مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية
ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189
مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021
العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -
ص.ص 70- 103.

الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.

-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

بحرة كريمة،

جامعة مصطفى اسطمبولي معسكر.مخبر علم النفس وعلوم التربية

جامعة وهران02 محمد بن احمد

.karima.bahra@univ-mascara.dz،

تاريخ الإرسال: 14/ 07/ 2021 ؛ تاريخ القبول: 20/ 11/ 2021

The stress of teacher's and coping strategies,
Field study at the primary school in mascara.

Abstract:the objectif of this study is to identify differences between teachers and teachers in coping strategies. And know the differences between teachers in terms of age and year of teaching in coping strategies.The study included a small sample of random represented in 80 teachers.The researcher obtained the following results:Ther're no significant differences in termof :sex,age, year of teaching in coping strategies.

Keywords:teatcher;stress ;fatigue ;adaptation ;coping stratigies.

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية
ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189
مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021
العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -
ص.ص 70- 103.

الملخص:تهدف هذه الدراسة الى معرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات من حيث الجنس،سنوات التدريس،فئات العمر فيما يخص استراتيجيات التصرف.

وقد تحصلت الباحثة على النتائج التالية:

1-لا يوجد فروق بين المعلمين من حيث الجنس فيما يخص استراتيجيات التصرف.

2-لا يوجد فروق بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص استراتيجية التصرف.

3-لا يوجد فروق بين المعلمين من حيث سنوات التدريس فيما يخص استراتيجيات التصرف.

الكلمات المفتاحية: المعلم؛ ضغط؛ اجهاد؛ التكيف، استراتيجيات التصرف.

الناصرية

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

مقدمة:

رفع الضغط من طرف المنظمة العالمية للصحة عند درجة آفة العالم الغربي وأصبح بموجب المكتب العالمي للعمل أنه واحد من أخطر المشاكل في وقتنا الحالي، ليس بالنسبة للأفراد فقط، والذي منه يضع الصحة الجسدية والعقلية في خطر، ولكن أيضا بالنسبة للشركات والحكومات(eccaldi &al,2000 : 13)

اشكالية الدراسة:

ظهر مصطلح الضغط stress على يد هانز سيلي (H.seley) عالم الغدد الصماء بجامعة منتريال بكندا، والذي قدم مفهوما للضغوط النفسية إلى الحياة العملية في **كتابه الضغوط في الحياة**، فقد كان متاثرا بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في احداث معدل عال من الانهاك والانفعال الذي يصيب الجسم إذ أن اي اصابة جسمية او حالة انفعالية غير سارة: كالقلق والاحباط والتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط ويقرر سيلي : أن كون المرء بضغوط فإن هذا يعني الموت(محمد،1999: 195-196).

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

والمعروف أن مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا وذلك من خلال ما تدخره من مثيرات ضاغطة نتيجة للتفاعل بين المعلم وبيئته العملية وما يترتب من هذا التفاعل من كثرة المطالب والتحديات ومن كل هذا نشأت الضغوط النفسية باعتبارها حالة من القلق الغضب، الاكتئاب نتيجة للشعور السلبي الذي يحسه المعلم اتجاه نفسه وما يحيط بهو اصبحت بذلك تهدد ذاته (عدس:1998).(في لعيس، 2012: 7).

فلقد أظهرت نتائج الدراسات المختلفة أن مستوى الضغوط لدى المعلمين عال، ويمكن تفسير ذلك أن طبيعة العمل الذي يقوم به المعلم في قطاع التعليم تجعله يقضي معظم وقته مع تلاميذه، ويكون على اتصال مباشر معهم ومستمر بهدف تقديم المساعدة لهم بغض النظر عن الضغوط التي يتعرض لها في سبيل تحقيق تلك الرغبة.(لعيس،2012: 8)

وأظهرت العديد من الدراسات الميدانية لمواجهة الضغوط عند المعلمين أو ما يسمى باستراتيجيات التصرف الابعاد المختلفة التي يستعملها كل منهم للتقليص من هذه الضغوط باعتبارها أكثر ما يعاني منه هؤلاء خصوصا المعلمين.

ومن مجمل الدراسات الدراسة التي قام بها لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) والتي تهدف إلى تحديد الاستراتيجية

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

الانجع وذلك بتطبيق سلم من 67 رائزا المعروف ب (wcc) على 100 بالغ يجيبون على أسئلة كل شهر خلال سنة، بالتفكير في حدث قريب اثارهم وفي الطريقة التي تصرفوا بها، فتوصلا من خلال تجميع هذه الاجوبة بالتحليل العاملي إلى ثمانية عوامل صغرى متجمعة في استراتيجيتين عامتين: التصرف المركز على المشكل والتصرف المركز على الانفعال.

