

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(( وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ))

صدق الله العلي العظيم

(سورة الرعد / الآية ٣)

## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (اساليب التعامل مع الضغوط لدى طلبة كلية الآداب). الذي تقدم به الطلبة (رحاب عبد الرحمن راضي - علي جمعة صالح - محمد يسري وهيب) قد جرى تحت إشرافي في كلية الآداب - جامعة القادسية، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في علم النفس .

### المشرف

الدكتور أحمد عبد الكاظم جوني

٢٠١٧ / /

بناءً على التوصيات المتوفرة أرشح هذا البحث للمناقشة:

الدكتور احمد عبد الكاظم جوني

رئيس قسم علم النفس

٢٠١٧ / /

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة اننا اطلعنا على البحث الموسوم بـ (اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب) وناقشنا الطلبة (رحاب عبد الرحمن راضي - علي جمعة صالح - محمد يسري وهيب) في محتوياته وفي ماله علاقة به ونعتقد انه جدير بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في علم النفس بتقدير ( ) .

التوقيع:

الاسم :

عضو :

التوقيع :

الاسم :

رئيس اللجنة :

تمت مصادقة مجلس قسم علم النفس / جامعة القادسية على البحث.

التوقيع:

الاسم: د. احمد عبد الكاظم جوني

رئيس قسم علم النفس

٢٠١٧/ /

## الأهداء

نبء بحمد الم ولى الكرم شكرأ وتعبدأ .. وامتنانأ وتزلفأ ، وللال الكرام تتبعأ وثنهجأ .. واقتفاءً وتبركأ.  
وإلى خيمتي الدافئة التي شملتني برعايتها ودعمها وتسديدها.. إلى أسرتي التي بذلت كل ما يكفل نجاحي  
بمسيرتي العلمية.  
إلى معدن الحنان ومنجم الطيب ومصدر العطف.. والذّي اللذان ربياني على الصفاء والإيمان.  
إلى أساتذتي الذين ما بخلوا يوماً بنصيحةٍ ومعرفةٍ غدت في ذاتي التكامل المعرفي وأثمت في حب العلم وتقديس  
القلم.

الباحثون

شكر وإمتنان

لا يبقى لنا في نهاية المطاف الا قليلاً من الذكريات وصور تجمعنا برفاق كانوا إلى جانبنا فواجب علينا شكرهم ووداعهم ونحن نخطو خطواتنا الأولى في غمار الحياة ونخص بجزيل الشكر والعرفان كل من أشعل شمعة في دروب عملنا والى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا الى أساتذتنا الكرام في كلية الأدب / قسم علم النفس ، كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور (أحمد عبد الكاظم جوني) الذي تقضل بالإشراف على هذا البحث فجزاه الله عنا كل خير وله منا كل التقدير والاحترام ...

الباحثون

## مستخلص البحث

ولما كان الطلبة يختلفون في الأساليب التي يستخدمونها عند التعامل مع الضغوط النفسية - منهم من يستخدم أسلوب مواجهة المشكلة ومحاولة حلها منطقيا بعد التعرف على أسبابها والعوامل المؤثرة فيها ونجد آخر قد يرغب بأسلوب الهروب والانسحاب عند شعوره بالتهديد النفسي جاء البحث الحالي محاولة علمية للتعرف على:

- ١- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية .
- ٢- الفرق في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية وفق متغير النوع ( ذكور - إناث).

ولما كان البحث الحالي يستهدف التعرف على اساليب التعامل مع الضغوط النفسية ( الهروب/ المواجهة) لدى طلبة كلية الآداب ارتأى الباحثون القيام بالخطوات الآتية لاعداد مقياس اكثر يتلائم واهداف البحث وطبيعة العينة المستهدفة في البحث الحالي، وتم اعداد ذلك المقياس في ضوء مقياس ( الحكيم ، ٢٠١٠) وتكون المقياس بصورته النهائية بعد استخراج الخصائص السايكومترية له من صدق وثبات وقدرة على التمييز من (١٨) فقرة .

بعدها طبق المقياس على عينة البحث البالغة (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة كلية الآداب اظهرت النتائج ماياتي:

١. ان طلبة كلية الآداب يميلون الى استعمال اسلوب المواجهة.
٢. ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في استعمال اسلوب المواجهة وفق متغير النوع.

وضع الباحثون عدد من التوصيات والمقترحات منها:

- ١- يجب الاهتمام بوسائل الإعلام التربوي الذي يساعد في زيادة وعي الطلبة بالمواقف
- ٢- إجراء دراسة مماثلة على عينة لدى شرائح اجتماعية اخرى ( اساتذة ، معلمين ، ..).

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	ألايه القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار لجنة المناقشة
هـ	الإهداء
و	شكر وامتنان
ز	مستخلص البحث
هـ-ط	ثبت المحتويات
ط	ثبت الجداول
ي	ثبت الملاحق
	<b>الفصل الأول: الإطار العام للبحث</b>
٢	أولاً: مشكلة البحث
٢	ثانياً: أهمية البحث
٤	ثالثاً: أهداف البحث
٤	رابعاً: حدود البحث
٤	خامساً: تحديد المصطلحات
	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري ودراسات السابقة</b>
٧	أولاً: الإطار النظري
١١	ثانياً: دراسات سابقة
	<b>الفصل الثالث: إجراءات البحث</b>
١٨	أولاً: مجتمع البحث
١٩	ثانياً: عينة البحث
١٩	ثالثاً: أداة البحث
٢٦	رابعاً: الوسائل الإحصائية
	<b>رابعاً: عرض النتائج وتفسيرها</b>

٢٨	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .
٢٩	التوصيات .
٢٩	المقترحات.
٣١	المصادر العربية والأجنبية .
٣٣	الملاحق.
A	الواجهة باللغة الإنكليزية .

### ثبت الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	مجتمع البحث موزعين على الأقسام العلمية وفق متغير النوع .	١٨
٢	عينة البحث موزعة على الأقسام العلمية و متغير النوع .	١٩
٣	اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية.	٢٠
٤	القوة التمييزية لفقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية	٢١
٥	معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية.	٢٣
٦	عينة ثبات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية موزعه وفق متغير النوع .	٢٤
٧	معاملات ثبات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية.	٢٥
٨	الاختبار التائي للدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية.	٢٨
٩	الاختبار التائي لدلالة الفرق في اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب وفق متغير النوع (ذكور _ اناث).	٢٩



## ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٣٥	أسماء السادة الخبراء وفق الألقاب العلمية والحروف الهجائية .	١
٣٦	مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية ((بصورته الأولية)).	٢
٤٠	مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية ((المُعد للتحليل الاحصائي)).	٣
٤٤	مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية (( بصورته النهائية)).	٤

## ■ مشكلة البحث :

عندما يعيش الإنسان في عصر يشعر فيه بأنه يعيش حياة مضطربة ، فهناك المشكلات المتراكمة التي يواجهها سواء في مجال اسرته أو مجتمعه الذي يهدده بالخطر، فبات عليه أن يقف في وجه هذا التحدي، والبحث عن كل مايساعده في مواجهة هذه التحديات.

وفي الوقت نفسه فان عصر بهذه الخصائص سيترتب على أثره الكثير من الضغوط النفسية التي تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه وتهدد كيانه النفسي وما ينشئ عنها من آثار نفسية كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي ، لذا فان أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي السبيل الأمثل لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة السلوك الصحيح (الدراجي، ٢٠٠٧: ٣) ، وإذا كان المجتمع الجامعي صورة مصغرة عن المجتمع الإنساني فان طلبة الجامعة - إضافة الى الضغوط الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الافراد بصفة عامة - لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة دراستهم فالدراسة الجامعية من اكثر المراحل الدراسية التي لها مؤثرات نفسية واجهاد عصبي وجسمي (عساف وعساف ، ٢٠٠٧ : ١٣٦ ) .

ولما كان الطلبة يختلفون في الأساليب التي يستخدمونها عند التعامل مع الضغوط النفسية - منهم من يستخدم أسلوب مواجهة المشكلة ومحاولة حلها منطقيا بعد التعرف على أسبابها والعوامل المؤثرة فيها ونجد آخر قد يرغب بأسلوب الهروب والانسحاب عند شعوره بالتهديد النفسي جاء البحث الحالي محاولة علمية متواضعة للإجابة عن تساؤل رئيس هو: ما اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية ؟

## ■ أهمية البحث :

لعب الشباب في معظم البلدان دوراً هاماً في عملية تقدم بلادهم فقد قامت الدعاوى الإصلاحية منذ بداية القرن التاسع عشر وحتى الآن بجهود الشباب، وحققت ما أنجزته بفضل تضحياتهم (حجازي، ١٩٨٥ : ٦).

فمرحلة الشباب من المراحل العمرية التي تتميز بالقابلية للنمو في مختلف النواحي الجسمية والاجتماعية والنفسية والعقلية، إلى جانب القدرة على الابتكار والمشاركة الفعالة في إحداث التغيير في

المجتمع الذي يعيشون فيه وتطويره ، ولأن الشباب هم عماد الأمة، وأساسها الذي يقوم عليه بنيانها، فإن صلحوا صلح البناء كله، وإن أهملوا قيمهم ضعف البناء، ولذلك كانت قضايا الشباب من أهم القضايا التي تهتم بها المجتمعات الساعية للتقدم والازدهار (المجدوب، ٢٠٠١: ٥).

ولما كان الشباب يشكلون نسبة كبيرة من المجتمع فإن ذلك يجعل من الأهمية بمكان دراسة المشكلات التي تعترضهم، خاصةً إذا علمنا إن علماء النفس يكادون يجمعون على أن ظاهرة / مرحلة الشباب تمثل أحد المحاور الجوهرية للبحث النفسي الحديث ويرجع ذلك إلى ما تحمله هذه المرحلة من خصائص ومقومات المراحل السابقة واللاحقة على حدٍ سواء (المنصوري، ٢٠٠٩: ١٥) .

