

إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي كليات التربية الأساسية
"دراسة مقارنة تبعا لمتغيرات ديموغرافية"

أ.م.د.عباس علي شلال

الجامعة المستنصرية – كلية التربية الأساسية

**Strategies for coping with psychological stress among teachers of
basic education faculties**

A comparative study according to demographic variables.

Abbas Ali Shallal

Al-Mustansiriya University - College of Basic Education

07702624554

Dr.abbasshallal@yahoo.com

Abstract..

The current search aims to identify:

1 – Coping Strategies to the Stress psychological in the teaching of basic education College.

2 – Coping strategies to Stress the psychological in the teaching of basic education College, and according to the variable: sex , scientific specialization, academic certificate, scientific title, and experience.

A sample of (360) teaching methods were chosen according to the demographic variables of the basic education College in the official Iraqi universities. The researcher applied a measure of the psychological stress strategies that were prepared in the current research after verifying his psychometric characteristics, (6) Sub-measures.. The results have emerged as follows:

1-The teachers use all strategies clearly, and was the strategy of decision-making level I, and then the strategy of relaxation in the second level.

2-Differences were statistically significant by sex variable and for males in strategies (responsibility, problem solving, interaction with others, and relaxation).

3-Differences were not statistically significant according to the variable of specialization in all strategies, except the strategy of interaction with others is a statistical function and in favor of scientific specialization.

4-The differences were not statistically significant according to the variable of the academic certificate in all coping strategies, while they were statistically significant in problem solving strategies and interaction with others.

5-Differences were statistically significant by function variable in all coping strategies and for administrative teaching, while they were.

6 - The arithmetic averages by the variable of the scientific title ranged between (33,411) as the highest arithmetic average and was the scientific title (professor) in the strategy of control of emotion statistically insignificant in stress control strategies and decision making. (24,256) as the lowest average arithmetic and also for the scientific title (professor) in the strategy of interaction with others.

7-Mathematical averages according to the functional service variable ranged from (34.01) as the highest arithmetic mean of the scientific degree (professor) in the relaxation strategy; and (23,302) as the minimum arithmetic mean of the scientific title (assistant teacher) in the decision-making strategy.

Keywords: strategy - coping with psychological stress - teachers of basic education faculties

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي كليات التربية الأساسية.
 - 2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي كليات التربية الأساسية ، وحسب المتغيرات الديموغرافية (الجنس، والتخصص العلمي، والشهادة الدراسية، والصفة الوظيفية، واللقب العلمي، والخبرة).
- وتم اختيار عينة شملت (360) تدريسيا وتدرسية تم اختيارهم بأسلوب عشوائي طبقي حسب متغيرات البحث الديموغرافية من كليات التربية الاساسية في الجامعات العراقية الرسمية، وطبق الباحث مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الذي تم اعداده في البحث الحالي ، بعد التحقق من الخصائص السيكومترية له، والذي احتوى (6) مقاييس فرعية.. وقد ظهرت النتائج كما يأتي:
- 1- ان التدريسيين يستخدمون كل الاستراتيجيات بصورة واضحة، وكانت استراتيجية اتخاذ القرارات بالمستوى الاول، ثم استراتيجية الاسترخاء في المستوى الثاني.
 - 2- الفروق كانت دالة احصائيا حسب متغير الجنس ولصالح الذكور في استراتيجيات (تحمل المسؤولية، وحل المشكلات، والتفاعل مع الآخرين، والإسترخاء).
 - 3- الفروق كانت غير دالة احصائيا حسب متغير الإختصاص في الاستراتيجيات جميعا، عدا استراتيجية التفاعل مع الآخرين فهي دالة احصائيا ولصالح التخصص العلمي.
 - 4- الفروق كانت غير دالة احصائيا حسب متغير الشهادة الدراسية في استراتيجيات المواجهة جميعا، بينما كانت دالة احصائيا في استراتيجيتي حل المشكلات، والتفاعل مع الآخرين.
 - 5- الفروق كانت دالة احصائيا حسب متغير الصفة الوظيفية في استراتيجيات المواجهة جميعها ولصالح التدريسي الاداري، بينما كانت غير دالة احصائيا في استراتيجيتي ضبط الانفعال ، واتخاذ القرارات.
 - 6- المتوسطات الحسابية حسب متغير اللقب العلمي تراوحت بين (33,411) كأعلى متوسط حسابي وكان للقب العلمي (استاذ) في استراتيجية ضبط الانفعال ؛ و(24,256) كأدنى متوسط حسابي وكان ايضا للقب العلمي (استاذ) في استراتيجية التفاعل مع الآخرين.
 - 7- المتوسطات الحسابية حسب متغير الخدمة الوظيفية تراوحت بين (34.01) كأعلى متوسط حسابي للقب العلمي (استاذ) في استراتيجية الإسترخاء؛ و(23.302) كأدنى متوسط حسابي للقب العلمي (مدرس مساعد) في استراتيجية اتخاذ القرارات.

كلمات مفتاحية: إستراتيجية - مواجهة الضغوط النفسية - تدريسيوا كليات التربية الأساسية

مشكلة البحث.. تعد الضغوط النفسية من المفاهيم ذات العلاقة بصحة الانسان المتنوعة لاسيما النفسية منها، بحيث يحدث أمرها وأثرها تدريجيا وتصل إلى الحد الذي لا يستطيع الفرد التوافق معها أو تحملها، لذا فهي من المشكلات أو الصعوبات التي يتعرض لها الفرد في حياته وتسبب له توترات وتهديدات، مما يؤثر على سلوكه وأدائه وعلاقاته وطموحاته المستقبلية .

وهي ظاهرة قديمة ملازمة للانسان غير انها أصبحت سمة عصرنا الحالي الذي أصبح فيه من جانب التسارع شرط لمواكبة التقدم والتطور في شتى الميادين، ومن جانب آخر تعقد الحياة وتزاحم متطلباتها وما تعكسه من أعباء وأحمال تلقي بظلالها على ذات الانسان، لذا يُنظر اليها بعدًا التوترات أو الأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد.

إذ نلاحظ الاشارات والتلميحات الضمنية واضحة في آراء معظم العلماء والباحثين وفي تعريفاتهم للضغوط النفسية بان العامل المشترك فيها هو الحمل (العبء) الذي يقع على كاهل الفرد وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتوافق مع التغيير الذي يواجهه، وبما ان التغيير هو احدى الحقائق الثابتة في الحياة فانه يمكن القول بأن التعرض للضغوط بدوره جزء من المعاشية اليومية للفرد (عسكر، 2003: 25)، وان لدى معظم الافراد ردود فعل للعوامل الصاغطة تتمثل في استجابات غير تكيفية (غير متوافقة) يمكن ان تؤدي بدورها الى اعراض نفسية واختلال في السلوك او الاختلال الوظيفي، وقد ترتبط الاستجابات النفسية والجسمية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط (Selye, 1996:27).

ان التدريسي الجامعي يبدأ عمله وهو يحمل تصورا مثاليا عن الوسط الجامعي وما يرتبط به من حراك اكايمي متنوع كطرائق التدريس المتطورة والانشطة البحثية والثقافية والعلاقة المتميزة التي تربطه بالطلبة والمنسوبين؛ مما يسهم في تكوين صورة مثالية لعضو هيئة التدريس، ولكن سريعا ما تتغير تلك الصورة على اعتاب الواقع وسرعان ما تبدأ مواجهة مختلف الضغوط والتي قد تبدأ بحالة الصراع بين الواقع والأفكار المثالية الى غيرها من الضغوط النفسية المختلفة والمتزايدة ساعة بعد أخرى ويوما بعد آخر كما تلمسها الباحثة وأدركها من خلال عمله اليومي كتدريسي، وارتباطه اليومي المستمر بزميلات وزملاء العمل من التدريسيين في الجامعة.

وتبعاً للكيفية التي يدرك بها الأفراد -ومنهم التدريسيون- مصادر تلك الأعباء وما ينتج عنها من ضغوط وتوترات فانهم يختلفون في طريقة واساليب مواجهتهم لها من خلال الاستراتيجيات التي يتبعونها في تلك المواجهة. وهذا ما ذهب اليه لازاروس Lazarus بأن الأفراد ليس مجرد ضحايا التوتر ولكن الكيفية التي يقدرّون بها الحوادث المؤثّرة، والكيفية التي يدركون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرران نوعية العنصر المؤثّر وطبيعة التوتر (مريم، 2007: 148).

ومما تقدم نشير الى ان التدريسي الجامعي يتعرض الى ضغوط نفسية مختلفة منها داخل المؤسسة الجامعية وأخرى متعلقة بضغوط حياتية ومجتمعية عامة والتي قد تؤثر سلباً على أدائه وسلوكه وتطلعاته وحتما انه يستخدم استراتيجيات مواجهة (أساليب تدبير) للتعامل مع الضغوط، وقد تختلف هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغيرات شخصية تتعلق بالفرد، ومتغيرات ثقافية وأخرى ديموغرافية متنوعة؛ وهذا ما استدعى إجراء هذه الدراسة للكشف عن نوعية تلك الإستراتيجيات وأكثرها شيوعاً لدى التدريسيين في ظل بيئة لها ثقافتها وخصوصيتها المتفردة.

ويمكن للباحث التعبير عن مشكلة بحثه من خلال الاسئلة الآتية:

- هل يتعرض التدريسي الجامعي لضغوط نفسية؟
- هل هناك استراتيجيات يتبعها التدريسي الجامعي في مواجهة الضغوط النفسية؟ وما هي؟
- هل تختلف استراتيجيات المواجهة التي يتبعها التدريسي الجامعي تبعاً لبعض المتغيرات؟

أهمية البحث.. يعد موضوع الضغط النفسي من الموضوعات الرئيسة في كثير من العلوم كالطب والاجتماع والتربية وعلم النفس وسائر العلوم الانسانية الاخرى ، وقد شغل العلماء والباحثين ، ذلك لما يتركه من آثار ونتائج خطيرة وقد تكون مدمرة على حياة الناس أفراداً وجماعات ، ويرى المتخصصون في هذا المجال ان الضغط النفسي يمثل احدى مشكلات العصر الحديث.

إن الضغوط النفسية حالة مرافقة للأداء البشري وقادرة على الظهور في أي مكان وفي أي وقت ، وقد يأخذ الضغط النفسي أبعاداً متعددة في التأثيرات وفقاً لاعتبارات المحيط الذي يظهر ويسيطر على الحالة البشرية المشتركة في الفعل الإنساني.

وان للضغوط النفسية علاقة وثيقة بكثير من الاضطرابات ومنها السيكوسوماتية مثل ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين وعسر التنفس والقلولون العصبي والصداع، كما أنها تؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص كما أنها تؤدي إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي (حسين، 2000 :4).

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية ، فان مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا ، بشرط ان يعي الفرد كيفية التحمل ، وما العمليات او الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما ، كما ينظر بعضهم الى تلك العمليات على انها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي اثناء الفترات الضاغطة في حياته ، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الاجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد ان يتحمل او يطبق او يدير الضغوط بنجاح في حياته ؟ (ابراهيم، 1994 : 96).

ان الضغوط النفسية ظاهرة عالمية متعددة المصادر والأبعاد والوجوه، وكثيرة الحدوث في حياة الافراد ، لذا فان الفرد يجب ان يتعلم كيف يواجهها وكيف يعيش معها ، واذا كانت دراسة تلك الضغوط ذات أهمية بالغة فان دراسة استراتيجيات مواجهتها تكون أكثر أهمية لأنها آليات التدبر والحماية التي تعمل لحفظ الصحة بكل صورها وأبعادها وكذلك تسهم في البناء النفسي والجسدي وحمايته.

