

استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في ظل متغير الخبرة- دراسة ميدانية بمركز التوجيه والإرشاد بالمسيلة

coping strategies with professional stress among school and career guidance counselors in light of the variable of experience - A field study at the Guidance and Counseling Center in M'Sila

مصطفى بعلي

أستاذ، جامعة المسيلة

Moustafa Baali

Professor, M'sila university

moustafa.baali@univ-msila.dz

هنيدة فريجة*

طالبة دكتوراه، جامعة المسيلة

Hounida Fridja

PhD student, M'sila university

hounida.fridja@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 20285/07/07 تاريخ القبول: 2025/10/02 تاريخ النشر: 2025/12/07

- الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في درجة امتلاك هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الخبرة. وشملت عينة البحث (84) مستشاراً ومستشارة تابعين لمركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لولاية المسيلة، وتم اعتماد المنهج الوصفي للملاءمة لطبيعة الدراسة وأهدافها في تحليل استخدام الاستراتيجيات المهنية لدى المستشارين. وجمعت البيانات باستخدام الصيغة العربية المختصرة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية الذي أعده أبو بكر مفتاح المنصوري، بهدف قياس مستوى امتلاك المستشارين لمجموعة متنوعة من الاستراتيجيات التي تساعدهم على التعامل مع الضغوط المرتبطة بالمهام الإرشادية المختلفة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط كانت مرتفعة بشكل عام. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى امتلاك الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الخبرة، وكانت هذه الفروق لصالح المستشارين الذين تقل خبرتهم عن خمس سنوات. وبذلك توضح الدراسة مستوى التأهيل المهني للمستشارين في التعامل مع الضغوط المهنية، وتبرز أهمية الاهتمام بتطوير استراتيجيات مواجهة الضغوط على مستوى جميع الفئات الخيرية لضمان كفاءة الأداء الإرشادي وتحسين جودة الخدمات المقدمة للمتعلمين.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات المواجهة؛ الضغوط المهنية؛ التوجيه؛ الإرشاد؛ مستشار التوجيه.

Abstract: This study aimed to examine the extent to which school and vocational guidance counselors possess strategies for coping with occupational stress, as well as to identify differences in the level of strategy utilization according to the variable of experience. The study sample consisted of 84 counselors affiliated with the School and Vocational Guidance Center in the Wilaya of M'sila. The descriptive method was adopted due to its suitability for analyzing the counselors' use of professional strategies. Data were collected using the Arabic short form of the Coping Strategies Scale developed

*- المؤلف المرسل

by Abu Bakr Miftah Al-Mansouri, which measures counselors' levels of employing a variety of strategies to manage pressures associated with their guidance responsibilities.

The study results indicated that the level of possession of coping strategies among school and vocational guidance counselors was generally high. The findings also revealed statistically significant differences in the level of strategy possession according to experience, favoring counselors with less than five years of professional experience. The study highlights the professional preparedness of counselors in managing occupational stress and underscores the importance of developing coping strategies across all experience levels to ensure effective counseling performance and to enhance the quality of services provided to learners.

Keywords: coping strategies, professional stress, guidance ,counseling, counselors.

مقدمة:

بات عصرنا الحديث يوسم بعصر الضغط والقلق والغضب نظرا للتغيرات الهائلة في شتى المجالات لا سيما التغير الاجتماعي الذي أجهد الإنسان عموما بمتطلباته التي لا تنتهي، فالموظف أو العامل هو بمثابة بنية مضغوطة تتراكم فيها الضغوط نتيجة للظروف المهنية والأدوار المتعددة التي يكلف بها. فهو يعمل ضمن مؤسسة أو هيئة عامة يلزم بالانخراط فيها ويتحمل تبعاتها، بما في ذلك الظروف الفيزيائية غير الملائمة للعمل، إضافة إلى الإشكاليات الناتجة عن التفاعلات الاجتماعية في بيئة العمل. كما تضاف إلى هذه العوامل طبيعة العمل ذاتها، وما تنطوي عليه من مشقات وتحديات تثقل كاهل الموظف. ونتيجة لذلك، يلاحظ في كثير من الحالات معاناة الموظف من أعراض صحية كالإجهاد والتعب، إلى جانب الأعراض النفسية مثل التوتر، والإحباط، والاكتئاب. وتقتضي هذه الآثار السلبية الناجمة عن ضغوط العمل وقفة جادة، تُعنى بدراسة الوسائل والاستراتيجيات الكفيلة بمواجهتها، والحد من تداعياتها، وتيسير سبل التكيف معها، بما يخفف من حدة تأثيرها على الأفراد.

الإشكالية:

يعتبر العصر الذي نعيش فيه عصر التغيرات النفسية والاجتماعية. وغيرها من جوانب الحياة التي من شأنها التأثير في الإنسان داخل مجتمعه؛ حيث يتعرض الفرد إلى مواقف وأحداث تشعره بالاستياء والضيق والقلق والغضب وكلها مشاعر تعبر عن عدم الراحة وعدم الرضا وتمثل ضغوطات يختلف تأثيرها على الفرد بمقدار قوتها ووطأتها عليه وبمقدار استيعابه وإدراكه لها فالضغوط كما تراها الأمارة هي أحد نتائج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة ومقاومة الناس في التحمل مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية والبدنية). والنفسية العقلية ويؤدي إلى الانهيار (الأمارة، 2001، ص. 99).

ويشير هانز سيللي، الذي يُعد من رواد المدرسة التي أدخلت مفهوم الضغوط إلى المجال العلمي، إلى أن العديد من العوامل البيئية قد تُحدث خللاً في توازن الجسم، مما يستدعي استجابات فسيولوجية تهدف إلى استعادة ذلك التوازن. وتُعرف هذه العوامل بالضغوط أو مؤشرات الضغط، وهي تشمل أي مؤثر خارجي يتطلب من الجسم تعديل استجاباته. ويقوم الجسم بمواجهة هذه الضغوط من خلال منظومة منظمة من التغيرات الجسدية والكيميائية تهدف إلى إعداد الفرد للتعامل مع تلك التحديات بفاعلية (شليبي، 2015، ص. 13).

