متغير الجنس، وقد اختلفت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة شداني عمر (2011) التي توصلت إلى أنه يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى لمتغير الجنس.

كما اختلفت أيضا مع دراسة انطونيو وآخرين(2013) التي أسفرت نتائجها على أن معلمي المرحلة الابتدائية لديهم مستويات من الضغوط المهنية أعلى من معلمي التعليم الثانوي، كما أن الضغوط المهنية كانت أعلى لدى الاناث منها لدى الذكور.

و توصلت النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة إلى عدم وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الاغتراب النفسي حسب الجنس، حيث أنه لايختلف أساتذة التعليم الابتدائي الذكور منهم عن الإناث في مستوي الاغتراب النفسي. وقد اتفقت نتائج هاته الفرضية فيما يخص متغير الاغتراب النفسي مع نتائج دراسة ماهوني و كويك(2001)، والتي بينت أنه لا يوجد فروق ذات مغزى بين الجنسيين فيما يتعلق بالشعور بالاغتراب. كما اختلفت مع نتائج دراسة سيد جمعة ناصر والسعيدي منذر(2019) التي وجدت فروقا دالة إحصائياً بين المعملين الوافدين والمعلمات الوافدات عند مستوى ( 0.05) في الاغتراب النفسي لصالح المعلمات الوافدات.

### 5.عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على أنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي تعزى لمتغير العمر.**"

لاختبار هذه الفرضية استخدمنا قيمة "F" اختبار التباين وان واي الأحادي للمتغيرات في الجدول التالي:

**الجدول رقم (19): الفروق بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي حسب متغير العمر**

| متغيرات الدراسة | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| إ. مواجهة الضغوط النفسية | داخل المجموعات | 162.733 | 2 | 81.367 | 0591 | 0.559 | غير دال |
| | ما بين المجموعات | 5092.242 | 37 | 137.628 | | | |
| | المجموع الكلي | 5254.975 | 39 | | | | |
| الاغتراب النفسي | داخل المجموعات | 1173.241 | 2 | 586.620 | 3.932 | 0.028 | دال إحصائيا |
| | ما بين المجموعات | 5520.659 | 37 | 149.207 | | | |
| | المجموع الكلي | 6693.900 | 39 | | | | |

ويتضح من خلال الجدول رقم (19) أعلاه أن قيمة اختبار (F) "تحليل التباين الأحادي" في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين مجموعات موزعة حسب الفئات العمرية والتي بلغت في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (0.591) وهي غير دالة إحصائيا حسب مستوى الاحتمالية (0.559) الذي قيمته أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير العمر، ومنه فالفرضية قد تحققت بعدم وجود فروق في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب الفئات العمرية (من 20 إلى 30 سنة – من 30 إلى 40 سنة – أكبر من 40 سنة).

أما فيما يخص مقياس الاغتراب النفسي فإن قيمة اختبار (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت قيمة (3.932) وهي دالة إحصائيا حسب مستوى الاحتمالية (0.028) الذي قيمته أقل من مستوى الدلالة (0.05)، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الاغتراب النفسي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير العمر، ومنه فالفرضية لم تتحقق جزئيا لوجود فروق

في مستويات الاغتراب النفسي حسب الفئات العمرية (من 20 إلى 30 سنة – من 30 إلى 40 سنة – أكبر من 40 سنة)، حيث يمكننا القول أن الفئة الأكثر اغترابا نفسيا هي فئة (من 20 إلى 30 سنة) ثم تليها الفئة العمرية (من 30 إلى 40 سنة) وأخيرا والأقل اغترابا نفسيا هي الفئة العمرية (أكبر من 40 سنة)

**مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:**

أشارت النتائج المتعلقة بالفرض الخامس إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى مواجهة الضغوط النفسية حسب متغير العمر، وقد اختلفت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة شداني عمر (2011) التي توصلت إلى أنه يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى لمتغير العمر.

**وخلاصة الأمر** أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي أحد أهم الميكانيزمات الدفاعية لتحصين شخصية الفرد من الخضوع للضغوط النفسية. وحسب دعاء السيد (2000)، فإنها تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة التي تتشكل في متغير الضغوط النفسية على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ومواجهة الأفكار السلبية.

كما أنه وبالرغم من امتلاك أساتذة التعليم الابتدائي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب الفئات العمرية الثلاثة (من 20 إلى 30 سنة – من 30 إلى 40 سنة – أكبر من 40 سنة) إلا أن الفئة العمرية الأكثر شعورا بالاغتراب النفسي هي الفئة الشابة والأقل عمرا وهي (من 20 إلى 30 سنة) والفئة القل شعورا بالاغتراب النفسي هي الفئة الأكبر سنا، وهذا ما يفسر أن التأثر بالضغوط النفسية يقل مع تقدم العمر، وهنا يمكننا أن نعتقد أن عامل العمر يلعب دورا هاما في التقليل من الشعور بالاغتراب النفسي.

### 6.عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة على أنه " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.**"

لاختبار هذه الفرضية استخدمنا قيمة "F" اختبار التباين وان واي الأحادي للمتغيرات في الجدول التالي:

**الجدول رقم (20): الفروق بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي حسب متغير الخبرة المهنية**

| متغيرات الدراسة | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| إ. مواجهة الضغوط النفسية | داخل المجموعات | 295.379 | 2 | 147.690 | 1.102 | 0.343 | غير دال |
| | ما بين المجموعات | 4959.596 | 37 | 134.043 | | | |
| | المجموع الكلي | 5254.975 | 39 | | | | |
| الاغتراب النفسي | داخل المجموعات | 587.693 | 2 | 293.847 | 1.781 | 0.183 | غير دال |
| | ما بين المجموعات | 6106.207 | 37 | 165.033 | | | |
| | المجموع الكلي | 6693.900 | 39 | | | | |

- **حسب مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية** فإنه يتضح من خلال الجدول رقم (20) أعلاه أن قيمة اختبار (F) "تحليل التباين الأحادي" في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين مجموعات موزعة حسب الخبرة المهنية، والتي بلغت (1.102) وهي غير دالة إحصائيا حسب مستوى الاحتمالية (0.343) الذي قيمته أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الخبرة المهنية، ومنه فالفرضية قد تحققت بعدم وجود فروق في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب مجموعات الخبرة المهنية (اقل من 10 سنوات – من10 إلى 20 سنة – أكثر من 20 سنة).

- **أما حسب مقياس الاغتراب النفسي** فمن خلال الجدول رقم (17) أعلاه يتبين أن قيمة اختبار (F) "تحليل التباين الأحادي" في مقياس الاغتراب النفسي بين مجموعات موزعة حسب الخبرة المهنية، والتي بلغت (1.781) وهي غير دالة إحصائيا حسب مستوى الاحتمالية (0.183) الذي قيمته أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، ومنه يمكن القول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الاغتراب النفسي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الخبرة المهنية، ومنه فالفرضية قد تحققت بعدم وجود فروق في مستويات الاغتراب النفسي حسب مجموعات الخبرة المهنية (اقل من 10 سنوات – من10 إلى 20 سنة – أكثر من 20 سنة).