والصحة من أساسيات التكيف الطبيعي وترتبط بجانبين رئيسين هما: الجانب البدني والجانب النفسي، وتعرف على أنها التكامل وعدم الانشطار بينهما، لكن من الملاحظ ولأسباب متعددة في الوقت الأخير انتشار الأمراض والاضطرابات المختلفة التي تصيب الجسم.

وقد لقي موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية اهتماماً بالغاً من قبل الباحثين في كثير من التخصصات، ويشير المصطلح كما يرد لدى لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman 1984 الى التغير المستمر في الجهود المعرفية والذهنية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للضغوط التي يعتقد الفرد انها متجاوزة لإمكاناته ، اي انه سلوك ديناميكي يظهر في مواقف الضغوط لتجنبها كلية ، او التقليل من آثاره المختلفة او تحمله كاملاً وتقبله والرضا عنه لانه لا مفر منه (حسن والمحرزي، 2006 : 290).

وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام بعض هذه الإستراتيجيات دون غيرها محكوم بعدد من العوامل، فقد اتضح في بعض الدراسات أن للجنس (ذكر وأنثى) أثراً في استخدام بعض الإستراتيجيات فقد أظهرت دراسة كومار ورامامورت (Kumar & Ramamourt 1990) أن الإناث أكثر استخداماً لمجموعة من الإستراتيجيات منها طلب النصيحة والتحليل المنطقي، والحصول على المعلومات أكثر من الذكور وأن الذكور أكثر استخداماً لإستراتيجية إعادة التقييم المنطقي من الإناث.

ومن جانبه أكد باندوار (Bandura, 1982) أن بناء الشخصية وتنظيمها بما يتضمن من متغيرات الفاعلية الذاتية ، والثقة بالنفس ، والتحكم بالمدرک عوامل مهمة في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط فمثل هذه الشخصية أكثر استخداماً لسلوك المواجهة Coping Behavior والانضباط الذاتي (Nikos et al, 2009: 258).

وهناك دلائل تشير إلى أن استخدام نوع معين من الإستراتيجيات لا يتحدد فقط بسمات شخصية الفرد أو جنسه وإنما بطبيعة المشكلة المسببة للضغوط، ففي الضغوط الصحية تبدو إستراتيجية البحث عن المعلومات وطلب النصيحة أكثر استخداماً في حين أن التحليل المنطقي والتقييم المعرفي أكثر استخداماً مع الضغوط الشخصية، وأن أسلوب حل المشكلات أكثر استخداماً مع الضغوط المالية (Kumar & Ramamourt, 1990: 13).

ويمكن للباحث ايجاز واجمال مبررات البحث واهميته على النحو الآتي:

- تقديم وصف نظري لمفهوم الضغط النفسي من خلال الأطر النظرية التي تناولته لما له من أهمية في التراث السيكلوجي وفي الحياة اليومية للفرد لاسيما القائمين على العمل التربوي والتعليمي.
- تقديم وصف نظري لمفهوم استراتيجيات المواجهة من خلال الاتجاهات النظرية المفسرة لها لاسيما النظرية الأبرز والأكثر عمقا في هذا المجال وهي نظرية لازاروس وفولكمان.
- التعرف على جهود الدارسين والباحثين في موضوع استراتيجيات المواجهة بعد تتبع نتائج دراساتهم وتقديم عرض لأبرز نتائجها.
- التركيز على مجتمع دراسي بالغ الأهمية في بناء الدولة من خلال بناء مجتمعه وقادته وهم التدريسيين في الجامعات لاسيما كليات التربية الأساسية منهم.
- بناء مقياس وفقا للإجراءات والخطوات العلمية يتمتع بأهم الخصائص السيكلومترية لمفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي كليات التربية الأساسية.

هدفاً للبحث.. يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي كليات التربية الأساسية.
- 2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي كليات التربية الأساسية ، حسب متغيرات عدة وعلى النحو الآتي:

- أ- الجنس "النوع الاجتماعي" (ذكور-إناث).
 - ب- التخصص العلمي (علمي - إنساني).
 - ت- التحصيل العلمي "الشهادة الدراسية" (ماجستير - دكتوراه).
 - ث- الصفة الوظيفية (تدريسي إداري - تدريسي غير إداري).
 - ج- اللقب العلمي (مدرس مساعد - مدرس - استاذ مساعد - استاذ).
 - ح- الخبرة "الخدمة الوظيفية" (5 سنوات فأقل) - (6-10 سنوات) - (11-15 سنة) - (16 سنة فأكثر).
- حدود البحث.. يتحدد البحث الحالي بتدريسيي وتدرسيات كليات التربية الأساسية - في الجامعات العراقية الرسمية المستمرين بالخدمة الوظيفية للعام الدراسي 2018-2019 ، واستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا لاتجاه لازاروس وفولكمان النظري ؛ حسب متغيرات البحث الديموغرافية الستة (الجنس، والتخصص العلمي، والتحصيل العلمي، والصفة الوظيفية، واللقب العلمي، والخبرة).

تحديد المصطلحات:

الضغوط النفسية Psychological Stress.. يعرفها سرافينو (sarafino 1994) بأنها "الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين الفرد وبيئته الى ادراك تناقض قد يكون حقيقيا وغير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد ذاته" (Sarafino,1994: 74) ، ويعرفها كرياكون (Cyriacou 1997) كونها "حالة من الاجهاد النفسي والبدني تنتج من الاحداث المزعجة او من المواقف المحبطة ، والتي يتمخض عنها بعض الانفعالات غير السارة مثل التوتر والغضب والاحباط" (Cyriacou, 1997 : 112).

ويعرفها عبد المعطي 2006 بأنها "المثيرات او التغييرات التي تحدث في البيئة الداخلية والخارجية للفرد وتكون شديدة ودائمة والتي تسبب له عدم القدرة التكيفية ، والتي تؤدي في ظروف معينة الى الاختلال في السلوك او الاختلال الوظيفي الذي قد يسبب المرض ، وترتبط الاستجابات الجسمية والنفسية غير الصحية باستمرار تلك الضغوط" (عبد المعطي، 2006: 23).

إستراتيجيات المواجهة Coping Strategies.. يعرفها ولمان (Wolman 1972) بأنها "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة لغرض تحقيق هدف او بعض الاهداف" (Wolman,1972:79) ، ويشير موس 1986 Moss في تعريفه لها بأنها "مجموعة من انماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد ، وتحدد الحاجة وتستهدف حل المشكلة ، كما يمكن السيطرة عليها وكفها او قمعها ، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط" (Moss, 1986:13).

ويعرفها لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1986) بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والتحكم والتكيف مع المطالب الداخلية والخارجية التي تنشأ في أثناء تفاعله مع البيئة والتي تدرك بانها شديدة الوطأة او تفوق ما لديه من امكانات ، وتمثل نشاطات يقوم بها الفرد يسعى من خلالها لمواجهة المواقف الضاغطة وحل المشكلة ؛ بمعنى انها محاولة جادة للوفاء بمطالب البيئة من المواقف الضاغطة في محاولة لمنع الآثار السلبية والانهاك" (Lazarus & Folkman, 1986 : 572).

ويعرفها ريان (Ryan 1989) "استراتيجيات توافقية متعلمة ومكتسبة ، تمثل محتوى السلوك ، وتستخدم للسيطرة على ازمات الحياة وظروفها الضاغطة" (Ryan, 1989: 110)، بينما يعرفها كومر ورامامرتي (Kumar & Ramamurti 1990) بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرائق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (Kumar & Ramamurti, 1990 : 171).

في حين يعرفها هويدي (2000) بأنها "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفوسحركية والبيئشخصية التي يسعى من خلالها الى التصدي للمواقف الضاغطة والتخلص منها، او لتجنب آثارها السلبية -مادية ومعنوية- او التقليل منها بهدف المحافظة قدر الامكان على توازنه الانفعالي ، وتكيفه النفسي والاجتماعي" (جودة، 2004 : 674).

ويعتمد الباحث تعريف لازاروس وفولكمان (1986) تعريفا نظريا لمفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في البحث الحالي.

أما التعريف الاجرائي لها فهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المعد في البحث الحالي.

اطار نظري..

اولا: الضغوط النفسية.. يمكن الإشارة الى ان مصطلح الضغط النفسي من المصطلحات المركزية والمفاهيم السيكلوجية الأكثر شيوعا في آراء علماء النفس والأدبيات وذلك لارتباطه بالحياة اليومية للإنسان وما له علاقة بصحته الجسمية والنفسية من جهة، ومن جهة أخرى كونه من المفاهيم التي تتسع حدودها وتتعدد مجالاتها يوما بعد آخر بحسب تعقد الحياة وتنوع مصادر الاثارة فيها، ويمكن لنا توصيف هذا المفهوم نظريا من خلال الآراء التي وردت في سياق أمهات الاتجاهات السيكلوجية وكذلك بعض النماذج النظرية الحديثة.

يعد والتر كانون (Walter Cannon) في نظرية المواجهة أو الهروب Fight or Flight Theory أول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية ، إذ وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك من خلال ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب ورد فعل الهرب وذلك من خلال ملاحظة ردة فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد أو الحاجة الى الأوكسجين (Nikos, etal,2009: 249)، وقد أطلق عليها أيضا اسم الاستجابة الطارئة حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي أما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه.

ويشير كانون الى أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، إلا أن الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد يمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط وبذلك وصف "كانون" الأسلوب الذي يتم من خلاله محافظة أجهزة الجسم المختلفة للكائن الحي بطريقة آلية على وسط متوازن الى حد بعيد ولأجل البقاء في حالة توازن.

أما هانز سيللي (Hanz Selley) في نظريته عن النسق الفكري فيشير الى ان الضغط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للعوامل الضاغطة ، ويؤكد سيللي أن الضغوط من العوامل المهمة التي تؤثر في الصحة لأنها تضعف وظائف الإنسان، إذ أن التغيرات الجسمية والانفعالية غير السارة التي تنتج عن الضغط تؤدي الى مجموعة من الاعراض أطلق عليها اعراض التكيف العام (Valerie & Carry,2000: 33).

وقد بين أن التعرض المستمر الى الضغط النفسي يؤدي الى حدوث اضطرابات في انحاء الجسم المختلفة مما يؤدي الى ظهور هذه الاعراض التي أطلق عليها اسم زملة أعراض التكيف العام والتي تحدث من خلال مراحل ثلاث: **مرحلة الاستجابة الانذارية** ويظهر على الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم خصوصاً إذا كان الضغط النفسي شديداً في هذه المرحلة يؤدي بالفرد الى الموت ؛ **ومرحلة المقاومة** وتتشكل نتيجة التعرض المستمر للحدث الضاغط وتخفّي الاشارات الجسدية المرتبطة مع ردود الأفعال التنبهية وتزيد المقاومة ويبدو الجسم وكأنه عاد الى حالته الطبيعية نتيجة النشاط الزائد للغدة النخامية، هنا يتم اكتساب القدرة على التكيف مع الضغوط ؛ **ومرحلة الإنهاك** (الإجهاد أو الاستنزاف) وتتشكل بعد استمرار الضغط لفترات أطول وبشدة أكثر، حين يصل الفرد الى نقطة تضعف فيها مقاومته ويعجز الاستمرار في التكيف، حينئذ يدخل في الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل، وفي هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية لديه وتتقص مقاومته الجسمية وتصاب كثير من الأجهزة بالاضطراب والعجز (James, 1997: 41).

ويؤكد كارل يونغ (Carl Jung) ممثلاً لاتجاه التحليل النفسي على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية ينتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية

وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصيته المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعاً من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتيه مختلفة يتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج إلى علاج (Norris, 2010: 13-14).