كما أن مؤسسات التعليم العالي في أي بلد تمثل قمة النظام التعليمي، ولها أهمية كبيرة كونها المؤسسات المناط بها تشكيل أفراد المجتمع للقيام بالوظائف المهنية العالية التي يتطلبها المجتمع، حيث تسهم في تطوره وتنميته من خلال تأثيرها الفكري والعلمي، حيث أن من أبرز أهداف التعليم العالي الإعداد الأمثل للقوى البشرية اللازمة للعمل بكافة التخصصات التي يحتاجها المجتمع (البنا والربيعي، ٢٠٠٦: ٥٠٥).

وقد أكد (لازاروس) على ان تأثير إدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة إنما هو اعتقاد الفرد بقابليته في مواجهة أو تجنب ذلك الموقف وهو الجانب المهم ، ولمفهوم التعامل مع الضغوط جانب مركزي في نظريات الضغوط المعاصرة والذي يعني ترسيخ العوامل التي تساعد الفرد للإبقاء على تكيفه النفسي .والاجتماعي خلال المواقف الضاغطة(الدرجي ، ٢٠٠٧ : ٣).

والتعامل مع الضغوط ( coping with stress ) هو أحد مكونات تفاعل الفرد مع البيئتين الخارجية والداخلية وهو يعني محاولات للسيطرة على مستوى الإدراك لمتطلبات التهديد وقد اعتمدت الدراسات في ديناميكية التوافق ، التعامل على إنه المتمم الطبيعي للضغط وإن استخدام أساليب التعامل تحدث تغييراً ونموا ويبدو كريط بين تأثير الضغط والتوافق (الحو ، ١٩٩٥ : ٢٣).

لذلك فإن الحديث عن تأثير الضغط على حياة الفرد ينسحب إلى الحديث عن المتمم الطبيعي لهذا الضغط وهو التعامل ، فكل ضغط يواجه به الفرد يتطلب منه إبداء أسلوب من أساليب التعامل يحمي الفرد من هذا الضغط ويعيد إليه توازنه ، و قد أشارت الأدبيات التي تناولت الضغط وتأثيرها على الصحة إن هناك عوامل تتوسط العلاقة ، وتعمل على حماية الفرد من هذا الضغط من أهمها الأسلوب الذي يستخدمه الفرد للتعامل مع هذا الضغط (مقداد والمطوع ، ٢٠٠٤: ٢٦١).

ولهذا نجد إن البعض يواجه هذه الضغوط بأساليب تكيفية تزيد من قدرتهم على التحمل في حين قد يواجه البعض هذه الضغوط بأساليب تزيد من مشاكلهم النفسية أو يستسلمون لها ، لأن الناس يختلفون في طريقة إدراكهم لتلك الضغوط وفي أساليب التعامل معها .

وعليه فنحن بحاجة الى دراسة تبين لنا أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي يتم استخدامها من قبل طلبة الجامعة ، كما تتجلى أهمية البحث الحالي في:

١. أهمية الحياة الجامعية وما تفتحه من آفاق جديدة أمام الفرد.
٢. أهمية مؤسسات التعليم العالي ودورها الكبير في تنمية وتطوير شخصيات الطلبة وإعدادهم للحياة العملية في مختلف النواحي.
- ٣- إن إجراء مثل هذه البحوث يعطي تصوراً للجامعة ولأعضاء الهيئة التدريسية والإدارية فيها عن الاساليب التي يتبعها طلبة الجامعة في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

#### ■ أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي تعرف :-

- ١- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية .
- ٢- الفرق في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية وفق متغير النوع ( ذكور - إناث).

#### ■ حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على طلبة كلية الآداب / جامعة القادسية / الدراسات الأولية / للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧، من الذكور و الإناث.

#### ■ تحديد المصطلحات :

اساليب التعامل مع الضغوط النفسية      The styles of coping with psychological stress

عرفها كل من

- سبيلبرجر Spielberger ١٩٦٦ :

عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد إنه مهدد له (الدراسي، ٢٠٠٧: ٢٥).

- فولكمان ولازوراس Folkman & Lazarus ١٩٨٠ :

جهود معرفية وسلوكية توضع من أجل السيطرة على أو / إقلال المتطلبات الداخلية وما ينتج عنها من صراعات (Folkman & Lazarus, 1980, p.219).

- فلشمان Fleishman ١٩٨٤ :

أساليب المواجهة بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية والتي .تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة (Fleishman ، 1984: 229).

- إبراهيم ١٩٩٤ :

التعامل مجموعة النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية، سلوكية كانت أم معرفية التي يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط بهدف حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (الدرجي، ٢٠٠٧: ٢٣).

- الحلو ١٩٩٥ :

استراتيجيات يعتمدها الفرد عند مواجهته لحدث يؤثر في توازنه وذلك من خلال تقييم هذا الحدث معرفياً (الحلو ، ١٩٩٥: ١٧)

- مقداد و المطوع ٢٠٠٤ :

الاستجابات التي يظهرها فرد او جماعة نحو موقف ما ، تكون له اثار مزعجة ومؤلمة (مقداد والمطوع ، ٢٠٠٤: ٢٦١).

- الدراري ٢٠٠٧ :

الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الاعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط ، بهدف اعادة اتزانه النفسي والجسمي ، والتكيف مع الاحداث التي ادرك مخاطرها(الدراري، ٢٠٠٧: ٢١).

- الغرير وابو اسعد ٢٠٠٨ :

الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم (الغرير و ابو اسعد ، ٢٠٠٨: ٢٦).

التعريف النظري:

تبنى الباحثون تعريف ( الدراري ، ٢٠٠٧ ) ، ولذلك لاعتمادهم مقياس الدراري في اعداد مقياس البحث الحالي.

التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الذي تم اعداده في البحث الحالي.

يتضمن هذا الفصل الإطار النظري ودراسات سابقة ،حيث يضم الإطار النظري عرضاً للنظريات المتبينة ووجهات النظر المختلفة عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومناقشتها فضلاً عن بعض الدراسات السابقة:

**أولاً: الإطار النظري:**

**مفهوم أساليب التعامل مع الضغوط :**

يعد من المفاهيم ذات الأصول القديمة على الرغم من إن الاهتمام به في مجال علم النفس بدأ حديثاً نسبياً فقد اهتم أفلاطون بتقديم شرح للطرائق التي ينتهجها الأفراد للتعامل مع الأوقات والظروف العصبية (محمد، ٢٠٠٢: ١٠٩ ) وأشار أبراهام ماسلو (١٩٤٠) Maslow إلى مفهوم المواجهة وأطلق عليه سلوك التصدي في حديثه عن الحاجة وقد كان المصطلح قليل الانتشار حتى عام ١٩٦٠ ويحدد البعض عام ١٩٦٧ بداية انتشار هذا المصطلح.

حيث يواجه الإنسان الكثير من المواقف والأحداث التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها ، أو مهددة له ، بحيث تتعرض حياته للخطر نتيجة ذلك وقد اهتم علماء النفس ، بأحداث الحياة كمدخل لدراسة الأزمات النفسية التي تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية للإنسان ، حيث تؤدي الأحداث المزعجة أو الصادمة إلى تغيرات جسمية ونفسية تعد الفرد لمواجهتها (الكبيسي، ١٩٩٤: ١٠) .

إن التعامل مع الموقف الضاغط لايمكن أن يكون في إطار من العشوائية والارتجالية أو سياسة الفعل ورد الفعل ،بل يجب أن يخضع التعامل مع الأزمة للمنهج العلمي السليم لحماية الفرد من أي تطورات غير محسوبة يصعب عليه احتمال ضغطها ،وهذا المنهج ينبغي أن يقوم على التخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة . و إن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوباً لحل تلك الأزمة على وفق استراتيجيه نفسية خاصة تتناسب ونمط شخصيته، هذه الطرائق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر (أساليب التعامل) (الامارة، ٢٠٠١: ٣) .

و زاد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل والطرائق التي يلجأ إليها الفرد لدرء الخطر الذي يواجهه يومياً في حياته، وسمى علماء النفس هذه بأساليب التعامل وعندما يستخدمها الناس إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعدهم على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو الهرب منه أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن. ولم ينصب الاهتمام على دراسة نوع واحد بعينه من الضغوط، بل تم دراسة أساليب التعامل مع الضغوط بأنواعها المختلفة وحسب نوعية الضغوط أو شدتها، فأسلوب التعامل مع النكبات التي تمر بالإنسان يختلف عن أسلوب التعامل مع الضغط الداخلي. فقد أثبت العلماء أن أسلوب طلب الإسناد الاجتماعي، هو أحد أساليب التعامل مع الضغوط الناجمة عن فقدان شخص عزيز أو الحرائق التي تحصل لممتلكات الإنسان وأمواله، أو النكبات الطبيعية، أما أسلوب الإسناد الانفعالي، فهو الأسلوب الأكثر استخداماً مع الأفراد المصابين بالاكتئاب النفسي (لفته ، ٢٠٠٨ : ٢٦).

ولقد أشار كل من "هيجنز" و"أندلر" (Endler & Higgins, 1995) إلى ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي:

(أ) **أسلوب التوجه الانفعالي**: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد، وتتعاكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق، والتوتر، والقلق، والانزعاج، والغضب، والأسى، واليأس.

(ب) **أسلوب التوجه نحو التجنب**: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

(ج) **أسلوب التوجه نحو الأداء**: وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة، وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ويمكن أن تكون الضغوط النفسية على شكل مطالب بيئية، أو حالات نفسية داخلية وأفكار تتطلب من الفرد التكيف معها. وهناك فروق فردية بين الأفراد في طريقة الاستجابة لهذه الضغوط؛ إذ إن الحالة التي تسبب الضغط لفرد ما ليس بالضرورة أن تكون ضاغطة لفرد آخر، وأن الأفراد الذين يعانون من الضغط لا يستجيبون بالطريقة نفسها بشكل عام (Edward, et al., 1984:65).

- ويرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها :
- ١- وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط .
  - ٢- وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة .
  - ٣- وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل .
- (الغريير وأبو أسعد ، ٢٠٠٨: ١٢٨).

### نظريات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

#### (١) نظرية لازاروس وفولكمان:

قدم كل (لازاروس وفولكمان ) نظرية عن كيفية التعامل مع الضغوط وعمليات التقييم وقد اعتمدا على فكرة إن المواجهة ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة ، لذلك عرفا المواجهة بأنها الجهود المعرفية والسلوكية التي سيقوم بها الفرد لتدبر مطالب البيئة الداخلية والخارجية وقد أشارا إلى العمليات الآتية في المواجهة :

الحدث الضاغط : وقد صنفاه إلى :

- ١- أحداث ضاغطة خارجية ، وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية .
- ٢- أحداث ضاغطة داخلية ، وهي نابعة من داخل الشخص وتتكون من خلال ادراكاته للعالم الخارجي .

عمليات التقييم : عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط فانه يقيم هذا الحدث من خلال عمليتين هما

:

- أ- عملية تقييم أولي : وفيها يقدر الفرد كون الحدث الضاغط مهدد أم لا
  - ب- عملية تقييم ثانوي ، وفيها يفكر الفرد في ما يستطيع فعله .
- وكلتا المرحلتين السابقتين تتأثران بعدد من العوامل منها :

✚ طبيعة المنبه نفسه .

✚ خصائص الفرد الشخصية .



- ✚ الخبرة السابقة للمنبه .
- ✚ المستوى الثقافي للفرد
- ✚ تقويم الفرد لإمكاناته .
- ✚ مستوى ذكاء الفرد .

طرق المواجهة : صنفها لازاروس وفولكمان الى نوعين :

١- مواجهة مركزة على المشكلة : وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط من خلال التغلب على المشكلة .

٢- مواجهة مركزة على الانفعال : وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه المواقف الضاغطة . (الشرقاوي ، ١٩٩٣ : ٦٨)

(٢) نظرية جرانز فورت :

يشير هذا النموذج إلى إن عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة ، ولا بد إن تفهم من خلال نموذج متعدد الأبعاد .

الدعائم الأساسية التي يقوم عليها النموذج :

- هوية الفرد : إحساس الفرد بالاستمرارية والتفرد في تفاعله مع السياق الاجتماعي ، وتشمل الخصائص الشخصية والشعور بالكفاية الشخصية ، واتجاهات النوع . وتعد هوية الفرد متغير مستقل يؤثر في عملية المواجهة ، كما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة والسياس الاجتماعي .

- المواجهة : تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة ويتم تحديد استراتيجيات المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات .

- السياق الاجتماعي : متغير لا يتسم بالثبات ، وهو يتغير على نحو متواصل ويتأثر بكل من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية .

- القيم الثقافية والمعتقدات : ولها دورها في تشكيل فهم الفرد للضغوط وتحديد استراتيجيات المواجهة . كما اهتم النموذج بالعلاقات الاجتماعية فاختيار الفرد لأساليب مواجهة معينة، يمكن أن يجعله مغتربا عن السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه أي إن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الاجتماعي .

يلاحظ إن عملية المواجهة من خلال هذا النموذج تتأثر بجوانب متعددة فهوية الفرد تتفاعل بشكل متواصل مع المواجهة والسياس الاجتماعي وعملية المواجهة تتأثر بكل من هوية الفرد والقيم الثقافية والمعتقدات والسياس الاجتماعي (دردير ، ٢٠٠٧ : ٥٦-٥٧) .

وبما إن الباحثون قامو باعتماد (مقياس الدراجي ٢٠٠٧ ) والمكون من خمسة أساليب في اعداد مقياس البحث الحالي ، لذا قامو بتوضيح موجز لهذه الأساليب ، وهي كالآتي :

#### ١- الهروب والتجنب:

ويشار إلى آلية الهروب والتجنب بما يقوم به الفرد من محاولات لتجنب مواجهة الموقف الضاغط أو مواجهة المشكلة أو تقليل الانفعال باستجابات سلوكية معينة كالأكل والشرب وغيرها ( Holahan & Moos, 1987:946) ،وهي وسائل دفاعية تستهدف حماية الشخص من مهددات الضغوط التي تعترض سبيله .

#### ٢- الإسناد الاجتماعي:

عرف ستون وهلدر (Stone & Helder, 1988) الإسناد الاجتماعي بأنه طلب المساعدة من المقربين إلى الشخص كعائلته وأصدقائه وجيرانه، حيث أن العلاقات الاجتماعية الحميمة تقوم بدور مهم في تخفيف الضغوط النفسية إذ يلجأ الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية إلى من لهم علاقة حميمة بهم ينشدون المساعدة والإرشاد منهم، كما أن الأشخاص الذين يتلقون إسناداً اجتماعياً قليلاً لا يستطيعون التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة بصورة كفوءة (Holahan & Moos, 1987:389) .

#### ٣- الإسناد الديني أو الروحي:

أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه كثير من الناس الذين يتعرضون إلى مواقف ضاغطة من شأنها أن تؤثر على تكيفهم واتزانهم إذ يتجه البعض إلى الدين لما فيه من الامان وسكينة وطمأنينة طلباً للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم ذلك على شكل استشارات لرجال الدين وطلب مباركتهم، أو على شكل زيارات للمراقد الدينية أو الأضرحة أو الإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية، التي تضفي الراحة النفسية بتقوية العزيمة والإرادة، (الشيرازي، ١٩٩٢: ١٢٠) .

#### ٤- مواجهة المشكلة :

وهي آلية من آليات التعامل مع الضغوط، تشير إلى الجهود المبذولة لتطويق مصدر الضغط، وذلك بفعل شيء ما لتغيير مسببات الكرب للأحسن أو تغيير العلاقة المضطربة بين الإنسان والبيئة المسببة للأسى، ويحدث التعامل المرتكز على المشكلة عندما يعتقد الفرد بالإمكان أداء شيء ما بالاعتماد على معرفته بمصدر الضغط (Folkman & Lozarus, 1985:152) .

#### ٥- العدوانية Attack :

أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية، والسلوك العدواني هو سلوك يعبر عنه الفرد بأي رد فعل اتجاه أي موقف ضاغط يهدف إلى إيقاع الأذى والألم بالذات أو بالآخرين، أو إلى تخريب ممتلكات الذات أو ممتلكات الآخرين (عبد الغني، ٢٠٠٥: ٢٠). وكذلك السلوك العدواني هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة، ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة كرد فعل غير متحكم به. (الامارة، ٢٠٠١: ٣).

ثانياً : دراسات سابقة :

١- دراسة كوكبورن ١٩٩٦ (Cockburn):

(معرفة المعلمين وامتلاكهم للاستراتيجيات المخففة للإجهاد)

- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على الاستراتيجيات المتبعة من قبل المعلمين للتقليل من الضغط وما هي أكثر الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون للتقليل من الضغط .

- عينة الدراسة :تألفت عينة الدراسة من (٨٨٤) معلماً ومعلمة أجاب منهم ٣٣٥ معلم ويبدو إن السبب في عدم إجابة بعض المعلمين يعود الى كونهم مشغولين أو غير مهتمين أو انهمكوا تحت ضغط شديد جدا .

- أدوات الدراسة : قام الباحث باستخدام مقياس للأساليب التعامل مع الضغوط معد من قبل باحثين آخرين .

- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة الى النتائج الآتية : إن ٣٠% من أفراد العينة فكروا في الذهاب الى ندوة حول الضغط ، و ٤٥,٢% لم يفكروا بأخذ إجازة ليوم واحد رغم إن ٣٩% من أفراد العينة اعتبروا مضغوطين بصورة كبيرة جدا بسبب الوظيفة ، و ٣٥,٩% لم يفكروا أبدا بقراءة كتب حول الضغط، ونسبة لا بأس بها من المعلمين لم يعودوا الى مصادر تقليدية لأخذ النصيحة وبعض المعلمين يعتبرها وصمة عار أن يراهم الناس يزورون مرشدا نفسيا وان يحضروا ندوة حول الضغط و ٨٠% من المعلمين قرأوا كتباً حول الضغط و ٣٤% منهم وجدوها فعالة بينما ٤٦% لاحظوا إنها لم تكن كذلك (Cockburn , 1996: 399).

٢- دراسة العارضة ١٩٩٨:

( استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس) .

- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس والتعرف على دلالة الفروق في الاستراتيجيات بحسب متغير الجنس ومكان العمل والخبرة والمؤهل العلمي .

- عينة الدراسة :تألفت عينة الدراسة من ( ٢٤١ ) معلم ومعلمة من مدارس محافظة نابلس .

- أدوات الدراسة : قام الباحث باستخدام قائمة استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية والتي طورها الباحث .

-الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :الاختبار التائي ومعامل الارتباط بيرسون ومعادلة ألفا- كرونباخ و تحليل التباين الأحادي .

- نتائج الدراسة : أظهرت الدراسة إن الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية للتكيف مع الضغوط النفسية بصورة كبيرة هي ( حل المشكلات ، الضبط الذاتي ، البعد الديني ) اما الأساليب (الانسحاب والانعزال ، التدرّب ، الدعم الاجتماعي ووسائل الدفاع) ، فهي متوسطة وكانت قليلة للأساليب ( التمارين الرياضية والترفيهية ) ، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف بحسب متغير الجنس ومكان العمل والخبرة والمؤهل العلمي (العارضة ، ١٩٩٨ : ٧).