**مناقشة نتائج الفرضية السادسة:**

أشارت النتائج المتعلقة بنتائج الفرض السادس إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الاغتراب النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية، وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة شداني عمر (2011) التي توصلت نتائجها إلى أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى لمتغير الأقدمية.

**وخلاصة الأمر** أن الخبرة المهنية لأساتذة التعليم الابتدائي متغير لا يختلفون فيه في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الاغتراب النفسي.

### 7. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية السابعة:

تنص الفرضية السابعة على أنه: " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي تعزى لمتغير بعد مكان العمل.**"

لاختبار هذه الفرضية استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري، اختبار(ت). وبعد التأكد من توفر شروط تطبيق الإختبار "ت" لعينتين مستقلتين قمنا بالمعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) بهدف توضيح درجات إجابات أساتذة التعليم الابتدائي في المقياسين (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي) حسب متغير بعد مكان العمل، وقد مثلنا العينة والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات في الجدول التالي:

**الجدول رقم (21): الفروق بين درجات اساتذة التعليم الابتدائي في مستوى كل من استراتيجيات الضغوط النفسية والاغتراب النفسي حسب متغير بعد مكان العمل**

| متغيرات الدراسة | بعد مكان العمل | العدد N | المتوسط Mean | الانحراف المعياري SD | قيمة ت T | درجات الحرية DF | مستوى الدلالة Sig |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| إ. مواجهة الضغوط النفسية | نفس البلدية | 22 | 126.00 | 8.575 | -1.512 | 38 | **0.142** |
| | خارج البلدية | 8 | 133.25 | 17.863 | | | |
| الاغتراب النفسي | نفس البلدية | 22 | 86.590 | 11.155 | 2.858 | 38 | 0.008 |
| | خارج البلدية | **8** | **73.375** | **11.338** | | | |

ويتضح من خلال الجدول رقم (21) أعلاه أنه:

- **فيما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:** فقد بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للمقياس لدى أساتذة التعليم الابتدائي المقيمين في نفس البلدية (126.00) وبانحراف معياري (8.575)، وهو أقل بقليل من المتوسط الحسابي لدى الأساتذة المقيمين خارج البلدية قدر بـ (133.25) وبانحراف معياري (17.863)، كما بلغت قيمة "ت" (-1.512) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، لأن مستوى المعنوية (Sig=0.142 ) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب **متغير بعد مكان العمل**. ومنه نرفض الفرضية البديلة التي تنفي وجود فروق بين درجات عينة الدراسة في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب بعد مكان العمل، ونقبل الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة.

- **أما فيما يخص الاغتراب النفسي:** فقد بلغ المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للمقياس لدى أساتذة التعليم الابتدائي المقيمين في نفس البلدية (86.590) وبانحراف معياري (11.155)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي لدى الأساتذة المقيمين خارج البلدية الذي قُدر بـ (73.375) وبانحراف معياري (11.338)، كما بلغت قيمة "ت" (2.858) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، لأن مستوى المعنوية (Sig=0.008 ) أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أساتذة التعليم الابتدائي في مستوى الاغتراب النفسي حسب متغير **بعد مكان العمل.** ومنه نرفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق بين درجات عينة الدراسة في مستوى الاغتراب النفسي حسب بعد مكان العمل، ونقبل الفرضية البديلة التي تقر وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الاغتراب النفسي لصالح المقيمين في بلدية العمل.

## مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

أشارت النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات بين درجات عينة الدراسة في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب بعد مكان العمل، وقد اتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة شداني عمر (2011) التي توصلت إلى أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية يعزى لمتغير البعد عن مكان العمل. أما فيما يخص مقياس الاغتراب النفسي فقد توصلنا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في مستوى الاغتراب النفسي حسب متغير بعد مكان العمل لصالح المقيمين في بلدية العمل. وقد اختلفت جزئيا مع دراسة الظالمي عماد والطالقاني احسان(2016) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين معلمي مدارس الكرفانات، وأقرانهم في المدارس العادية في مستوى الاغتراب النفسي. وهذا ما نفسره بتجنب التواصل

بالنسبة لأفراد عينة أساتذة معلمي الابتدائي المقيمين خارج البلدية، بينما من هم مقيمين في بلدية الاقامة منغمسين في الصراعات، وهذا ما يجعل عنصر الانتماء يتأثر فيشعرون بمشاعر الاغتراب من لامعنى ولا هدف واللامعيارية والانفصال عن الجماعة، ويتسمون بمشاعر الاحباط كما هو موضح في أبعاد الاغتراب النفسي.

**خاتمة:**

لقد هدفت دراستنا إلى التعرف على مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي، والتعرف أيضا على العلاقة بينهما لدى أساتذة التعليم الابتدائي، والكشف عن الفروق بينهم في كل من مستوى استراتيجيات الضغوط النفسية والاغتراب النفسي حسب كل من متغير الجنس العمر والخبرة المهنية وبعد مكان العمل. وقد اسفرت النتائج على أن مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة مرتفع، بينما مستوى الاغتراب النفسي منخفض لديهم. وهذا حسب الفرضيتين الأولى والثانية، وقد تحقق بالفعل.

كما تحققت الفرضية الثالثة التي أثبتت **وجود علاقة ارتباطية عكسية** ذات دلالة إحصائية بين مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي أي أنه كلما **زاد** مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية **نقص** الاغتراب النفسي. كما تحققت أيضا الفرضية الرابعة التي نفت وجود فروق بين درجات عينة الدراسة في كل من مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي حسب متغير **الجنس**. أما بالنسبة للفرضية الخامسة فقد تحققت جزئيا فقط ، فلم نجد فروقا في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بينما وجدنا فروقا في مستوى الاغتراب النفسي حسب متغير **العمر**، حيث يمكننا القول أن الفئة الأكثر اغترابا نفسيا هي فئة (من 20 إلى 30 سنة) ثم تليها الفئة العمرية (من 30 إلى 40 سنة) وأخيرا والأقل اغترابا نفسيا هي الفئة العمرية (أكبر من 40 سنة). بينما فيا يخص الفرضية السادسة فقد تحققت بعدم وجود فروق في مستوى كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي حسب متغير الخبرة المهنية. بينما الفرضية السابعة تحققت جزئيا فيما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فلم نجد فروقا دالة احصائيا بين درجات افراد عينة الدراسة حسب متغير بعد مكان العمل، بينما وجدنا

فروقا دالة احصائيا في مستوى الاغتراب النفسي حسب متغير بعد مكان العمل لصالح المقيمين في نفس البلدية.