وفي هذا الاتجاه والسياق اطلق هنري موراي (Henry Murray) على العوامل البيئية التي تؤثر في الشخص لفظة الحث Press وهي تلك الجوانب من البيئة التي تعمل كمحددات فعالة للسلوك مما يدل على نزعة اتجاهية داخل الشيء او الموقف (Murray, 1981:187)، والضغط يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي والآخر غير مادي وترتبط كذلك بالأشخاص والموضوعات وهي محكومة بعدة عوامل بيئية ومعرفية واقتصادية واجتماعية.

ويحاول تشارلز سبيلبرجر (Charles Spielberger) في نظريته الربط بين قلق الحالة والضغط ويعد الضغط سبباً واضحاً للقلق ، ويشير الى ان مصطلح الضغوط Stress يعني التغيرات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط (Moss, 1977: 955).

أما موس وشيفير (Moss & Schaeffer) فقد قدما في نظريتهما فهما لطبيعة العوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط، إذ ان عمليات المواجهة والتكيف مع الضغوط تتضمن جهوداً سلوكية ومعرفية يقوم ببذلها الفرد خلال تعامله مع الموقف الضاغط ، وقد حددا استجابة الفرد للموقف الضاغط بثلاث مراحل: الأولى تتمثل بالعوامل الشخصية والديمغرافية للفرد ، وتتضمن النضج المعرفي والوجداني وقوة الذات والثقة بالنفس والخبرات السابقة، وكذلك المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والاقتصادية للفرد، وتشمل أيضاً العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة مثل نوع الحدث الضاغط، وتشمل العوامل البيولوجية، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط، وقدرته على مواجهته، والتحكم في إثارة احتمالات وقوعه، كما وتشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية، مثل العلاقات بين الأفراد وأسرههم ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الآثار المترتبة عليه (Valerie & Carry, 2000: 36-37).

والثانية تمثل إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه ، وتضم إدراك الفرد للحدث الضاغط، والقيام بأعمال توافقية مع الحدث الضاغط، وتوظيف المهارات أو الاستراتيجيات التوافقية، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه بهدف إعادة التوازن، أما الثالثة فتعبر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث أو الموقف الضاغط ، وقد يكون ذلك التوافق ناجحاً ، إذ يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها في أثناء الحدث في مواصلة حياته ، أو فشل في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي (James, 1997: 50).

الا ان ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus).. الباحث الرائد في التركيز على الواجهة النفسية للمشقة وكيفية التعايش معها فكان يرى ان المشقة تحدث عندما يدرك الشخص الاحداث على انها مرهقة ومستنزفة لموارده ومهددة لحسن حاله ؛ وبمرور الوقت نظر لازاروس للمشقة بوصفها جزءاً من المنحى المعرض المتصل بالانفعالات فقد طور نظرية علائقية-دافعية-معرفية في الانفعالات وهي نظرية معرفية في تأكيدها عمليات التقدير والمعتقدات حول الذات والعالم ، وهي دافعية لانها تتضمن دوافعاً وأهدافاً يواجه بها الفرد البيئة وهي علائقية في تأكيدها على العلاقة بين الفرد والبيئة ، ويتأثر الانفعال الذي يمر به الفرد بالمدى الذي يتماس به الموقف والمواجهة الحادثة فيه مع أهداف المرء الشخصية ومدى اعاقه هذا الموقف أو تيسيره لتلك الاهداف(برافين، 2010 : 235-236).

اعتمد لازاروس على مفهوم التقدير المعرفي أو ما يطلق عليه "التقييم الابتدائي" الذي يشير الى تقدير العمليات المعرفية لمواجهة متطلبات نمو الفرد ، وهو مفهوم اساس يعتمد على طبيعة الفرد ويمثل رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط ، ويعتمد التقدير (التقييم) عوامل عدة منها العوامل الشخصية ، وعوامل البيئة الاجتماعية ، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وان الضغوط وفق نظرية التقدير المعرفي تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك الى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين: احدهما خاصة بتحديد ومعرفة ان بعض الاحداث في حد ذاتها سبب الضغوط ، والأخرى تتضمن تحديد الاساليب التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (عثمان، 2001: 101)، وأن شدة الضغوط تعتمد على إدراك الفرد للموقف الضاغط أو تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدد له ، مما يؤدي الى استثارة أفعاله والى موجبات سلوكية للتعامل مع الموقف الضاغط ومدى تخمين التغيرات النفسية الحاصلة.

ويوجد لدى لازاروس تأكيد على المنحنى التوسطي المعرفي والذي يؤكد المعنى أو التقدير المعرفي للموقف ، وتفهم المشقة في ضوء العلاقة بين الفرد والبيئة ، وما هو شاق بالنسبة لشخص ليس بالضرورة كذلك بالنسبة لآخر ، وبالتالي لا يمكن الحديث عن تنبيه شاق (حدث ضاغط) في ذاته ، بل بالأحرى يجب الحديث عن العلاقة بين الدرجة المحتملة للضرر المدرك والموارد المدركة للتعايش، فالمشقة ليست في التنبيه أو الموضوع لكنها علاقة بين الشخص والحدث (برافين، 2010: 385-386) ، إذن التقدير وفق النظرية هو الفهم الكلي للضغوط إذ تتضمن استراتيجيات التعامل والنشاط المعرفي العصبي والاستجابة الانفعالية والفيولوجية والنتائج السلوكية.

والتقدير المعرفي يعتمد دور الفرد ، إذ أن تقييم التهديد ليس مجرد ادراك مبسط للعناصر المكونة لذلك ، ولكنها رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد على عوامل عدة منها العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية ، وكذلك العوامل المتصلة بالموقف نفسه (Valerie & Carry, 2000: 37)، وأن الضغوط تتحدد بمدى الموائمة بين الشخص والبيئة فعندما تكون مصادر الفرد كافية ومناسبة للتعامل مع الموقف الصعب ، يشعر بقليل من الضغط ، وعندما يدرك الفرد أن المصادر ربما لن تكون كافية للتعامل مع الحدث أو الموقف إلا بشق الأنفس وبذل الجهد الكبير، ويشعر بمقدار متوسط من الضغط ، أما عندما يدرك الفرد أن مصادره لن تكون كافية لتلبية متطلبات البيئة فحينئذ قد يشعر بمقدار هائل من الضغوط ، وبالتالي فإن الضغوط تنتج عن عملية تقدير الإحداث(كونها ضارة أو تمثل تحدياً) وفحص الاستجابات الممكنة لتلك الإحداث.

وقد تبنى لازاروس عمليتين متوازنتين للتقييم: التقييم الأولي وهو إصدار الفرد حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده فقد يقيم الفرد الموقف على انه سلبي أو ايجابي شديد أو ضعيف ويتأثر التقييم الأولي بعوامل الموقف إذ يتضمن طبيعة الأذى أو التهديد أو اذا كان الحدث مألوفاً أو جديداً أو لم يسبق التعرف عليه من قبل ومدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه أو غموضه في توقع النتيجة ، والتقييم الثانوي والذي يكتسب أهمية كبرى لديه ويشير الى قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط وفق نظرية الاختيار، والتقييم، إذ يتم التقييم بطرائق التعامل المتاحة ونتائج اختيار أي منها واحتمال نجاحها (Norris, 2010: 18).

وفي البحث الحالي فإن الباحث يستند الى آراء لازاروس كأدب نظري في فهم الضغوط النفسية ، وكذلك يتبنى النموذج الذي قدمه لازاروس وفولكمان في توصيف وتفسير إستراتيجيات المواجهة لتلك الضغوط والتي سنعرضه على النحو الآتي.

ثانياً: استراتيجيات المواجهة.. المتتبع للتراث النفسي فضلاً عن المتخصص يجد ان الإشارة الى أساليب التدبر وحماية الشخصية من الضغوط النفسية حاضرة في الادب النظري عموماً وبأوصاف ومسميات مختلفة ، وعلى نحو الخصوص ما طرحه الاتجاه التحليلي التقليدي تحت مفاهيم ومصطلحات السلوك الدفاعي أو أساليب الدفاع والآليات الدفاعية (ميكانزم دفاعي) والتي تمثل دفاعات الأنا ضد النزوع الفطري أو الغريزي وما يرتبط بها من انفعالات ؛ والهدف منها بحسب النظرية تخفيف آثار الصراعات وما ينتج عنها من مظاهر وأعراض نفسية كالقلق وذلك من خلال خلق التوازن بين مكونات الشخصية.

أما الرؤية المتجددة لهذا الاتجاه والتي تبناها الفرويديون الجدد فقد طرحت تمييزاً بين السلوك الدفاعي التكيفي والآخر غير التكيفي ، فقدموا معيار التوافق للتمييز بين حالتي الدفاع والمواجهة باعتبارهما حالتين غير متشابهتين ؛ فالمواجهة عادة تقتزن بالمرونة والسلوك الدفاعي يتصف بالجمود (86: 2007, Hartmann) ، ويمكن القول ان الفصل بين المعان السيكلوجية المتصلة بالمواجهة لا تشبه تلك المعان المتصلة بالدفاع ، كما يمكن القول ان هذه الرؤية تمثل تطوراً واضحاً في سيكولوجيا آليات الدفاع وفق الاتجاه التحليلي الحديث والمعاصر . تشير هذه الرؤية الى ان الدفاع والمواجهة عبارة عن بئنين مختلفين وظيفياً وجزءاً من هذه الرؤية ينظر الى اساليب التدبر من خلال أساليب ثلاثة: الاول يمثل اسلوب المواجهة ويكون قائماً على الواقع ومتناسباً معه ومرناً ويتم وفق المنطق ؛ والثاني عبارة عن دفاع مشوه للواقع ويتصف بالجمود ، والثالث هو اسلوب التشنيت وهو اسلوب مرضي (Norris, 2010: 23).

وترى بعض الاتجاهات النظرية في هذا السياق ان المعيار في تحديد وتمييز أساليب المواجهة عن آليات الدفاع هو الوعي ، وعليه ربطوا الآليات الدفاعية بمراحل الطفولة والتي تعد مراحل نمو مبكرة ، بينما اشاروا الى استراتيجيات المواجهة بعدها مهارات واعية بأنها تكتسب في مراحل متقدمة (951: 1977, Moss)، ويصنف كل من لازاروس وفولكمان 1984 وسائل الدفاع ضمن المفهوم العام للمواجهة حيث يريان ان آليات الدفاع عبارة عن مجموعة فرعية من اشكال المواجهة البين-نفسية (Intra Psycho) التي يتم توجيهها نحو تعديل عمليات التقويم الذاتية للفرد (رضوان، 2002: 222-223).

ويرى لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) ان المواجهة بطبيعتها تشير الى جهود سلوكية ومعرفية متغيرة باستمرار يتخذها الفرد لإدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانبه بأنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وامكاناته، فقد أشارا الى ان الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد ان المصادر الداخلية والخارجية لديه غير كافية للتوافق والتعامل مع مطالب البيئة ، ولذلك يشعر بالتهديد وعلى ذلك تنتج الضغوط بعد ان يقوم الفرد بنوعين من عمليات التقييم المعرفي: اولهما التقييم الاول ويحدث عندما يقيم الفرد الموقف على انه ضاغط ومهدد له ، في حين ان التقييم الثانوي يحدد ما اذا كانت مصادر المواجهة المتاحة لديه سوف تخفف تلك الضغوط ام لا ، وعليه فالمواجهة طبقاً للنموذج التفاعلي عند لازاروس وفولكمان عملية وليست سمة ، وهي ايضا عملية مستمرة اكثر منها نتيجة (حسين وحسين، 2006 : 82-83).

وحين يتعرض الفرد للضغوط يمر بثلاث مراحل تتمثل بـ: التعرض للموقف الضاغط من خلال المتطلبات البيئية والشخصية ، ومدى أهمية الضغط ، وتقييم (تقدير) الموقف الضاغط ويمر بتقييم أولي عن نوع الضغط ودرجة التهديد، وثانوي في تحديد مصادر المواجهة للموقف وحرية الاختيار، والمواجهة وهي المرحلة الاخيرة التي يحاول الفرد من خلالها اختيار أحد البدائل المتاحة سواء اكان فلسفياً ام معرفياً ام سلوكياً عندما يواجه التهديد والتحدى (لازاروس، 1989 : 237).