٣- دراسة الدراجي ٢٠٠٧

( أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية).- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى الكشف عن الأساليب التي يستخدمونها معلمي المرحلة الابتدائية التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية ودرجة رضاهم الوظيفي ، ومعرفة العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط والرضا الوظيفي والجنس وأنماط الشخصية والتأهيل .

- عينة الدراسة :تألفت عينة الدراسة من (٤٦٥) معلما ومعلمة من مدارس بغداد .

- أدوات الدراسة : قام الباحث بتصميم مقياس لأساليب تعامل المعلمين مع الضغوط النفسية .

-الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية الاختبار التائي ومربع كاي ومعامل ارتباط بيرسون والانحدار المتعدد .

- نتائج الدراسة : أظهرت الدراسة وجود دلالة إحصائية بالنسبة لأسلوب التعامل ( المواجهة والإسناد الديني) بينما لم توجد دلالة إحصائية للأساليب ( الهروب و التجنب ، الإسناد الاجتماعي ،

العدوانية ) ، كما انه قد وجدت الدراسة فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث لصالح الإناث في أسلوب ( المواجهة والإسناد الديني ) بينما لم توجد أي دلالة في متغير الجنس في الأساليب الأخرى ، كما تبين إن جميع المتغيرات المستقلة ( الرضا الوظيفي ، التأهيل ، الجنس ، أنماط الشخصية ) تسهم في المتغيرات التابعة للأساليب ( المواجهة والإسناد الديني ، الهروب و التجنب ، الإسناد الاجتماعي ، العدوانية ) ( الدراجي ، ٢٠٠٧ : ط-ت).

٤- دراسة دردير ٢٠٠٧ :

( الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط ( أ ، ب ) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات).

- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين .

- عينة الدراسة : تألفت عينة الدراسة من (٢٤٠) معلم ومعلمة من مدارس محافظة الفيوم .

- أدوات الدراسة : قامت الباحثة باستخدام قائمة المواجهات ١٩٨٩ ترجمة مصطفى الشرقاوي ١٩٩٤ .

-الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية : الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الأحادي والانحراف المعياري ومربع كاي .

- نتائج الدراسة : توصلت الدراسة الى النتائج الآتية : أظهرت الدراسة وجود فروق دالة ترجع لأساليب مواجهة المشكلات على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي ( دردير ، ٢٠٠٧ : ١ - ١٢٧).

٥- دراسة لفتة ٢٠٠٨ :

( أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس المتوسطة والإعدادية ذوي توقعات الكفاءة الذاتية ( العالية - الواطنة ).

- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى التعرف على الأساليب التي يستخدمها مدراء المدارس المتوسطة والإعدادية ذوي توقعات الكفاءة الذاتية ( العالية والواطنة ) للتعامل مع الضغوط النفسية.

- عينة الدراسة : تألفت عينة الدراسة من (٢٠٠) مدير ومديرة من مدارس المتوسطة والإعدادية في محافظة القادسية.

- أدوات الدراسة : قام الباحث بتصميم مقياس لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس المتوسطة والإعدادية .

- الوسائل الإحصائية : استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: الاختبار التائي وتحليل التباين التائي والثلاثي وطريقة شيفيه ومعامل ارتباط بيرسون .

- نتائج الدراسة : أظهرت الدراسة إن ذوي توقعات الكفاءة الذاتية العالية الأساليب التي يستخدموها هي على الترتيب ( الأداء - التجنب - الانفعال ) اما ذوي توقعات الكفاءة الذاتية الواطئة فكانت الأساليب التي يستخدموها هي على الترتيب (الانفعال - التجنب - الأداء ) كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( لفتة ، ٢٠٠٨ : ١-٨٦ ).

### الموازنة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

ارتأى الباحثون أن تكون هناك موازنة بين دراسته وبين الدراسات السابقة على وفق محاور متعددة

وهي:

١-الهدف: تباينت الدراسات السابقة من حيث أهدافها فمنها من هدفت الى معرفة الأساليب التي يستخدمونها معلمي المرحلة الابتدائية التي يتعاملون بها مع الضغوط النفسية ودرجة رضاهم الوظيفي ، ومعرفة العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط والرضا الوظيفي والجنس وأنماط الشخصية والتأهيل ، واخرى هدفت الى التعرف على تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين ، وهدفت دراسة الى التعرف على الأساليب التي يستخدمها طلبة الجامعة في التعامل مع الضغوط النفسية.

٢-العينة من حيث النوع والعدد: تباينت الدراسات في أعداد عينتها ونوعها التي اختيرت منها فمن حيث النوع نجد هناك دراسات تناولت المعلمين، ودراسات تناولت المدراء، اما البحث الحالي فقد كانت عينته من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية .

اما من حيث العدد فنجد إن حجم عينات الدراسات قد تراوحت بين عينة صغيرة مثل دراسة (لفتة ٢٠٠٨) فقد تألفت عينة الدراسة من (٢٠٠) فرد و وصولا الى دراسة (كوكبورن ١٩٩٦) عينة حجمها (٨٨٤) فرد ، اما البحث الحالي فقد كان حجم عينته (١٠٠) طالب وطالبة .

٣-الوسائل الإحصائية : تباينت الدراسات في اعتمادها على الوسائل الإحصائية فمنها ما اعتمدت على الاختبار التائي لعينة واحدة وهناك من استخدمت الاختبار التائي لعينتين وغيرها من الوسائل الإحصائية مثل معامل ارتباط بيرسون والانحدار المتعدد و معادلة ألفا- كرونباخ و تحليل التباين الأحادي ومربع كاي والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية اختبار شيفيه ، اما البحث الحالي فاستخدم

فيه الاختبار التائي لعينة واحدة ، ومعامل ارتباط بيرسون ، ومعادلة سبيرمان براون ، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

٤-أدوات الدراسة : نجد إن الدراسات قد تباينت في استخدام الأدوات المناسبة للبحث فمنها ما استخدم مقاييس صممها الباحثون بأنفسهم، أو تم استخدام مقاييس لباحثين آخرين، وبعض الدراسات قامت بتصميم مقياس واستخدام آخر بحسب متطلبات البحث، في حين إن هناك دراسات قام الباحثين فيها بتطوير مقاييس ، اما في البحث الحالي فقد قام الباحثون باعداد مقياس في ضوء مقياس الدرجي . ٢٠٠٧ .

٥-النتائج : نجد في الدراسات السابقة التي تناولناها بالموازنة قد اختلفت نتائجها كلا بحسب الأهداف الموضوعية لها فنجد مثلا إن دراسة كوكبورن ( Cockburn ) ١٩٩٦ ) فقد كانت نتائجها إن ٣٠% من أفراد العينة فكروا في الذهاب الى ندوة حول الضغط ، و ٤٥,٢% لم يفكروا بأخذ إجازة ليوم واحد رغم إن ٣٩% من أفراد العينة اعتبروا مضغوطين بصورة كبيرة جدا بسبب الوظيفة ، و ٣٥,٩% لم يفكروا أبدا بقراءة كتب حول الضغط، ونسبة لا باس بها من المعلمين لم يعودوا الى مصادر تقليدية لأخذ النصيحة وبعض المعلمين يعتبرها وصمة عار إن يراهم الناس يزورون مرشدا نفسيا وان يحضروا ندوة حول الضغط و ٨٠% من المعلمين قرأوا كتبا حول الضغط و ٣٤% منهم وجدوها فعالة بينما ٤٦% لاحظوا إنها لم تكن كذلك ، في حين إن دراسة العارضة (١٩٩٨) بينت إن الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية للتكيف مع الضغوط النفسية بصورة كبيرة هي ( حل المشكلات ، الضبط الذاتي ، البعد الديني ) اما الأساليب (الانسحاب والانعزال ، التدريب ، الدعم الاجتماعي ووسائل الدفاع ، فهي متوسطة وكانت قليلة للأساليب ( التمارين الرياضية والترفيهية ) ، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف بحسب متغير الجنس ومكان العمل والخبرة والمؤهل العلمي، اما دراسة الدرجي (٢٠٠٧) فقد توصلت الى وجود دلالة إحصائية بالنسبة للأسلوب ي التعامل ( المواجهة والإسناد الديني ) بينما لم توجد دلالة إحصائية للأساليب ( الهروب و التجنب ، الإسناد الاجتماعي ، العدوانية )، كما انه قد وجدت الدراسة فروق ذات دلالة بين الذكور والاناث لصالح الإناث في أسلوب ( المواجهة والإسناد الديني ) بينما لم توجد أي دلالة في متغير الجنس في الأساليب الأخرى ، كما تبين إن جميع المتغيرات المستقلة ( الرضا الوظيفي ، التأهيل ، الجنس ، أنماط الشخصية ) تسهم في المتغيرات التابعة للأساليب ( المواجهة والإسناد الديني ،الهروب و التجنب ، الإسناد الاجتماعي ، العدوانية ) ودراسة دردير

(٢٠٠٧) كانت نتيجتها وجود فروق دالة ترجع لأساليب مواجهة المشكلات على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وأظهرت الدراسة وجود فروق ترجع الى المرحلة التعليمية بين معلمي الإعدادية والابتدائية لصالح معلمي الإعدادية على الاتجاه السلبي نحو التلاميذ ، وكما أظهرت عدم وجود فروق بحسب متغير الجنس ، اما دراسة لفترة (٢٠٠٨) فقد أظهرت الدراسة إن ذوي توقعات الكفاءة الذاتية العالية الأساليب التي يستخدموها هي على الترتيب ( الأداء - التجنب - الانفعال ) اما ذوي توقعات الكفاءة الذاتية الواطئة فكانت الأساليب التي يستخدموها هي على الترتيب (الانفعال - التجنب - الأداء ) كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

يتضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث من حيث تحديد المجتمع والعينة واختيارها ، واداء البحث واستخراج الخصائص السايكومترية لها ، والوسائل الإحصائية المستعملة لمعالجة البيانات .  
**أولاً: مجتمع البحث:**

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية الاداب/جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٦- ٢٠١٧ /الدراسة الاولية / والبالغ عددهم (٢٨٠٢) (\*) طالبة وطالبة موزعين على (٥) اقسام علمية وبواقع (١٣٨٠) طالباً ، و (١٤٢٢) طالبة وجدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

مجتمع البحث موزعين على الاقسام العلمية وفق متغير النوع

المجموع	الطلبة		القسم العلمي
	اناث	ذكور	
٦٦٣	٣٤١	٣٢٢	اللغة العربية
٦٩١	٣٥٢	٣٣٩	الجغرافية
٦٦٢	٣٦٧	٢٩٥	علم الاجتماع
١٥٨	٤١	١١٧	الاثار
٦٢٨	٣٢١	٣٠٧	علم النفس
٢٨٠٢	١٤٢٢	١٣٨٠	المجموع

ثانياً: عينة البحث:



تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية Stratified Random Sample واختير منها بالأسلوب المتساوي ( ١٠٠ ) طالباً وطالبة من مجتمع البحث وبواقع (٥٠) طالباً و (٥٠) طالبة . و جدول (٢) يوضح ذلك .