ومما سبق يمكننا اقتراح بعض المقترحات والتي تمثلت فيما يلي:

- إجراء بحوث ودراسات أعمق في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية تخص متغيرات مثل فعالية الذات، السلوك التوكيدي وربطها بمتغير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- إعداد برامج إرشادية وتدريبية على تنمية وزيادة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتقليل من الاغتراب النفسي من طرف متخصصين نفسيين ذوي خبرة عالية.
- تزويد مدارس المرحلة الابتدائية بعتاد رياضي ونوادي تسلية، وتوفير أدوات تعليمية للتفريغ النفسي والرياضي للتلاميذ والأساتذة، وهذا ما يخلق جو وبيئة آمنة ومشجعة وفعالة بين أفراد الجماعة التربوية، ويساعد على التعلم بالأنشطة.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع

### أولا المصادر

- القرآن الكريم.
- الأحاديث النبوية.

### ثانيا المراجع العربية

### باللغة العربية:


**1**- اجلال محمد سرى.(2003). *الأمراض النفسية الاجتماعية*. عالم الكتب. القاهرة. *الاغتراب*. عالم الكتب. القاهرة.

**2**- بوناب ، رضوان إبراهيم . (2013). *الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بدافعية الإنجاز* ، [رسالة ماجيستر] ، جامعة فرحات عباس ، سطيف .

**3**- جمعة ناصر سيد عبد الرشيد، السعيدي منذر بن خالد مرهون.(2019). *الاغتراب النفسي في علاقته بدافعية الإنجاز لدى المعلمين الوافدين بمدارس محافظة ظفار*. مجلة البحوث التربوية و النفسية. المجلد 16 /العدد 63.

الحمصي أحمد، ضناوي سعد.(2015).*الرافد معجم الناشئة اللغوي*. المؤسسة الحديثة للكتاب. لبنان.

**4**- الحويج، صالح المهدي (2007). *مظاهر الاغتراب واضطراب الهوية وعلاقتها بالسلوك الإجرامي لدى عينة من الشباب العاطلين عن العمل*.(ورقة بحثية) المؤتمر السنوي الرابع لقسم علم النفس- الشباب والأمن الاجتماعي والتنمية، جامعة طنطا، مصر.

**5**- الدردير ،عبد المنعم أحمد.(2006) . *"الإحصاء البارامتري واللابارامتري في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية الاجتماعية"* ".القاهرة عالم الكتب نشر توزيع وطباعة شارع جواد حسني.

**6**- الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع (DSM- IV) جمعية الطب النفسي الأمريكية (2004). *المرجع السريع إلى الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع والمعدل للاضطرابات النفسية. ترجمة تيسير حسون*، دمشق مشفى ابن سينا للأمراض النفسية.

***7***- ز هران، سناء حامد.(2002). *إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب*. عالم الكتب. القاهرة.

**8**- السميران ثامر حسين، المساعيد عيد الكريم عبد الله.(2014). *سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها*. دار الحامد للنشر والتوزيع. الأردن.

**9**- السيد فاروق عثمان.(2001).*القلق وادارة الضغوط النفسية*. دار الفكر العربي. القاهرة.

**10**- شداني عمر.(2011). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة*. مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة العقيد أكلي امحند أولحاج بالبويرة.

**11**- الطريري ، عبد الرحمان بن سلمان. (1994 ). *الضغط النفسي* .(ط.1 ). الرياض دار الفكر العربي .

**12**- الظالمي عماد عبود هاني ، إحسان خضيّر كاظم الطالقاني.(2016). *الاغتراب النفسي لد معلمي ومعلمات مدار الكرفانات وأقرانهم في المدار الابتدائية في محافظة كربلاء المقدسة*. مجلة أهل البيت. العدد 22 .العراق.

**13**- عبيد ، ماجدة بهاء الدين السيد . (2008 )، *الضغط النفسي*.عمان دار اصفاء للنشر و التوزيع .

**14**- عبيد السيد ماجدة.(2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. دار صفاء للنشر والتوزيع. عمان.

**15**- غريغ ويلكنسون.(2013). *الضغط النفسي* ترجمة منعم زينب. دار المؤلف. المملكة العربية السعودية.

**16**- مرباح أحمد تقي الدين، ونوغي حبيبة.(2016). *الاغتراب النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى المعلمين المتعاقدين العاملين في مرحلة التعليم الابتدائي*. مجلة دراسات في علوم التربية. العدد1.

**17**- نعيسة رغداء.(2012). *الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي "دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية"*. مجلة جامعة دمشق-المجلد 28/العدد الثالث.

**18**- النوايسة فاطمة عبد الرحيم.(2013).*الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان.

**19**- هادي أنعام حسن.(2013). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*. ط1. دار هناء للنشر والتوزيع. عمان.

## - المراجع باللغة الأجنبية


**20-** Alison Yarp. What Is Psychological Stress? Retrieved on the 22th of October, 2022. https//altibbi.com .

**21-** Mahoney, John & Quick, Ben. (2001). Personality Correlates of Alienation in a university sample, Psychological reports, VOL (87), (3, pt2), P.P: 1094-1100.

**22-** Meera Komarraju, Dustin Nadler.(2013).self-eff cacy and academic achievement why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter learning and individual differences(25),72.76 . Nursing and midwifery stucties, Decembre 2014, 3 (4).

**23-** Paik, Chie & Michael, William B. (2002). Further Psychometric Evaluation of the Japanese Version of an Academic Self Concept Scale. Journal of Psychology, (May 2002), Vol. 136, Issue 3.