وكلما واجه الفرد الظروف والخبرات الضاغطة عندئذ سيحاول التعامل معها من خلال اتباع اساليب عدة تبعد عنه الخطر والتهديد وتجعله في حالة من التوازن ، الا ان بعض الافراد قد يفشلون في ذلك ، وقد يرجع الى اختلاف الافراد انفسهم ومدى النضج والوعي الذي يتصفون به ، واختيارهم لأسلوب الدفاع او المواجهة الملاءم ، وكذلك تتنوع الاحداث ذاتها ، واجمالاً فان استراتيجيات المواجهة كأساليب تدبر تحمي الشخصية من تلك الظروف والاحداث الضاغطة وسلوك المشقة والتوتر .

وتنقسم استراتيجيات المواجهة الى قسمين رئيسين: أحدهما يمثل الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة، والآخر يمثل الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال.

وقد أظهر كل من لازاروس وفولكمان ان كلا القسمين (الاسلوبين) من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وان المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة (المزروع، 2009 : 14) ، كما يؤكد ذلك ماكري Mcree 1999 بان الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين ، وان الناس عادة ما تلجأ الى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة ، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير الى غلبة استخدام احدهما على الآخر (عوض، 2001 : 17).

أ- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة.. يشير لازاروس وفولكمان ان استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة (الموقف الضاغطة) تكون موجهة نحو النشاط من أجل تغيير العلاقة ما بين الشخص والموقف الذي يعيشه ، وهذا يتم عن طريق الانشطة التي تنجح او لا، وبمجرد ان يحاول الشخص أن يفعل شيئاً ما مهم (Chabrol & Callahan, 2004 : 111).

كما يرى لازاروس وفولكمان ان المواجهة من هذا النوع تكون مصحوبة بالمواجهة المركزة على الانفعال في معظم المواقف الضاغطة ، وخاصة اذا كان لدى الفرد بعض القدرة على ضبط انفعالاته عند محاولة التعامل مع المواقف الضاغطة ، وعلى الرغم من ان كل فرد يمر بخبرات الضغوط، فان الناس تختلف في ردود افعالها او استجاباتها لمواجهة الضغوط (Frydenberg, 2004 : 15) ، والمواجهة هنا تتمثل في استراتيجيات البحث عن الحلول ، فالشخص يضاعف مجهوداته ، ويقوم بإنشاء خطة نشاط من أجل إيجاد الحلول ليخرج من المواجهة أقوى ويكشف ما هو أهم في الحياة (Pierluigi, 2001 : 96)، وهذه الاستراتيجيات تكون اكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الافراد ان شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة (عوض، 2001 : 17).

وتشير جملة الآراء التي خرج بها لازاروس والعاملون هنا في هذا القسم من الاستراتيجيات والتي يتبناها الفرد تهدف بالدرجة الأساس الى ايجاد الحلول والبحث عن البدائل تبعاً للامكانيات التي يعتقدونها مهمة وملائمة لحل المشكلات والمواقف الضاغطة.

ومن الاتجاهات التي وصفت هذه الاستراتيجيات انموذج تفاعل الفرد مع البيئة ، والذي يقترح ان سلوكيات الأفراد تتأثر بالبيئة التي تواجه سلوكهم ، وينظر للمواجهة هنا على انها عملية أكثر منها مفهوم مرحلي وهي متغيرة من وقت لآخر وفق المطلوب في كل موقف ، اي ما يتضمنه الموقف من أحداث ضاغطة ومشكلات (Frydenberg, 1996 : 224).

ب- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال.. جاءت آراء لازاروس وفولكمان تعبر عن هذا النوع من الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال وتتعلق بالاستجابات الانفعالية وهي بذلك تستهدف تنظيم الانفعالات لاسيما السلبية منها والتي تتشكل بشكل غير مرغوب فيه نتيجة الأحداث الضاغطة التي تواجه الفرد في مواقف حياتية مختلفة.

ويزيد احتمال استخدام الافراد لاستراتيجيات التمرکز على الانفعال عندما يكون الاعتقاد بان موقف المشقة هو شيء مستمر ولا يمكن تغييره وانه يجب على الفرد ان يتحملة (عوض، 2001 : 17).

دراسات سابقة..

دراسة كومر ورمامورتی Kumar & Ramamourti (1988).. أجريت الدراسة بهدف التعرف على إستراتيجيات التعامل التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف والضغوط المختلفة خلال التقدم في العمر وتألفت العينة من (360) راشداً، وقد جمعت المعلومات أثناء مقابلة العينة حيث طلب منهم تحديد الخبرات الضاغطة التي مروا بها خلال العامين الماضيين، وكيفية تعاملهم معها، وقد أسفرت النتائج عن أن طبيعة المشكلة المسببة للضغط هي المسؤولة عن تحديد نوع إستراتيجية التعامل حيث كانت إستراتيجية البحث عن المعلومات وطلب النصيحة أكثر استخداماً مع الضغوط الصحية، بينما إستراتيجية حل المشكلة أكثر استخداماً مع الضغوط المالية، وإستراتيجية التحليل المنطقي وإعادة التقييم المعرفي مع الضغوط الاجتماعية والشخصية.

- أظهرت الإناث استخداماً لإستراتيجيات الحصول على المعلومات وطلب النصيحة والتحليل المنطقي أكثر من الذكور، بينما استخدم الذكور إستراتيجية إعادة التقييم المنطقي أكثر من الإناث.
- تساوي الذكور والإناث في استخدام إستراتيجية التقبل المستسلم في التعامل مع الضغوط الأسرية.

دراسة العارضة (1998).. هدفت إلى التعرف على إستراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس وأثر الجنس والمؤهل العلمي والخبرة على هذه الإستراتيجيات. وقد أجريت الدراسة على عينة قومها (241) معلماً ومعلمة وأظهرت نتائج الدراسة أن إستراتيجية البعد الديني احتلت المرتبة الأولى، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل.

دراسة حنصالي (2014). دراسة ميدانية على الاساتذة الجامعيين الممارسين للإدارة ، أجريت في الجزائر واستهدفت:

- تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين ادارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية.
- تفسير العلاقة بين ادارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجاتها الكلية وبين سمي الشخصية المناعية.
- تفسير مدى ودلالة التباينات بين الجنسين على متغير الذكاء الانفعالي وحسب متغير التخصص.
- امكانية التنبؤ بدرجات افراد العينة على مقياس ادارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

وشملت عينة البحث (140) من الاساتذة الجامعيين الممارسين لمهام ادارية تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي لـ (الدردير 2002) وقائمة اساليب مواجهة الضغوط لـ كارفر وشاير (Carver & Scheier 1989).

وقد اسفرت الدراسة عن جملة نتائج منها وجود علاقة موجبة بين ادارة الضغوط النفسية والصلابة النفسية، والتوكيدية والذكاء الانفعالي، وكذلك وجود علاقة موجبة بين كافة ابعاد الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية.

دراسة ارميا واسماعيل (2016).. هدفت الى التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي جامعة كركوك وفيما اذا كانت هناك فروق فردية في اساليب مواجهة الضغوط لدى افراد العينة البحث وفق متغير

الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية واللقب، وقد بلغت العينة (188) تدريسي بواقع (106) من الذكور و(82) من الاناث تم اختيارهم بشكل عشوائي.

تم تطبيق اداة مكونة من (30) فقرة موزعة على ثلاثة اساليب عند مواجهة الضغوط النفسية (اسلوب الهروب والانسحاب، واسلوبي المواجهة السلبية والايجابية).

وقد اظهرت النتائج ان افراد العينة يستخدمون اسلوب المواجهة الايجابية عند مواجهة الضغوط، ولا يوجد فروق في متغير الجنس والحالة الاجتماعية واللقب العلمي في اساليب المواجهة، في حين اظهرت النتائج المتعلقة بمتغير التخصص وجود فرق ذي دلالة احصائية ولصالح التخصص الانساني في اسلوب المواجهة الايجابية.

منهجية البحث واجراءاته.. اتبع في البحث الحالي منهج البحث الوصفي، وقد اعتمد الباحث على مجموعة من الإجراءات وكانت على النحو الآتي:

مجتمع البحث.. يضم مجتمع البحث الحالي (1414) تدريسيا وتدرسية في كليات التربية الاساسية البالغ عددها (14) كلية تابعة للجامعات العراقية الرسمية للعام الدراسي 2018-2019 ، والجدول -1- يصف بشكل تفصيلي مجتمع البحث.

الجدول -1- مجتمع البحث حسب متغيرات البحث

ت	كليات التربية الاساسية الجامعة حسب التخصص	الجنس		التخصص		الشهادة		الصفة		اللقب العلمي				الخدمة الوظيفية				المجموع حسب المتغير
		ذكور	انثى	علمي	انساني	ماجستير	دكتوراه	اداري	غير اداري	مدرس مساعد	مدرس	استاذ مساعد	استاذ	5 سنوات فأقل	10-6 سنوات	15-11 سنة	16 سنة فأكثر	
1	مستنصرية	217	234	103	348	156	295	40	411	60	168	166	57	33	58	206	154	451
2	بابل	79	43	29	93	59	63	14	108	18	32	52	20	3	19	58	42	122
3	الكوفة	46	23	7	62	22	47	20	49	9	23	23	14	1	26	15	27	69
4	واسط	43	13	26	30	29	27	16	40	21	12	15	8	4	15	21	16	56
5	سومر	32	8	18	22	21	19	13	27	19	10	5	6	19	5	9	7	40
6	المتن	29	12	23	18	19	22	13	28	12	11	16	2	7	15	11	8	41
7	تكريت	30	2	13	19	15	17	12	20	7	7	12	6	4	5	6	17	32
8	كركوك	11	3	11	3	7	7	7	7	6	4	4	-	-	3	7	4	14
9	ديالى	111	90	75	126	96	105	29	172	39	68	67	27	13	38	90	60	201
10	ميسان	84	35	38	81	74	45	23	96	44	35	27	13	4	38	28	49	119
11	الموصل	129	78	93	114	112	95	23	184	57	55	63	32	11	24	75	97	207
12	الانبار	23	-	13	10	9	14	7	16	6	8	2	7	5	-	11	7	23
13	تلعفر	18	5	15	8	18	5	3	20	18	3	1	1	6	13	2	2	23
14	ذي قار	15	1	6	10	10	6	3	13	3	9	3	1	5	7	2	2	16
	المجموع	867	547	470	944	647	767	223	1191	319	445	456	194	115	266	541	492	1414

عينة البحث.. اتبع الباحث في تحديد عينة البحث الأساسية واختيارها أسلوب العينة العشوائية الطبقية المتساوية، وقد ضمت العينة (360) من تدريسي وتدرسيات كليات التربية الاساسية، بعد أن تم اختيار عشر من الجامعات بالطريقة العشوائية البسيطة من بين الجامعات الاربعة عشر وهي جامعات (المستنصرية، وبابل، وديالى، والموصل، وميسان، والكوفة، وواسط، وسومر، والمتن، والانبار)، وقد توزعت على متغيرات البحث الديموغرافية الستة توزيعا متساويا، بواقع (180) تدريسيا وتدرسية لكل طبقة حسب متغيرات الجنس والتخصص والشهادة والصفة؛ بينما توزعت العينة بواقع (90) تدريسيا وتدرسية حسب متغيري اللقب العلمي والخدمة الوظيفية.