وهذا ما دفعنا للبحث عن استراتيجيات التصرف الاكثر استخداما لدى المعلمين وعليه جاءت الاشكالية الاتية:

1-هل يوجد فرق بين المعلمين والمعلمات من حيث استراتيجيات التصرف؟

2-هل يوجد فرق بين المعلمين من حيث سنوات التدريس فيما يخص استراتيجيات التصرف؟

3-هل يوجد فرق بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص استراتيجيات التصرف؟

وعليه كانت فرضيات الدراسة كالاتي:

1-لا يوجد فرق بين المعلمين والمعلمات من حيث استراتيجيات التصرف.

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

2- لايوجد فرق بين المعلمين من حيث سنوات التدريس فيما يخص استراتيجيات التصرف.

3- لا يوجد فرق بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص استراتيجيات التصرف.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى :

1-معرفة الفرق بين المعلمين والمعلمات من حيث استراتيجيات التصرف.

2- معرفة الفرق بين المعلمين من حيث سنوات التدريس فيما يخص استراتيجيات التصرف.

3- معرفة الفرق بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص استراتيجيات التصرف.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في معرفة اهم الابعاد التي يرتكز عليها المعلم كاستراتيجيات للتخفيف من الضغط والقلق.

الناصرية

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

كما تقدم الدراسة اقتراحات تراها مهمة كطرق لتعامل المعلمين وعمال قطاع التعليم عموما للتخفيف من حدة الضغوط.

التعاريف الاجرائية للدراسة:

الضغط: هو رد فعل فطري لدى الانسان اتجاه مؤثرات خارجية أو داخلية و عند المعلم هو مصدر الارهاق والتعب والاجهاد.

استراتيجيات التصرف: هي مجمل الوسائل التي يتخذها المعلم بهدف التخفيف من الضغط ،القلق والاجهاد.

حدود الدراسة:

تم اجراء الدراسة على ابتدائيات مدينة المحمدية ومدينة وهران وبلغ عدد افراد العينة 80 معلما ومعلمة.

الاطار النظري:

نظرا لصعوبة تعريف الضغط ودراسته فقد تعددت الاراء في تحديد هذا المصطلح تحديدا دقيقا إذ يمكن أن يقوم بالتعريف اعتمادا على الاتجاه النظري لديه ومجال تخصصه أيضا (قوباج، عامر: 2001: 1).

تعريف الضغط:لقد صاغ سيلي تعريفا للضغوط (seley1976) بأنها:﴿ الاستجابة الفيزيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف فالجسم يبذل

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

مجهودا لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية محددا نمطا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث حالة من السرور أو الألم.﴾ ويتفق معه في هذا التعريف كل من (Kyriacou& Sutefiffe) حيث يعرفان الضغوط النفسية لدى المعلمين بأنها:﴿ جملة انفعالات سلبية كالغضب والقلق والاكتئاب وغيرها، يصاحبها عادة تغيرات فيزيولوجية باثولوجية، كالزيادة في معدل ضربات القلب.

(محمد،1999: 199).وزيادة نسبة هرمون أدرينو كورتيكو تريفون ardeno Cortico Trophin Hormone في الدم وذلك كرد فعل تنبيهي للضغوط التي يتعرض لها المعلم وكنتيجة لمتطلبات المهنة والتي اما أن تشكل تهديدا لذاته أو تجعله يشعر بالسعادة حيث يتحقق هذا التهديد المدرك من جانب المعلم.

ولقد عرف ماك جراف M.Gref: الضغط على أنه: ادراك الفرد لعدم قدرته على احداث استجابة مناسبة لطلب أو مهام يصاحب هذا الادراك انفعالات سلبية الغضب، القلق، الاكتئاب. وتغييرات فيزيزلوجية كرد فعل تنبيهي يتعرض إليه الفرد (العديلي : 1995: ص 241) وجاء في قاموس Ox ford : أن الضغط ناتج عن عياء أو تعب عقلي أو جسمي أو ظروف صعبة وهو كذلك نتيجة عمل أو قوة

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

اضافية أو ناتج عن مطلب مفرط على القدرة الجسمية أو العقلية، كما ينجم عن حالة قلق وتوتر وتعب .

وجاء في تعريف افاسيسي Avancicy وماتسون Matsen 1980 :﴿ بأن الضغوط هي سيء يتطلب التفاعل ما بين الفرد وبيئته﴾.

ويعرف بيتش ورفقاؤه:﴿ (1982:Beech and al) :﴾ الضغط بأنه الحالة النفسية الناتجة عن فشل الفرد في اشباع حاجاته الأساسية أو الحساسة، بما يهدد أو يعيق اشباع هذه الحاجات.﴾أما تايلور 1986 Taylor :﴿ فيرى الضغط:﴾ أنه عملية تقويم الأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي بهدف تهديد الاستجابات الأساسية لتلك الأحداث وتشمل هذه الاستجابات متغيرات فيزيولوجية وانفعالية وسلوكية:﴾

في حين يرى بلوشر Blucher 1987 أن الضغط ﴿:عبارة عن تهديد يقع على اشباع حاجة اساسية وأن اي مغامرة جديدة للمجهول قد تثير الضغط لدرجة ما. (نعمت: 1991، 23).