أما دالي (1979) Daley فيعتبر الضغوط الحالة الناتجة عن عدم توازن بين طالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف (Boudarne, 2005, 14).

وبناء على تعريف دالي للضغوط يمكن القول إنها فعل ورد فعل أي مثير واستجابة وتخضع هذه الاستجابة للسمات الشخصية للفرد وما يمتلكه من قدرات واستعدادات كذلك تخضع لخبراته السابقة وتراكماته المعرفية والتي بإمكانها توجيه سلوكه.

ولعل هذا ما أكدته عبد الرحمن توفيق الذي يرى أن اختلاف الأفراد في إدراكهم وخصائص شخصياتهم من حيث النظرة للأمور ودرجات المرونة والايجابية والاستقلال، وكذلك القيم والخبرات السابقة والدوافع والطموحات، والصحة البدنية ... كل ذلك يؤثر على الشخص (عبد الرحمان توفيق، 2007، ص. 36).

وكلما زادت الضغوط عن استطاعة الفرد وقدرته على التكيف بسرعة وكفاءة سيكون لها تأثير عكسي على الحياة النفسية، الجسمية، الاجتماعية والعقلية له (مسلي، 2009، ص. 11). وقد تنوعت وتعددت مصادر الضغوط التي تواجه الفرد لا سيما في حياته العملية والتي تعرف باسم الضغوط المهنية التي يرى كل من على عسكر وأحمد عباس أنها مختلف التغيرات التي تحيط بالعاملين والتي تسبب لهم شعوراً بالمضايقة والتوتر (بزايدة، 2000، ص. 53).

والضغوط المهنية من وجهة نظر كورزيني (Corsini, 1999) هي التوتر والشدة التي يكابدها العمال والقائمون بالعمل والمسؤولون عنه بسبب الضغوط عليهم كي ينجزوا أعمالهم أو بسبب ظروف العمل الغير مناسبة أو التعب من كثرة العمل أو أخطار العمل أو بسبب المنافسة الحادة. وعليه تعتبر الضغوط المهنية واحدة من أخطر أنواع الضغوط تأثيراً على الإنسان وذلك لأهمية العمل في حياة الفرد والذي يعتبر الوسيلة الأساسية لكسب رزقه وأحد العوامل التي تحدد مكانة الفرد في مجتمعه وبالتالي لا يمكنه الاستغناء عنه (مصطفى، 2010، ص. 7).

بالإضافة إلى أن الضغوط المهنية تؤثر سلباً على الحالة الصحية والنفسية ومستوى الطموح المهني للعامل ومدى رغبته في الاستمرار في العمل وينتج عنها الاهتمام وعدم الاهتمام، وانخفاض

الإنتاجية وسوء الجودة وكثرة الغياب والانقطاع عن العمل أو ترك العمل نهائياً (شليبي، 2015، ص. 26).

وعليه يمكننا القول إنه بات جلياً أننا نعيش في عالم لا يخلو من الضغوط والتي أصبحت أمراً واقعاً تفرضه كل جوانب الحياة إذ يقول المولى عز وجل في كتابه العزيز: [لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ] سورة البلد الآية (4). ويقول في سورة أخرى تأكيداً لما سبق: [وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155)].

ولهذا لا بد من تعلم كيفية مواجهة الضغوط وطرق تخفيفها حتى يصبح الفرد أكثر فاعلية وأكثر كفاءة ومن بين السبيل والحلول اعتماد استراتيجيات مواجهة الضغوط والتي تمثل مجموعة من الأفعال وعمليات التفكير التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار، أو لتعديل استجاباته تجاهه بما يعزز قدرته على التكيف (حسين، 2006، ص. 246).

ويري جيرارد ريبس (Gérard Ribs, 2001, p. 10) أن آليات مواجهة الضغوط تمثل أسلوباً يتبعه الفرد للتكيف مع المواقف التي يُدرك صعوبتها. ويعتبرها إبراهيم لطفي مجموعة من الاستراتيجيات والنشاطات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الموقف الضاغط، سواء من خلال معالجته مباشرة أو عبر التخفيف من التوتر الانفعالي المصاحب له (إبراهيم، 1994، ص. 11).

وقد اختلف المفكرون في تسميتها فالبعض منهم يطلق عليها اسم استراتيجيات مواجهة الضغوط والبعض الآخر أساليب المواجهة وآخرون طرق التعامل أو التكيف مع المواقف الضاغطة إلا أنها جميعها تصب في قالب واحد ومفهوم واحد وهو إدارة الضغوط المهنية والتحكم فيها بشتى الطرق وبما يناسب كل حدث ضاغط حتى يتمكن من تخفيف شدتها ووطأتها على الفرد ومساعدته على التعايش معها.

ويتم ذلك - في بعض الأحيان - من خلال المساندة الاجتماعية التي تأتي من أشخاص يقومون بمساعدة الأفراد كي يتعاملوا مع مشكلاتهم الانفعالية ومشاركتهم في مهامهم وتزويدهم بالأدوات والمهارات والمعلومات والنصيحة لمساعدتهم على التعامل مع مواقف خاصة مليئة بالضغوط يمكن أن يتعرضوا لها (Coplan, 1981, p. 413).