# الملاحق

## ملحق رقم (01) : مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

| ت | الفقرات | تنطبق علي تماما | تنطبق علي | لا أدري | لا تنطبق علي | لا تنطبق علي اطلاقا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أشعر بالراحة عندما أتقبل الموقف الضاغط وأتوقع أن الظروف ستتحسن | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | أواجه المواقف الضاغطة بالتحكم في إنفعالاتي | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | أتقمص أدوارا مختلفة لأشجع التلاميذ على فهم الدروس | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | استفدت من خبرتي في مواجهة مواقف ضاغطة مماثلة للتي عشتها سابقا | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | عندما لا تتوفر لدي وسائل تعليمية مناسبة أغير النشاط المبرمج بنشاط آخر | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | أعتقد أن نشاطات التسلية والترفيه تحفّز التلاميذ على الاجتهاد | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | أخفف من الضغوط النفسية اعتمادا على تصرف من أقدرهم وأراهم قدوة لي | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | أؤدي واجبي المهني ولا أنتظر مقابل ذلك تقدير الوصاية أو الأولياء | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | أطلب مساعدة مختص نفساني عندما أشعر بتوتر شديد | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | أستعين بالتلاميذ المجتهدين المتفوقين لمساعدة زملائهم المتعثرين في فهم الدرس | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | أوظّف مهاراتي في الإبداع والابتكار لتحقيق أهداف الدرس | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | أشرك كلا من الزملاء والمدير والمفتش في مناقشة المشاكل التي تعترضني | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | أطبق توجيهات وإرشادات المفتش بكل أمانة | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | أشرك زملائي في مناقشة مشاكلهم مما يسمح ليبتحسين و تطويرأدائي | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | يزعجني الأولياء الذين لا يساعدون المعلم لتحسين مستوى التلاميذ | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | عندما يضايقني التلاميذ أخرج من القسم لأهدئ من أعصابي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | أحرص على المشاركة في النشاطات الفكرية والرياضية (مسرح، إحياء ذكرى مناسبات الأعياد الوطنية والدينية ، الأيام العالمية) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | أتجاهل الموقف الضاغط و أحاول تصحيح الخطأ لاحقا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | لا أشارك زملائي في مناقشة المشاكل التربوية كي لا أستمع لنقدهم | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | لا أتقبل توصيات وإرشادات المعلمين لأن ذلك اعتراف بنقص مؤهلاتي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | أناقش قرارات المسؤول وأبدي برأيي فيها. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | أوظف إرشادات المدير والزملاء في حل المشاكل والصعوبات التي تعترضني | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23 | أهتم باحتياجات التلاميذ الاجتماعية والصحية والنفسية | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24 | أخصص جزءا من وقت العمل لمناقشة مشاكل التلاميذ مع الأولياء | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25 | أدعم وأحرص على فهم التلاميذ بإعادة شرح الدرس عدة مرات | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | أعتقد أن طريقة التدريس في البرامج القديمة أحسن من المناهج الجديدة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | تساعد البرامج القديمة المعلم في تحقيق الأهداف التربوية أحسن من المقاربة بالكفاءات | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | أرى أن معاقبة التلاميذ وسيلة ناجحة للانضباط و الاجتهاد | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | أعتمد أسلوب إخراج التلاميذ المشوشين من القسم لتحسين سلوكهم | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | أواجه تعسف المدير بالشكوى للوصاية والتشهير به في الصحف | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | يلعب المختص النفساني دورا مهما في تعديل اضطراب سلوك التلاميذ | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 32 | أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها اقتداء بسيرة المدير الحسنة | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33 | أنجز المهام المتعددة في المدرسة بالصبر والإخلاص لإرضاء الضمير | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34 | أواجه تدريس المواد المتعددة بسعة البال والثقة في النفس | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 35 | أذكّر التلاميذ بأن الحفاظ على نظافة الأقسام من التربية الصحية | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## ملحق رقم 02: مقياس الاغتراب النفسي

| ت | الفقرات | تنطبق علي تماما | تنطبق علي غالبا | تنطبق علي نادرا | لا تنطبق علي | لا تنطبق علي أبدا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أتضايق من الالتزام بتقاليد المجتمع | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | أشعر أن العلاقات الاجتماعية تحد من طموحي | | | | | |
| 3 | أفضل الاستمتاع بحياتي الحاضرة لا المستقبلية | | | | | |
| 4 | أشعر بالإحباط إذا لم يتقبل الآخرون وجهة نظري | | | | | |
| 5 | أفضل الاحتفاظ بآرائي لنفسي | | | | | |
| 6 | رغبتي بالمشاركة في الأعمال التطوعية ضعيفة | | | | | |
| 7 | القوانين لا تطبق على جميع المواطنين لذلك لا ألتزم بها | | | | | |
| 8 | أنا غير معني بما يحدث من تغيرات في المجتمع | | | | | |
| 9 | العلاقات بين الناس تعتمد على المصالح الشخصية | | | | | |
| 10 | القيم المادية هي السائدة في المجتمع | | | | | |
| 11 | الروابط الاجتماعية بين الأفراد باتت ضعيفة | | | | | |
| 12 | يهمني تحقيق النجاح بصرف النظر عن الوسائل | | | | | |
| 13 | تحقيق النجاح لا يعتمد على الجهد الشخصي | | | | | |
| 14 | يصعب علي التمييز بين الصواب والخطأ | | | | | |
| 15 | أشعر بصعوبة تحقيق أفكاري بحرية | | | | | |
| 16 | مساهمتي ضعيفة في حل الكثير من القضايا | | | | | |
| 17 | الحياة مملة | | | | | |
| 18 | أفضل الهجرة إلى بلد آخر | | | | | |
| 19 | مستقبلي كئيب | | | | | |
| 20 | نظام التعليم السائد قليلا ما يشجع على الابداع | | | | | |
| 21 | التزام المعلمين بالقيم الأصيلة ضعيف | | | | | |
| 22 | أعتقد ان نظام التعليم قليل التركيز على تربية التلاميذ | | | | | |
| 23 | رغبتي ضعيفة في تنفيذ الكثير من أنشطة المدرسة | | | | | |
| 24 | أعتقد أن الاتصال بالمعلمين خارج المدرسة غير ضروري | | | | | |
| 25 | استغرب من سلوكيات بعض المعلمين في المدرسة | | | | | |
| 26 | أشعر بقلة الاهتمام لسمعة المؤسسة | | | | | |
| 27 | مديرو المدارس لا يهتمون بمشاكل المعلمين الاجتماعية | | | | | |
| 28 | أشعر بالتقيد في التعبير عن رأيي بصراحة في القضايا الاجتماعية | | | | | |
| 29 | الأنشطة اللا صفية في المدرسية محدودة | | | | | |
| 30 | يصعب علي تدريس مواد خارج اختصاصي | | | | | |
| 31 | أشعر بقلة الاستفادة من دراستي في المعهد أو الكلية | | | | | |
| 32 | الحياة للمحظوظين في المجتمع | | | | | |

## الخصائص السيكومترية لمقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و الاغتراب النفسي

## خصائص العينة الإستطلاعية

**Group Statistics**

| | الجنس | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | ذكر | 15 | 125,67 | 11,914 | 3,076 |
| | أنثى | 15 | 130,20 | 11,785 | 3,043 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | ذكر | 15 | 83,9333 | 8,51441 | 2,19841 |
| | أنثى | 15 | 82,2000 | 15,81229 | 4,08272 |

**Group Statistics**

| | المؤهل_العلمي | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | ليسانس | 18 | 131,28 | 11,761 | 2,772 |
| | ماستر | 12 | 122,92 | 10,578 | 3,054 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | ليسانس | 18 | 83,2222 | 13,96447 | 3,29146 |
| | ماستر | 12 | 82,8333 | 10,53853 | 3,04221 |

**Group Statistics**

| | الحالة_العائلية | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | أعزب | 13 | 129,92 | 12,271 | 3,403 |
| | متزوج | 17 | 126,41 | 11,694 | 2,836 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | أعزب | 13 | 85,1538 | 11,14186 | 3,09020 |
| | متزوج | 17 | 81,4706 | 13,57441 | 3,29228 |

**Group Statistics**

| | مقر_السكن | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | مقيم فى نفس البلدية | 22 | 126,00 | 8,575 | 1,828 |
| | مقيم خارج البلدية | 8 | 133,25 | 17,863 | 6,315 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | مقيم في نفس البلدية | 22 | 86,5909 | 11,15543 | 2,37835 |
| | مقيم خارج البلدية | 8 | 73,3750 | 11,33815 | 4,00864 |