أداة البحث من خلال الاطلاع على الأدبيات النفسية من اتجاهات نظرية وأدبيات ودراسات سابقة متعلقة بالمشكلات والضغوط النفسية وبأساليب واستراتيجيات مواجهتها، وكذلك المتغيرات القريبة منها؛ إتضح للباحث عدم وجود مقياس لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسي كليات التربية الاساسية-على حد علم الباحث واطلاعه- وكذلك ندرة الاستبانات والمقاييس القريبة والتي تتصف بالموضوعية والشمول وكذلك التي تتصف بعدم المرغوبة الاجتماعية وإن وجدت فهي غير ملائمة للاتجاه النظري المعتمد في البحث الحالي وكذلك طبيعة العينة- فكان لزاماً على الباحث اعداد أداة تتصف بالخصائص المنطقية ، والسيكومترية (القياسية) العلمية الجيدة ، لذا عمد الباحث الى بناء مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التدريسيين في كليات التربية الاساسية ، وحسب الخطوات الآتية:

- 1- مسح الاتجاهات النظرية والأدبيات المتعلقة بالضغوط النفسية.
 - 2- مسح الدراسات السابقة المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتعرف على أدواتها.
 - 3- محاورة عدد كبير من تدريسي الجامعة عن أبرز الضغوطات التي يواجهونها وأساليب مواجهتها، وكذلك توجيه إستبانة مفتوحة لهم تحوي سؤالاً يكشف عن الأساليب والاستراتيجيات التي يتبعونها في مواجهة الضغوطات (الملحق -1)، وتحليل اجاباتهم بصورة مباشرة من قبل الباحث.
 - 4- اعتماد تعريف لازاروس وفولكمان (1986) تعريفاً نظرياً لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
 - 5- اشتقاق مجموعة من الإستراتيجيات اعتماداً على المحاورة المباشرة والاستبانة المفتوحة ، وكذلك التعريف النظري.
 - 6- اشتقاق وصياغة تعريفات نظرية لكل إستراتيجية.
 - 7- اشتقاق وصياغة مجموعة من الفقرات تغطي الإستراتيجية التي تنتمي اليها ، وعليه تكون بمجموعة مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسي كليات التربية الاساسية، والذي يقسم الى مقاييس فرعية يستهدف كل مقياس الكشف عن واحدة من الاستراتيجيات.
 - 8- تحليل مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية -المعد في البحث الحالي- منطقياً، واحصائياً ، والتحقق من خصائصه السيكومترية.
- وقد تكون المقياس بصورته الاولى من (70) فقرة موزعة على استراتيجيات ست هي (ضبط الانفعال ، وتحمل المسؤولية ، وحل المشكلات ، واتخاذ القرار ، والتفاعل مع الآخرين ، والإسترخاء) ؛ صيغت بأسلوب تقدير الذات (العبارات التقريرية) بتدرج خماسي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً/كبيرة/متوسطة/قليلة ، لا تنطبق علي أبداً) ، وأعطيت (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) درجات على التوالي.
- وللتثبت من صلاحية المقياس وملائمته للعينة في ضوء أهداف البحث الحالي قام الباحث بمجموعة من الإجراءات ، والتي من شأنها تحقيق الشروط اللازم توافرها في المقياس الجيد ، وكانت بحسب الآتي:
- تحليل المقياس منطقياً..** يهتم التحليل المنطقي الى ما يبدو من قدرة المقياس على قياس ما وضع من أجل قياسه من خلال صلة الفقرات بالمتغير المراد قياسه ، وبيان مضمون المقياس المتفق مع الغرض منه (148 : Anastasi & Urbana, 1997) ، ويمكن عدّه الخطوة الاولى في خطوات التثبت من صلاحية المقاييس التربوية والنفسية ، والتحليل المنطقي ضروري لأنه يؤشر تمثيل الفقرة للسمة المراد قياسها من خلال انتقاء الفقرات الجيدة في صياغتها والتي تسهم بزيادة قدرتها ودقتها في القياس.

لذا تم عرض المقياس وتعليماته بصورته الأولى (الملحق-2) ووصفه الكامل على مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية (الملحق-3) ، لغرض التحقق من مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت من أجله.

وبعد جمع الإجابات اعتمادا على معيار النسبة المئوية ، إذ اعتمدت نسبة اتفاق (80%) فأكثر من عدد الخبراء على صلاحية الفقرة ؛ ظهرت مجموعة من التعديلات والإضافات على فقرات المقياس ، وكذلك ظهر ان هناك (22) فقرة غير مقبولة كونها غير صالحة لقياس ما أعدت من أجل قياسه وبحسب أغراض البحث وعينته لأن النسبة المئوية الخاصة بها لم تتجاوز (60%) من عدد الخبراء الموافقين.

وعليه بلغ عدد فقرات المقياس بعد حذف الفقرات غير الصالحة بحسب آراء المحكمين (48) فقرة ، موزعة على الاستراتيجيات الست بواقع (8) فقرات لكل استراتيجية ، الملحق -4.

التطبيق الاستطلاعي.. لغرض التأكد من وضوح التعليمات والفقرات وفهم كيفية الإجابة ، والتعرف على الزمن المستغرق للإجابة على المقياس ، تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق الاستطلاعي البالغة (36) من التدريسيين والتدريسيات ، والذين اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية لتمثل العينة المشمولة في حدود البحث ، موزعة بالتساوي حسب متغيرات البحث.

ومن خلال التطبيق الاستطلاعي اتضح ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة ومفهومة لجميع أفراد العينة ، وان الوقت التقريبي المستغرق في الإجابة عنه تراوح بين (18 - 28) دقيقة ، وبمتوسط حسابي بلغ (26) دقيقة تقريباً.

تحليل الفقرات احصائياً.. هو خطوة أساسية في إعداد المقاييس النفسية ، وإذا كان الهدف من إعداد أو تطبيق مقياس يتميز بالصدق والثبات في قياس الخاصية فان ذلك لا يأتي إلا من خلال إيجاد فقرات تتميز بالخصائص نفسها ، ومن ثم فإن المقياس يمكن تحسينه من خلال انتقاء الفقرات الجيدة او استبدال الفقرات الضعيفة أو تنقيحها (Anastasi,1988 : 202) ، لذا قام الباحث بالتثبت من صلاحية الفقرات احصائياً من خلال تطبيق المقياس على عينة ممثلة من تدريسيي كليات التربية الأساسية وحساب معاملات التمييز والصدق لكل فقرة من فقرات المقياس ، وعلى النحو الآتي:

أ-عينة التطبيق الإحصائي تم اختيار عينة التحليل الإحصائي بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية، والتي ضمت (240) تدريسيا وتدرسية من كليات التربية الأساسية في جامعات (المستصرية، وبابل، وديالى، والموصل، وميسان، والكوفة، واسط، وسومر، والثنى، والانبار)، بعد اعتماد نسبة (5) افراد لكل فقرة من فقرات المقياس.

وقد توزعت على متغيرات البحث الديموغرافية الستة توزيعاً متساوياً، بواقع (120) تدريسيا وتدرسية لكل طبقة حسب متغيرات الجنس والتخصص والشهادة والصفة ؛ بينما توزعت العينة بواقع (60) تدريسيا وتدرسية حسب متغيري اللقب العلمي والخدمة الوظيفية.

ب-القوة التمييزية للفقرات.. تمثل قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في المقياس، وبين الذين حصلوا على درجة واطئة فيه ، ويعد التمييز من الخصائص السيكومترية التي تدل على قدرة فقرات المقياس على التمييز بين المستجيبين كي يتمكن المقياس من الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد في السمة المقاسة التي يقوم عليها أساساً القياس النفسي (Anastasi,1988: 152) ، ويتم ذلك بمقارنة الأفراد الذين

حصلوا على درجات عالية في المقياس بأولئك الذين حصلوا على درجات واطنة فيه بحيث تتم المقارنة في كل فقرة من فقرات المقياس، ويطلق على هذه العملية أسلوب المجموعتين المتطرفتين.

قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين المتطرفتين من عينة التحليل الاحصائي البالغ عدد أفرادهما (130) فرداً، بواقع (65) فرد في كل مجموعة ونسبة (27 %) تقريباً، ثم قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس ؛ ظهر ان جميع القيم التائية المحسوبة دالة احصائياً بدرجة حرية (128) وبمستوى دلالة (0.05) ، مما يشير الى ان فقرات المقياس جميعها ذات قدرة على التمييز بين أفراد العينة ، وكما موضح في الجدول -4- الآتي.

ج- معاملات صدق الفقرات .. صدق الفقرات احصائياً أكثر أهمية من صدقها المنطقي الذي قد يكون معرضاً للأخطاء نتيجة تأثره بالآراء الذاتية للخبراء ، إذ انه يؤشر مدى ارتباط المحتوى التكويني للسمة بعضه ببعضه الآخر (عبد الرحمن، 1983: 415) ، أي ان كل فقرة تهدف الى قياس الوظيفة نفسها التي تقيسها الفقرات الأخرى ، وان استبعاد الفقرات ذات الارتباط الضعيف بالدرجة الكلية ، والاحتفاظ بالفقرات ذات الارتباط الجيد بالدرجة الكلية يجعل المقياس أكثر تجانساً ، ومن ثم أكثر صدقاً.

لذا قام الباحث بتطبيق معادلة بيرسون للارتباط على درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي (درجة الفقرة) و(الدرجة الكلية للمقياس الفرعي) ، ثم اختبرت دلالة معاملات الارتباط بمقابلتها مع القيم الحرجة لمعاملات الارتباط ، وظهر ان جميعها دالة بدرجة حرية (238)، وعند مستوى دلالة (0.05)، والجدول -2- يوضح ذلك.

الجدول -2- معاملات التمييز والارتباط لدرجات العينة على كل فقرة من فقرات المقاييس الفرعية

المقياس الفرعي	ت	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		القيمة التائية	معامل الارتباط
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1 استراتيجية ضبط الانفعال	1	4.108	0.812	2.231	0.745	13.726	0.28
	2	4.154	0.888	2.215	0.8749	12.537	0.43
	3	3.708	0.964	1.862	0.917	11.192	0.31
	4	4.163	0.449	1.308	0.660	20.021	0.33
	5	3.800	0.813	1.831	0.945	12.731	0.45
	6	4.169	0.821	1.985	1.008	13.551	0.29
	7	3.939	0.659	1.554	1.046	15.551	0.39
	8	4.215	0.384	1.585	0.788	18.429	0.27
المقياس الفرعي	ت	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		القيمة التائية	معامل الارتباط
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
2	1	4.539	0.633	1.462	0.752	24.748	0.27
	2	4.092	0.827	2.139	0.998	12.059	0.33

0.51	10.496	1.005	2.077	0.825	3.769	3	استراتيجية
0.35	20.438	0.980	1.907	0.726	4.685	4	تحمل
0.41	12.835	0.740	1.985	0.297	3.754	5	المسؤولية
0.27	17.126	0.812	1.892	0.851	4.292	6	
0.28	15.583	0.316	1.769	0.210	4.169	7	
0.32	18.815	0.729	2.092	0.484	4.123	8	
معامل الارتباط	القيمة التائية	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت	المقياس الفرعي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.31	14.271	0.663	2.462	0.860	4.385	1	3 استراتيجية حل المشكلات
0.45	9.219	1.050	2.662	0.775	4.154	2	
0.38	7.895	1.016	2.246	0.867	3.554	3	
0.52	12.761	1.053	1.985	0.923	4.200	4	
0.29	9.573	1.044	2.139	0.789	3.692	5	
0.37	11.605	1.198	2.185	0.766	4.231	6	
0.30	11.039	1.271	1.908	0.848	4.000	7	
0.38	12.882	0.945	2.169	0.821	4.169	8	
معامل الارتباط	القيمة التائية	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت	المقياس الفرعي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.26	11.143	0.615	2.523	0.901	4.031	1	4 استراتيجية اتخاذ القرار
0.34	11.689	0.684	2.431	0.972	4.154	2	
0.45	12.266	0.889	1.923	0.665	3.708	3	
0.42	12.818	0.899	2.062	0.921	4.108	4	
0.31	14.811	0.598	1.954	0.989	4.077	5	
0.38	12.791	0.882	2.185	0.831	4.108	6	
0.48	11.038	1.138	2.046	0.986	4.108	7	
0.44	9.987	0.977	2.369	0.704	3.862	8	
معامل الارتباط	القيمة التائية	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت	المقياس الفرعي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.28	11.933	0.497	2.415	0.780	3.785	1	