من هذا المنطلق، يشير لانفورد إلى أن أكثر بيئات العمل إثارة للضغوط هي تلك التي تتطلب تواصلًا مباشرًا مع الآخرين، حيث يكرّس الأفراد فيها جهودهم لخدمة الناس. ويُعد الممرضون والأطباء والمعلمون والمشرفون الاجتماعيون من أكثر الفئات عرضة لهذه الضغوط، نظراً لاختيارهم المهني القائم على رغبة قوية في مساعدة الآخرين. غير أنهم سرعان ما يصطدمون بحجم التحديات

المتزايدة، فيبدلون أقصى جهدهم دون أن تثمر تلك الجهود في تقليص المشكلات، مما يؤدي إلى شعورهم بالإرهاق والضغط النفسي (فؤاد، 2015، ص. 149).

وهذا ينطبق على مهنة التوجيه والإرشاد، التي تُعد من المهن الاجتماعية المرهقة، إذ يواجه مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني العديد من الضغوط التي تعرقل أداءه المهني، وتعرضه للاستنزاف الجسدي والانفعالي. ويؤثر ذلك سلباً على حالته الصحية والنفسية والاجتماعية، الأمر الذي ينعكس في نهاية المطاف على جودة أدائه في العمل (مرنيز، 2016، ص. 119).

إذ يعد مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في البيئة الجزائرية ذلك المورد البشري الذي أسندت إليه وزارة التربية مجموعة من المهام كالإعلام والتوجيه والتقويم والمتابعة النفسية والاجتماعية للتلميذ ومساعدته في مشواره الدراسي والمهني وفق مخطط علمي منظم ويمارس نشاطه تحت إشراف مدير المؤسسة التربوية وإشراف تقني من طرف مدير مركز التوجيه والإرشاد.

وهو بمجمل الأدوار المكلف بها وبمسؤولياته اتجاه تلاميذه المتزايد عددهم وإشراف مزدوج عليه يجد نفسه وهو المساعد والمرشد والموجه والمربي محاصراً بمعوقات تحول دونه ودون القيام بواجباته.

وعليه جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على درجة امتلاك مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بالإجابة عن التساؤلات التالية ذكرها:

1- ما درجة امتلاك مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاك مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية تعزى لمتغير الخبرة؟

فرضيات الدراسة:

انطلاقاً من تساؤلات الدراسة يمكن صياغة الفرضيات كالآتي:

- درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفعة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الخبرة.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال الموضوع الذي تناولته والذي يعني بالضغوط المهنية واستراتيجيات مواجهتها، حيث يكشف ماهية الضغوط ومصادرها وطرق تفاديها أو التعايش معها.

كما تتجلى أهمية الدراسة كذلك في كونها دراسة ميدانية تطبيقية خلصت بنتائج تم تفسيرها على ضوء الفرضيات فهي بذلك تعد إضافة علمية الى التراث العلمي.

كما سلطت الضوء على عينة من مستشاري التوجيه والإرشاد الذين يعانون من جملة الضغوطات قد تكون الدراسة سببا في لفت انتباههم الى استراتيجيات المواجهة للضغوط من خلال استجاباتهم على أداة الدراسة.

أهداف الدراسة:

اختبار الفرضيات والمراهنة عليها ينطلق من أهداف مسطرة تسعى الدراسة الى تحقيقها والتي تتمثل في:

- الكشف عن درجة امتلاك مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية.

- الكشف عما إذا كانت هناك فروق لها دلالة إحصائية في درجة امتلاك مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية تعزى لمتغير الخبرة.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

1. **التعريف الإجرائي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط:** هي تلك الطرق أو الكيفية التي يعتمد عليها مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في مقاومة الضغوط المهنية والتي تتضح من خلال استجاباته على الأبعاد الأربعة عشر لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

2. **التعريف الإجرائي للضغوط المهنية:** هي مجموع المعوقات والصعوبات التي تواجه مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني أثناء أدائه لمهامه.

3. **التعريف الإجرائي لمستشاري التوجيه والإرشاد:** هم مجموع مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني التابعين لولاية المسيلة والبالغة عددهم 165 مستشار ومستشارة والذين طبقت عليهم أداة الدراسة.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة علي حراث (2020) بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر بقسم علم النفس، كما سعت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية والاستراتيجيات المختلفة التي يعتمد عليها أفراد العينة، إضافة إلى دراسة أثر تفاعل متغيري الجنس والسن مع الصلابة النفسية في استراتيجيات المواجهة. وقد شملت العينة 592 طالباً جامعياً، وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي. وأسفرت نتائج الدراسة عن

وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الماجستير في قسم علم النفس. كذلك بينت الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الماجستير كان مرتفعاً، وعدم وجود أثر تفاعل الجنس مع الصلابة النفسية وعدم وجود أثر تفاعل السن مع الصلابة النفسية في استراتيجيات مواجهة الضغوط.

الدراسة الثانية: خطر زاهية (2019) بعنوان: "واقع الضغوط المهنية ودور الذكاء الانفعالي واستراتيجيات المواجهة في إدارتها لدى مدراء المدارس المتوسطة والثانوية". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي واستراتيجيات المواجهة لدى مديري المؤسسات التربوية في ضوء متغيرات الجنس، سنوات الخبرة، سنوات الخدمة الفعلية واختلاف الطور التعليمي. وقد تكونت عينة الدراسة من 202 مدير ومديرة تم اختيارهم عشوائياً ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المدراء مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط. وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

أظهرت النتائج أن مستوى الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التربوية يتراوح بين المعتدل والمرتفع، دون وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط المهني باختلاف مصادره. كما تبين وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذكاء الانفعالي بين المديرين الذين يشعرون بمستوى معتدل من الضغوط المهنية وأولئك الذين يشعرون بمستوى منخفض، وذلك لصالح الفئة الأولى. وأشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين تقدير المديرين لذكائهم الانفعالي ومستوى شعورهم بمصادر الضغط المهني.