# ملاحق Spss

## صدق الإتساق الداخلي لمقياسي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاغتراب النفسي

## Correlations

**Correlations**

| | | مجموع الدرجات الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية |
|---|---|---|
| 1 | Pearson Correlation | ,439 |
| | Sig. (2-tailed) | ,015 |
| | N | 30 |
| 2 | Pearson Correlation | ,385 |
| | Sig. (2-tailed) | ,036 |
| | N | 30 |
| 3 | Pearson Correlation | ,560 |
| | Sig. (2-tailed) | ,001 |
| | N | 30 |
| 4 | Pearson Correlation | ,483 |
| | Sig. (2-tailed) | ,010 |
| | N | 30 |
| 5 | Pearson Correlation | ,529 |
| | Sig. (2-tailed) | ,002 |
| | N | 30 |
| 6 | Pearson Correlation | ,494 |
| | Sig. (2-tailed) | ,006 |
| | N | 30 |
| 7 | Pearson Correlation | ,551 |
| | Sig. (2-tailed) | ,001 |
| | N | 30 |
| 8 | Pearson Correlation | ,605 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| 9 | Pearson Correlation | ,612 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| 10 | Pearson Correlation | ,628 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| 11 | Pearson Correlation | ,645 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| 12 | Pearson Correlation | ,572 |

| | | |
|---|---|---|
| | Sig. (2-tailed) | ,001 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,585 |
| 13ا | Sig. (2-tailed) | ,001 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,506 |
| 14ا | Sig. (2-tailed) | ,004 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,525 |
| 15ا | Sig. (2-tailed) | ,002 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,657 |
| 16ا | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,415 |
| 17ا | Sig. (2-tailed) | ,022 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,493 |
| 18ا | Sig. (2-tailed) | ,002 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,697 |
| 19ا | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,482 |
| 20ا | Sig. (2-tailed) | ,003 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,483 |
| 21ا | Sig. (2-tailed) | ,007 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,670 |
| 22ا | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,485 |
| 23ا | Sig. (2-tailed) | ,007 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,630 |
| 24ا | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,578 |
| 25ا | Sig. (2-tailed) | ,001 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,719 |
| 26ا | Sig. (2-tailed) | ,000 |

| | | |
|---|---|---|
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,616 |
| ا27 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,361 |
| ا28 | Sig. (2-tailed) | ,050 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,672 |
| ا29 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,430 |
| ا30 | Sig. (2-tailed) | ,013 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,450 |
| ا31 | Sig. (2-tailed) | ,012 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,508 |
| ا32 | Sig. (2-tailed) | ,004 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,569 |
| ا33 | Sig. (2-tailed) | ,001 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,797 |
| ا34 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,591 |
| ا35 | Sig. (2-tailed) | ,001 |
| | N | 30 |
| مجموع_درجات_الكلي_ال ضغط_النفسي | Pearson Correlation | 1 |
| | N | 30 |

**Correlations**

| | | مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي |
|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | Pearson Correlation | 1 |
| | N | 30 |
| استراتيجيات_التمركز_حل_المشكل | Pearson Correlation | ,798 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| استراتيجيات_الدعم_المساندة | Pearson Correlation | ,611 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 |

# ملاحق Spss

| | | |
|---|---|---|
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,737 |
| استراتيجيات_التجنب | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,655 |
| استراتيجيات_التواصل | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,640 |
| استراتيجيات_اعتماد_النمط_التقليدي | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,789 |
| استراتيجيات_الدين_الأخلاق | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |

**Correlations**

| | | مجموع_الدرجات_الكلية_لمقياس الإغتراب النفسي |
|---|---|---|
| | Pearson Correlation | ,750 |
| غ1 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,697 |
| غ2 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,718 |
| غ3 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,588 |
| غ4 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,479 |
| غ5 | Sig. (2-tailed) | ,007 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,807 |
| غ6 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,420 |
| غ7 | Sig. (2-tailed) | ,021 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,494 |
| غ8 | Sig. (2-tailed) | ,006 |
| | N | 30 |

| | | |
|---|---|---|
| | Pearson Correlation | ,485 |
| غ9 | Sig. (2-tailed) | ,007 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,392 |
| غ10 | Sig. (2-tailed) | ,032 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,432 |
| غ11 | Sig. (2-tailed) | ,017 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,555 |
| غ12 | Sig. (2-tailed) | ,002 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,776 |
| غ13 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,461 |
| غ14 | Sig. (2-tailed) | ,008 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,643 |
| غ15 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,513 |
| غ16 | Sig. (2-tailed) | ,004 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,415 |
| غ17 | Sig. (2-tailed) | ,012 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,635 |
| غ18 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,392 |
| غ19 | Sig. (2-tailed) | ,032 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,461 |
| غ20 | Sig. (2-tailed) | ,010 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,642 |
| غ21 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,611 |
| غ22 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| غ23 | Pearson Correlation | ,482 |

| | | |
|---|---|---|
| | Sig. (2-tailed) | ,007 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,492 |
| غ24 | Sig. (2-tailed) | ,007 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,482 |
| غ25 | Sig. (2-tailed) | ,006 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,609 |
| غ26 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,441 |
| غ27 | Sig. (2-tailed) | ,009 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,668 |
| غ28 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,454 |
| غ29 | Sig. (2-tailed) | ,005 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,788 |
| غ30 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,594 |
| غ31 | Sig. (2-tailed) | ,001 |
| | N | 30 |
| | Pearson Correlation | ,622 |
| غ32 | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_لـ | Pearson Correlation | 1 |
| لإغتراب | N | 30 |

**Group Statistics**

| | المجموعة | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | دنيا | 10 | 115,00 | 4,761 | 1,506 |
| | عليا | 10 | 141,20 | 5,653 | 1,788 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | دنيا | 10 | 90,5000 | 11,03781 | 3,49046 |
| | عليا | 10 | 73,5000 | 10,74192 | 3,39689 |

# ملاحق Spss

**Independent Samples Test**

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | Equal variances assumed | 1,255 | ,277 | -11,210 | 18 | ,000 | -26,200 | 2,337 | -31,110 | -21,290 |
| | Equal variances not assumed | | | -11,210 | 17,494 | ,000 | -26,200 | 2,337 | -31,120 | -21,280 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | Equal variances assumed | ,376 | ,548 | 3,490 | 18 | ,003 | 17,00000 | 4,87055 | 6,76736 | 27,23264 |
| | Equal variances not assumed | | | 3,490 | 17,987 | ,003 | 17,00000 | 4,87055 | 6,76682 | 27,23318 |

## Reliability
## Scale ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

| | | N | % |
|---|---|---|---|
| Cases | Valid | 30 | 100,0 |
| | Excluded[a] | 0 | ,0 |
| | Total | 30 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| ,743 | 35 |

**Reliability Statistics**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cronbach's Alpha | Part 1 | Value | ,509 |
| | | N of Items | 18[a] |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Part 2 | Value | ,603 |
| | | N of Items | 17[b] |
| | Total N of Items | | 35 |
| Correlation Between Forms | | | ,695 |
| Spearman-Brown Coefficient | Equal Length | | ,820 |
| | Unequal Length | | ,820 |
| Guttman Split-Half Coefficient | | | ,814 |

a. The items are ¦1, ¦3, ¦5, ¦7, ¦9, ¦11, ¦13, ¦15, ¦17, ¦19, ¦21, ¦23, ¦25, ¦27, ¦29, ¦31, ¦33, ¦35.

b. The items are ¦35, ¦2, ¦4, ¦6, ¦8, ¦10, ¦12, ¦14, ¦16, ¦18, ¦20, ¦22, ¦24, ¦26, ¦28, ¦30, ¦32, ¦34.