والضغوط عند الاطباء هي الميكانيزمات الفيسيولوجية وعند المهندسين هي مدى التحمل الخراساني وعلماء النفس يستخدمونه

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

للدلالة على الحالة المزاجية والنفسية الناتجة من وجود الانسان في حالة من الضيق أو الشعور بالظلم والاداريون يستخدمونه للتعبير عن التحدي لنظام معين.(الريحي،2016: 09).

وترى الباحثة أن الضغط عند المعلمين شعور بالإجهاد ناجم عن عبء الدور الذي يلعبه المعلم من أجل انجاح العملية التعليمية،وهو نتيجة لعدة عوامل منها اكتظاظ الاقسام، وتغير المناهج وعدم وجود الوسائل الكافية والميسرة للعملية التعليمية التعلمية.

أنواع الضغط :

الضغط النفسي: وهو كل تغير داخلي أو خارجي ايجابي أو سلبي يجدر التكيف معه وقد تولده التغيرات الأساسية في حياة المرء، كوفاة شخص عزيز عليه أو خسارته لوظيفة، حتى أن المتغيرات التي تطرأ والتي نظن أنها ايجابية قد تسبب الضغط النفسي كالزواج أو الولادة أو مباشرة عمل جديد.

ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوطات النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه، توجد لديه احساس بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.(عميري خديجة،2018: 13).

ومظاهر الضغوط النفسية عند المعلم تأخذ ردود الأفعال تجاه المواقف الضاغطة صورا عديدة، فقد تكون جسمية مثل: فقدان الشهية أو نوبات قلبية، وقرحة المعدة، واضطرابات الجلد، أو تكون نفسية كالاكتئاب والقلق أو سلوكية مثل تدهور الأداء، والعلاقات الشخصية والشعور بالملل من العمل (السمادوني ،1993: 61)(في مقداد،خليفة،2012: 181).

ضغط العمل: يعتبر مفهوم ضغط العمل Le stress du travail من المواضيع الهامة والمثيرة للانتباه للعاملين في الصحة النفسية ويعتبرها البعض من أولى المشاكل الصحية التي يتعرض لها الفرد ولهذا نجد ضغط العمل منتشرا في كل جوانب محيطه وكل جانب له القدرة على احداث الضغط.

مثل: العمل المجهد والعمل الممل وغموض الدور، ولقد عرف سمير أحمد عسكر ضغط العمل على أنه :﴿ مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للفرد في ردود فعله أثناء مواجهة للمواقف المحيطة، والتي تمثل تهديدا له.(عسكر،1998: 03)

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

وعرف ليتانس Lathans ضغط العمل على أنه" استجابات تكيفية لموقف خارجي ينتج منه انحرافات جسمية ونفسية لاعضاء المنظمة.(حرشاوي، قادرين،1996: 11)

كما يرى نورمان وبهر (Norman and Beehr) مفهوم ضغط العمل مرده تفاعل الشخص مع محيط العمل.(Svoie,1983 :15).

في حين يرى كل من علي عسكر:1986 و أحمد عباس عبد الله 1988 بأن : مفهوم الضغط في العمل يعبر عن حالتين مختلفتين تشيرفيها الأولى إلى ظروف العمل التي تتسبب في شعور العامل بالضيق والتوتر أما الحالة الثانية فإنها تشير إلى ردود الفعل الداخلية، ، وفعل تلك الظروف والمصطلح على تسميتها بحالة احتراف.(بن طاهر،1991: 12).

وتعرف الباحثة ضغط العمل عند المعلمين بأنه الاجهاد الناجم عن عبء الدور الذي يقوم به المعلم.

تقنيات تسيير الضغط:

يقسم لازاروس وفولكمان (Lazarus& Folkman ;1984) تقنيات تسير الضغط إلى قسمين كبيرين:

1-التقنيات الموجهة نحو المشكل، مخصصة للمشاكل التي نستطيع التصرف فيها أو الحالات القابلة للتغيير.

2-التقنيات المركزة على الانفعال:التي يمكن أن نتأكد بأنها هامة عندما لا يبقى إلا بعض الحظ القليل لتغيير الوضعية حقا.

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

تطورمفهوم الكوبينغ: (To cope,faire face/coping)

بدأ الحديث عن مفهوم الكوبينغ اشارة إلى مجموع الاستجابات وردود الأفعال التي يتخذها الفرد من أجل التحكم التخفيف أو التعامل بسهولة وهو حديث ظهر لاول مرة في مرجع لريتشارد و لازاروس Psychological stress and coping (Richard&Lazarous) process1966 اين اشار إلى مجموعة الاستراتيجيات وردود الفعل التي يضعها الفرد لمواجهة وضعيات القلق، بعد ذلك انتشر المفهوم واصبح ذو شعبية كبيرة واسعة ابتداءا من سنة 1975، في البلدان الانجلوساكسونية، حيث أجريت عدة بحوث علمية ومحاولات ميدانية.