0.32	8.539	1.030	2.566	0.918	4.031	2	5 استراتيجية التفاعل مع الآخرين
0.31	8.461	1.029	2.139	0.917	3.585	3	
0.35	11.797	1.111	2.015	0.933	4.139	4	
0.26	12.766	0.780	2.015	0.840	3.831	5	
0.43	13.647	1.060	1.969	0.857	4.277	6	
0.36	12.394	1.069	1.831	0.952	4.031	7	
0.39	15.317	0.760	1.985	0.618	3.846	8	
معامل الارتباط	القيمة التائية	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت	المقياس الفرعي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.29	8.705	0.901	2.569	0.788	3.862	1	6 استراتيجية الإسترخاء
0.30	8.913	0.943	2.646	0.966	4.139	2	
0.49	10.899	0.818	2.046	0.992	3.785	3	
0.31	14.329	1.232	2.169	0.705	4.692	4	
0.36	12.378	0.099	2.215	0.831	4.108	5	
0.50	13.794	0.829	2.031	0.837	4.046	6	
0.33	16.684	0.682	1.585	0.806	3.769	7	
0.34	12.627	0.922	2.154	0.718	3.985	8	

- بلغت القيمة التائية الجدولية (1.96) عند درجة حرية (138) وبمستوى دلالة (0.05).
- بلغت القيمة الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون (0.178) عند درجة حرية (238) وبمستوى دلالة (0.05).

خصائص المقياس السيكمترية.. يعد حساب الخصائص السيكمترية من المتطلبات الأساسية للمقاييس النفسية ، وكلما زاد عدد هذه الخصائص المحسوبة للمقياس التي تؤثر دقته وقدرته على قياس ما اعد لقياسه ، أمكن الوثوق في قياس السمة التي اعد لقياسها ، لذلك تركزت جهود المهتمين بالقياس النفسي في الآونة الأخيرة على زيادة دقة المقاييس ، بتحديد بعض الخصائص السيكمترية لها ، والتي يمكن أن تكون مؤشرات على دقتها في القياس، وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من الأخطاء (ربيع، 1994: 39).

وبعد الاطلاع على التراث العلمي للمقاييس النفسية وشروط صلاحيتها نلاحظ ان خاصيتي الصدق والثبات هما الأبرز والأهم من بين الخصائص السيكمترية الأخرى ، لذا التزم الباحث بالتحقق من دقة المقياس الحالي من خلال هاتين الخاصيتين ، وعلى النحو الآتي:

1- الصدق: وهو من أهم الخصائص السيكمترية التي يجب أن تتوافر في المقياس كونه يؤثر قدرة المقياس في قياس ما اعد لقياسه ، وقد اتبع الباحث في تحقيقه ما يأتي:

أ- صدق المحتوى: تم التحقق من الصدق الظاهري والذي يعد أحد أهم المؤشرات الدالة على صدق المحتوى ، كونه يعتمد على تقدير الخبراء أو المحكمين لصلاحية الفقرات كما تبدو ظاهرياً في قياس

السمة المراد قياسها (Ebel, 1972: 555) ؛ وتم تحقيق هذا المؤشر من خلال عرض المقياس بجميع تعليماته وفقراته على مجموعة من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية ، والذين أيدوا صلاحيته فيما اعد لقياسه.

ب- الصدق المرتبط بمحك: تم التحقق من الصدق التلازمي Concurrent Validity والذي يمثل أحد أسلوبين للتحقق من الصدق المرتبط بمحك ، والذي يتطلب أن تكون هناك علاقة بين مقياسين ، وحينما لا يتوافر المقياس (المحك الخارجي) فبالإمكان أن تكون الدرجة الكلية للمقياس محكا داخليا في ايجاد الصدق لجميع فقرات المقياس بهذا الأسلوب ، وفي القياس الحالي تم ايجاد معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي اليه.

2- الثبات: يقصد به الدقة والاتساق في أداء الأفراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن ، ومعامل الثبات هو معامل الارتباط بين درجات الافراد على الاختبار وبين مرات الاجراءات المختلفة ، اذن فمعامل الثبات هو معامل الارتباط بين الاختبار نفسه ، وللكشف عن مؤشرات ثبات المقياس الحالي تمت الاستعانة بطريقتين احدهما لكشف الإستقرار عبر الزمن ، والأخرى لكشف الإتساق الداخلي ، وعلى النحو الآتي:

أ-الاستقرار عبر الزمن ويعبر عنه بالاتساق الخارجي ويشير معامل الثبات بهذه الطريقة الى معامل استقرار "Stability" الاداء والخاصية عبر الزمن، اذ انه يبين مقدار إتساق الدرجات التي تعبر عن الاداء على مقياس معين خلال مدة زمنية محددة(Foran, 1961 : 384).

ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة ، تم اختيار عينة عشوائية طبقية متساوية من مجتمع البحث ممثلة حسب المتغيرات الديموغرافية شملت (60) تدريسيا وتدرسية ، وخضعت لتطبيق مقياس البحث الحالي مرتين بفواصل زمني شهر تقريبا ، ثم قام الباحث بإستعمال معادلة بيرسون للتعرف على دلالة الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني والذي يمثل معامل الثبات ، وقد اتضح ان معامل ثبات المقياس المستخرج بهذه الطريقة (طريقة اعادة الاختبار) بلغ (0.72) وهو معامل ثبات جيد اذا ما قورن بمعاملات ثبات المقاييس القريبة منه في الدراسات ذات العلاقة بالبحث الحالي.

ب- الاتساق الداخلي ان الاتساق الداخلي يعبر عن إمكانية وقدرة بنود (فقرات) المقياس من الكشف عن السمة او الخاصية ذاتها مجتمعة ، وكلما اتجهت الفقرات لقياس متحد كلما كان المقياس بشكل كلي متسقا داخليا (7: Moss,1994) ، ويقاس الاتساق الداخلي بطرائق عدة، وقد أرتأى الباحث تطبيق معادلة ألفا كرونباخ Coefficient Alpha-Cronpakh لشيوعها في الدراسات السابقة المماثلة وذات الصلة بالمقياس الحالي.

وتعتمد هذه الطريقة على الاتساق في اداء الافراد من فقرة لاخرى (ثورنديك،1989: 79)، ويمثل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار الى اجزاء بطريقة مختلفة ، وبعد تطبيق المعادلة على درجات عينة الثبات على التطبيق الاول ، اتضح ان معامل ثبات مقياس البحث الحالي بطريقة ألفا كرونباخ (0.89) ، ويعد معامل الثبات هذا جيد مقارنة بمعاملات ثبات المقاييس المماثلة في الدراسات السابقة والقريبة من الدراسة الحالية.

الوسائل الاحصائية.. استعمل الباحث مجموعة من الوسائل الاحصائية والتي طبق معظمها في برنامج الحقيبة الاحصائية spss وبصورة مباشرة من قبل الباحث، وهي:

1- معادلة معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على المقياس الفرعي ، وقيمة الثبات بطريقة اعادة التطبيق.

2- الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينات البحث الأساسية والمتوسط النظري للمقاييس الفرعية.

3- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس ، وكذلك للتعرف على دلالة الفروق في الدرجات بحسب متغيرات الجنس ، والتخصص ، والشهادة ، والصفة الوظيفية.

4- تحليل التباين الاحادي للتعرف على دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية لعينة البحث بحسب متغيري اللقب العلمي والخبرة (الخدمة الوظيفية).

نتائج البحث..

الهدف الاول: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي كليات التربية الأساسية.. لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المعد في البحث الحالي على عينة البحث الأساسية، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتها وحسب كل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة الست ، ثم طبق الباحث معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري لكل استراتيجية وبالغ (24)، وبعد مقابلة القيم التائية المحسوبة بالقيم التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (359) ؛ أظهرت النتائج ان الفروق ذات دلالة احصائية ولصالح المتوسطات الحسابية، وكما مبينة في الجدول -3- الآتي.

الجدول -3- دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري لدرجات العينة

ت	الاستراتيجية	العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة عند مستوى 0,05
							الحسوبة	الجدولية	
1	ضبط الانفعال	360	24	28.675	6.965	359	12.736	1,96	دالة
2	تحمل المسؤولية			29.5	6.798		15.351		دالة
3	حل المشكلات			28.344	7.022		11.739		دالة
4	اتخاذ القرارات			31.175	6.105		22.298		دالة
5	التفاعل مع الآخرين			26.222	6.921		6.092		دالة
6	الاسترخاء			29.897	5.842		19.154		دالة

وهذه النتائج تشير الى ان التدريسيين في كليات التربية الأساسية يستخدمون استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية الست جميعها -محور البحث- بصورة واضحة وجلية، وقد حلت استراتيجية اتخاذ القرارات بالمستوى الاول، ثم

استراتيجية الاسترخاء في المستوى الثاني، وجاءت الاستراتيجيات الاخرى حسب مستوياتها (تحمل المسؤولية، وضبط الانفعال، وحل المشكلات، والتفاعل مع الآخرين) عالتوالي.

الهدف الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي كليات التربية الاساسية ، حسب متغيرات عدة وعلى النحو الآتي.. من أجل تحقيق هذا الهدف تم تطبيق معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين من أجل التعرف على دلالة الفروق في المتوسطات الحسابية حسب متغيرات (الجنس، والتخصص العلمي، والشهادة، والصفة الوظيفية) لكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة الست ، وكذلك تطبيق تحليل التباين الاحادي لمتغيري (اللقب العلمي، والخدمة الوظيفية)، وعلى النحو الآتي:

الهدف الثاني: أ-الجنس "النوع" (ذكور-اناث).. طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين لدرجات الذكور والاناث من خلال مقابلة القيم التائية المحسوبة بالقيم الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (358)، وكانت النتائج كما مبينة في الجدول الآتي:

الجدول -4- دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري لدرجات العينة حسب متغير الجنس

ت	الاستراتيجية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة عند مستوى 0,05
							ذكور	اناث	
1	ضبط الانفعال	ذكور	180	30.183	6.602	358	1,96	1.914	غير دالة
		اناث		28.817	6.939				
2	تحمل المسؤولية	ذكور		29.881	5.601			2.101	دالة
		اناث		27.017	6.009				
3	حل المشكلات	ذكور		29.261	6.691			2.495	دالة
		اناث		27.428	7.241				
4	اتخاذ القرارات	ذكور		31.3	6.252			0.328	غير دالة
		اناث		31.05	5.970				
5	التفاعل مع الآخرين	ذكور		27.911	6.732			4.768	دالة
		اناث		24.533	6.718				
6	الاسترخاء	ذكور		30.683	5.800			2.573	دالة
		اناث		29.111	5.793				

تشير النتائج الى ان الفروق كانت دالة احصائيا بين درجات العينة حسب متغير الجنس ولصالح الذكور في استراتيجيات المواجهة (تحمل المسؤولية، وحل المشكلات، والتفاعل مع الآخرين، والإسترخاء) بينما كانت غير دالة احصائيا في استراتيجيتي ضبط الانفعال واتخاذ القرارات.