## Reliability
## Scale ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

| | | N | % |
|---|---|---|---|
| Cases | Valid | 30 | 100,0 |
| | Excluded[a] | 0 | ,0 |
| | Total | 30 | 100,0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| ,720 | 32 |

**Reliability Statistics**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Cronbach's Alpha | Part 1 | Value | ,647 |
| | | N of Items | 16[a] |
| | Part 2 | Value | ,483 |
| | | N of Items | 16[b] |
| | Total N of Items | | 32 |
| Correlation Between Forms | | | ,524 |
| Spearman-Brown Coefficient | Equal Length | | ,688 |
| | Unequal Length | | ,688 |
| Guttman Split-Half Coefficient | | | ,683 |

a. The items are غ1, غ3, غ5, غ7, غ9, غ11, غ13, غ15, غ17, غ19, غ21, غ23, غ25, غ27, غ29, غ31.

b. The items are غ2, غ4, غ6, غ8, غ10, غ12, غ14, غ16, غ18, غ20, غ22, غ24, غ26, غ28, غ30, غ32.

## الفرضية الأولى

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_االستراتيجيات مواجهة لضغوط_النفسية | 40 | 127,03 | 11,608 | 1,835 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 105 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| مجموع_درجات_الكلي_االستراتيجيات مواجهة لضغوط_النفسية | 12,000 | 39 | ,000 | 22,025 | 18,31 | 25,74 |

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| استراتيجيات_التمركز_حل_المشكل | 40 | 31,9000 | 4,21110 | ,66583 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 24 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| استراتيجيات_التمركز_حل_المشكل | 11,865 | 39 | ,000 | 7,90000 | 6,5532 | 9,2468 |

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| استراتيجيات_الدعم_المساندة | 40 | 27,3750 | 4,47034 | ,70682 |

# ملاحق Spss

**One-Sample Test**

| | Test Value = 21 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| استراتيجيات_الدعم_المساندة | 9,019 | 39 | ,000 | 6,37500 | 4,9453 | 7,8047 |

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| استراتيجيات_التجنب | 40 | 15,7000 | 2,57403 | ,40699 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 15 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| استراتيجيات_التجنب | 1,720 | 39 | ,093 | ,70000 | -,1232 | 1,5232 |

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| استراتيجيات_التواصل | 40 | 15,0750 | 2,82287 | ,44633 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 12 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| استراتيجيات_التواصل | 6,889 | 39 | ,000 | 3,07500 | 2,1722 | 3,9778 |

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| استراتيجيات_اعتماد_النمط_التقليدي | 40 | 20,6500 | 3,80654 | ,60187 |

# ملاحق Spss

**One-Sample Test**

| | Test Value = 21 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| استراتيجيات_اعتماد_النمط_التقليدي | -,582 | 39 | ,564 | -,35000 | -1,5674 | ,8674 |

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| استراتيجيات_الدين_الأخلاق | 40 | 16,3250 | 2,83194 | ,44777 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 12 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| استراتيجيات_الدين_الأخلاق | 9,659 | 39 | ,000 | 4,32500 | 3,4193 | 5,2307 |

## الفرضية الثانية

**One-Sample Statistics**

| | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | 40 | 83,5500 | 13,10109 | 2,07146 |

**One-Sample Test**

| | Test Value = 96 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | Lower | Upper |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | -6,010 | 39 | ,000 | -12,45000 | -16,6399 | -8,2601 |

# ملاحق Spss

## الفرضية الثالثة

**Correlations**

| | | مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب |
|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | Pearson Correlation | 1 | -,491** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,001 |
| | N | 40 | 40 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | Pearson Correlation | -,491** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,001 | |
| | N | 40 | 40 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Correlations**

| | | مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب |
|---|---|---|
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | Pearson Correlation | 1 |
| | N | 40 |
| استراتيجيات_التمركز_حل_المشكل | Pearson Correlation | -,493 |
| | Sig. (2-tailed) | ,001 |
| | N | 40 |
| استراتيجيات_الدعم_المساندة | Pearson Correlation | -,177 |
| | Sig. (2-tailed) | ,276 |
| | N | 40 |
| استراتيجيات_التجنب | Pearson Correlation | ,102 |
| | Sig. (2-tailed) | ,533 |
| | N | 40 |
| استراتيجيات_التواصل | Pearson Correlation | -,274 |
| | Sig. (2-tailed) | ,088 |
| | N | 40 |
| استراتيجيات_اعتماد_النمط_التقليدي | Pearson Correlation | -,341 |
| | Sig. (2-tailed) | ,032 |
| | N | 40 |
| استراتيجيات_الدين_الأخلاق | Pearson Correlation | -,363 |
| | Sig. (2-tailed) | ,021 |
| | N | 40 |

# ملاحق Spss

## الفرضية الرابعة

**Group Statistics**

| | الجنس | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | ذكر | 17 | 125,71 | 11,145 | 2,703 |
| | أنثى | 23 | 128,00 | 12,091 | 2,521 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | ذكر | 17 | 84,5294 | 8,17097 | 1,98175 |
| | أنثى | 23 | 82,8261 | 15,95064 | 3,32594 |
| استراتيجيات_التمركز_حل_المشكل | ذكر | 17 | 32,7647 | 4,03933 | ,97968 |
| | أنثى | 23 | 31,2609 | 4,30874 | ,89843 |
| استراتيجيات_الدعم_المساندة | ذكر | 17 | 26,0588 | 4,26425 | 1,03423 |
| | أنثى | 23 | 28,3478 | 4,45797 | ,92955 |
| استراتيجيات_التجنب | ذكر | 17 | 14,8824 | 2,89142 | ,70127 |
| | أنثى | 23 | 16,3043 | 2,18330 | ,45525 |
| استراتيجيات_التواصل | ذكر | 17 | 16,3529 | 3,18082 | ,77146 |
| | أنثى | 23 | 14,1304 | 2,13849 | ,44591 |
| استراتيجيات_اعتماد_النمط_التقليدي | ذكر | 17 | 19,1176 | 3,63803 | ,88235 |
| | أنثى | 23 | 21,7826 | 3,59237 | ,74906 |
| استراتيجيات_الدين_الأخلاق | ذكر | 17 | 16,5294 | 2,03463 | ,49347 |
| | أنثى | 23 | 16,1739 | 3,33919 | ,69627 |