(\* ) تم الحصول على إحصائيات مجتمع البحث من وحدة التسجيل في كلية الاداب/جامعة القادسية .

### جدول (٢)

عينة البحث موزعة وفق متغير النوع

المجموع	الطلبة		القسم العلمي
	اناث	ذكور	
٢٠	١٠	١٠	اللغة العربية
٢٠	١٠	١٠	الجغرافية
٢٠	١٠	١٠	علم الاجتماع
٢٠	١٠	١٠	الاثار
٢٠	١٠	١٠	علم النفس
١٠٠	٥٠	٥٠	المجموع

ثالثاً: اداة البحث:

مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

بهدف قياس اساليب التعامل الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الآداب قام الباحثون باعتماد مقياس (الحكيم ، ٢٠١٠) في اعداد مقياس لقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية ( المواجهة/ الهروب) وفي ماياتي وصف للمقياس:

وصف المقياس:

قامت (الحكيم، ٢٠١٠) ببناء مقياس لقياس خمسة اساليب تعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين ، حيث تكون المقياس بصيغته النهائية من (٣٩) فقرة تتم الاجابة عليها خمسة مواقف يمثل

كل واحد فيها اسلوب تعامل مختلف مع الضغوط النفسية. كما قامت باستخراج الخصائص السايكومترية له من صدق وثبات وقدرة على التمييز . ولما كان البحث الحالي يستهدف التعرف على اساليب التعامل مع الضغوط النفسية ( الهروب/ المواجهة) لدى طلبة كلية الاداب ارتأى الباحثون القيام بالخطوات الاتية لاعداد مقياس اكثر يتلائم واهداف البحث وطبيعة العينة المستهدفة في البحث الحالي، وفي ماياتي هذه الخطوات.

### خطوات اعداد مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية : إعداد تعليمات المقياس:

سعى الباحثون إلى أن تكون تعليمات المقياس واضحة ، حيث طلب من المستجيب الإجابة عنها بكل صراحة وصدق وموضوعية لغرض البحث العلمي، وذكرت بأنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيهم، و بأنه لا داعي لذكر الاسم وان الإجابة لن يطلع عليها احد ، وذلك ليطمئن المستجيب على سرية إجابته ، مع تقديم مثال يوضح كيفية الإجابة .

### آراء المحكمين في صلاحية فقرات المقياس وتعليماته:

عُرِضَ المقياس بصيغته الأولى ذات الفقرات ال ٢٣ على (١٠) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس (ملحق/١)، متضمناً الهدف من الدراسة ، والتعريف النظري المعتمد لغرض إبداء آرائهم فيما يخص :

- مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لاجله .
  - مدى ملائمة بدائل الإجابة.
  - إجراء ما يروونه من تعديلات (إعادة صياغة، وحذف، وإضافة ) على الفقرات.
- واعتماداً على آراء وملاحظات الخبراء وبعتماد نسبة (٨٠ %) فأكثر لغرض قبول الفقرة أو رفضها تم استبقاء (٢٢) فقرة ورفض فقرة واحدة هي الفقرة (٢٣) ، كما حصلت موافقتهم على تعليمات المقياس وبدائل الإجابة ، وجدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الضغوط النفسية

المعارضون		الموافقون		العدد	أرقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
-	-	١٠٠%	١٠	١١	٢٠-١٨-٦-٤-٢-١١-٩-٧-٥-٣-١
١٠%	١	٩٠%	٩	٩	٢٢-٢١-١٧-١٦-١٥-١٤-١٢-١٠-٨
٣٠%	٣	٧٠%	٧	١	٢٣

وبذلك أصبح عدد فقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية المُعد للتطبيق على عينة تحليل الفقرات (٢٢) فقرة (ملحق/٣).  
وضوح تعليمات المقياس وفقراته:

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طُبِّقَ المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (١٠) طالباً وطالبة ، وتمت الإجابة بحضور الباحثين وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة عليها ، وفيما إذا كانت هناك فقرات غير مفهومة تبين من خلال هذا التطبيق أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديل أي منها ، وكان الوقت المستغرق للإجابة بمتوسط قدره (٦،٥) دقيقة .

#### التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يُعد تحليل الفقرات إحصائياً من المتطلبات الأساسية في المقاييس النفسية كون التحليل المنطقي لها قد لا يكشف عن صلاحيتها أو صدقها بالشكل الدقيق ، والهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات المميزة بين الأشخاص الممتازين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الأشخاص الضعفاء في تلك الصفة (الإمام ، ١٩٩٠: ١١٤). ويُعد أسلوباً المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجراءً مناسباً لضمان الإبقاء على الفقرات الجيدة واستبعاد الفقرات الضعيفة.  
أ. المجموعتين المتطرفتين:

بهدف تحليل فقرات مقياس الجمود الفكري على وفق هذه الطريقة، قامت الباحثة بتطبيق المقياس البالغ (٢٢) فقرة على عينة بلغت (١٠٠) طالب وطالبة وبعد تصحيح فقرات المقياس بإعطاء المفحوص درجة من (٥-١) على كل فقرة من فقرات المقياس ، ثم جمع درجات إجابات فقرات المقياس لاستخراج الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة، و ترتيبها تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاءً بأقل درجة، ثم اختيرت نسبة (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، وكانت (٢٧) استثماراً واختيرت نسبة (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات وكانت (٢٧) استثماراً أيضاً وذلك بهدف تحديد مجموعتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين ممكنين (Anastasi, 1976: 208).

وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ظهر إن القيمة التائية المحسوبة لجميع فقرات هذا المقياس عند مقارنتها بالقيمة الجدولية كانت مميزة عند مستوى (٠،٠٥) باستثناء الفقرات (٢٠،١٩،٨،١) وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الضغوط النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية المحسوبة(*)	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		التباين	الوسط حسابي	التباين	الوسط حسابي	
غير دالة	٠,٩٢٥	٠,٢٣٣	١,٣٧٠	٠,٢٤٩	١,٤٨١	١
دالة	٤,٥٩٥	٠,٢٤٦	١,٤٤٤	٠,٠٠٠	٢	٢
دالة	٥,٢١١٢	٠,٢٣٣	١,٣٧٠	٠,٠٩٨	١,٨٨٨	٣
دالة	٦,٩٩٢٩	٠,٢٤١	١,٤٠٧	٠,٠٠٠	٢	٤
دالة	٤,٩٦٣	٠,٢٤٦	١,٤٤٤	٠,٠٦٨	١,٩٢٥	٥
دالة	٥,٥٥	٠,٢٠٨	١,٢٩٦	٠,١٢٦	١,٨٥١	٦
دالة	٢,٨٨٨	٠,٢٢٢	١,٣٣٣	٠,٢٢٢	١,٦٦٦	٧
غير دالة	١,٦١٧١	٠,٢٤٦	١,٥٥٥	٠,١٩٢	١,٧٤٠	٨
دالة	٣,٧٦٥٠	٠,٢٤١	١,٤٠٧	٠,١٥٠	١,٨١٤	٩
دالة	٣,٣٧٥١	٠,٢٢٢	١,٦٦٦	٠,٠٣٥	١,٩٦٢	١٠
دالة	٣,٨٧٠٩	٠,٢٤٦	١,٤٤٤	٠,٠٩٨	١,٨٨٨	١١
دالة	٤,٧٩٠٨	٠,٢٤١	١,٤٠٧	٠,٠٩٨	١,٨٨٨	١٢
دالة	٦,٦٢١٩	٠,٢٣٣	١,٣٧٠	٠,٠٣٥	١,٩٦٢	١٣
دالة	٥,٧٥٦٧	٠,١٥٠	١,١٨٥	٠,٠١٩	١,٥٩٢	١٤
دالة	٧,٥٤٢٤	٠,١٤٩	١,٢٥٩	٠,٠٦٨	١,٩٢٥	١٥
دالة	٣,٢٨٤٠	٠,٢٤٦	١,٥٥٥	٠,٠٩٨	١,٨٨٨	١٦
دالة	٢,٦٣٨١	٠,٢٤٩	١,٤٨١	٠,١٧٢	١,٧٧٧	١٧
دالة	٢,٣٣٥	٠,٠٧٤	١,٣٣٣	٠,٠٠٠	٢	١٨
غير دالة	١,٨٣٩	٠,٢٤٩	١,٥١٨	٠,٠٠٠	٢	١٩
غير دالة	١,٥٥٨	٠,٢٢٢	١,٣٣٣	٠,٢٤٩	١,٥١٨	٢٠
دالة	٤,١١١	٠,١٧٢	١,٢٢٢	٠,٢٢٢	١,٦٦٦	٢١
دالة	٦,٠٣٤	٠,٢٤٩	١,٤٨١	٠,٠٠٠	٢	٢٢

ب. علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي:

(\*) القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٢) = (١,٩٨).