الهدف الثاني: ب-التخصص العلمي (علمي-انساني).. طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين لدرجات التخصصات العلمية والانسانية من خلال مقابلة القيم التائية

المحسوبة بالقيم الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (358) ، كانت النتائج كما مبينة في الجدول الآتي:

الجدول 5- دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري لدرجات العينة حسب متغير التخصص العلمي

ت	الاستراتيجية	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة عند مستوى 0,05
							متوسط	انحراف	
1	ضبط الانفعال	علمي	180	28.961	6.739	358	1,96	0.779	غير دالة
		انساني		28.389	7.191				
2	تحمل المسؤولية	علمي		29.900	6.682				غير دالة
		انساني		29.100	6.907				
3	حل المشكلات	علمي		28.961	6.739				غير دالة
		انساني		27.728	7.260				
4	اتخاذ القرارات	علمي		31.144	6.238			0.095	غير دالة
		انساني		31.206	5.988				
5	التفاعل مع الآخرين	علمي		27.583	6.652			3.800	دالة
		انساني		24.861	6.935				
6	الاسترخاء	علمي		30.467	5.798			1.856	غير دالة
		انساني		29.328	5.846				

تشير النتائج الى ان الفروق كانت غير دالة احصائيا بين درجات العينة حسب متغير التخصص في استراتيجيات المواجهة جميعا ، عدا استراتيجية التفاعل مع الآخرين كانت دالة احصائيا ولصالح متوسط درجات التخصص العلمي.

الهدف الثاني: ج-التحصيل العلمي "الشهادة الدراسية" (ماجستير-دكتوراه).. طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين لدرجات العينة حسب متغير التحصيل العلمي (الشهادة الدراسية) شهادة ماجستير ، وشهادة دكتوراه من خلال مقابلة القيم التائية المحسوبة بالقيم الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (358)، كانت النتائج كما مبينة في الجدول الآتي:

الجدول 6- دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري لدرجات العينة حسب متغير الشهادة الدراسية

ت	الاستراتيجية	الشهادة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة عند مستوى 0,05
							المحسوبة	الجدولية	
1	ضبط الانفعال	ماجستير	180	29.178	6.544	358	1.371	1,96	غير دالة
		دكتوراه		28.172	7.346				
2	تحمل المسؤولية	ماجستير		29.867	6.505		1.023		غير دالة
		دكتوراه		29.133	7.078				
3	حل المشكلات	ماجستير		29.072	6.525		1.974		دالة
		دكتوراه		27.617	7.433				
4	اتخاذ القرارات	ماجستير		31.522	5.945		1.079		غير دالة
		دكتوراه		30.828	6.259				
5	التفاعل مع الآخرين	ماجستير		27.200	6.512		2.704		دالة
		دكتوراه		25.244	7.187				
6	الاسترخاء	ماجستير		30.333	5.690		1.418		غير دالة
		دكتوراه		29.461	5.973				

تشير النتائج الى ان الفروق كانت غير دالة احصائيا بين درجات العينة حسب متغير الشهادة الدراسية في استراتيجيات المواجهة (ضبط الانفعال، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرارات، والإسترخاء) بينما كانت دالة احصائيا في استراتيجيتي حل المشكلات، والتفاعل مع الآخرين ولصالح شهادة الماجستير.

الهدف الثاني: د-الصفة الوظيفية (تدريسي اداري-تدريسي غير اداري).. طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطين الحسابيين لدرجات العينة حسب متغير الصفة الوظيفية (تدريسي اداري، وتدريسي غير اداري) من خلال مقابلة القيم التائية المحسوبة بالقيم الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (358)، كانت النتائج كما مبينة في الجدول الآتي:

الجدول 7- دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتوسط النظري لدرجات العينة حسب متغير الصفة الوظيفية

ت	الاستراتيجية	الصفة الوظيفية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة عند مستوى 0,05
							المحسوبة	الجدولية	
1	ضبط	اداري		29.244	6.741		1.554		غير دالة

				7.155	28.106		غير اداري	الانفعال	
دالة		2.834		6.565	30.506		اداري	تحمل	2
				6.895	28.494		غير اداري	المسؤولية	
دالة		2.449		6.741	29.244		اداري	حل	3
				7.199	27.444		غير اداري	المشكلات	
غير دالة	1,96	0.095	358	6.142	31.206	180	اداري	اتخاذ	4
				6.085	31.144		غير اداري	القرارات	
دالة		3.224		6.798	27.383		اداري	التفاعل مع	5
				6.867	25.061		غير اداري	الآخرين	
دالة		2.499		5.663	30.661		اداري	الاسترخاء	6
				5.933	29.133		غير اداري		

تشير النتائج الى ان الفروق كانت دالة احصائيا بين درجات العينة حسب متغير الصفة الوظيفية (تدريسي اداري، وتدريسي غير اداري) في استراتيجيات المواجهة (تحمل المسؤولية، وحل المشكلات، والتفاعل مع الآخرين، والإسترخاء) ولصالح متوسطات درجات التدريسي الاداري، بينما كانت غير دالة احصائيا في استراتيجيتي ضبط الانفعال ، واتخاذ القرارات.

الهدف الثاني: ه-اللقب العلمي (مدرس مساعد-مدرس-استاذ مساعد-استاذ) .. تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة وفق متغير اللقب العلمي للتعرف على طبيعة الفئة الأكثر استخداما لكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة الست، ثم قام الباحث باستخراج تحليل التباين للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الأربعة، ومن خلال مقابلة القيم الفائية المحسوبة بالقيم الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3 - 359)، ظهرت النتائج كما مبينة في الجدول (8 - أ، ب، ج، د، هـ، و، ز، ح) الآتي:

الجدول (8-أ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة حسب متغير اللقب العلمي للاستراتيجيات الست

اللقب العلمي								الاستراتيجي ة	ت
استاذ		استاذ مساعد		مدرس		مدرس مساعد			
الانحرا ف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	المتوسط الحسابي		
5.304	33.41 1	6.727	29.91 1	6.449	28.3	7.016	28.03 3	ضبط انفعال	1
6.965	29.14 4	6.888	29.05 6	6.429	30.1	6.954	29.7	تحمل المسؤولية	2
6.943	31.04	5.578	30.25	6.439	27.02	7.275	27.84	حل	3

	المشكلات	4		2		6		4	
4	اتخاذ القرارات	29.08	7.078	31.44	6.041	31.3	6.105	33.78	5.443
5	تفاعل مع الآخرين	27.01	6.793	28.15	6.496	25.46	6.975	24.25	6.880
6	الأسترخاء	28.71	5.764	29.94	5.880	29.51	5.734	32.83	4.681

وتشير النتائج الى ان المتوسطات الحسابية حسب متغير اللقب العلمي تراوحت بين (33,411) كأعلى متوسط حسابي وكان للقب العلمي (استاذ) في استراتيجية ضبط الانفعال، و(24,256) كأدنى متوسط حسابي وكان ايضا للقب العلمي (استاذ) في استراتيجية التفاعل مع الآخرين، وحلت المتوسطات الأخرى بين هذين المتوسطين وحسب التسلسلات ضمن كل استراتيجية.

ومن أجل التعرف على دلالة الفروق في متوسطات العينة حسب متغير اللقب العلمي ولكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة الست تم حساب تحليل التباين وظهرت النتائج على النحو الآتي:

الجدول (8- ب) نتائج تحليل التباين حسب متغير اللقب العلمي لاستراتيجية ضبط الانفعال

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				
دالة	2.605	13.427	551.151	3	1653.453	بين المجموعات
			41.047	356	14612.878	داخل المجموعات
				359	16266.331	الكلي

الجدول (8- ج) نتائج تحليل التباين حسب متغير اللقب العلمي لاستراتيجية تحمل المسؤولية

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				
غير دالة	2.605	0.468	21.719	3	65.156	بين المجموعات
			46.418	356	16524.844	داخل المجموعات
				359	16590	الكلي

الجدول (8- د) نتائج تحليل التباين حسب متغير اللقب العلمي لاستراتيجية حل المشكلات

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				
دالة	2.605	7.597	329.884	3	989.653	بين المجموعات
			43.423	356	15458.722	داخل المجموعات
				359	16448.375	الكلي

الجدول (8- هـ) نتائج تحليل التباين حسب متغير اللقب العلمي لاستراتيجية اتخاذ القرارات

الدلالة عند مستوى	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				

0.05						
دالة	2.605	8.646	331.796	3	995.389	بين المجموعات
			38.375	356	13661.4	داخل المجموعات
				359	14656.789	الكلية

الجدول (8- ز) نتائج تحليل التباين حسب متغير اللقب العلمي لاستراتيجية التفاعل مع الآخرين

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	2.605	5.728	263.963	3	791.889	بين المجموعات
			46.085	356	16406.333	داخل المجموعات
				359	17198.22	الكلية

الجدول (8- ح) نتائج تحليل التباين حسب متغير اللقب العلمي لاستراتيجية الإسترخاء

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	2.605	9.477	290.433	3	871.3	بين المجموعات
			30.647	356	10910.2	داخل المجموعات
				359	117811.5	الكلية

ومن نتائج تحليل التباين والقيم الفائية تبين ان الفروق بين المتوسطات حسب متغير اللقب العلمي كانت دالة للاستراتيجيات جميعها، عدا استراتيجية تحمل المسؤولية فانها لم تكن ذات دلالة احصائية.

الهدف الثاني: و-الخبرة "الخدمة الوظيفية": (5 سنوات فأقل) - (6-10 سنوات) - (11-15 سنة) - (16 سنة فأكثر).. تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة وفق متغير الخدمة الوظيفية للتعرف على طبيعة الفئة الأكثر استخداما لكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة الست ، ثم قام الباحث باستخراج تحليل التباين للتعرف على دلالة الفروق بين المتوسطات الأربعة ، ومن خلال مقابلة القيم الفائية المحسوبة بالقيم الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3 - 359) ، كانت النتائج كما مبينة في الجدول (9 - أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، و ، ز ، ح) الآتي:

الجدول (9-أ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة حسب متغير الخدمة الوظيفية

للاستراتيجيات الست

الخدمة الوظيفية								الاستراتيجي ة	ت
16 سنة فأكثر		11 – 15 سنة		6 – 10 سنوات		5 سنوات فأقل			
الانحرا ف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	المتوسط الحسابي		
5.516	30.00	6.792	30	6.363	28.23	7.051	28.35	ضبط	1
					1		2	انفعال	
6.773	28.62	7.019	29.68	6.336	29.47	7.064	30.19	تحمل	2

	المسؤولية	8	3	5	9	
3	حل المشكلات	28.63 7	7.204 9	6.303 6	30.32 6	30.27 0
4	اتخاذ القرارات	23.30 2	7.032 4	6.094 3	31.02 3	33.68 5
5	تفاعل مع الآخرين	27.14 3	6.934 5	27.72 5	25.87 6	27.09 0
6	الأسترخاء	29.58 2	5.576 5	29.94 5	29.50 6	34.01 5.924

وتشير النتائج الى ان المتوسطات الحسابية حسب متغير الخدمة الوظيفية تراوحت بين (34.01) كأعلى متوسط حسابي وكان للقب العلمي (استاذ) في استراتيجية الإسترخاء، و(23.302) كأدنى متوسط حسابي للقب العلمي (مدرس مساعد) في استراتيجية اتخاذ القرارات، وجاءت المتوسطات الحسابية الأخرى بين هذين المتوسطين وحسب التسلسلات ضمن كل استراتيجية.

