

[أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمات بمدينة حائل]

(رسالة مقدمة لنيل درجة ماجستير الآداب في الإرشاد النفسي المدرسي)

إعداد الباحثة:

آلاء فلاح فريح الحمضاوي

20190149

إشراف:

الأستاذ الدكتور: بنیان بانی دغش الرشیدی

أستاذ علم النفس بجامعة حائل

العام الجامعي

1441 - 1442هـ

2020 - 2021م

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة حائل

كلية التربية

قسم علم النفس

مخلص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المعلمات بمدينة حائل. والكشف عن الفروق في استخدام المعلمات لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي، والخبرة المهنية، والحالة الاجتماعية، والمرحلة الدراسية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطُبِّقَت الدراسة على عينة قوامها (362) معلمة يعملن بمدارس التعليم العام بمدينة حائل، باستخدام مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، من إعداد ليونارد بون Leonard.W.Poon (1980م)، والذي ترجمه علي عبد السلام (2008م). وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها:

- ارتفاع مستوى استخدام المعلمات لأسلوب التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمتوسط حسابي كلي بلغ (2.4 من 3). وتوسط مستوى استخدام المعلمات لأسلوب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمتوسط حسابي كلي بلغ (2.05 من 3). وارتفاع مستوى استخدام المعلمات لأسلوب التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمتوسط حسابي كلي بلغ (2.24 من 3).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تبعاً لمتغيرات المؤهل العلمي، والخبرة المهنية، والحالة الاجتماعية، والمرحلة الدراسية.

كما انتهت الدراسة إلى عدة توصيات منها:

- تصميم البرامج الإرشادية الموجهة من قبل وزارة التعليم لتمكين المعلمات من استخدام الأساليب المناسبة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

- عقد مكاتب التعليم ورش العمل التدريبية التي من شأنها تزيد من فاعلية المعلمات في استخدام أساليب التفاعل الإيجابي في التعامل مع الضغوط الحياتية التي تواجههن، علاوة على تجنب استخدام أساليب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- حث المعلمات على محاولة التكيف النفسي والاجتماعي مع الضغوط الحياتية قدر الإمكان؛ لأن الحياة بطبيعتها ولا تخلو من المتاعب والمواقف المجهدة.
- ممارسة المعلمات التمارين الرياضية خلال أوقات الفراغ والتي تساهم في رفع الطاقة الإيجابية وتساعد على استرخاء الجسم والتخفيف من أعباء الحياة المجهدة.
- تفعيل دور الإرشاد النفسي داخل المدرسة لتقديم الدعم اللازم للمعلمات اللائي يجدن صعوبة في التكيف مع الضغوط الحياتية.
- حث القيادات التعليمية بالمدارس على اتباع أسلوب التعزيز الإيجابي للمعلمات؛ للمساهمة في تخطي الضغوط الحياتية التي قد تعترض المعلمات أثناء تأدية عملهن.

[Coping strategies with stressful life events among teachers in Hail]

ABSTRACT:

The study aimed to identify coping strategies with stressful life events among teachers in Hail; to uncover differences between teachers in the coping strategies with stressful life events due to variables academic qualification, professional experience, marital status, educational stage. The researcher used the descriptive method. The researcher applied the following tool: A measure of coping with life events (Prepared by Leonard Poon), (Translated by Abdulsalam Ali). It was applied to a sample of (362) teachers of public education schools in Hail.

The study came up with several results. The most important of which is that positive interaction in coping with stressful life events is achieved with a high degree, as the average response of teachers reached (2.40). The negative interaction in coping with stressful life events is achieved with a medium degree, as the average response of teachers reached (2.05). The behavioral methods in coping with stressful life events is achieved with a high degree, as the average response of teachers reached (2.24).

There were no statistically significant differences at level 0.05 in the responses of the sample participants of the study about (coping strategies with stressful life events among teachers in Hail) due to different variables as academic qualification, professional experience, marital status, educational stage.

The study also concluded with several recommendations, including the following: designing counseling programs by the Ministry of Education that would help teachers cope with the stressful life events. Preparing training workshops urging teachers and encourage them to use positive interaction methods in dealing with the stressful life events and to avoid negative interaction. Exercising at leisure to reduce stressful life events. The teacher should visit the psychological counselor in the event of their inability to cope with stressful life events.

1-1 مقدمة الدراسة:

تعد الضغوط حالة نفسية متتابة تصيب الإنسان عند شعوره بالتوتر والقلق، فيخيل إليه أنه غير قادر على التكيف معها أو تجاهلها، وتختلف طبيعة المواقف التي تشعر الفرد بالإرهاق والإجهاد النفسي وفق مصادرها، فقد تكون مصادر الضغوط نتيجة لحدوث أزمة اقتصادية، وقد تكون بفعل الأحداث الاجتماعية أو المواقف الحياتية التي يتعرض لها بصفة مستمرة؛ ولذلك فإن كل ما يتعرض له الفرد من ضغوطات يؤثر في مستويات شعوره بالأمن والاستقرار النفسي. (سليمان وآخرون، 2021)

وتتمثل صحة الإنسان العامة في قدرته على الاحتفاظ بتوازنه العقلي والجسمي، فالأجسام بفطرتها التي فطرها الله عليها تسعى إلى محاولة الاحتفاظ بالتوازن الجسدي، خاصة تجاه ما يواجهها من أحداث ضاغطة في معترك الحياة، إلا أن هناك فروقاً فردية في طبيعة مواجهة الضغوط، وذلك لاختلاف استجابات الأفراد فيما بينهم، فهناك عدة عوامل تتحكم في تلك الاستجابات كالثقة بالنفس والنظرة التفاؤلية، وطريقة تفكيره وسعيه للحصول على المساندة الاجتماعية من قبل الآخرين. (لبد، 2013م)

وتعد أحداث الحياة الضاغطة أحد الظواهر التي أصبحت أكثر انتشاراً بين الأفراد في عصرنا الحالي، إذ أن تلك الضغوط قد نشأت نتيجة لنمط الحياة المتسارع، فأصبحت الضغوطات بمثابة ردة فعل واستجابة لتلك الأحداث، إلا أن تلك الأحداث الضاغطة قد تكون سبباً رئيساً في تعرض الفرد للإصابة بالأمراض النفسية والعضوية، والتي بموجبها تحد من تفاعل الفرد مع التغيرات الحاصلة في المجتمع. (دوابشة، 2017)