الدراسة الثالثة: عبد الحميد عقاقبة (2019) بعنوان: استراتيجيات مواجهة الإجهاد وعلاقتها بكفاءة الذات. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الإجهاد والكفاءة الذاتية، من حيث قوتها ودلالاتها الإحصائية، لدى عينة من فئات مهنية متنوعة شملت الأطباء، والممرضين، ومديري المدارس الابتدائية، والأعوان الإداريين، والأعوان الحكوميين. وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي وبلغت عينة الدراسة 300 مشاركا (194 ذكور و106 إناث). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للإجهاد والدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية بين مستوى الإجهاد في درجته الكلية، إلى جانب أبعاده الجزئية (الأعراض الجسدية، النفسية، والسلوكية)، وبين مستوى الكفاءة الذاتية لدى أفراد العينة. ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المواجهة في درجتها الكلية والكفاءة الذاتية.

أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في استراتيجيات المواجهة باختلاف متغيرات العمر، الحالة العائلية، والمستوى التعليمي.

الدراسة الرابعة: دراسة شداتي عمر، لحسن أبو عبد الله (2017) بعنوان: علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وبين جودة الحياة المدرسية بلغت عينة الدراسة من 253 من معلمي المرحلة الابتدائية واعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ما نسبته 44.44 % بينما سجلت العلاقة الارتباطية الغير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ما نسبته 55.56 %.

الدراسة الخامسة: دراسة والي وداد (2015): استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداماً لدى المراهقين الجانحين، والتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)، ومتغير السن، إضافة إلى عادات الإدمان (غير مدمن، مدمن على التبغ، مدمن على الكحول، مدمن على الكيف، مدمن على جميع الممنوعات). وقد اعتمدت الدراسة المنهج العيادي وأسلوب دراسة الحالة، وشملت عينة مكونة من 133 مراهقاً جانحاً من الذكور والإناث. وأظهرت النتائج أن استراتيجية الانفعال تمثل أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداماً لدى المراهقين الجانحين، كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة. كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير السن كذلك وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لعادات الإدمان والغير مدمنين وذلك لصالح فئة الغير مدمنين.

الدراسة السادسة: دراسة زبيبي أحلام (2014) بعنوان "استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء". هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد استراتيجيات التصرف وفعالية الأداء، إلى جانب دراسة الفروق في فعالية الأداء باختلاف مستويات الضغط لدى العمال وفقاً لأبعاد استراتيجيات التصرف، كما سعت إلى معرفة ما إذا كانت العلاقة بين استراتيجيات التصرف وفعالية الأداء تختلف باختلاف الجنس. شملت العينة 158 عاملاً من شركة سوناطراك، واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد استراتيجيات التصرف الإيجابي وفعالية الأداء، في حين لم تُسجل علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد استراتيجيات التصرف الانفعالي أو التجني وفعالية الأداء.

كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين أبعاد استراتيجيات التصرف الإيجابي (الموجه نحو حل المشكلات) وفعالية الأداء تبعاً لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث. وعدم وجود فروق دالة إحصائية في العلاقة بين استراتيجيات التصرف السلبي (الانفعال - التجنب).

التعقيب على الدراسات السابقة:

تعتبر الأدبيات أو التراث النظري قاعدة علمية وجسر عبور لأي بحث ودراسة ذلك أنها تعد مصدراً يمد الباحث بالأسس العلمية. ويختزل له مشقة البحث ويسهل عليه وضع خريطة بحثية لأي دراسة جديدة وقد تم عرض من خلال الدراسة البحثية الحالية مجموعة من الأبحاث والدراسات التي تناولته متغير استراتيجيات مواجهة الضغوط.

- من حيث الهدف: تنوعت أغراض كل دراسة وتعددت بحيث يهدف البعض منها إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وبعض المتغيرات الأخرى كدراسة زربي أحلام (2014) ودراسة عقاقبة عبد الحميد (2019) ودراسة شداني عمر بوعبد الله (2017)، ومنها من هدفت إلى معرفة أكثر استراتيجية من استراتيجيات المواجهة استخداماً كدراسة والي وداد (2015) ودراسة حومل زينب (2019).

- من حيث العينة: كذلك كان الاختلاف والتنوع في اختبار العينة واضحاً حيث هناك دراسات اختارت المعلمين وهناك من اختارت المدراء كعينة ودراسات اختاروا المراهقين ودراسة اختارت العمال ودراسة شملت على فئات مختلفة من العينات جمعهم في دراسة واحدة دراسة عبد الحميد عقاقبة (2019).

- من حيث الأدوات المستخدمة: تقريباً اتفقت جل الدراسات على استخدام المقاييس والاختبارات كأداة لجمع البيانات من خلال استجابات أفراد العينة على المقاييس ما عدا دراسة والي وداد (2015) التي اعتمدت المنهج العيادي وأسلوب دراسة الحالة كما استخدمت المقابلة كأداة لجميع البيانات في حين اعتمدت دراسات أخرى المنهج الوصفي الارتباطي.

الدراسة والإجراءات الميدانية:

1. الدراسة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة تمهيدية تهدف إلى استكشاف الظروف المحيطة بالظاهرة موضوع الدراسة، ويسهم هذا النوع من الدراسة في صياغة الفروض بشكل دقيق، مما يمهد لبحث أعمق وأكثر تركيزاً في مراحل لاحقة (إبراهيم، 2000، ص. 38).

ومن هذا المنطلق، تمثل الدراسة الاستطلاعية مدخلاً أساسياً لتحديد متطلبات البحث من الجانبين النظري والميداني. ويؤكد رجاء أبو علام (2013) على أهمية إجراء دراسة استطلاعية على

عينة محدودة قبل الاستقرار النهائي على خطة البحث، وذلك لتحقيق جملة من الأهداف التمهيدية التي تُسهم في توجيه الدراسة بشكل أكثر فعالية ودقة.