تاريخيا كان مفهوم الكوبينغ مدرج ضمن الآليات الدفاعية من خلال التحليل النفسي في أواخر القرن 19 م XIX ، وكان مشتركا مع البيولوجيا، اثيولوجيا، علم النفس الحيواني (الآفات التطورية لداروين خصوصا). (Chweitzer,2002 :354-355).

ياخذ الكوبينغ Coping أشكالا عديدة مثل:

أ: cognition: اعادة تقييم وضعية القلق (situation stressante)

ب:Affects: اظهار أو اخفاء حالة الخوف ،الغضب، القلق.

جـ:السلوكات: حل المشاكل، البحث عن المعلومة،البحث عن المساعدة. (Chweitzer,2002 : 355).

مفهوم استراتيجية التصرف:

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

استراتيجية: (strategie): وتشير إلى طابعها الوظيفي حيث يستهدف التخفيف من التوتر.

تصرف: وهو مفهوم يصف تعامل الفرد مع ما يواجهه من مواقف معيقة واستجابات وردود افعال اتجاه هذه المواقف، بالنسبة للمفهوم الأول، قد يشار اليه بمفهوم آخر وهو تقنيات (Technique) الذي يراد به نفس المعنى وهذا ما نلمسه في عدة بحوث نذكر منها على سبيل المثال: البحث الذي قام به كوبير وبقليوني (1988)، أما المفهوم الثاني فيشار اليه هو الآخر مجموعة من المفاهيم، يراد بها نفس المعنى، ومن هذه المفاهيم نذكر: توافق، تكيف،(Adaptation)وهذا ما يهمنا coping، استجابة.

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية منذ الستينيات وتعد دراسة مورفي 1962 (Murphey) كما ورد في لازاروس من أولى الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للاشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها.(مريم،2007: 151).(زربيي ، 2014: 05).

بينما يفضل استخدام مفهوم تصرف من طرف الباحثين لاعتقادهم أنه لفظ ينطوي على خلفية تشير إلى معنى بعينه نحو لفظ مستقل ومنتوج

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية
ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189
مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021
العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -
ص.ص 70- 103.

يصف تعامل الفرد مع موقف معطى دون سلوك تكيفي أو لا تكيفي.(زهراوي،2001: 23)

يعرف لازاروس وفولكمان 1984 التصرف بأنه:﴿ مجموع المجهودات الذهنية والسلوكية دائمة التغير (الموظفة) لتسير طوارئ خاصة داخلية أوخارجية مقيمة من طرف الشخص على أنها(تستهلك أو تفوق امكانياته) فالأمر يتعلق هنا بتصور تصالحي أو تسوية للضغط وللتصرف اللذين ليسا خاصين بالوضعية ولا بالأفراد ولكن خاصين بالعمليات المقتضية لأفعال متبادلة بين الذات والمحيط.

كما أنهما يركزان في تعريفهما على أن التصرف هو عملية خاصة ومتغيرة لا خاصة، عامة وثابتة انه يسمح بعدم الخلط بين استراتيجيات التصرف، كل ما يفكر فيه الفرد ويفعله اتجاه الوضعية واثارها. هكذا يمكن أن نعتبر مبدئيا استراتيجية التصرف متكيفة أو غير متكيفة، بأنها استراتيجية قد تكون فعالة في بعض الحالات وغير فعالة في أخرى. (Chweitzer,2002 : 355).

استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية عند المعلمين في المدرسة:

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

نموذج جوردن (Gordon, 1993) لإدارة ضغوط العمل والحد من تفاقمها لدى المعلم ويقترح هذا النموذج من برنامج التعامل مع الضغوط:

1-**استراتيجية التصرف المتمركزة حول المشكل**:

أ-التكيف الادراكي: تعلم التكيف مع الضغوط من خلال ادراك الضواغط التي تسبب مواقف ضاغطة في الوسط المدرسي.

ب: ادارة الوقت بتحديد أولويات الاهتمام بتخطيط جيد وتحديد الوقت الكافي لكل مهمة

ج: الدعم والمساندة

د:تغيير الوظائف.(شداني،2011: 37).

وتهدف هذه الاستراتيجية إلى التقليص من حدة الوضعية والرفع من الامكانيات الفردية لتحسين المواجهة في الحياة اليومية. (Chweitzer,2002 : 357).