يوفر هذا الأسلوب معياراً محكياً يمكن الاعتماد عليه في ايجاد العلاقة بين درجات الأفراد لكل فقرة والدرجات الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط هنا يشير إلى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس ، أي ان كل فقرة تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل ( عيسوي ،١٩٨٥:٥١)، وتشير انستازي (Anastasi 1976) إلى ان الدرجة الكلية للمقياس هي أفضل محك داخلي عندما لا يتوفر المحك الخارجي ( Anastasi, 1976 :206). وباستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل بهذا الأسلوب (١٠٠) استمارة. تبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٠٥) وبدرجة حرية (٩٨) باستثناء الفقرات (٢٠،١٩،٨،١) حيث كانت القيم التائية الجدولية لدلالة معاملات الارتباط اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية  
لمقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٣٠٠	١٢	٠,٠٩٤	١
٠,٦٢١	١٣	٠,٥٠٩	٢
٠,٣١٣	١٤	٠,٢٨١	٣
٠,٤٢٩	١٥	٠,٣٩٧	٤
٠,٢٦١	١٦	٠,٣٣٦	٥
٠,٤٤٦	١٧	٠,٢٠٩	٦
٠,٢٠١	١٨	٠,٣٣٣	٧
٠,١٣١	١٩	٠,٠١٣	٨
٠,٠٤٣	٢٠	٠,٢١٣	٩
٠,٢٢٢	٢١	٠,٤٤٢	١٠
٠,٢١٩	٢٢	٠,٢١٣	١١

وبهدف قبول الفقرات بصورتها النهائية ابقوا الباحثين على الفقرات التي كانت صالحة في ضوء

الاسلوبين واصبح المقياس (١٨) فقرة.

مؤشرات ٠. صدق المقياس وثباته:

أ.الصدق Validity:

يعد صدق المقياس من الخصائص الأساسية اللازمة والمطلوبة في بناء المقاييس النفسية فالمقياس الصادق هو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع من أجل قياسها. ( العيسوي، ١٩٩٩: ٢٥٤ ) وقد تحقق الصدق في المقياس الآتي من خلال الطرائق الآتية:

#### • الصدق الظاهري Face Validity :

أن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين والأخذ بأرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الغريب ، ١٩٨٥: ٦٧٩ ) . قد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس الجمود الفكري من خلال عرضه على الخبراء والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته .

#### • صدق البناء Construct Validity :

يعد هذا النوع من الصدق من أكثر أنواع الصدق أهمية (ثورانديك وهيجن، ١٩٨٩: ٧)، و تعد أساليب تحليل الفقرات مؤشرات على هذا النوع من الصدق (الزويبي واخرون، ١٩٨١: ٤٣). وتحقق صدق البناء للمقياس الحالي من خلال :

- (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس الجمود الفكري بطريقة المجموعتين المتطرفتين جدول (٤).
- (٢) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس جدول (٥).

#### ب. الثبات Reliability :

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد (أبو حطب وصادق، ١٩٩١: ١٠١) ، ويعد حسابه امراً ضرورياً وأساسياً في القياس ، وقد تم التحقق من ثبات المقياس الحالي بالطرائق الآتية :

#### • إعادة الاختبار Test-Retest :

ان معامل الثبات وفق هذه الطريقة هو عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد التي نحصل عليها من التطبيق الأول وإعادة تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم وبفاصل زمني ملائم بين التطبيقين ( Anastasi, 1976: 115 ). ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة تم إعادة تطبيق المقياس على عينة بلغت (٢٠) طالباً وطالبة من طلبة كلية الآداب جدول (٦) وبفاصل زمني بلغ (١٤) يوماً من التطبيق الأول، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين ظهر معامل

الثبات بهذه الطريقة ( ٠,٧٢ ) وقد عدت هذه القيمة مؤشراً على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن ، ويُشير عدد من الباحثين إلى انه اذا كان معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠,٧٠) فأكثر فان ذلك يُعد مؤشراً جيداً ويمكن الركون اليه (عيسوي،١٩٨٥:٥٨).

### جدول (٦)

عينة ثبات مقياس الضغوط النفسية موزعة وفق متغير النوع

ت	القسم	الجنس		المجموع
		ذكور	اناث	
١	علم النفس	٥	٥	١٠
٢	اللغة العربية	٥	٥	١٠
	المجموع	١٠	١٠	١٠

### • التجزئة النصفية Split - Halif:

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس المطلوب تعين معامل ثباته إلى نصفين متكافئين وذلك بعد تطبيقه على عينة واحدة ، والتقسيم قد يكون عشوائياً أو ان تشكل الفقرات الفردية إحدى نصفي المقياس والفقرات الزوجية النصف الآخر (عبد الرحمن ،١٩٩٨:١٦٧).

ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس حيث تألف كل نصف من (٩) فقرة على أساس الفقرات الفردية والزوجية ، وبلغت قيمة معامل الارتباط ( ٠,٦٢ ) ولما كان معامل الارتباط المستخرج بهذه الطريقة هو لنصف المقياس جرى تعديله بمعادلة سبيرمان - براون Sperman Brown وأصبح معامل الثبات بعد التعديل ( ٠,٧٦ ) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه من خلال مقارنته بدراسة (الحكيم،٢٠١٠) التي كان معامل الثبات فيها (٠,٨١). ومن جدول (٧) يتضح معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية المستخرج بالطريقتين السابقتين.

### جدول (٧)

معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية

الطريقة	معامل الثبات
اعادة الاختبار	٠,٧٢
التجزئة النصفية	٠,٧٦

## حساب الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية :

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (١٨) فقرة (ملحق/٤)، لذا فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (٣٦) وأدنى درجة له هي ( ١٨ ) ، والوسط الفرضي للمقياس (٢٧) درجة ، وكلما كانت درجته اكبر من المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على استعمال اسلوب المواجهة وكلما كانت اقل من المتوسط الفرضي كان مؤشراً على استعمال اسلوب الهروب.

## رابعاً: الوسائل الإحصائية :

استعملت الباحثة في استخراج نتائج البحث الحالي الوسائل الإحصائية الآتية:

- ١- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين وتعرف الفرق بين افراد عينة البحث تبعا لمتغير النوع.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار .
- ٣- معادلة سبيرمان-براون لتصحيح معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية لمقياس البحث.
- ٤- معادلة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط.
- ٥- الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والمتوسط الفرضي لها.

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل اليها بعد تحليل إجابات الطلبة على وفق أهداف البحث ، ثم تفسيرها في ضوء الأطر النظرية، وتقديم عدد من التوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي :-

### اولاً : تعرف اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الاداب:

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية بلغ (٢٩،٥٩) وبانحراف معياري قدره (١٠،٣٩٣) وهو اكبر من المتوسط الفرضي\* للمقياس البالغ (٢٧) ، وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١١،٢٠٨)، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١،٩٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) مما يشير إلى أن طلبة كلية الآداب يميلون الى استعمال اسلوب المواجهة في التعامل مع الضغوط النفسية و جدول (٨) يوضح ذلك.



## جدول (٨)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	٢٩،٥٩	١٠،٣٩٣	٢٧	٢،٧٤٢	١،٩٨	٠،٠٥

وقد تعود هذه النتيجة إلى الأحداث والمواقف الصعبة التي مر بها عراقنا الحبيب والتقلبات السياسية ، وكل ما رافق هذا الأمر من احتلال وإرهاب كان مؤداه توليد حالة من المواجهة والتحدي لدى العراقيين .

\* المتوسط الفرضي = مجموع اوزان البدائل/ عددها x عددها الفقرات.

ثانياً: تعرف الفرق في اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الاداب وفق متغير النوع:

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددها (٥٠) طالب وعينة الإناث البالغ عددها (٥٠) طالبة، وقد بلغ متوسط عينة الذكور (٢٩،٨٢) وبتباين مقداره (١٥،١١٤) وبلغ متوسط عينة الإناث (٢٩،٢٢) وبتباين مقداره (١٤،٦٠٢). ولاختبار الدلالة الإحصائية بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٢،٥٩٦) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩٨) وبالباغة (١،٩٨). مما يشير إلى انه ليس هناك فرق في اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وجدول (٩) يوضح ذلك.

## جدول (٩)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الاداب وفق متغير النوع (ذكور - إناث)

مستوى الدلالة .٠٠٥	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	التباين	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
دالة	١،٩٨	٠،٧٧٨٣	١٥،١١٤	٢٩،٨٢	٥٠	الذكور
			١٤،٦٠٢	٢٩،٢٢	٥٠	الإناث

وقد تعود هذه النتيجة الى تشابه الظروف التي مر بها افراد العينة من الذكور والاناث.  
التوصيات:

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحثون بالاتي:

١- يجب الاهتمام بوسائل الإعلام التربوي الذي يساعد في زيادة وعي الطلبة بالمواقف الضاغطة التي قد تواجههم في حياتهم .

٢- تعريف الطلبة بأفضل الأساليب في التعامل مع الضغوط النفسية.

المقترحات:

يقترح الباحثون إجراء البحوث الآتية:

٣- إجراء دراسة للتعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها اساتذة الجامعة.

٤- إجراء دراسة مماثلة على عينة لدى شرائح اجتماعية اخرى ( اساتذة ، معلمين ، ..).

- القران الكريم

١- الحلو ، بثينة منصور ( ١٩٩٥ ) : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، أطروحة دكتوراه ( غير منشورة ) ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .

٢- الدراجي ، حسن علي سيد (٢٠٠٧) : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية / ابن رشد ، جامعة بغداد.

٣- دردير ، نشوة كرم (٢٠٠٧) : الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي نمط ( أ و ب ) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات ، رسالة ماجستير ( منشورة ) ، جامعة الفيوم ، مصر .