كما تمثل فرصة للباحث لتقييم مدى مناسبة البيانات للدراسة والتأكد من صلاحية الأدوات وإظهار مدى كفاية إجراءات الدراسة والمقاييس التي اختيرت لقياس المتغيرات. وفي الدراسة الحالية تم الاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة وقد استفدنا منها بأن تمكنا من اختيار أداة لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لصاحبه أبو بكر المنصوري الذي قام بإعداده بالصورة العربية بعنوان إعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة (Cope Brief).

وقد كان التطبيق الفعلي للدراسة الاستطلاعية في شهر نوفمبر (2024) على عينة قوامها (50) مستشاراً ومستشارة اختبروا بالطريقة القصصية المتاحة وكان ذلك أثناء الاجتماع التنسيقي في مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لولاية المسيلة يوم: 2024/11/21. وقد تم استرجاع 30 استمارة من بين 50 ليصبح عدد العينة الاستطلاعية 30 مستشار ومستشارة.

2. الدراسة الأساسية:

المنهج المتبع: هو الطريقة أو الأسلوب أو الكيفية إلى يصل من خلالها الباحث إلى النتيجة وهو في نظر الفضيلي (1992) خطوات منظمة يتخذها الباحث لمعالجة مسألة أو أكثر ويتبعها للوصول إلى نتيجة (الفضيلي، 1992، ص. 49).

ويعني مجموع العمليات العلمية التي تنطبق عليها أخلاقيات البحث من أجل الحصول على الحقائق مهما كانت تبعاتها فنظيرها ونتفحصها.

وتعد بمثابة مسار منطقي مطابق لكل الخطوات العلمية التي تسمح بملاحظة هذه الحقائق مثل مجموع القواعد المستقلة لكل بحث أو محتوى خاص (Madeline, 1981, p. 348). وعليه فقد تم اعتماد المنهج الوصفي في هذه الدراسة الذي يناسب مثل هذه الأبحاث.

عينة الدراسة وكيفية اختيارها: تكون مجتمع الدراسة من مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لولاية المسيلة ويعرف المجتمع بأنه المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (النوح، 2004، ص. 98).

والعينة هي المرأة العاكسة لخصائص المجتمع. وهذا ما يؤكده عبد الهادي "بأنها يجب أن تكون انعكاساً شاملاً لصفات وخصائص المجتمع الأصلي" (عبد الهادي، 2002، ص. 261).

وقد شملت عينة الدراسة الحالية على (84) مستشاراً ومستشارة التابعين لمركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني وقد اختيروا بالطريقة القصدية المتاحة خلال تواجدهم بمركز التوجيه لحضور الاجتماع الدوري التنسيقي.

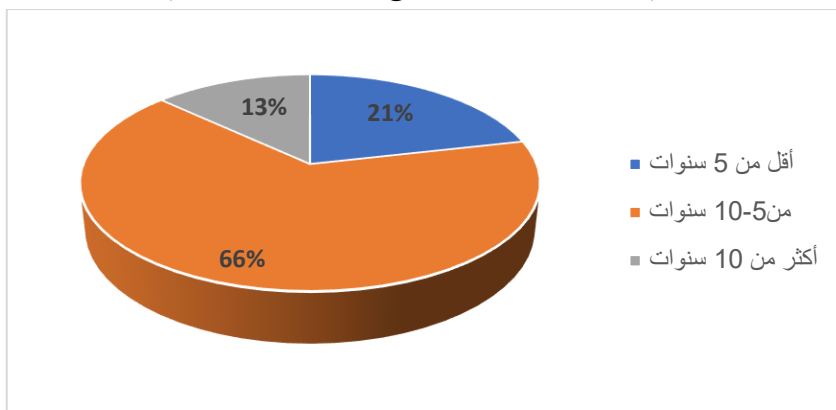
مواصفات عينة الدراسة:

جدول رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب متغير الخبرة:

الأقدمية في العمل	التكرارات	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	18	21%
5-10 سنوات	55	66%
أكثر من 10 سنوات	11	13%
المجموع	84	100%

من خلال الجدول أعلاه، وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم الإجمالي 84 فرداً، يتضح أن 18 فرداً منهم يعملون لمدة تقل عن خمس سنوات، وهو ما يمثل نسبة 21%. أما الأفراد الذين تتراوح أقدميتهم بين خمس إلى عشر سنوات، فقد بلغ عددهم 55 فرداً، ما يشير إلى تمركز النسبة الأكبر من العينة ضمن هذه الفئة من حيث سنوات الخبرة المهنية.

بنسبة قدرت بـ 66%، بينما الذين أقدميتم ما بين (11 إلى 15 سنة) فقد بلغ عددهم 11 فرداً بنسبة قدرت بـ 13%، في حين أن البقية والذين يعملون منذ أكثر من 15 سنة والبالغ عددهم 22 أفراد فقد بلغت نسبتهم 10%، وهذا ما هو موضح من خلال الشكل رقم: 1.



شكل رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة

حدود الدراسة: يقصد بحدود الدراسة هو الزمن الذي طبقت فيه ومكان تطبيقها وعلى من طبقت أي العينة التي اختيرت لتمثل مجتمع الدراسة. وعليه فإن:

✓ **الحدود البشرية:** تم تطبيق هذه الدراسة على عينة بلغت (84) مستشار ومستشارة للتوجيه والإرشاد المدرسي والمهني.

✓ **الحدود الزمنية:** تمت إجراء هذه الدراسة - خلال الموسم الدراسي 2024 - 2025 في 2024/11/21.

✓ **الحدود المكانية:** تم إجراء هذه الدراسة وتطبيقها في مركز التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني بولاية المسيلة بلدية المسيلة. أين تم توزيع مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط على عينة الدراسة.

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المُعدّ بالصورة العربية لصاحبه أبو بكر مفتاح المنصوري حيث قام الباحث بتعريب الصيغة المختصرة للمقياس بجميع أبعاده ما عدا بعد واحد، لشعور الباحث أن أفراد العينة لن يكونوا صادقين في التعامل مع هذا البعد.