ويزداد تعرض الفرد للضغوط الحياتية كلما كانت مسؤولياته أكبر، وكلما اتسعت دائرة المهام والواجبات المنوط بها في المجتمع، فالأفراد العاملون يخلّفون عن غير العاملين في تعرضهم للضغوطات لا سيما إذا كان الفرد متزوجاً ومسؤولاً عن تربية أبنائه، ويسعى على توفير مستوى معيشة جيد لأبنائه، ويعمل على التوفيق بين عمله ودوره الأسري، كل ذلك يجعل الفرد عرضة للضغوط الحياتية، لا سيما عند شعوره بالإخفاق في تحقيق أهدافه. (حمودة، 2019)

ولا شك أن عمل المرأة أصبح فرصة تمكنها من تحقيق ذاتها، وذلك من خلال ممارستها لأدوار مختلفة في المجتمع، إلا أن المرأة العاملة شأنها كشأن أي فرد عامل تؤثر فيه ضغوط الحياة، فقد تتعرض المرأة للمواقف والأحداث الحياتية الضاغطة أثناء ممارسة عملها، كزيادة الأعباء الوظيفية، وصراع الدور المتمثل في التحديات التي تواجهها المرأة في التوفيق بين عملها ووظيفتها وبين دورها الفاعل داخل الأسرة. (العامة، 2014)

والعمل في المجال التربوي لا يخلو من الضغوطات، فالمعلمات يتعرضن للضغوطات اليومية نتيجة لظروف العمل الضاغطة التي تؤثر على صحتهن النفسية، لا سيما وأن العمل في مهنة التدريس يحتم على المعلمات الاحتكاك المباشر بالطلّابات، والتواصل الفعال مع أولياء الأمور، والإدارة المدرسية، وتلك العوامل تؤثر بذاتها في تعرض المعلمات للمواقف والأحداث الضاغطة، التي تؤثر على تحقيق أهدافها وطموحاتها في حياتها المهنية، إذ أن مهنة التعليم تحتم على المعلمات القيام بأدوارهن على التربوية، فالتعليم رسالة قبل أن يكون مهنة. (معمّر، 2020)

ولذلك فإن المعلمات يسعين إلى استخدام طرق واستراتيجيات المواجهة التي تمكنهن من التعامل مع الضغوط بصورها المختلفة، وتختلف تلك الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة في مواجهة ضغوطات الحياة والعمل، فقد تلجأ المعلمات إلى استخدام استراتيجيات التحليل المنطقي للمواقف الضاغطة والتفكير العقلاني،

وقد نجد بعض المعلمات يلجأ إلى استخدام أساليب المواجهة الإحجامية بدلاً من مواجهة الضغوطات والتفاعل الإيجابي معها، إلا أن استخدام استراتيجية للمواجهة بعينها يتوقف على شخصية المعلمة ومدى إدراكها للحدث أو الموقف الضاغطة. (بن سكيرفة، 2010)

2-1 مشكلة الدراسة:

تعد المعلمة حجر الزاوية في العملية التعليمية، باعتبارها اللبنة الأساسية في غرس بذور أجيال المستقبل، فمهمة التعليم هي مهنة الرسل والأنبياء، وتتمثل رسالة المعلمة في سعيها نحو إصلاح العمل التربوي، والتنشئة الاجتماعية، ولذلك كانت مسؤولية المعلمة أحد الممارسات التربوية التي من خلالها تحمل على عاتقها تخريج أجيال تخدم وطنها وأمتها، ولأهمية هذا الدور أصبحت المهام والواجبات تزداد أمام المعلمة الأمر الذي يتطلب منها الصمود في مواجهة الضغوط التي قد تواجهها أثناء تقديم رسالته السامية. (سليمان، 2015)

وفي ظل معاناة العالم جزاء انتشار جائحة كورونا (كوفيد - 19) التي تسببت في ارتفاع معدلات الإصابات والوفيات، ارتفعت معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية وتعاضمت معدلات الذعر والخوف بين الناس، وأصبحت أحداث الحياة الضاغطة أحد المصادر التي تواجه المعلمة كأحد أفراد المجتمع العاملين، فأصبح التفكير في كيفية إنجاز العمل في ظل ظروف انتشار الوباء، واتخاذ الإجراءات الاحترازية الوقائية تجنباً للإصابة بالعدوى، الأمر الذي ساهم في زيادة مستوى الضغوط النفسية والانفعالية. (علي، 2020)

وقد أثبتت العديد من الدراسات تعرض المعلمين والمعلمات إلى الضغوط الحياتية، كدراسة (معمر، 2020) التي أظهرت أنَّ المعلم يتعرض إلى أحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة بنسبة (78.6%)، وتمثلت تلك الضغوطات التي يتعرض لها المعلم في الضغوط النفسية والتي بلغت نسبتها (80%)، وكذلك الضغوط التدريسية والتي بلغت نسبتها (74%).

ودراسة (محمد، 2013) التي أجريت للتعرف على مستوى الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمات، فقد أظهرت الدراسة أنَّ المعلمات يعانين من ارتفاع المستوى العام لأحداث الحياة الضاغطة بدرجة كبيرة وبنسبة بلغت (72.8%). كما أظهرت الدراسة أنَّ هناك علاقة ارتباطية سالبة بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية لدى المعلمات.

ودراسة (مقداد وخليفة، 2012)، التي هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى عينة من المعلمين، وقد أظهرت الدراسة أنَّ (57%) من المعلمين يعانون من مظاهر الضغوط النفسية، وأن المظاهر الانفعالية للضغوط قد بلغت (63%).

لذلك يلجأ المعلمون إلى استخدام أساليب المواجهة التي تساعدهم على تخطي المحن والأزمات، وقد تناولت العديد من الدراسات اختلاف الأساليب التي يستخدمها المعلمون في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كدراسة (Hung، 2011) التي تناولت أساليب مواجهة ضغوط العمل لدى المعلمين، وقد توصلت الدراسة إلى أن أكثر الأساليب التي يستخدمها المعلمون لمواجهة الضغوط هي أسلوب الإنكار بنسبة بلغت (85%)، يليها استخدام المعلمين لأسلوب حل المشكلات بنسبة بلغت (70%)، ثم أسلوب تنظيم الانفعالات بنسبة بلغت (69%)، وآخرها أسلوب طلب المساندة الاجتماعية بنسبة بلغت (54%).