- ٤- الشرقاوي ، خليل (١٩٩٣) : *علم الصحة النفسية العربية* ، بيروت ، دار النهضة .
- ٥- الشيرازي ، محمد الحسيني (١٩٩٢): *الاجتماع* ، دار العلوم ، ط١، بيروت .
- ٦- العارضة ، معاذ محمد عبد الرزاق (١٩٩٨) : استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس ، *رسالة ماجستير (غير منشورة)* ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
- ٧- عبد الغني ، رباب رشاد حسين (٢٠٠٥) : أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة ، *رسالة ماجستير (منشورة)* ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
- ٨- عساف ، عبد محمد وعساف ، هدى خالد (٢٠٠٧) : ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثرها بالمتغيرات الديموغرافية ، *مجلة العلوم التربوية والنفسية كلية التربية، مج ٨ ، العدد ١* ، جامعة البحرين.
- ٩- الغزير ، احمد نايل وأبو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٨) : *التعامل مع الضغوط النفسية* ، عمان ، الأردن ، دار الشروق ، ط١.
- ١٠- الكبيسي ، وهيب مجيد (١٩٩٤): "الأسلوب المعرفي (التصلب -المرونة) وعلاقته بحل المشكلات" *أطروحة دكتوراه (غير منشورة)* ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، العراق
- ١١- لفتة ، كريم عليوي (٢٠٠٨) : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس المتوسطة والإعدادية ذوي توقعات الكفاءة الذاتية (العالية- الواطئة) ، *رسالة ماجستير (غير منشورة)* ، جامعة القادسية .
- ١٢- مقداد ، محمد و مطاوع ، محمد حسن (٢٠٠٤) : الإجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين ، *مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد ٥* ، العدد ٢ ، جامعة البحرين.

١٣- ابو الحطب ، فؤاد، صادق ،امال ( ١٩٩١ ) :**علم النفس التربوي** ، مكتبة الانجلو المصرية ط٣ ، القاهرة.

١٤- الامام ،مصطفى محمود ،واخرون ، (١٩٩٠) :**التقويم النفسي** ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .

١٥- البياتي ، عبد الجبار ،واتناسيوس ، زكريا ، **الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس** ، وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد.

١٦- ثورندايك ، روبرت ، وهيجن ،اليزابيث ،(١٩٨٩) :**القياس والتقويم في علم النفس والتربية** ، ترجمة عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، عمان مركز الكتب الاردني .

١٧- الحربي ،ناصر ،(٢٠٠٦) :**علاقة الجمود الفكري (الدوجماتية ) بانماط التعلم والتفكير لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة ، رسالة ماجستير ( منشورة )** ، جامعة ام القرى .

١٨- الزوبعي ،عبد الجليل واخرون ، (١٩٨١) :**الاختبارات والمقاييس النفسية** ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.

١٩- عبد الرحمن ،سعد ،(١٩٩٨) :**القياس النفسي** ، الكويت ، ط٣ ، مكتبة الفلاح.

٢٠- عيوسي ،عبد الرحمن ،(١٩٨٥) :**القياس والتجريب في علم النفس والتربية** ،بيروت ،دار المعرفة الجامعة .

٢١- العيوسي ،عبد الرحمن ،(١٩٩٩) :**تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية دراسات في تفسير السلوك الانساني** ، دار الراتب ، بيروت، لبنان .

٢٢- الغريب ،رمزية ،(١٩٨٥):**التقويم والقياس النفسي والتربوي**،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة

٢٣- فيركسون ،جورج اي ،(١٩٩١) : **التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس** ،ترجمة العكيلي ،الجامعة المستنصرية ، دار الحكمة للطباعة والنشر .

المصادر الاجنبية:

25- Cockburn , d, Anne.(1996): primary teachers' knowledge and acquisition of stress relieving strategies. British *journal of educational psychology* .p.p.399 -410

26-Edward, A. Charlesworth and Ronald G. Nathan (1984) : *Stress Management: A Comprehensive Guide to Wellness*. Atheneum, New – York

27-Fleishman ,John .A. (1984) : personality characteristics and coping .patterus . *Journal of health and social behavior* .25 (June),PP.229- 244.

28-Folkman .S & Lazarus .R.S (1980) : An analysis of copying in a middle aged community sample .*Journal of Health and Social Behavior* .21 . ,PP.219-239

29-stanly , C.J &Hopkins ,K.D (1972) :*Educational and psycholigcal measurent and Evaluation* ,New Jersey ,prentice-Hal .

### ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء وفق الألقاب العلمية والحروف الهجائية

ت	اللقب	الاسم	اسم الكلية/الجامعة
١	أ.م.د	سلام هاشم حافظ	كلية الاداب/جامعة القادسية
٢	أ.م.د	طارق محمد بدر	كلية التربية/جامعة القادسية
٣	أ.م	نغم هادي حسين	كلية الاداب/جامعة القادسية
٤	م.د	رواء ناطق صالح	كلية الاداب/جامعة القادسية
٥	م.د	عماد عبد الأمير نصيف	كلية الاداب/جامعة القادسية
٦	م.د	فارس هارون الرشيد	كلية الاداب/جامعة القادسية
٧	م.	زينة علي صالح	كلية الاداب/جامعة القادسية
٨	م.	علي عبد الرحيم صالح	كلية الاداب/جامعة القادسية
٩	م.م	حسام محمد منشد	كلية الاداب/جامعة القادسية
١٠	م.م	ليث حمزة علي	كلية الاداب/جامعة القادسية

## ملحق (٢)

مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية (بصيغته الأولى)

جامعة القادسية

كلية الاداب / قسم علم النفس

الدراسات الاولى

استيانية اراء السادة الخبراء في مدى صلاحية مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الاستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم

تحية طيبة ..

يروم الباحثون إجراء دراستهم الموسومة بـ (اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية

الاداب ) .

ولتحقيق أهداف البحث تتطلب وجود اداة لقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وبعد اطلاع

الباحثين على الادبيات والدراسات السابقة قاموا باعداد مقياس في ضوء مقياس ( الدراجي

٢٠٠٧ ) الذي عرف اساليب التعامل مع الضغوط على انها ((الجهود المباشرة وغير المباشرة التي

يبدلها الفرد لمواجهة الاعراض المترامنة مع الموقف الضاغظ بهدف اعادة التوازن النفسي والجسمي،

والتوافق مع الاحداث التي ادرك مخاطرها ))

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ، ومكانة علمية يسر الباحثون ان تكونوا احد أعضاء اللجنة

المحكمة للإفادة من أرائكم القيمة بشأن :

١- صلاحية فقرات المقياس لقياس ما وضعت لأجله .

٢- إجراء ما ترونه مناسب (تعديل ، حذف ، اضافة )

٣- بدائل الاجابة هي : (اختيار احد البديلين أ، ب) .

علما ان المقياس يتضمن اسلوبي (الهروب / المواجهة )

في الختام نشكر ونمثن لكم الجهود العلمية المبذولة في تقويم المقياس

الباحثون

رحاب عبد الرحمن راضي

علي جمعة صالح

الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١- عندما يقلل احد زملائك من شأنك او قدراتك أمام الاخرين فإنك : أ- تصبر وتسامح مع المدير ب- ترد عليه بقوة وتوقفه عند حده .			
٢- إذا علمت ان أحد الاساتذة يحاول الإساءة بشتى الطرق فإنك : أ- تحاول ان تقلل من اهمية محاولة الاساءة وتكبتها داخل نفسك . ب- تناقش هذا الاستاذ وتحاول التعرف منه عن السبب .			
٣- عندما يتم تكريم اخرين بينما انت الذي تستحق التكريم فإنك : أ- تتقبل الحالة بتالم وحسرة . ب- تواجه المشكلة بعقلانية وتفهم ومعرفة السبب .			
٤- عندما تتأخر عن الدوام يوجه لك الاستاذ استفسارا عن السبب التأخير حتى يصدر لك عقوبة فإنك : أ- تتضايق ولكنك تحاول نسيان الموضوع . ب- تناقش المدير وبهدوء وتقنعه بسبب .			
٥- إذا اردت شراء حاجة ضرورية ولا تملك ثمنها لكونها غالية فانك : أ- تحاول التفكير بموضوع اخر حتى تبتعد عن التوتر . ب- تحاول الاقتصاد بنفقاتك حتى تجمع ثمنها .			
٦- إذا اتصلت بك اسرتك وانت في الدوام وتطلب منك الحضور لسبب ضروري وامتنع الاستاذ من السماح لك بالخروج فإنك : أ- تحاول تناسي موقف الاستاذ وتتقبل الحالة . ب- تحاول مناقشة الاستاذ عن اسباب الرفض .			
٧- إذا شعرت إن جو الجامعة غير مريح ويشكل لك متاعب فإنك : أ- تلجأ الي القراءة وممارسة هوايتك . ب- تحاول دراسة الاسباب ومعالجتها .			