أداة الدراسة: تُعد الصيغة المختصرة (Brief COPE) نسخة موجزة من المقياس الأصلي، وضعها تشارلز كارفر عام 1997، وذلك بهدف تجاوز الطول والإرهاق الذي كان يرافق استخدام النسخة الأصلية، التي وُصفت بأنها طويلة ومملة، مما قد يؤثر على دقة استجابات المشاركين وفاعلية التطبيق الميداني للمقياس. خاصة عند استخدامها ضمن مقاييس أخرى وبذلك أصبحت الصيغة المختصرة مكونة من 14 بعداً يضم كل بعد بندين أو عبارتين أي 28 عبارة. علماً أنه لا توجد صيغة لفظية محددة إذ يمكن صياغة العبارات في الزمن الماضي أو الحاضر تناسباً مع كل دراسة.

جدول رقم (2) يوضح توزيع العبارات على أبعاد المقياس:

الأبعاد	البنود	الأبعاد	البنود
اللجوء إلى الدين	27 - 22	التقبل	24 - 20
التشتيت الذاتي	19 - 1	الفكاهة	28 - 18
استخدام الدعم الملموس	23 - 10	كف الأنشطة المنافسة	11 - 4
الصياغة الإيجابية للموقف	17 - 12	تأنيب الذات	26 - 13
الإنكار	8 - 3	التعامل الفعال	7 - 2
التخطيط	25 - 14	فك الارتباط السلوكي	16 - 6
استخدام الدعم العاطفي	15 - 5	التنفيس الانفعالي	21 - 9
الأبعاد	البنود	الأبعاد	البنود
اللجوء إلى الدين	27 - 22	التقبل	24 - 20
التشتيت الذاتي	19 - 1	الفكاهة	28 - 18
استخدام الدعم الملموس	23 - 10	كف الأنشطة المنافسة	11 - 4

26 - 13	تأنيب الذات	17 - 12	الصياغة الإيجابية للموقف
7 - 2	التعامل الفعال	8 - 3	الإنكار
16 - 6	فك الارتباط السلوكي	25 - 14	التخطيط
21 - 9	التنفيس الانفعالي	15 - 5	استخدام الدعم العاطفي

الخصائص السيكومترية للصورة العربية:

ثبات الترجمة: تولى الباحث ترجمة المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية وقد تم التحقق من ثبات الترجمة بإجرائين الترجمة العكسية من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية.

ولم تظهر الترجمة فروقا جوهريّة في المعنى. الطريقة الثانية هي ترجمة مقارنة إجابات طلاب قسم اللغة الانجليزية (ن: 30) على الصيغتين العربية والانجليزية وحساب معامل الثبات للصيغتين حيث وصل الى 0,75 وقيمة عالية.

صدق الأداة: اعتمد الباحث على صدق المحك الذي يميز بشكل دقيق بين المجموعات التي تعرف باختلافها في المتغير المستهدف بالمقياس وقد توصلت الدراسة التمييز بين الذكور والإناث في صدق المحك حيث توصلت الى وجود فروق دالة لصالح الذكور في استخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل يقابله وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال وهذه نتيجة تتفق مع نتائج البحوث السابقة.

حساب الخصائص السيكومترية للأداة في الدراسة الحالية: يقصد بالخصائص السيكومترية حساب صدق الأداة وثباتها. فالصدق هو "أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه" (خفاجة، 2002، ص. 167).

أما الثبات فهو "قدرة الأداة على تقدير السلوك بشكل لا يتغير بتغير الظروف والزمن، والمقياس الثابت هو الذي ينتج قيما متساوية إذا ما تكرر إجراؤه عدة مرات" (مزياني، 1999، ص. 46). وسبق وأن أشرنا في الدراسة الاستطلاعية على تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط على عينة قوامها 30 مستشاراً ومستشارة وذلك لحساب الصدق والثبات.

الصدق: تم حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية كما هو موضح في الجدول:

الطرفان	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الأعلى	8	85.1250	4.82	14	6.96	0.000	دال
الأدنى	8	64.5000	6.84				

من خلال الجدول أعلاه يتضح لنا أن هناك فرق واضح بين الطرفين حت قدر المتوسط الحسابي للطرف الأعلى (85.12) في بلغ متوسط الحسابي للصرف الأدنى (64.50) وهذا ما أكدته

قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (T. Test) التي بلغت (6.96) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ألفا (0.01) أي أن الفرق لصالح الطرف الأعلى، وبالتالي يمكن القول إن مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط صادق لأنه استطاع أن يميز بين الطرفين

الثبات: تم حساب ثبات أداة الدراسة الحالية بطريقة الاتساق الداخلي بمعامل الفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات الخيارات فيما بينها والمقياس ككل وقد بلغ معامل الفا كرونباخ (0,84) وهي قيمة تدل على أن المقياس ثابت.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

1. عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى على أن: درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفعة وقد تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة عن طريق مقارنة المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على الاستبيان ككل بالمتوسط الفرضي للاستبيان، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يوضح درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط

الاستبيان ككل	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة	القرار
	84	70	74.41	9.369	83	4.320	0.01	دال

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (4) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على الاستبيان ككل والذي بلغ (74.41) أنه أعلى تماماً من المتوسط النظري للاستبيان والمقدر بـ 70، بناء عليه فإن درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفعة، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (4.32) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) وهذا يعني أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي تم قبول فرضية البحث الأولى والقائلة أن "درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفعة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

2. عرض ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير الخبرة"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى باختبار تحليل التباين الأحادي الذي يقوم على أساس

دراسة الفرق بين أكثر من عینتين، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (4) يوضح الفروق بين أفراد العينة في درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير الخبرة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	القرار
داخل المجموعات	1110,598	2	555,299	7.283	0.01	دال
ما بين المجموعات	6175,818	81	76,245			
الكلي	7286,417	83				

من خلال الجدول رقم (5) أعلاه وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة الاحصائية (F) أو ما يسمى بـ "تحليل التباين الأحادي" في مقياس (استراتيجيات مواجهة الضغوط) والتي بلغت (7.28)، نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت معارضة للفرض الصفري الذي ينفي وجود الفرق، ومنه، فإن هذه النتيجة تدعم صحة الفرضية الفرعية الثانية للبحث، والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير الخبرة. وقد بلغت نسبة التأكد من هذه النتيجة 99%، ما يعني أن احتمال الوقوع في الخطأ لا يتجاوز 1%. ولتحديد اتجاه هذه الفروق ومعرفة لصالح أي فئة من فئات الخبرة جاءت، تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، وقد أسفرت نتائجه عما هو موضح في الجدول التالي.