ودراسة (Quraishi, Aziz, & Siddiquah، 2018م) التي أظهرت أنَّ أكثر أساليب المواجهة التي يستخدمها أعضاء هيئة التدريس أسلوب إعادة التفسير الإيجابي بنسبة بلغت (75%)، يليها أسلوب اللجوء إلى الدين بنسبة بلغت (74%)، ثم أسلوب التخطيط بنسبة بلغت (73%)، وأظهرت الدراسة أنَّ أسلوب الإنكار يحتل المرتبة الأخيرة في أساليب المواجهة المستخدمة بنسبة بلغت (55%).

وعليه، فإنَّ مشكلة الدراسة تكمن في الضغوطات الحياتية التي تواجهها المعلمات والأساليب المستخدمة من قبلهن في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال السؤال الرئيس والمتمثل في:

ما أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمات بمدينة حائل؟

3-1 أسئلة الدراسة:

تسعى الدراسة إلى الإجابة على الأسئلة التالية:

- 1- ما مستوى استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المعلمات بمدينة حائل؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير المؤهل العلمي، والخبرة المهنية، والحالة الاجتماعية، والمرحلة الدراسية؟

4-1 أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- التعرف على مستوى استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المعلمات بمدينة حائل.
- 2- الكشف عن الفروق في استخدام المعلمات لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتي تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي، والخبرة المهنية، والحالة الاجتماعية، والمرحلة الدراسية.

5-1 أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

تسعى الدراسة إلى تسليط الضوء على الأساليب التي تستخدمها المعلمات في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمدينة حائل، علاوة على إثراء مكتبة علم النفس والتربية بمرجع يفيد في التعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمات؛ وذلك نظرًا لندرة الدراسات المحلية التي تناولت موضوع الدراسة في حدود علم الباحثة.

ب- الأهمية التطبيقية:

يؤمل أن تفيد الدراسة أصحاب التخصص في مجال الإرشاد النفسي في الوقوف على أفضل الأساليب والاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمات، وذلك في حياتهن المهنية، علاوة

على الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم البرامج الإرشادية التي تساهم في حصر أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمين، واستخدام أساليب المواجهة المتوافقة مع طبيعة عملهم.

6-1 مصطلحات الدراسة:

أ- أحداث الحياة الضاغطة:

يعرف عبد الحليم أحداث الحياة الضاغطة بأنها "مجموعة من الأحداث السلبية التي يمر بها الفرد في مختلف جوانب حياته الأسرية كالطلاق والتفكك الأسري والأكاديمية مثل الفشل الدراسي، والاجتماعية مثل فقدان الأصدقاء، وهذه الأحداث تعيق التوافق السوي للفرد وقد تؤدي إلى الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب". (عبد الحليم، 2018، ص56)

ويعرفها لازاروس وفولكمان Folkman & Lazarus بأنها "نوع من الإرهاق يفوق قدرة الفرد، أو تعرض سعادته للخطر، والضغط تشير إلى العلاقة التفاعلية بين الفرد والبيئة، ويتمثل التفاعل في تقييم الفرد للموقف النفسي، ويجب أن يراه على أنه مصدر للتهديد أو التحدي أو الضرر". (المهدي، 2020، ص293)

ب- أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

يعرف ماتيني وآخرون أساليب المواجهة بأنها "أي جهد صحي أو غير صحي، شعوري أو لا شعوري، لمنع وتقليل وإضعاف الضغوط أو المساعدة على تحمل آثارها بأقل طريقة مؤلمة". (المرتجع، 2017، ص4)

وتعرف أساليب المواجهة بأنها "مجموعة الخبرات المعرفية والسلوكية التي تساعد الفرد على إدراك وتقبل التغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها، وتحمل الإحباط الناتج من الأحداث الضاغطة وموجهتها وذلك عن طريق استخدام الفرد لقدراته النفسية والبيئية المتاحة، ليشعر الفرد بالتوازن والراحة". (محمود، 2013، ص28)

وتعرف الباحثة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إجرائياً بأنها مجموع الدرجات التي تحصل عليها المعلمة على أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة.

7-1 حدود الدراسة:

أ- الحدود الموضوعية:

اقتصرت الدراسة على التعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمين بمدينة حائل.

ب- الحدود المكانية:

اقتصرت الدراسة على مدارس التعليم العام الحكومية للبنات بمدينة حائل.

ج- الحدود الزمانية:

طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 1441/1442هـ.

تمهيد:

في هذا الفصل تعرض الباحثة الأدبيات المتعلقة بالدراسة والمتمثلة في الإطار النظري والدراسات السابقة، وقد تم استعراض الإطار النظري من خلال أساليب المواجهة، وأحداث الحياة الضاغطة، ثم تناول الفصل الدراسات السابقة، وقد عمدت الباحثة إلى تقسيم الدراسات السابقة إلى الدراسات العربية، ثم الدراسات الأجنبية، واختتم الفصل بالتعقيب على الدراسات السابقة.

1-2 الإطار النظري:

1-1-2 أساليب المواجهة:

1-1-1-2 مفهوم المواجهة.