**Independent Samples Test**

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | Equal variances assumed | 1,127 | ,295 | -,613 | 38 | ,544 | -2,294 | 3,743 | -9,871 | 5,283 |
| | Equal variances not assumed | | | -,621 | 36,084 | ,539 | -2,294 | 3,696 | -9,790 | 5,202 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | Equal variances assumed | 37,795 | ,000 | ,402 | 38 | ,690 | 1,70332 | 4,23611 | -6,87224 | 10,27889 |
| | Equal variances not assumed | | | ,440 | 34,428 | ,663 | 1,70332 | 3,87159 | -6,16109 | 9,56774 |
| استراتيجيات_التمركز_حل_المشكل | Equal variances assumed | ,570 | ,455 | 1,120 | 38 | ,270 | 1,50384 | 1,34253 | -1,21397 | 4,22164 |
| | Equal variances not assumed | | | 1,131 | 35,809 | ,265 | 1,50384 | 1,32927 | -1,19255 | 4,20022 |
| استراتيجيات_الدعم_المساندة | Equal variances assumed | 2,529 | ,120 | -1,635 | 38 | ,110 | -2,28900 | 1,40011 | -5,12338 | ,54538 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Equal variances not assumed | | | -1,646 | 35,461 | ,109 | -2,28900 | 1,39058 | -5,11071 | ,53271 |
| استراتيجيات_التجنب | Equal variances assumed | ,224 | ,639 | -1,774 | 38 | ,084 | -1,42199 | ,80152 | -3,04459 | ,20060 |
| | Equal variances not assumed | | | -1,701 | 28,629 | ,100 | -1,42199 | ,83608 | -3,13294 | ,28895 |
| استراتيجيات_التواصل | Equal variances assumed | 1,367 | ,250 | 2,644 | 38 | ,012 | 2,22251 | ,84063 | ,52073 | 3,92428 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,494 | 26,338 | ,019 | 2,22251 | ,89106 | ,39205 | 4,05296 |
| استراتيجيات_اعتماد_النمط_التقليدي | Equal variances assumed | ,045 | ,832 | -2,307 | 38 | ,027 | -2,66496 | 1,15518 | -5,00350 | -,32642 |
| | Equal variances not assumed | | | -2,302 | 34,384 | ,027 | -2,66496 | 1,15743 | -5,01617 | -,31375 |
| استراتيجيات_الدين_الأخلاق | Equal variances assumed | 6,981 | ,012 | ,388 | 38 | ,700 | ,35550 | ,91581 | -1,49847 | 2,20946 |
| | Equal variances not assumed | | | ,417 | 36,863 | ,679 | ,35550 | ,85341 | -1,37388 | 2,08488 |

## الفرضية الخامسة

# ملاحق Spss

## Oneway

**ANOVA**

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_إ.مواجهة الضغوط_النفسية | Between Groups | 162,733 | 2 | 81,367 | ,591 | ,559 |
| | Within Groups | 5092,242 | 37 | 137,628 | | |
| | Total | 5254,975 | 39 | | | |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | Between Groups | 1173,241 | 2 | 586,620 | 3,932 | ,028 |
| | Within Groups | 5520,659 | 37 | 149,207 | | |
| | Total | 6693,900 | 39 | | | |
| استراتيجيات_التمركز_حل_المشكل | Between Groups | 35,358 | 2 | 17,679 | ,997 | ,379 |
| | Within Groups | 656,242 | 37 | 17,736 | | |
| | Total | 691,600 | 39 | | | |
| استراتيجيات_الدعم_المساندة | Between Groups | 87,287 | 2 | 43,644 | 2,333 | ,111 |
| | Within Groups | 692,088 | 37 | 18,705 | | |
| | Total | 779,375 | 39 | | | |
| استراتيجيات_التجنب | Between Groups | 58,351 | 2 | 29,175 | 5,396 | ,009 |
| | Within Groups | 200,049 | 37 | 5,407 | | |
| | Total | 258,400 | 39 | | | |
| استراتيجيات_التواصل | Between Groups | 96,313 | 2 | 48,157 | 8,308 | ,001 |
| | Within Groups | 214,462 | 37 | 5,796 | | |
| | Total | 310,775 | 39 | | | |
| استراتيجيات_اعتماد_النمط_التقليدي | Between Groups | 169,710 | 2 | 84,855 | 7,941 | ,001 |
| | Within Groups | 395,390 | 37 | 10,686 | | |
| | Total | 565,100 | 39 | | | |
| استراتيجيات_الدين_الأخلاق | Between Groups | 3,237 | 2 | 1,618 | ,193 | ,825 |
| | Within Groups | 309,538 | 37 | 8,366 | | |
| | Total | 312,775 | 39 | | | |

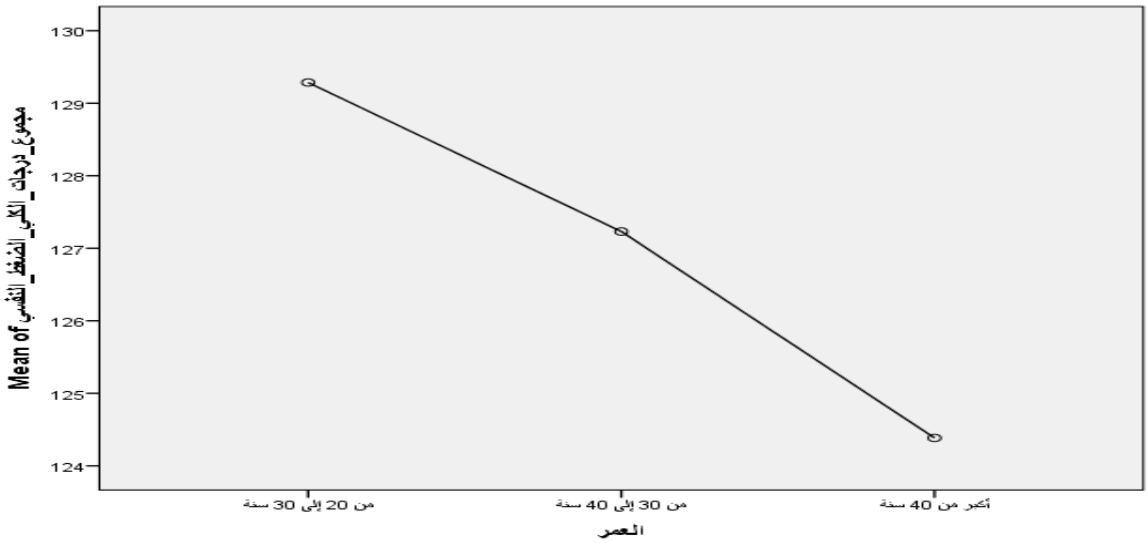
**Multiple Comparisons**

Dependent Variable: مجموع درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

LSD

| (I)العمر | (J)العمر | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. | 95% Confidence Interval | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| من 20 إلى 30 سنة | من 30 إلى 40 سنة | 2,055 | 4,519 | ,652 | -7,10 | 11,21 |
| | أكبر من 40 سنة | 4,901 | 4,519 | ,285 | -4,25 | 14,06 |
| من 30 إلى 40 سنة | من 20 إلى 30 سنة | -2,055 | 4,519 | ,652 | -11,21 | 7,10 |
| | أكبر من 40 سنة | 2,846 | 4,601 | ,540 | -6,48 | 12,17 |
| أكبر من 40 سنة | من 20 إلى 30 سنة | -4,901 | 4,519 | ,285 | -14,06 | 4,25 |
| | من 30 إلى 40 سنة | -2,846 | 4,601 | ,540 | -12,17 | 6,48 |