2-**استراتيجية التصرف: التمركز حول الانفعال:**تحل محل محاولة الفرد لتعديل الشحنات الانفعالية الناجمة عن الوضعية يمكن أن تسير هذه الانفعالات بطرق مختلفة (الوجداني، الفيزيزلوجي،المعرفي، السلوكي)

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

3-الدعم الاجتماعي:

ظهرت استراتيجية أخرى هي البحث عن الدعم الاجتماعي (المساندة الاجتماعية) ، بعض المؤلفين يؤكدون أن الدعم هو مصدر اجتماعي مدرك يمكن أن يستفيد منه فرد وليس استراتيجية تسوية (Parlcer et Endler 1992) وآخرون يعتبرون على العكس أن البحث عن الدعم الاجتماعي يقتضي مجهودات لطلب الحصول على المساعدة من الآخرين وإن الأمر يتعلق في هذه الحال باستراتيجيات تصرف ينشئها الفرد.

إن حقيقة الاستراتيجية التي وصفها المؤلفون هي كذلك نتيجة تعريفات متغيرة للتصرف، بالنسبة للبعض: التصرف هو استجابة ثابتة نسبيا من الأفراد تجاه وضعيات مختلفة، استجابة تحددها أساسا الخصائص الذهنية للأفراد (Billing et Moos,1981 de ridder,1997).

ويؤكد أخرون أن استراتيجيات التصرف تحددها اساسا خصائص الحالة (Mc,Crae,1984).إن شتات استراتيجيات التصرف تفسره أيضا تنوع الوضعيات المعتبرة، بعض الدراسات تذكر احداثا بارزة في الحياة وأخرى تذكر أثارا يومية وأخرى كذلك تذكر عوامل ضاغطة خاصة : مشاكل صحية، آلام، ضغط مهني، أحداث في الحياة الضاغطة بالنسبة للطفل والمراهق.كما أن أحد الأسباب الاضافية هو أن الكثير من المؤلفين يصفون استجابات التصرف الأولية والخاصة دون الاهتمام

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

بتجمعها المحتمل في استراتيجيات أكثر عمومية (Chweitzer,2002 : 357).

وترى الباحثة أن استراتيجيات التصرف اليات ارادية، يستخدمها المعلمون والمعلمات خصوصا للتخفيف من التوتر والضغط الناجم عن العملية التعليمية التعلمية والتي يسودها الكثير من المشاكل والمعوقات كاكتظاظ الأقسام، وكثافة البرنامج، وعدم وجود تكفل نفسي لبعض الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم، بالاضافة إلى صراعات ومشاكل ادارية أو تنظيمية.

وقد أكدت المعلمات خصوصا بأنهن يستخدمن وسائل مختلفة للتخفيف من الضغط :كالتسوق أو تغيير مظهرهن بالاهتمام بأنفسهن أكثر وقد يلجأ البعض منهم إلى النوم أو التحدث مع أصدقاء بخصوص المشاكل والضغوط التي يعانون منها.

اجراءات الدراسة الميدانية:

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والذي يتناسب وطبيعة الدراسة الحالية.

مجتمع وعينة الدراسة:

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

نظرا لطبيعة الموضوع الذي تعالجه الدراسة والذي يتناول موضوع الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها، اشتمل مجتمع الدراسة معلمين ومعلمات من الطور الاول والثاني.

عينة الدراسة: تم التطبيق على عينة قوامها 80 معلما ومعلمة

وصف خصائص عينة الدراسة:

الجدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

الجنس	العينة	النسبة المئوية
الذكور	31	%38.75
الاناث	49	%61.25
المجموع	80	%100

من خلال الجدول(1) نجد أن هناك توزيع غير متجانس لتوزيع العينة على الذكور والاناث وهذا طبيعي ويتناسب جدا وطبيعة المجتمع حيث تتجه المرأة لمزاولة مهن تتناسب وظروفها الاجتماعية والتركيبة الثقافية للمجتمع الجزائري في حين يتجه الذكور الى مهن أخرى أكثر.

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

الجدول رقم (2) : يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير سنة التدريس:

سنة التدريس	العدد	النسبة %
1	12	%15
2	14	17.5%
3	14	%17.5
4	19	%23.7
5	21	%26.5

من خلال الجدول نجد أن اعلى نسبة للمعلمين تكون بالطور الثاني لاهميته ولتزايد عدد الأقسام المقبلة على الشهادة. كما أن حاجة المؤسسة للمعلمين تزداد في الطور الثاني لكثافة البرنامج.

الجدول رقم (03) يبين توزيع العينة حسب فئات العمر.

فئات العمر	العدد	النسبة %
29-23	9	%11.25
36-30	19	%23.75

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

43-37	39	%48.75
50-44	11	%13.75
57-51	2	%2.5
المجموع	80	%100

من خلال الجدول نجد أن فئة الشباب هي الأكثر مقارنة بالأكبر سنا لاحالتهم على التقاعد ولطبيعة المجتمع الجزائري والتي يمتاز هرمها السكاني باتساع القاعدة اي نسبة الشباب الاكثر من غيرهم.