ينظر الإنسان منذ القدم إلى المواجهة على أنها "استجابة عاطفية باستخدام العمليات المعرفية لديه، فيقوم إما بإنكار ما يواجهه، أو محاولة التصدي إليه، وكلها محاولات تهدف إلى التخفيف من حدة ما يعانيه الفرد من ضغوط". (Burke, 2017, P.14)

ويعرف مصطلح المواجهة Coping كما أشير إليه في معجم مصطلحات الطب النفسي بأنه ذلك السلوك التوافقي الذي يتم فيه استخدام الاستراتيجيات والطرق من أجل حدوث التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد. (الشرييني، 2003)

وتشمل المواجهة أفكار الفرد وأفعاله التي تهدف إلى التخفيف من حدة الآثار السلبية الناجمة عن الضغوط، ومن ثمَّ إعادته إلى حالته النفسية الطبيعية التي كان عليها سابقاً، فالأساليب التي ينتهجها الفرد في التعامل مع موقف معين تتأثر بمجموعة من العوامل تتضمن مستوى الخبرة السابقة لديه، والقيم، والعوامل الاجتماعية والثقافية؛ فالمواجهة تعد بمثابة مفتاح إدارة الألم النفسي؛ نظراً لدورها الفعال في تحديد قدرة الفرد على التعايش مع الضغوط التي يواجهها، ومدى ثقته في قدرته على التأثير فيها وليس التأثير بها. (Malpus, 2019)

ويرى فولكمان ولازاروس Folkman & Lazarus أنَّ المواجهة تعني توظيف الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة المواقف التي يتم تقييمها على أنها مواقف مرهقة أو تتجاوز إمكانيات الفرد وطاقاته. (Tran, 2021)

أما كارفر وشير Carver and Scheier, 1994 فيشيران إلى أن المواجهة تعني أي أسلوب يقوم به الفرد من أجل إدارة المشكلات أو الاستجابة الانفعالية. (شويخ، 2012)

2-1-1-2 مفهوم أساليب مواجهة الضغوط.

يشير معجم مصطلحات علم النفس إلى أن الأسلوب Strategy هو "اتجاه لا شعوري متبلور يوجه سلوك الفرد، أو هو طريقة الفرد في التعامل مع الآخرين، وفي التغلب على ما يعترضه من عقبات، فالأسلوب هو الطريق، والوجه، والمذهب". (الحجازي، 2011، ص40)

ويُعد مفهوم أساليب مواجهة الضغوط من المفاهيم القديمة التي عُرِفَتْ واستخدمت من قِبَل الفلاسفة، فقد عمد أفلاطون - أحد أشهر الفلاسفة اليونان - إلى تفسير الإستراتيجيات والأساليب التي يوظفها الأفراد كوسيلة للتعامل مع الظروف العصيبة التي تواجههم في حياتهم. (المرتجع، 2010)

وتعرف أساليب مواجهة الضغوط بأنها تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتخفيف من ظروف الحياة الضاغطة، اعتماداً على المعرفة والسلوك الموجه. (أبو يوسف، 2014)

وتتوقف عملية مواجهة الضغوط على مدى استجابة الفرد التكيفية في مواجهة الأحداث بنوعيتها السلبية والإيجابية، إما بالإقدام عليها أو بالإحجام، وذلك وفقاً لقدرات الفرد، ومهاراته في تحمل الأحداث اليومية الضاغطة، شريطة ألا يلحق الفرد بنفسه الأضرار النفسية أو الجسمية. (الشيراوي، 2012)

وتختلف المواجهة والسلوك التلقائي الصادر عن الفرد، فالمواجهة سلوك يقوم به الفرد إزاء المواقف غير المألوفة، بمعنى أن تكون المواقف جديدة في طبيعتها على الفرد لم يعهدها من قبل، أما السلوك التلقائي فإنه استجابة توافقية اعتاد الفرد عليها. (البطي، 2018)

وحول ارتباط مفهوم أساليب مواجهة الضغوط بالعمل في المجال التعليمي، فإن أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلم تكمن فيما يستخدمه من أساليب تساعد في التقليل من الشعور بالضيق والانفعال، والوصول على حالة من التوازن النفسي، من أجل سلامته النفسية إبان تعرضه للأحداث الضاغطة؛ مما يساهم في رفع مستوى أدائه المهني. (سرور وآخرون، 2019)

وبالنظر إلى تلك الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط، فإن تلك الأساليب تعني إدارة الضغوط، ولا تتمثل هذه العملية في تجنب الضغوط تجاهلها بصورة كلية، إنما في قدرة الفرد على جعل الضغط متوسط المستوى في تأثيره، وتكيف الأفراد وتأقلمهم مع الضغوط يكمن في تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار يمكن التعايش معها، لا سيما إن كان الفرد جزءاً من النظام التعليمي؛ فإنه مطالب بضبط انفعالاته والعمل على اكتساب المهارات التي تمكنه من تقليل مستوى التوتر؛ وذلك من أجل اكتساب القدرة على التعامل مع بيئة العمل ومن يشاركونه من المعلمين وأولياء الأمور والطلاب. (Aydin & Kaya, 2016)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن القول بأن أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة هي تلك الطرق والوسائل التي يلجأ الفرد إلى استخدامها للتغلب على الضغوطات التي تواجهه في حياته اليومية.

2-1-1-3 أنواع أساليب مواجهة الضغوط.

يشير (العنزي، 2015) إلى أن تعامل الفرد مع الضغوط التي تواجهه يأخذ صورتين، أولهما: التكيف، وثانيهما: المواجهة، أما التكيف فيكون من خلال تهيئة النفس للتعامل مع الضغوط بصورة روتينية ثابتة يتمكن من خلالها الفرد التأقلم مع تلك الضغوط. أما المواجهة فتكون من خلال لجوء الفرد إلى توظيف الأساليب التي بدورها تمكنه من العودة إلى حالته الانفعالية الطبيعية التي كان عليها قبل تعرضه لتلك الضغوطات.

وترتبط أساليب مواجهة الضغوط بقدرة الفرد على السيطرة عليها أو التخفيف من آثارها السلبية قدر الإمكان، وذلك من أجل المحافظة على التوازن الانفعالي والتكيف النفسي والاجتماعي للفرد، وقد تكون تلك الأساليب التي يستخدمها الفرد إما توافقية توصف بأنها إيجابية، وقد تكون تلك الأساليب غير توافقية توصف بأنها سلبية، وطبيعة المواجهة تتوقف على ما يملكه الفرد من استراتيجيات ليقف أمام الضغوط موقفاً يحدد مدى تأثيرها فيه أو تأثره بها. (فهيم، 2019)

وتنقسم أساليب مواجهة الضغوط وفق ما ذكره كل من فولكمان ولازاروس Folkman & Lazarus, 1984 إلى نوعين، أولهما التركيز على المشكلة، وثانيهما التركيز على الانفعال، على النحو التالي:

أولاً: التركيز على المشكلة:

تكمن المواجهة المتمركزة حول المشكلة من خلال اتخاذ الفرد إجراءات مباشرة تمكنه من تغيير الموقف الضاغط الذي يتعرض له، كأن يقوم الفرد بالبحث عن المعلومات التي ترشده إلى ما يجب فعله، أو التي تمكنه من التصدي المباشرة للمشكلة نفسها، أو زيادة قدراته على التعامل مع الموقف الضاغط.