# ملاحق Spss




**Multiple Comparisons**

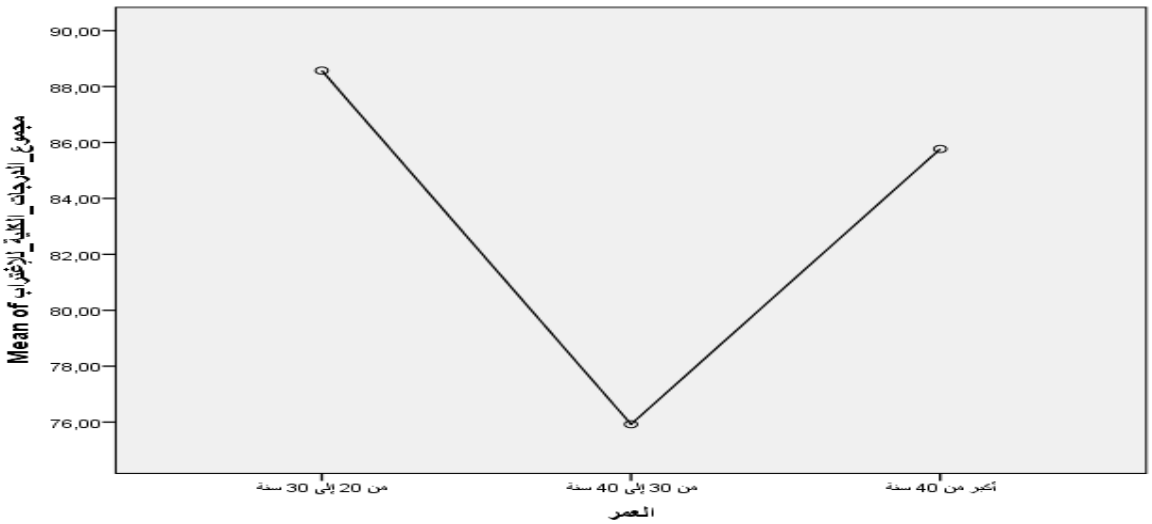
Dependent Variable: مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب

LSD

| (I)العمر | (J)العمر | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. | 95% Confidence Interval | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| من 20 إلى 30 سنة | من 30 إلى 40 سنة | 12,64835* | 4,70480 | ,011 | 3,1155 | 22,1812 |
| | أكبر من 40 سنة | 2,80220 | 4,70480 | ,555 | -6,7306 | 12,3350 |
| من 30 إلى 40 سنة | من 20 إلى 30 سنة | -12,64835* | 4,70480 | ,011 | -22,1812 | -3,1155 |
| | أكبر من 40 سنة | -9,84615* | 4,79113 | ,047 | -19,5539 | -,1384 |
| أكبر من 40 سنة | من 20 إلى 30 سنة | -2,80220 | 4,70480 | ,555 | -12,3350 | 6,7306 |
| | من 30 إلى 40 سنة | 9,84615* | 4,79113 | ,047 | ,1384 | 19,5539 |

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

# ملاحق Spss


90,00
88,00
86,00
84,00
82,00
80,00
78,00
76,00
Mean of مجموع_الدرجات_الكلية_لإختبار
من 20 إلى 30 سنة
من 30 إلى 40 سنة
أكبر من 40 سنة
العمر

# ملاحق Spss

## الفرضية السادسة:

**الخبرة_المهنية**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | **أقل من 10 سنوات** | 29 | 72,5 | 72,5 | 72,5 |
| | **من 10 إلى 20 سنة** | 2 | 5,0 | 5,0 | 77,5 |
| | **أكثر من 20 سنة** | 9 | 22,5 | 22,5 | 100,0 |
| | **Total** | 40 | 100,0 | 100,0 | |

**ANOVA**

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | Between Groups | 295,379 | 2 | 147,690 | 1,102 | ,343 |
| | Within Groups | 4959,596 | 37 | 134,043 | | |
| | Total | 5254,975 | 39 | | | |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغترا ب | Between Groups | 587,693 | 2 | 293,847 | 1,781 | ,183 |
| | Within Groups | 6106,207 | 37 | 165,033 | | |
| | Total | 6693,900 | 39 | | | |
| استراتيجيات_التمركز_حل_المشكل | Between Groups | 20,803 | 2 | 10,402 | ,574 | ,568 |
| | Within Groups | 670,797 | 37 | 18,130 | | |
| | Total | 691,600 | 39 | | | |
| استراتيجيات_الدعم_المساندة | Between Groups | 25,038 | 2 | 12,519 | ,614 | ,547 |
| | Within Groups | 754,337 | 37 | 20,387 | | |
| | Total | 779,375 | 39 | | | |
| استراتيجيات_التجنب | Between Groups | 93,977 | 2 | 46,988 | 10,574 | ,000 |
| | Within Groups | 164,423 | 37 | 4,444 | | |
| | Total | 258,400 | 39 | | | |
| استراتيجيات_التواصل | Between Groups | 40,559 | 2 | 20,279 | 2,777 | ,075 |
| | Within Groups | 270,216 | 37 | 7,303 | | |
| | Total | 310,775 | 39 | | | |
| استراتيجيات_اعتماد_النمط_التقليدي | Between Groups | 164,855 | 2 | 82,427 | 7,620 | ,002 |
| | Within Groups | 400,245 | 37 | 10,817 | | |
| | Total | 565,100 | 39 | | | |
| استراتيجيات_الدين_الأخلاق | Between Groups | ,742 | 2 | ,371 | ,044 | ,957 |
| | Within Groups | 312,033 | 37 | 8,433 | | |
| | Total | 312,775 | 39 | | | |

# ملاحق Spss

## الفرضية السابعة:

**مقر_السكن**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | مقيم في نفس البلدية | 22 | 73,3 | 73,3 | 73,3 |
| | مقيم خارج البلدية | 8 | 26,7 | 26,7 | 100,0 |
| | Total | 30 | 100,0 | 100,0 | |

**Group Statistics**

| مقر_السكن | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---|---|---|---|---|---|
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | **مقيم في نفس البلدية** | 22 | 126,00 | 8,575 | 1,828 |
| | **مقيم خارج البلدية** | 8 | 133,25 | 17,863 | 6,315 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | **مقيم في نفس البلدية** | 22 | 86,5909 | 11,15543 | 2,37835 |
| | **مقيم خارج البلدية** | 8 | 73,3750 | 11,33815 | 4,00864 |

**Independent Samples Test**

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| مجموع_درجات_الكلي_الضغط_النفسي | Equal variances assumed | 21,197 | ,000 | -1,512 | 28 | ,142 | -7,250 | 4,795 | -17,073 | 2,573 |
| | Equal variances not assumed | | | -1,103 | 8,203 | ,301 | -7,250 | 6,575 | -22,346 | 7,846 |
| مجموع_الدرجات_الكلية_للإغتراب | Equal variances assumed | ,533 | ,471 | 2,858 | 28 | ,008 | 13,21591 | 4,62462 | 3,74280 | 22,68902 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,835 | 12,288 | ,015 | 13,21591 | 4,66109 | 3,08661 | 23,34521 |