أداة الدراسة:

طبقت الباحثة في هذه الدراسة مقياس استراتيجيات التصرف (coping) (CISS)من اعداد نورمان أندلر(Norman S.Endler) وجامس باركر (James D,A, Parker) (1990)، المتكون من 48 فقرة، والمكيف على المجتمع الفرنسي من طرف رولان (Rolland) (1998) والمكيف من طرف فرقة البحث CRASC(كبداني خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهراء، فراحي فيصل 2006).

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

يضم مقياس استراتيجيات التصرف (coping) (CISS)، 3 أبعاد وهي المشكل،الانفعال،والتجنب ويضم بدوره بعدين فرعيين هما: التسلية والدعم الاجتماعي، ويقابل كل فقرة سلم تكراري خماسي الدرجات، تتراوح ما بين الدرجة1 المعبرة عن أبدا والدرجة 5 المعبرة عن كثيرا وتتخللها الدرجات التالية (2،3،4).(زربي ،2014: 122) كما قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي،وصدق الفقرات بالاختبار الكلي وحصلت الباحثة على معاملات ارتباط قوية ، كما قامت بحساب معامل الثبات الفا كرونباخ فوجدته 0.94.

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب الفا دي كرونباخ وحصلت على معامل ثبات 0.938 .

عرض نتائج الدراسة:

عرض نتائج الفرضية التي تقول:﴿ يوجد فرق دال احصائيا بين المعلمين والمعلمات من حيث الجنس فيما يخص استراتيجيات التصرف.

الجدول رقم (04): يبين الفروق بين المعلمين والمعلمات في استراتيجيات التصرف.

الاختبار الكلي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة الاحصائية

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

ص.ص 70- 103.

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

الذكور	**31**	**164.61**	**16.52**	**0.885**	**0.07**
الاناث	**49**	**168.43**	**20.09**		

من خلال الجدول رقم (4) نجد أنه لا يوجد فروق بين الذكور والاناث من حيث استراتيجيات التصرف وذلك من خلال قيمة P= 0 ,07وهي أكبر من α=0.05 .وعليه نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري الذي يقر بعدم وجود فرق من حيث الذكور والاناث في استراتيجيات التصرف.

عرض نتائج الفرضية الفرعية الاولى: يوجد فرق بين المعلمين والمعلمات من حيث التركيز على المشكل:

الجدول رقم (05) يبين الفروق بين المعلمين والمعلمات من حيث التركيز على المشكل:

المشكل	**العينة**	**المتوسط**	**الانحراف المعياري**	**ت**	**الدلالة الاحصائية**
الذكور	**31**	**61.06**	**7.34**	**1.53**	**0 ,001**

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

الاناث	**49**	**63.61**	**7.18**		

من خلال الجدول رقم (5): نجد أنه يوجد فروق بين المعلمين والمعلمات من حيث التركيز على المشكل حيث أن P=0 ,001وهي أ قل من p=0.05 وبالتالي نقبل الفرضية التي تقول يوجد فرق بين المعلمين والمعلمات من حيث المشكل.

عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية: يوجد فرق بين المعلمين والمعلمات فيما يخص الانفعال.

الجدول رقم (06) يبين الفروق بين المعلمين والمعلمات من حيث التركيز على المشكل:

المشكل	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	الدلالة الاحصائية
الذكور	**31**	**53.16**	**7.77**	**1.99**	**0. 157**
الاناث	**49**	**55.67**	**9.88**		

من خلال الجدول رقم (06): نجد أنه لا يوجد فروق بين المعلمين والمعلمات حيث نجد p =0.15 وهي أكبر من α =0.05 وبالتالي

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

نرفض الفرضية البديلة،ونقبل الفرضية الصفرية التي تقول لا يوجد فرق بين المعلمين والمعلمات من حيث التركيز على الانفعال.

عرض نتائج الفرضية الرئيسية الثانية التي تقول : يوجد فرق دال احصائيا بين المعلمين من حيث سنة التدريس فيما يخص استراتيجيات التصرف:

الجدول رقم (7): يبين الفرق بين المعلمين من حيث سنة التدريس فيما يخص استراتيجيات التصرف:

الاختبار الكلي	مجموع المربعات	ن	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	2670.676	5	534.135	1.571	0.79
داخل المجموعات	25155.124	74	339.34		
الكلي		79			

من خلال الجدول رقم(7) لا نجد فروق من حيث سنة التدريس حيث نجد مستوى الدلالةp =0.79 وهي اكبر من وبالت α =0.05وعليه نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري الذي يقر بعدم وجود فروق بين المعلمين من حيث سنة التدريس.