ثانياً: التركيز على الانفعال:

يحاول الفرد من خلال المواجهة المتمركزة حول الانفعال تخفيف الآثار العاطفية للموقف الضاغط والشعور بالطمأنينة، وغالباً ما يكون تأثير العاطفة في مواجهة الضغوط ضئيل، إلا أن الفرد قد يشعر بالتحسن في مواجهته للموقف الضاغط، ولذلك يلجأ الفرد في تلك المواجهة العاطفية إلى تجنب التفكير، أو التجاهل، أو الإنكار. (أبو الحسن، 2010)

والعلاقة التي تربط بين الأسلوبين المتمركز حول المشكلة، والمتمركز حول العاطفة، أن الفرد بطبيعته قد يميل إلى تفضيل أسلوب على الآخر، فإذا كان الفرد يرغب في الحصول على مساعدة عملية تمكنه من المواجهة فإنه سيلجأ إلى النوع الأول من المواجهة الذي يركز على المشكلة، أما إذا كان الفرد يسعى إلى الحصول على الدعم النفسي والعاطفي؛ فإنه سيلجأ إلى النوع الثاني من المواجهة الذي يركز على الانفعال. والحق أن المواجهة بنوعها تمكن الفرد من محاولة التخفيف من حدة الألم، ولذلك هناك ترابط بين المواجهة التي تركز على المشكلة والتي تركز على الانفعال، وكلاهما مكمل للآخر، والأفضل أن يوازن الفرد بين الأسلوبين بدلاً من الاعتماد على أحدهما دون الآخر. (Mayordomo-Rodríguez, Meléndez-Moral, Viguer-Segui, & Sales-Galán, 2015)

وقد أشار (البطي، 2018) إلى أن الأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط، تنقسم إلى ثلاثة أنواع، على النحو التالي:

- 1- الأساليب البدنية: وتتمثل في قيام الفرد بممارسة الأنشطة الرياضية التي تساعد الجسم على الاسترخاء، إذ أن ممارسة الرياضة تساهم بصورة كبيرة في كبح جماح الضغوط النفسية علاوة على ما يعود على الفرد من فوائد صحية لممارسته الرياضة.
- 2- الأساليب النفسية: وتشمل الأساليب المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف التخفيف من حدة الضغوط، كأن يقوم الفرد بتحليل المشكلة التي يواجهها تحليلاً منطقياً، ومن ثم تقييم الموقف الذي يمر به؛ مما يساهم في إعادة البرمجة الذهنية لدى الفرد، وتعديل طريقة تفكيره.
- 3- الأساليب الروحية: يلجأ الفرد في حال تعرضه للضغوط إلى اتباع الأساليب الروحية كالتفكير في معتقداته الدينية، والتفكير في معاني الحياة، والتضرع إلى الله تعالى بالدعاء والمناجاة.

وذكر (الحسيني والقبي، 2018) أن أساليب مواجهة الضغوط تنقسم إلى نوعين، وهما الأساليب البيولوجية، والأساليب النفسية، كما يلي:

- 1- الأساليب البيولوجية: تكمن تلك الأساليب في مستوى استجابة الفرد لمجموعة المثيرات التي يتعرض لها، كالأساليب التي تتخذها أعضاء الجسم لحمايتها من المثيرات التي قد تشكل ضرراً عليها،

فالعين عندما تتعرض إلى ضوء شديد؛ فإنها تستجيب بطريقة تلقائية من خلال غلق الجفن. وفي المقابل تعمل جميع خلايا الجسم بالطريقة نفسها، وذلك من أجل تحقيق الثبات الداخلي لها للقيام بوظائفها.

2- **الأساليب النفسية:** وتنقسم تلك الأساليب وفق تصنيف جراشا Grasha إلى أساليب شعورية وأخرى لا شعورية، كما يلي:

- **الأساليب الشعورية:** وهي الأساليب التي يسخرها الفرد من أجل التخلص من الضغوطات التي تواجهه، وذلك من خلال المحاولات السلوكية والمعرفية التي تمكنه من تخطي هذه المحنة، وذلك بناءً على إدراكه ووعيه لتلك الضغوط، وتتمثل تلك الأساليب في طلب المساعدة من الآخرين، والبحث عن معلومات فاعلة تسهم في تعزيز كفاءة أسلوب المواجهة المستخدم.
- **الأساليب اللاشعورية:** وهي أساليب تلقائية غير مدركة، أشار إليها فرويد في نظرية التحليل النفسي، بأن تلك الأساليب تستخدم من أجل تشويه حقيقة الموقف الضاغط، وبذلك يتمكن الفرد من خفض مستويات القلق والإجهاد التي تشكل تهديدًا على صحته النفسية والجسدية والعقلية.

وأشار (إسماعيل، 2004) أن موس Moss, 1988 قد صنف أساليب المواجهة يمكن تقسيمها إلى نوعين، وهما الأساليب الإيجابية الإقدامية، والأساليب السلبية الإحجامية:

1- الأساليب الإيجابية الإقدامية في المواجهة:

وتعني الأساليب التي تقوم بالتعامل مع الضغوط بطريقة مباشرة، وذلك من أجل خفض حدة الضغط أو التخلص منه، وتتمثل تلك الأساليب في حل المشكلات، التي تعد طريقة فعالة في حل المشكلة التي تواجه الفرد، وذلك من خلال تحديد المشكلة، ثم التخطيط للحلول، ثم اختيار الحل الأمثل، ومن ثم تطبيق حل المشكلة التي ينتج عنها اختفاء الضغوط.

2- الأساليب السلبية الإحجامية في المواجهة:

وتعد الأساليب السلبية الإحجامية الوجه الآخر للأساليب الإيجابية الإقدامية، فمن خلالها يلجأ الفرد إلى الهروب من المواجهة الفعلية أو المباشرة، ويحاول البحث عن وسائل تمكنه من تغيير مشاعره وأفكار تجاه الموقف الضاغط، والأفراد الذي يلجؤون إلى استخدام هذا النمط من المواجهة يسعون إلى تنظيم انفعالاتهم أكثر من مواجهة الضغوط وحلها.