			<p>٨- إذا علمت ان احد اصدقائك نقل عنك كلاما يسيء الى احد زملائك في الجامعة فإنك :</p> <p>أ- تتألم وقد تبكي من موقف صديقك الذي وضعك في ورطة .</p> <p>ب- تتحدث مع صديقك بقسوة لأنه وضعك في موقف حرج .</p> <p>٩- إذا علاقتك مع المقربين لك جدا فإنك :</p> <p>أ- تحاول ان تتجنبهم وكأن الامر لم يعينك .</p> <p>ب- تدرس اسباب المشكلة بعقرنية وهدوء .</p>
			<p>١٠- اذا أستمأمتك شخص على امانة معينة ثم فقدت منك وجاءك صاحبها ليستردها منك فإنك :</p> <p>أ- تحاول التهرب منه خجلا منه.</p> <p>ب- توضح له الموقف وتعهده بتعويضك له .</p>
			<p>١١- إذا تعرضت الانتقاد من شخص معين امام الاخرين فإنك قد :</p> <p>أ- تغادر المكان وتتجنب الموقف .</p> <p>ب- تناقشه وترد عليه بهدوء .</p>
			<p>١٢- إذا فقدت انسانا عزيزا عليك فإنك قد :</p> <p>أ- تحاول ان تبتعد عن كل ما يذكرك به .</p> <p>ب- تواجه الامر وترى ان الموت لا مفر منه .</p>
			<p>١٣- يحدث تعارض بين العادات والتقاليد وإقامة علاقة عاطفية مع الجنس الاخر فإنك :</p> <p>أ- تحاول اللجوء الى احلام اليقظة واشباع رغبتك .</p> <p>ب- تحاول التعرف بما لا يسيء لك وللآخرين</p>
			<p>١٤- اذا لم تتوفر اماكن مناسبة للاستراحة اثناء الفرص بين المحاضرات وانت متعب جدا فإنك :</p> <p>أ- تتمشى في مكان بعيد عن الضوضاء .</p> <p>ب- تتصدى للمسؤولية في توفير المكان المناسب .</p>
			<p>١٥- عند تعرضك لحالة من النسيان المعلومات فإنك قد :</p> <p>أ- تحاول تغير الموضوع .</p> <p>ب- تستفيد من تجاربك المهنية والاجتماعية لحل المشكلة .</p>



		<p>١٦- في حالة قيام شخص بالوشاية عليك امام زملائك ويتهمك ظلما وبهتاناً فإنك :</p> <p>أ- تبكي وتشعر بالحزن وانت ساكت .</p> <p>ب- تتناقش المدير بهدوء وتوفر الادلة التي تثبت براءتك .</p>
		<p>١٧- اذا كلفك الاستاذ بمادة دراسية ليس من اختصاصك فإنك :</p> <p>أ- تحاول الرضوخ للامر الواقع .</p> <p>ب- توضح للامر للأستاذ حتى ان تطلب الرفض .</p>
		<p>١٨- عندما تلاحظ انك غير قادر على فهم المادة الدراسية فإنك :</p> <p>أ- تعتبر الاستاذ هو السبب بالتقصير .</p> <p>ب- تراجع نفسك حتى تقف على الاسباب .</p>
		<p>١٩- عندما تقع لك مشكلة مع احد الموظفين في الجامعة فإنك :</p> <p>أ- تتالم وتحاول ترك الجامعة .</p> <p>ب- تواجه المشكلة بهدوء وتفاهم مع هذا الموظف .</p>
		<p>٢٠- اذا جنيت للجامعة وعلمت انك لم تجلب معك اوراق مهمه تخص الدراسة ولا تتمكن من العود للبيت فإنك :</p> <p>أ- تحاول ان تجد لك عذرا وتبريرا يخلصك من الموقف .</p> <p>ب- توضح الامر للاستاذ وتتقبل العقوبة ان وجهت لك .</p>
		<p>٢١- عندما تواجه ظرفا اقتصاديا صعبا فإنك :</p> <p>أ- تشعر بالالام وتحاول تناسي الحالة .</p> <p>ب- تحاول بيع ممتلكاتك غير الضرورية لمواجهة المشكلة .</p>
		<p>٢٢- حينما تواجه صعوبة في الحصول على الملابس الذي يليق بك فإنك :</p> <p>أ- تتناسى الامر وكأنما ليس هناك مشكلة .</p> <p>ب- تحاول ترتيب مالدك من ملابس لحين توفير المال .</p>
		<p>٢٣- عند إصابة احد افراد اسرتك بمرض خطير وقد يصعب علاجه فإنك :</p> <p>أ- تلجأ الى البكاء والحسرة .</p> <p>ب- عرضه على الاطباء لحين ان يشفى .</p>

#### ملحق (٤)

مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية (بصيغته النهائية)

عزيزي الطالب ..... عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

نضع بين يديك مجموعة من المواقف التي تعكس بعض الاساليب التي يستهدف الباحثون من خلالها اجابتم عنها الوقوف على مواقفكم بشأنها .  
ونظرا لما نعهده فيكم من صدق وموضوعية ، لذا يأمل الباحثون تعاونكم معهم في اجابة عن جميع هذه المواقف بما يعكس آرائكم الحقيقية تجاهها وذلك من خلال وضع العلامة ( √ ) على احد مواقف هذه الاداة ، علما بانه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ماتعبر عن آرائكم نحوها ، ولا داعي لذكر الاسم

المثال الآتي يوضح كيفية الإجابة :

ت	الفقرة
١	حينما تواجه صعوبة في الحصول على ملابس الذي يليق بك فإنك : أ - تتناسى الأمر وكأنما ليس هناك مشكلة . ب - تحاول ترتيب ما لديك من ملابس لحين توفر المال . √

معلومات عامة :

انثى

الجنس : ذكر

مع خالص شكرنا وامتنانا ....

الباحثون



## الفقرات

١- إذا علمت ان أحد الاساتذة يحاول الإساءة بشتى الطرق فإنك :  
ت- تحاول ان تقلل من اهمية محاولة الاساءة وتكبتها داخل نفسك .  
ث- تناقش هذا الاستاذ وتحاول التعرف منه عن السبب .

٢- عندما يتم تكريم اخرين بينما انت الذي تستحق التكريم فإنك :  
ت- تتقبل الحالة بتالم وحسرة .  
ث- تواجه المشكلة بعقلانية وتفهم ومعرفة السبب .

٣- عندما تتأخر عن الدوام يوجه لك الاستاذ استفسارا عن السبب التأخير حتى يصدر لك عقوبة  
فإنك :  
ت- تتضايق ولكنك تحاول نسيان الموضوع .  
ث- تناقش المدير وبهدوء وتفنعه بسبب .

٤- إذا اردت شراء حاجة ضرورية ولا تملك ثمنها لكونها غالية فإنك :  
ت- تحاول التفكير بموضوع اخر حتى تبعد عن التوتر .  
ث- تحاول الاقتصاد بنفقاتك حتى تجمع ثمنها .

٥- إذا اتصلت بك اسرتك وانت في الدوام وتطلب منك الحضور لسبب ضروري وامتنع الاستاذ من  
السماح لك بالخروج فإنك :  
ت- تحاول تناسي موقف الاستاذ وتتقبل الحالة .  
ث- تحاول مناقشة الاستاذ عن اسباب الرفض .

٦- إذا شعرت إن جو الجامعة غير مريح ويشكل لك متاعب فإنك :  
ت- تلجأ الي القراءة وممارسة هوايتك .  
ث- تحاول دراسة الاسباب ومعالجتها .

٧- إذا علاقتك مع المقربين لك جدا فإنك :  
ت- تحاول ان تتجنبهم وكأن الامر لم يعنك .  
ث- تدرس اسباب المشكلة بعقرنية وهدوء .

٨- اذا أستأمنك شخص على امانة معينة ثم فقدت منك وجاءك صاحبها ليستردها منك فإنك :  
ت- تحاول التهرب منه خجلا منه .  
ث- توضح له الموقف وتعهده بتعويضك له .

<p>٩-أذا تعرضت الانتقاد من شخص معين امام الاخرين فإنك قد :</p> <p>ت-تغادر المكان وتتجنب الموقف .</p> <p>ث-تناقشه وترد عليه بهدوء .</p>
<p>١٠-إذا فقدت انسانا عزيزا عليك فإنك قد :</p> <p>ت-تحاول ان تبتعد عن كل ما يذكرك به .</p> <p>ث-تواجه الامر وترى ان الموت لا مفر منه .</p>
<p>١١- يحدث تعارض بين العادات والتقاليد وإقامة علاقة عاطفية مع الجنس الاخر فإنك :</p> <p>ت-تحاول اللجوء الى احلام اليقظة واشباع رغبتك .</p> <p>ث-تحاول التعرف بما لايسيء لك وللآخرين</p>
<p>١٢- اذا لم تتوفر اماكن مناسبة للاستراحة اثناء الفرص بين المحاضرات وانت متعب جدا فإنك :</p> <p>ت-تتمشى في مكان بعيد عن الضوضاء .</p> <p>ث-تتصدى للمسؤولية في توفير المكان المناسب .</p>
<p>١٣- عند تعرضك لحالة من النسيان المعلومات فإنك قد :</p> <p>ت-تحاول تغيير الموضوع .</p> <p>ث-تستفيد من تجاربك المهنية والاجتماعية لحل المشكلة .</p>
<p>١٤-في حالة قيام شخص بالوشاية عليك امام زملائك ويتهمك ظلما وبهتاناً فإنك :</p> <p>ت-تبكي وتشعر بالحزن وانت ساكت .</p> <p>ث-تناقش المدير بهدوء وتوفر الادلة التي تثبت براءتك .</p>
<p>١٥- اذا كلفك الاستاذ بمادة دراسية ليس من اختصاصك فإنك :</p> <p>ت-تحاول الرضوخ للامر الواقع .</p> <p>ث-توضح للامر للأستاذ حتى ان تطلب الرفض .</p>
<p>١٦- عندما تلاحظ انك غير قادر على فهم المادة الدراسية فإنك :</p> <p>ت-تعتبر الاستاذ هو السبب بالتقصير .</p> <p>ث-تراجع نفسك حتى تقف على الاسباب .</p>
<p>١٧-عندما تواجه ظرفاً اقتصادياً صعباً فإنك :</p> <p>ت-تشعر بالالم وتحاول تناسي الحالة .</p> <p>ث-تحاول بيع ممتلكاتك غير الضرورية لمواجهة المشكلة .</p>
<p>١٨- حينما تواجه صعوبة في الحصول على الملابس الذي يليق بك فإنك :</p> <p>ت- تتناسى الامر وكأنما ليس هناك مشكلة .</p> <p>ث- تحاول ترتيب مالدك من ملابس لحين توفير المال .</p>