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

عرض نتائج الفرضية الفرعية الاولى: يوجد فرق بين المعلمين من حيث سنة التدريس من حيث المشكل:

الجدول رقم (08): يبين الفروق بين المعلمين من حيث سنة التدريس فيما يخص التركيز على المشكل:

الاختبار الكلي	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
بين المجموعات	385.179	5	77.036	1.489	0.06
داخل المجموعات	3827.571	74	51.724		
الكلي	4212.750	79			

من خلال الجدول نجد أن مستوى الدلالة p =0.06غير دال عند α =0.05 وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمين من حيث سنة التدريس في استراتيجيات التصرف المركزة على المشكل.

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

عرض نتائج الفرضية الفرعية الثانية: يوجد فرق بين المعلمين والمعلمات فيما يخص الانفعال.

الجدول رقم (09):يبين الفروق بين المعلمين من حيث سنة التدريس فيما يخص الانفعال:

الاختبار الكلي	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
بين المجموعات	394.501	5	78.900	0.998	0,098
داخل المجموعات	6222.299	75	84.085		
الكلي	6616.800	79			

من خلال الجدول رقم (9)نجد أن مستوى الدلالة p =0.098 غير دال عند α =0.05وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمين من حيث سنة التدريس في استراتيجيات التصرف المركزة على الانفعال

عرض نتائج الفرضية الرئيسية التي تقول يوجد فرق دال احصائيا بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص استراتيجيات التصرف

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

الجدول رقم (10) يبين الفروق بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص استراتيجيات التصرف:

الاختبار الكلي	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
بين المجموعات	640.510	5	160.127	0.442	0.061
داخل المجموعات	27185.290	75	339.34		
الكلي	27825.800	79			

من خلال الجدول رقم لا(10) نجد أن مستوى الدلالة p =0.061غير دال عند α =0.05وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمين من حيث سنة التدريس في استراتيجيات التصرف .

عرض نتائج الفرضية الفرعية التي تقول يوجد فرق دال احصائيا بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص المشكل.

الجدول رقم (11): **يبين الفروق بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص التركيز على المشكل:**

الاختبار الكلي	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

بين المجموعات	309.810	4	77.452	1.488	0,091
داخل المجموعات	3902.940	75	52.039		
الكلي	4212.888	79			

من خلال الجدول رقم (11)نجد أن مستوى الدلالةp =0.091 غير دال عند α =0.05وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمين من حيث سنة التدريس في استراتيجيات التصرف المركزة على المشكل .

عرض نتائج الفرضية الفرعية التي تقول يوجد فرق دال احصائيا بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص الانفعال.

الجدول رقم (12) يبين الفروق بين المعلمين من حيث فئات العمر فيما يخص التركيز على الانفعال:

الاختبار الكلي	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الاحصائية
بين المجموعات	186.907	4	46.727	0.545	0.078
داخل المجموعات	6429.893	75	85.732		
الكلي	6616.800	79			

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية

مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021

العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -

ص.ص 70- 103.

من خلال الجدول رقم (12) نجد أن مستوى الدلالة p =0.078غير دال عند وبالتال α =0.05أي لا يوجد فروق بين المعلمين من حيث سنة التدريس في استراتيجيات التصرف المركزة على الانفعال.

من خلال نتائج الفرضيات أعلاه نجد أن مستوى الدلالة كان دالا فقط في استراتيجيات التصرف المركزة على المشكل وهذا لطبيعة وظيفة المعلم التي تتميز بالكثير من الضغوط والتي يعمل على التخفيف منها بحصر كل مسببات المشكل والتخفيف منه.

مناقشة النتائج:

تهدف الدراسة التالية الى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط عند معلمي المدرسة الابتدائية وقد تحصلت الباحثة على النتائج أعلاه حيث لم تجد الباحثة فروقا من حيث الجنس ولا من حيث سنوات التدريس ولا من حيث فئات العمر.

وهذا ما يتفق ودراسة (العارضة،1998: 68) اذ أنه أكد عدم وجود فرق دال احصائيا في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التصرف مع الضغوط النفسية تعزى إلى الجنس.

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

مجلة الناصرية للدراسات الاجتماعية والتاريخية
ISSN: 2170-1822,
EISSN: 2600-6189
مجلد: 12 عدد: 02 ديسمبر 2021
العنوان: الضغوط عند المعلمين واستراتيجيات مواجهتها.
-دراسة ميدانية على ابتدائيات مدينة معسكر -
ص.ص 70- 103.

وما يتفق أيضا ودراسة (تواتي: ب س) التي لم تجد فروقا ذات دلالة احصائية في استراتيجيات التصرف لدى الممرضين العاملين بمصالح معالجة السرطان تعزى لمتغير الجنس ولا لمتغير الأقدمية.

ويعود ذلك إلى أن ظروف مهنة التدريس واحدة على كلا الجنسين وبالتالي لا يمكن لمعلم أو معلمة استخدام استراتيجيات تصرف مختلفة عن الاخر.