ومن أجل التعرف على دلالة الفروق في متوسطات العينة حسب متغير الخدمة الوظيفية ولكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة الست تم حساب تحليل التباين وظهرت النتائج على النحو الآتي:

الجدول (9-ب) نتائج تحليل التباين حسب متغير الخدمة الوظيفية لاستراتيجية ضبط الانفعال

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				
دالة	2.605	11.265	470.109	3	1410.328	بين المجموعات
			41.730	356	14856.002	داخل المجموعات
				359	16266.331	الكلي

الجدول (9-ج) نتائج تحليل التباين حسب متغير الخدمة الوظيفية لاستراتيجية تحمل المسؤولية

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				
غير دالة	2.605	0.828	38.308	3	114.924	بين المجموعات
			46.278	356	16475.076	داخل المجموعات
				359	16590.000	الكلي

الجدول (9-د) نتائج تحليل التباين حسب متغير الخدمة الوظيفية لاستراتيجية حل المشكلات

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدولية				
دالة	2.605	5.112	226.425	3	679.274	بين المجموعات
			44.295	356	15769.101	داخل المجموعات
				359	16448.375	الكلي

الجدول (9- هـ) نتائج تحليل التباين حسب متغير الخدمة الوظيفية لاستراتيجية اتخاذ القرارات

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	2.605	7.859	303.463	3	910.390	بين المجموعات
			38.613	356	13746.399	داخل المجموعات
				359	14656.789	الكلي

الجدول (9- و) نتائج تحليل التباين حسب متغير الخدمة الوظيفية لاستراتيجية التفاعل مع الآخرين

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	2.605	5.020	232.675	3	698.026	بين المجموعات
			46.349	356	16500.196	داخل المجموعات
				359	17198.222	الكلي

الجدول (9- ز) نتائج تحليل التباين حسب متغير الخدمة الوظيفية لاستراتيجية الاسترخاء

الدلالة عند مستوى 0.05	القيمة الفائية		مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	2.605	3.820	122.469	3	367.407	بين المجموعات
			32.062	356	11414.093	داخل المجموعات
				359	11781.500	الكلي

ومن نتائج تحليل التباين والقيم الفائية تبين ان الفروق بين المتوسطات حسب متغير الخبرة (الخدمة الوظيفية) كانت دالة للاستراتيجيات جميعها، عدا استراتيجية تحمل المسؤولية فانها لم تكن ذات دلالة احصائية.

الاستنتاجات.. في ضوء نتائج البحث فان الباحث يضع مجموعة من الاستنتاجات وعلى النحو الاتي:

1- ان التدريسيين في كليات التربية الاساسية في الجامعات العراقية يفضلون استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية -محور البحث الحالي- جميعها مع الأخذ بالحسبان المفاضلة في ترتيب الاستخدام بعضها على بعض آخر ، ويمكن ارجاع هذه النتيجة الى كون التدريسيين في الجامعة بلغوا من النضج والوعي والثقافة النفسية بان تمكنوا من استخدام مختلف الاستراتيجيات في مواجهة المواقف الضاغطة ومتطلبات الحياة والعمل المختلفة بما يناسبها من مواجهة وتدبر حسب شدة الضغط واستمرارته والموقف الذي يحدث فيه.

2- يبدو ان الجنس (النوع الاجتماعي) يرمي بضلاله على تكامل الشخصية ودرجة تطورها في مواجهة الضغوط المختلفة، اذ اشارت النتائج الى وجود فروق في استخدام نماذج معينة من الاستراتيجيات لدى التدريسيين الذكور تختلف عن تلك التي تستخدمها التدريسيات، وربما يعود السبب ايضا الى الاختلاف الواضح في طبيعة الضغوط التي يواجهها الذكور عن تلك التي تواجهها الاناث.

3- اختلاف الاختصاص والشهادة الدراسية لم يلق بأثره على الاسلوب والاستراتيجية التي يتبناها التدريسيون في كليات التربية الاساسية لمواجهة الضغوطات وقد يرجع هذا الامر الى ان التدريسيين في مختلف

التخصصات يتواجدون في بيئة أكاديمية واحدة ولديهم توافقات متحدة وقد يتعرضون الى ضغوطات متشابهة.

4- أشارت النتائج الى ان التدريسيين ممن يمارسون الادارة لديهم استراتيجيات مختلفة عن أقرانهم ممن لم يمارسوا الادارة ، وقد يبدو ان العمل الاداري يضيف على الشخصية لونا من التعامل لا تتوافر عند الآخرين وكذلك يبدو ان الضغوطات التي يتعرض لها الاداري تختلف في نوعها ودرجتها مما يستدعي استخدام استراتيجيات مختلفة.

5- تتغير استراتيجيات المواجهة تبعا للقب العلمي وكذلك تبعا للخبرة المكتسبة من خلال الخدمة الوظيفية، ويبدو ان العمل داخل المؤسسة الأكاديمية وكذلك العمر وطول الخدمة كلها عوامل تؤثر في اختيار الاستراتيجيات التي تتمكن الشخصية من خلالها من الحفاظ على وجودها وتكاملها ووظائفها.

التوصيات.. في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بالآتي:

1- ينبغي على القائمين والمسؤولين عن كليات التربية الأساسية في الجامعات العراقية العمل على تذليل الصعوبات ومعوقات العمل من أجل التخفيف من حدة الضغوط التي يواجهها التدريسيون لاسيما الضغوط النفسية لما لها من أثر واضح وكبير على شخصية التدريسي وبالتالي قدراته وأدائه في إنجاز الأعمال المنوطة به.

2- ينبغي على القائمين على البرامج التطويرية للتدريسيين في الجامعات العراقية تضمين برامجهم التدريبية والخطط المستقبلية ورش عمل وتدريبات عن استراتيجيات مواجهة الضغوط للتعريف بها وللتثقيف على استخدام الانجع منها في مواجهة الضغوط النفسية التي اصبحت جزءا من الحياة اليومية.

3- نوصي الزميلات والزملاء التدريسيين في كليات التربية الأساسية على استثمار كل أوقات الفراغ وكذلك العمل للتطوير الذاتي والعمل على التنمية الذاتية المستمرة من خلال الالتحاق بالبرامج والدورات التدريبية والتثقيفية في مجال التنمية البشرية وبناء الشخصية.

4- ينبغي على الزميلات والزملاء التدريسيين في كليات التربية الأساسية التعرف أكثر وبشكل علمي على إستراتيجيات مواجهة الضغوط والتميز بينها وبين آليات الدفاع من أجل الإستخدام الانجع لها كأساليب تدبر حين التعرض للأحمال النفسية والمواقف الضاغطة.

المقترحات.. استكمالا لنتائج البحث الحالي واستنتاجاته نقترح مشاريع بحث مستقبلية وكما يأتي:

1- إجراء دراسة علمية للتعرف على استراتيجيات أخرى لمواجهة الضغوط النفسية لدى التدريسيين في كليات التربية الأساسية في الجامعات العراقية.

2- إجراء دراسة علمية للتعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وبعض المتغيرات المعرفية وكذلك الوجدانية كالصحة النفسية والذكاء الانفعالي والكفاءة الذاتية لدى التدريسيين.

3- إجراء دراسة للتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التدريسيين في كليات التربية الأساسية وأقرانهم في الكليات الأخرى.

4- إجراء دراسة علمية للتعرف على درجة إسهام استراتيجيات مواجهة الضغوط في طبيعة الأداء العلمي والتدريسي والاجتماعي للتدريسيين في كليات التربية الأساسية.

المصادر..

- ابراهيم، لطفي.(1994). عمليات تحمل الضغوط النفسية في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث النفسية. العدد الخامس.
- ارميا، ريموندا اشعيا، اسماعيل ،ادهم.(2016). اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسي جامعة دهوك.مجلة العلوم الانسانية .جامعة دهوك.العدد الرابع.
- برافين، أ. لورانس.(2010). علم الشخصية.ج2. ترجمة : عبد الحليم السيد ، وايمن محمد عامر ومحمد الرخاوي.القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع العامة.
- ثورنديك، روبرت ، وهيجن ، إلزابيث. القياس والتقويم في علم النفس والتربية. ترجمة : عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس (1989) ، عمان : مركز الكتاب الأردني.
- حسن، سعيد ، والمحززي ،راشد.(2006). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. مسقط: جامعة السلطان قابوس.
- حسين، محمود (2000). الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية،عمان: جامعة البترا.
- حسين، طه عبد العظيم، وحسين ، سلامة.(2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية.عمان: دار الفكر.
- حنصالي، مريامة.(2014). ادارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي.اطروحة دكتوراه غير منشورة.جامعة محمد خيضر-بسكرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- ربيع، محمد شحاته.(1994). قياس الشخصية . القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- رضوان، سامر جميل.(2002). الصحة النفسية. عمان: دار المسيرة.
- العارضة، معاذ (1998) إستراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوطات النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- عبد الرحمن، سعد .(1983) . القياس النفسي . ط 2 ، الكويت : الفلاح للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد المعطي، حسن.(2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة: مكتبة الزهراء.
- عثمان، فاروق السيد.(2001).القلق وإدارة الضغوط.القاهرة:دارالفكر العربي.
- عسكر ، علي.(2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط3. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- عوض، رنيفة رجب.(2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج". القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- لازاروس، ريتشارد.(1989). الشخصية. ط3، ترجمة: سيد محمد غنيم، ومحمد عثمان نجاتي. القاهرة: دار الشروق.
- مريم، رجا .(2007). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية . مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس . المجلد الخامس، العدد الاول. دمشق.
- المزروع، ليلي عبدالله.(2009). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ام القرى-كلية التربية.مكة المكرمة.

- Anastasi, A. (1988). **Psychological Testing**. 6th ed. New York: Macmillan Publishing Co. Inc.
- Anastasi, A. & Urbana, Susana. (1997). **Psychological Testing**. New York. Prentice – Hall. Index: (213,248,252).
- Ebel, K.L. (1972). **Essentials of Education Measurement**, 2nd Erylood , California .
- James, S. H. (1997). **Stress for success**. New York, Raadom House, Inc.
- Foran, T.G. (1961). A Note on Methods of Measuring Reliability. **Journal of Educational Psychology**. Vol.22, No.4, PP.383-387.
- Frydenberg, E. (1997). Thriving, serving, or going under: Which coping strategies relate to which outcomes? Pp.3-23) Greeneich, CT: Information Age.
- Selye, H.(1996). **The Stress of Life**. (rev. edn.) New York: McGraw-Hill.
- Kumar, R. & Ramamurti, P. (1990). Stress and coping strategies of the rural aged. **J. of personality and clinical studies**, vol. 6, No. 2, pp 171-175.
- Lazarus, R & Folkman, S .(1986). An Analysis of Coping A middle Aged Community Sample. **Journal of Health and Social Behavior**.120,219-239.
- Lazarus, R. folkman, S. (1988) coping as Mediator of emotion. **Journal of personality and social psychology**, vol. 54, No. 3, pp 466-475.
- Moss, R.(1977).Determinates of Coping Stragies Holahan Personal and Conttexual. **A social Psychology journal**. Vol 52(2). 945-955.
- _____ . (1986). J life transitions and crises: A concept liveries W. inr. H. Moss(ed), coping with liferises:an integrate Approach New York.
- Moss, P.A. (1994).Can there be Validity Without reliability? **Journal Education Researcher**. Vol. (23), P.(5-12).
- Murray, H. A. (1981). Proposals for a theory of personality. In E. S. shneidman (ed.) endeavors in psychology: selections from the personality of Henry A. Murray. New York: Harper and row, pp.125-203.
- Nikos, N, Jemma, E, Duda, L. (2009). Understanding the Coping process from a self determination theory perspective. **British Journal of Psychology**, 14, 249-260.
- Norris, A. (2010). **Famine and Household Coping**. World Development. New Mexico State Universty.
- Ryan, N. (1989). Stress-Coping Strategies identified from school age children's perspective. **Research in Nursing and Health**, vol, 12,N(2).
- Sarafino, E. P.(1994). **Health psychology, pio psychological Interaction** 2ed New York. Johan wily & sons, Inc.
- Valerie, J S, & Carry, L, C. (2000). **Strategic Stress Management An Organizational Approach**, Palgrave publishers. GB.
- Wolman, B. (1972). **Dictionary of behavioral.4 sciences** Macmillan.