وقد قسم (العكاشي، 2018) أساليب المواجهة إلى ثلاثة أبعاد، على النحو التالي:

- 1- **التفاعل الإيجابي Positive interaction:** ويمكن التفاعل الإيجابي في التعامل مع الضغوط على اختلاف مصادرها الداخلية منها والخارجية، في قدرة الفرد على السيطرة على الموقف الضاغط شريطة ألا تحدث تلك المواجهة آثارًا سلبية جسمية أو نفسية خلال عملية المواجهة.
- 2- **التفاعل السلبي Negative interaction:** وتكمن تلك المواجهة في استسلام الفرد للضغوط؛ إذ أن أولئك الأفراد يتصفون بالإحجام المعرفي ويحاولون الابتعاد عن التفاعل معها أو مواجهتها؛ لذلك تجدهم يبحثون عن أنشطة بديلة تمكنهم من التوافق النفسي والاجتماعي بعيدًا عما تسببه تلك المواقف الضاغطة.

3- **التصرفات السلوكية Behaviors**: تتمثل تلك التصرفات فيما يقوم به الأفراد من سلوك تجاه المواقف الضاغطة، إلا أن تلك التصرفات تختلف من فرد إلى آخر وذلك حسب نمط شخصية كل منهم، والمهارات التي يتحلون بها، فتجد بعضهم يلجأ إلى استخدام الأساليب الإقدامية، والبعض الآخر يلجأ إلى استخدام الأساليب الإحجامية أثناء تكيفهم مع ما يواجهون من ضغوط.

وتعد الأساليب المعرفية أحد أنماط المواجهة التي قدمها كوهين Cohen, 1994 وفقاً لما جاء في (عطية، 2010)، وتشمل تلك الأساليب المعرفية:

- 1- **التفكير العقلاني Rational Thinking**: يقصد بالتفكير العقلاني قيام الشخص باستخدام استراتيجيات التفكير المنطقية والتي تمكنه من الوقوف على المصادر المسببة لتلك الضغوط.
- 2- **التخيل imagination**: يقصد بالتخيل قيام الفرد بتكوين صورة ذهنية لما سوف يواجهه في المستقبل بسبب تلك الضغوط.
- 3- **الإنكار Denial**: ويقصد به قيام الفرد بتجاهل الضغوط ورفضها كأنها لم تحدث أبداً.
- 4- **حل المشكلة Problem Solving**: ويقصد به لجوء الفرد إلى ابتكار أفكار جديدة تساعده في مواجهة الضغوط.
- 5- **الدعابة Humor**: ويقصد بها اتجاه الفرد إلى استخدام الفكاهة والسخرية من الضغوطات التي تواجهه، ويعد هذا الأسلوب المعرفي أحد الأساليب الإيجابية في مواجهة المواقف الضاغطة.
- 6- **التمسك بالدين Back to religion**: ويتمثل هذا الأسلوب في قيام الفرد بممارسة الشعائر الدينية كالعبادات، التي بدورها تمكنه من تخطي المحنة، ويعد هذا الأسلوب استجابة تعزز من قدرة الفرد للحصول على الدعم الروحي في مواجهة الضغوط.

2-1-1-4 النظريات المفسرة لأساليب مواجهة الضغوط

1- نظرية التحليل النفسي لفرويد Freud Psychoanalytic theory

أطلق فرويد Freud, 1890 نظريته والتي بُنيت على أساس أن الإنسان بفطرته يلجأ إلى استخدام ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية لا سيما حينما تواجهه أحداث ضاغطة فوق طاقته، ويعود السبب في استخدام تلك الميكانيزمات الدفاعية إلى رغبة الفرد في حماية نفسه من تلك الأحداث الضاغطة التي لا يقوى على تحملها؛ فيبدأ في اتباع سلوكيات فطرية تمكنه من مواجهة الصراع الداخلي، وذلك بناءً على خبراته السابقة التي تعملها منذ طفولته. (المحتسب، 2008)

وقد أطلق فرويد Freud على تلك الميكانيزمات استراتيجيات الحيل الدفاعية، والتي يرى أن الفرد يعتمد إلى استخدامها من أجل حصوله على الثبات الانفعالي، ولا تقتصر تلك الميكانيزمات على أسلوب دفاعي واحد، ولكن الفرد يلجأ إلى تسخير كل ما لديه من استراتيجيات دفاعية كي يتمكن من تخطي الأزمة والضغط الواقع عليه، كل ذلك يحدث بطريقة لا شعورية. (بربخ، 2014)

ويشير (الغريز، 2009) إلى تنوع الحيل الدفاعية التي يستخدمها الفرد بطريقة لا شعورية للدفاع عن نفسه، والتي تتمثل في الكبت، والتعويض، والتبرير، والتحويل، والتكوين العكسي، والنكوص، والتقمص، والتسامي، والخيال، والإسقاط.

ويمكن القول بأن نظرية فرويد Freud تناولت أساليب مواجهة الضغوط من خلال كبت المشاعر وكبح الذكريات التي قد تسبب للفرد شعورًا بالآلام والصراعات النفسية، فيحاول الفرد جاهدًا أن يتجاهل تلك المشاعر السلبية والمواقف المحبطة المثيرة للقلق.

2- نظرية التقدير المعرفي للazarus Lazarus Cognitive Appraisal Theory

عمد لازاروس Lazarus, 1970 إلى تقسيم أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة وفق خمس استراتيجيات، وقد أشار (تلاوة، 2009) إلى تلك الأساليب على النحو التالي:

- أ- **البحث عن المعلومات:** وذلك من خلال قيام الفرد بالبحث عن تفسيرات تمكنه من مواجهة الأحداث الضاغطة، وتكمن تلك المعلومات في البحث عن مصادر الضغوط، العوامل المؤثرة فيها.
- ب- **الفعل المباشر:** ويقصد به قيام الفرد بمداهمة الموقف الضاغط، فيبدأ في مواجهته بطريقة مباشرة، ولا يسعى إلى تجنب الموقف الضاغط أو الهروب منه.
- ج- **كبت الفعل:** وتتمثل عملية الكبت في قيام الفرد بمنع نفسه من القيام بأي سلوك تجاه ما يواجه من أحداث ومواقف ضاغطة، وتعد عملية الكبت عملية مماثلة للانسحاب أو الهروب من مواجهة الأحداث.
- د- **الجهود الضمنية:** ويتمثل الجهد الضمني في قيام الفرد بإعادة التفكير من أجل تغيير سلوكه تجاه الحدث الضاغط، وتتمثل تلك الجهود في حديث الفرد إلى نفسه حول الأزمات التي يمر بها.
- هـ- **اللجوء إلى الآخرين:** وتتمثل في رغبة الفرد في طلب العون والمساعدة من الآخرين، كالدعم والمساندة الاجتماعية؛ رغبةً منه في خفض مشاعر الألم والاكتئاب التي يعانيها.