فلقد أكدت بعض الدراسات وجود نسبة عالية من الضغوط في مجال مهنة التعليم، حيث توصل إلى أن حوالي من 83من أفراد العينة التي درسها يشعرون بمستويات متوسطة إلى مرتفعة من الضغط. كما أوضح شين (Chen) أن 49.4%من المعلمين يرغبون في ترك مهنة التعليم نتيجة الضغوط الواقعة عليهم، كما أكد بعض الباحثين على انتشارظاهرة الانهاك النفسي بين المعلمين بنسب مرتفعة تتراوح ما بين 77 و88 (أنظر المشعان،2000:205)(تواتي، ب س :176).

ولقد اصبحت الضغوط النفسية على المعلم خطرا يهدد مهنة التدريس بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية تتمثل في عدم الرضا المهني،وضعف مستوى الأداء،وضعف الدافعية للعمل، وانخفاض مستوى تحصيل الطلاب، الأمر الذي يؤدي إلى شعور المعلم بالانهاك

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

النفسي الذي يؤثر بدوره في كل من القدرة على العمل والرغبة في العمل.(أنظر المشعان،1998: 75).(مقداد، عباس،2012).

الخلاصة:

من خلال الدراسة الميدانية المنجزة نجد أن معلمي المدرسة الابتدائية يعانون من الضغوط بدرجات متفاوتة ويتبعون استراتيجيات التصرف المناسبة والضغوط التي يواجهونها.كما أنه ومن خلال الدراسة المنجزة نجد أن أكثر مصادر الضغوط عند المعلمين هي كثافة البرامج المدرسية واكتظاظ الاقسام بالتلاميذ وتدني الاجر الذي يلبي حاجات المعلم الاسرية والاجتماعية.هذا ما يجعل المعلمين على اختلاف اعمارهم وبيئاتهم يتساوون في درجة الضغوط النفسية وكيفيات تسييرها واستراتيجيات مقاومتها والتكيف معها.

قائمة المراجع:

اسماعيل لعيس، (2012). **استراتيجية مواجهة الضغوط عند المعلمين.مجلة ابحاث نفسية وتربوية.**جامعة قسنطينة 02،العدد 5. ص ص 7-20

بن طاهر بشير، (1991).الضغط المهني وابعاده، علاقته بالاجهاد النفسي واستراتيجيات التصرف عند اساتذة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير،جامعة وهران.

زهراوي، خروفة ايمان،(2001).أشكال العنف الممارس على المرأة وآلية التصرف. مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في علم النفس.جامعة وهران.الجزائر.

زربي،أحلام،(2014).استراتيجيات التصرف اتجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء(دراسة ميدانية بمؤسسة سوناطراك نشاط المصب).مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم.جامعة وهران،الجزائر

زبي أحلام،فراحي فيصل (ب س). « استراتيجيات التصرف اتجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء(دراسة ميدانية بمؤسسة سوناطراك نشاط المصب).».مجلة الحوار الثقافي.المجلد 03، العدد 02، ص ص 225-228.

حرشاوي عيسى، قادرين عبد الوهاب،(1996).مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي الطور الثالث من المرحلة الأساسية، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس علم النفس.جامعة وهران، الجزائر

محمد يوسف عبد الفتاح (1999). « الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية». **مجلة مركز البحوث التربوية**.جامعة قطر،مجلد 08 العدد 15، ص ص 195-215.

مقداد محمد،خليفة فاضل عباس،(2012). «الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين».مجلة دراسات نفسية وتربوية.العدد 09.

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz

عميري خديجة،(2018).الضغوط النفسية وتأثيرها على أداء المعلم-دراسة ميدانية بابتدائيات من ولاية أدرار.مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي،جامعة أحمد دراية أدرار الجزائر.

قوباج هواري،عامر رحاب(2001).مصادر ومستويات ضغط العمل لدى ممرضي وممرضات المستشفى الجامعي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة وهران 02.الجزائر.

تواتي صليحة (ب س).استراتيجيات مواجهة الضغط المهني لدى الممرضين العاملين في مصالح معالجة السرطان.

أسترجع من الموقع بتاريخ :13/ 07/ 2021

https://www.univ-chlef.dz/eds/wp-content/uploads/2017/11/Article-4-N7.pdf

خالد بن مطر بن محمد الريخي،(2016).الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان.رسالة ماجستير تخصص الارشاد والتوجيه.عمان.

شداني عمر،(2011).استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مذكرة لنيل شهادة الماجستير.جامعة البويرة.

Marilon Bruchon chweitzer.(2002).Psychologie de la sante,Edition Dunod,Paris.

Paula Eccaldi,Agnés Piricq,Clémentine Bagieu.(2000).Le stress, un bien et un mal.edition

المؤلف المراسل: بحرة كريمة
karima.bahra@univ-mascara.dz