جدول رقم (5) يوضح المقارنات البعدية باستخدام معامل (Scheffe)

المقياس ككل	الفرق بين المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
أقل من 5 سنوات	من 5-10 سنوات	-7,45455*	0,009
	أكثر من 10 سنوات	-11,72727*	0,003
من 5-10 سنوات	أقل من 5 سنوات	7,45455*	0,009
	أكثر من 10 سنوات	-4,27273	0,339
أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	11,72727*	0,003
	من 5-10 سنوات	4,27273	0,339

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن اختبار (Scheffe) كان دالاً لصالح الفئة أقل من خمس سنوات، مما يدعونا للقول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ولصالح فئة أقل من 5 سنوات.

مناقشة وتفسير النتائج:

1. مناقشة وتفسير الفرضية الأولى: نصت الفرضية الأولى على أنه درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط عالية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ما يثبت الفرضية ويؤكددها. ذلك أن الاستراتيجيات هي مهارات وفنيات والمهارة هي القدرة على عمل شيء مقنن (New uomise, 1992, p. 263) وعليه فإن احتساب المهارات في العمل في مجال مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني مطلوبة من أجل أداء متقن لمهامهم أثناء الجلسة الإرشادية وهذا ما أكدته دراسة فريجة (2016) التي توصلت نتائجها أن مستشاري التوجيه والإرشاد مهارات يمتلكون مهارات إرشادية عالية الأمر الذي يساعدهم في التغلب على المشاكل التي تواجههم والسيطرة عليها فقد عرف شاهين المهارات الإرشادية بأنها مجموعة من الفنيات العملية التي يقوم بها المرشد التربوي لتحقيق الأهداف الإرشادية بالصورة المناسبة والطريقة السليمة (شاهين، 2012، ص. 26). بالإضافة إلى أن مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني هم من خريجي قسم على النفس وعلوم التربية وعلم الاجتماع اللذين درسوا الذات البشرية ومراحل النمو ومتطلبات كل مرحلة والميكانيزمات الدفاعية للمدرسة التحليلية ودرسوا سلوك الإنسان وفق المدرسة السلوكية. وأساليب كل مدرس على النفس لتوجيه السلوك والتحكم والتنبؤ به. كل هذه المعطيات العلمية تمكنه من احتساب الاستراتيجيات اللازمة للتغلب وتذليل العقاقيل.

وهذا ما يؤكد رأي العزة (2004) على أن المرشد التربوي الذي يقوم بالعمل الإرشادي أن يكون على قدر عال من الخبرة في مجال عمله وأن يكون قد تلقى تدريباً متخصصاً وأن يكون ملماً بنظريات وأساليب وتقنيات الإرشاد النفسي (العزة، 2005، 42).

كذلك تؤكد الجمعية الأمريكية (1981) للإرشاد النفسي "هو عبارة عن الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني خلال مراحل نمو مختلفة، وبناء على ما سبق فإن مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لديه من التراث العلمي والأساليب والمبادئ ما يمكنه من تذليل الصعوبات لا سيما وأن مهنة الإرشاد والتوجيه من المهن المساعدة التي تقوم على مساعدة الأفراد في حياتهم وعليه لا بد أن يكون له ميكانيزمات دفاعية واستراتيجيات لمقاومة ما يسبب له مشاكل.

2. مناقشة وتفسير الفرضية الثانية: نصت الفرضية الثانية على أنه توجد فروق في درجة امتلاك مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني لاستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير الخبرة. وقد جاءت نتائج الدراسة مؤكدة لما ذهب إليه الفرضية. وقد كانت الفروق في درجة امتلاك استراتيجيات مواجهة الضغوط لصالح الفئة أقل من خمس سنوات. قد يعود هذا إلى أن هذه الفئة

ذات تعلم سريع أي أنها لها استعداد للتكيف مع التغيرات ومستجدات العمل وما يتطلبه من نشاط زائد فالمرونة التي قد يتمتع بها ذوي الخبرة الأقل من 5 سنوات بالإضافة إلى الحماس والرغبة. هذا ما يؤكد على السلمي (د. ت) أن الرغبة والقدرة يتفاعلان معا لتحديد مستوى الأداء حيث أن هناك علاقة متلازمة ومتبادلة بين الرغبة والمقدرة في العمل والمستوى في الأداء (بوعطيط، 2009، ص. 73).

الأمر الذي يجعل هذه الفئة أكثر استعداداً لمواجهة الضغوط بالإضافة إلى أن ذوي الخبرة الأقل هم حديثو العمل في ميدان الإرشاد والتوجيه ولديهم طاقات مهنية خاصة، ولو أن اختيارهم للمهنة يلاءم ميولاتهم هذا ما يجعلهم متحمسين لتوظيف ما درسوه من نظريات في حياتهم المهنية وعلى حد تعبير هنري سيسمون "إن التكوين الفكري الملائم عمل أساسي في الاتزان الداخلي للإنسان حيث يوفق بين نشاطه وميوله ومواهبه" (دونيه أبير، 1977، ص. 475).