ويمكن القول بأن نظرية لازاروس Lazarus تناولت أساليب مواجهة الضغوط من حيث مدى تكيف الفرد مع بيئة الضغوط، شريطة أن يكون تعامله مع تلك الضغوط من خلال التقييم المعرفي لها، ومع تلك التقديرات والتقييمات يصبح الفرد قادرًا على تحديد درجة الضغوط التي يتعرض لها، ومن ثمّ يتمكن الفرد من تكوين تغذية راجعة قائمة على تقييمه وتقديره للموقف أو الحدث الضاغط.

3- نظرية نوكس Nokes theory

أكد نوكس Nokes, 1998 أن الحدث الضاغط يرتبط بشخصية الفرد، والتي من خلالها يعمل على اختيار الوسيلة أو الأسلوب المناسب في المواجهة، فبعض الأشخاص يلجؤون إلى استخدام أساليب أكثر حدة في المواجهة من البعض الآخر، لذلك فإنّ نوكس Nokes يرى أن العوامل الشخصية والسمات التي يتحلّى بها الفرد هي العامل المحدد للاستراتيجية المستخدمة، وذلك من خلال، ما يلي:

- أ- التركيز على الحدث والتعرف عليه.
- ب- جمع المعلومات التي من شأنها تمكن الفرد من استخدام الأسلوب الأمثل.
- ج- افتراض حل المشكلات بأكثر من وسيلة دون الاعتماد على وسيلة واحدة.
- د- الموازنة بين الأساليب المواجهة الأكثر ملاءمة. (الحياني ورجه، 2018)

ويشير (سلمان، 2018) إلى أن الفرد وفق نظرية نوكس Nokes يمر بثلاث مراحل في مواجهة الأحداث الضاغطة، على النحو التالي:

- أ- **التشخيص:** وتتمثل تلك العملية في تعرف الفرد على نوعية الضغوط التي يتعرض لها سواء أكانت إيجابية أو سلبية، فيبدأ في التمييز بين الأحداث السارة، وغيرها من الأحداث المحزنة.
- ب- **التصنيف:** تتمثل عملية التصنيف في فرز الفرد للأحداث الضاغطة، فيبدأ في تكوين رؤية حول الضغوط التي يمكن السيطرة عليها، وتعرف بالضغوط الخفيفة، أو أن تلك الضغوط من النوع الشديد التي تفوق طاقة الإنسان فلا يتمكن من السيطرة عليها، وتستند عملية التصنيف وفق الخبرات التي لدى الفرد، ووفق أهمية الموقف أو الحدث الضاغط.
- ج- **المراجعة:** تمكن عملية المراجعة في إدراك الفرد لمدى أهمية الحدث الضاغطة، ومن ثم يمكنه تحديد الأسلوب المناسب لمواجهة تلك الأحداث، فالضغوط الحادة تأخذ أهمية أكثر واستعداداً أكبر من تلك الأحداث الخفيفة والتي يمكن أن يتكيف معها الإنسان أو يتجاهلها.

ويمكن القول بأن نظرية نوكس Nokes تناولت أساليب مواجهة الضغوط من خلال تشخيص الموقف الذي يتعرض له الفرد، ثم اللجوء إلى تصنيف ومراجعة تلك المواقف الضاغطة، وذلك من خلال اختيار الأسلوب الأنسب للفرد في حل مشكلاته والتكيف مع ضغوطه أو مقاومتها، وتختلف طرق المواجهة من فرد إلى آخر كلاً حسب أنماط شخصيته.

2-1-1-5 مراحل المواجهة.

أشار كل من (العيسوي، 2008) و(البد، 2013) إلى أن الفرد حينما يتعرض للضغوط فإنّ مواجهته لها لا تتم بصورة فجائية؛ إنما تكون من خلال ثلاث مراحل يقوم بها لمقاومة لتلك الضغوط، على النحو التالي:

- 1- **الإنذار والتحذير:** تبدأ مرحلة الإنذار أو التحذير بشعور الفرد بأن هناك مصدراً خارجياً للخطر المهدد له، ومن ثم تكون استجابة الفرد لهذا الشعور، فيبدأ الجسم بالاستعداد والتهيؤ لمقاومة هذا الخطر، والذي يمكن من خلاله الانتقال إلى المرحلة التالية وهي مرحلة المقاومة.
- 2- **المقاومة:** يبدأ الفرد في مقاومة الضغوط التي تشكل خطراً على صحته، وذلك من خلال إفراز الجسم للهرمونات والتي بدورها تحاول تكييف الجسد على ما يواجهه من ضغوطات.
- 3- **الإنهاء:** تعد مرحلة الإنهاء هي المرحلة الأخيرة التي قد يصل إليها الفرد نتيجة لفشله في مقاومة الضغوط الخارجية فيبدأ في الاستسلام؛ نتيجة لتوالي الضغوط وزيادة معدلها، ومن ثم يبدأ الفرد في الشعور بالإرهاق نتيجة لعجزه عن المواجهة.

2-1-1-6 شروط المواجهة الفعالة.

تحتاج المواجهة إلى أسلوب فعال يضمن للفرد التعامل مع الضغوط بكفاءة وفعالية، إلا أن تحقيق تلك الكفاءة والفعالية لا تكون إلا من خلال شروط يجب وضعها في الاعتبار أثناء مواجهة الأحداث الضاغطة، وقد أشار إليها (بربخ، 2014) على النحو التالي:

- 1- أن يتعرف الفرد على الواقع من حوله، ويسعى إلى جمع المعلومات الكافية عن الموقف الضاغط الذي يواجهه، وعن الأسلوب الأمثل الذي يلجأ إلى استخدامه.