كل ما سبق قد يجعل من ذوي الخبرة اقل من 5 سنوات أقل تأثراً بالضغوط المهنية وأكثر امتلاكاً لاستراتيجيات مواجهة الضغوط.

خاتمة:

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى أن مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني يمتلكون درجة مرتفعة من استراتيجيات مواجهة الضغوط كما توصلت إلى وجود فروق في امتلاك استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الخبرة ولصالح الفئة الأقل من 5 سنوات. ومن خلال هذه القراءة الأمر يدعو تكملة الدراسة وإثرائها بالبحث حول دور استراتيجيات مواجهة الضغوط في توجيه الحياة المدرسية، إذ أن ضغوط الحمل داخل المؤسسة التربوية لا تمس مستشاري التوجيه والإرشاد بعينهم دون باقي إطارات مؤسسات التربية فالضغوط تشمل المدير والمعلم والمشرف وغيرهم إلا أن التغلب عليها ومواجهتها يختلف من شخص إلى آخر ذلك تبعاً للسمات الشخصية وفق المتغيرات والخصائص الديمغرافية والفروق الفردية لكل شخص. لذا وجب دراسة مدى التوظيف الايجابي والسلبي لاستراتيجيات مواجهة الضغوط داخل الوسط المدرسي.

مقترحات الدراسة:

1. إدراج برامج تكوين مستمر لمستشاري التوجيه في مجال إدارة الضغوط المهنية واستراتيجيات المواجهة الفعالة.
2. تخصيص موارد بشرية إضافية لتقليل العبء عن المستشارين (تقليص عدد التلاميذ لكل مستشار).
3. تنظيم ورش عمل محلية بشكل دوري لتبادل الخبرات بين المستشارين المبتدئين وذوي الخبرة.

4. إنشاء خلايا إصغاء ودعم نفسي داخل مديرية التربية لفائدة المستشارين الذين يعانون من الضغوط المرتفعة.
5. متابعة ظروف العمل وتوفير الإمكانيات المادية (مكاتب مجهزة، أدوات عمل، تكنولوجيات الإعلام والاتصال).
6. تطوير مناهج أقسام علم النفس وعلوم التربية لتشمل وحدات حول مهارات مواجهة الضغوط وممارسات الإرشاد الوقائي.
7. تشجيع البحوث الميدانية المشتركة مع المراكز التربوية لقياس الضغوط وتقديم حلول تطبيقية.
8. توفير فضاءات دعم وتواصل غير رسمي (منتديات، أيام دراسية) لتبادل التجارب.
9. تطوير برامج تدخل وقائية (قبل حدوث الضغط) بدل الاقتصار على الحلول العلاجية بعد حدوثه.
10. إرساء شراكة مؤسسية بين وزارة التربية والجامعات لتجريب برامج عملية (مثل التدريب على الاسترخاء أو اليقظة الذهنية).

قائمة المراجع:

1. إبراهيم لطفي عبد الباسط (1994)، مقياس عمليات تحمل الضغوط لدراسة التعليمات، كلية التربية، القاهرة، مصر: جامعة المنوفية.
2. الأمانة سعد (2001)، الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد 54 ص 99.
3. بزايدة نجا (2000)، علاقة مصادر الضغوط المهنية بالإجهاد النفسي والنمط السلوكي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران.
4. بوعطيط جلال الدين (2009)، الاتصال التنظيمي وعلاقته بالأداء الوظيفي، رسالة ماجستير، قسنطينة.
5. رجاء أبو علام (2013)، مناهج البحث في العلوم الإنسانية والتربوية، ط6، القاهرة: دار النشر للجامعات.
6. شحاتة يوسف يعقوب (2017)، إدارة الضغوط المهنية لدى الإدارات المدرسية من وجهة نظرها، مجلة الأستاذ بن رشد، جامعة بغداد، العدد 2.
7. عبد الرحمن توفيق (2007)، العمل تحت الضغط، ط1، الإسكندرية، مصر.
8. عبد المعطي حسن مصطفى (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
9. عبد الهادي نبيل أحمد (2002)، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، ط1، الأردن: دار الثقافة للنشر.
10. العزة سعيد حسن (2005)، الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
11. فرج السيد مصطفى (2010)، ص7، فرج عبد القادر، السيد مصطفى راغب، (2010)، مقياس الضغوط المهنية، ط1، القاهرة، مصر: المكتبة الأنجلو مصرية.
12. الفضيلي عبد الهادي (1992)، أصول البحث، ط1، بيروت: الجامعة العالمية للعلوم الإسلامية.
13. فؤاد حسرة ورزان إسماعيل (2015)، مصادر الضغوط النفسية المهنية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، العدد 1، المجلد 37.
14. مرنيذ عفيف بن الحاج جلول عبد القادر (2016)، الضغوط المهنية لدى مستشار التوجيه الدراسي والمهني، مجلة التنمية البشرية، العدد 6، جامعة مستغانم، الجزائر.
15. مزياني محمد (1999)، مبادئ البحث النفسي التربوي، ط2، الجزائر: دار الغرب،

16. نعيم عبد الوهاب شلبي (2015)، إدارة الضغوط الحياتية، ط1، مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
17. نعيم عبد الوهاب شلبي (2015)، إدارة الضغوط الحياتية، ط1، المنصورة، مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
18. النوح مساعد بن عبد الله (2004)، مبادئ البحث التربوي، ط1، كلية المعلمين، الرياض.
19. Beudarne. M (2000), Le stress, entre bien être et souffrance, Alger, Berti édition.
20. Coplan (1981), Mastery of stress, Psychological American Journal of Psychiatry.
21. Madeline Gravit (1981), Méthodes des sciences, Dollez, Paris, 5^{éd}.
22. Ribs Gerard (2011), Coping et stratégies d'adaptation laboration de psychologie de la santé.