- 2- أن يقوم الفرد بالتعبير عما يشعر به من أفكار إيجابية أو سلبية في إطار من الحرية، إذ أن تعبير الفرد عما يشعر به يعد أحد أساليب التنفيس عن النفس.
- 3- أن تكون لدى الفرد طاقة تتحمل المواقف الضاغطة، ومن ثم يتجنب الشعور بالإحباط.
- 4- أن يطلب الفرد العون والمساعدة ممن حوله من الأصدقاء والأقارب، وذلك لأن طلب المساندة الاجتماعية يعطي شعورًا للفرد بأنه واثق من نفسه، وقادر عن تخطي تلك الأزمة التي يواجهها.
- 5- أن يتحلى الفرد بالصبر الكافي، إذ أن تحمل الفرد وصبره على ما وقع عليه من ضغوط، يمكنه من مقاومة الاضطرابات التي قد تكون سببًا في فشل المواجهة.
- 6- أن يتقبل الفرد التغيير، فالأفراد الذين لا يقبلون التغيير قد يعانون على المدى البعيد بسبب تعنتهم ورفضهم لاستخدام أساليب جديدة قد تكون هي الحل الأمثل للمواجهة.
- 7- أن يتمتع بروح التفاؤل، فالأفراد الذين يبتعدون عن التشاؤم ويتخذون التفاؤل أسلوبًا لحياتهم؛ يمكنهم التغلب على الضغوط والمواقف والمتأزمة.

وذهب (يوسف، 2007)، إلى أن هناك عددًا من المتغيرات التي تتحكم في المواجهة الفعالة تتمثل فيما يلي:

- 1- السمات الشخصية: تؤثر السمات الشخصية في مدى فعالية مواجهة الضغوط، وتختلف تلك السمات من فرد إلى آخر، وتتمثل تلك السمات الشخصية في مستويات التفاؤل، والثقة بالنفس، والتوافق النفسي، والصلابة النفسية.
- 2- المصادر الداخلية: تتمثل في إدراك الفرد لقيمة الحياة، إضافة إلى مدى الاتساق النفسي للفرد في جميع جوانب الحياة.
- 3- المصادر الخارجية: تتمثل تلك المصادر فيما يمتلكه الفرد من المال، وعلاقاته مع الأصدقاء، والأقارب، والرضا عن الوظيفة، والمستوى التعليمي، وكذلك تقديره للوقت، وشعوره بالمسؤولية تجاه ما سبق.
- 4- نوع الأسلوب: إن تقدير الفرد لحجم المشكلة أو الموقف الضاغط يجعله في موقف أصحاب القرار، فالبعض لديه القدرة على اختيار الأسلوب الصحيح والذي يتلاءم مع الموقف الضاغط، فيمكن لهؤلاء التغلب على المواقف الضاغطة بصورة فعالة.
- 5- الوراثة: يؤثر العامل الوراثي في مستوى كفاءة المواجهة، فهناك من يتأثرون بالمواقف الضاغطة تأثرًا صحيًا فيصابون بالأمراض، كأمراض القلب، أو أمراض السكري، ويرجع ذلك إلى عامل الوراثة الذي قد يكون مرضًا وراثيًا في عائلاتهم.
- 6- المستوى العام للصحة: فالأصحاء يمكنهم تحمل أحداث الحياة الضاغطة، لما يتمتعون به من قوة جسمية تمكنهم من تحمل الصدمات النفسية، أما إن كان من يواجه الضغوط يعاني من بعض الأمراض المزمنة، أو أن قدراته الصحية دون المستوى، فإنه لا يتحمل تلك الصدمات التي قد تؤدي بحياته.
- 7- البيئة: تؤثر البيئة بصورة مباشرة على فعالية المواجهة، ويتمثل ذلك في البيئة الفيزيائية التي تحيط بالفرد، وما فيها من عوامل قد تؤثر على قدرته على استخدام الأساليب الفعالة في المواجهة، كالضوضاء، والحر القاطظ، والبرد القارس، إضافة إلى ما تقدمه البيئة الاجتماعية من دعم للفرد في مواجهة الضغوط.

8- **شدة الضغوط:** تؤثر الضغوط بصورة مباشرة على فعالية المواجهة، ولذلك فإن كانت الضغوط شديدة المستوى، وتجاوز قدرة وطاقة الفرد، فإنها ستؤدي إلى تغيرات فسيولوجية تضر بصحته الجسدية، من خلال الهرمونات التي تفرزها الغدد بصورة أعلى من المعدلات الطبيعية.

2-1-2 أحداث الحياة الضاغطة

2-1-2-1 مفهوم الضغوط.

يشير معجم المعاني لمصطلحات علم النفس إلى مصطلح الضغوط Stress بأنها "كلمة تستخدم في علم النفس على نطاق واسع للدلالة على الضغوط التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، فلا يمكن رؤيتها أو رصدها لكنها تظهر في صورة ردود الأفعال". (القشاعلة، 2018، ص85)

ويعرف معجم علم النفس والتحليل النفسي إلى أنَّ مفهوم الضغوط يعني "وجود عوامل خارجية تسبب ضغطًا نفسيًا على الفرد، والتي بدورها تؤدي على شعور الفرد بالتوتر، مما يؤدي إلى تشويهه في تكامل شخصيته، وتسبب تلك الضغوط في فقدان الفرد اتزانته، فيتغير نمط سلوكه الطبيعي إلى نمط جديد". (طه، 1989، ص256)

وتعرف الضغوط بأنها استجابة للمثيرات الداخلية أو الخارجية التي يتعرض لها الفرد، وتمثل ردود الأفعال لتلك المنبهات ضغطًا، ولكن تختلف حدتها بناءً على توقيت المثير وشدته، فقد تكون الضغوط محفراً للفرد، تدفعه إلى الإنجاز، لذلك ينظر إليها على أنها مثير إيجابي، وقد تؤدي تلك الضغوط إلى إحداث تغيرات تهدد بصحة الإنسان، قد تصل إلى حد الوفاة، فالذين يعيشون في ظل بيئة مرهقة هم أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات نتيجة الضغط الواقع عليه. (Yaribeygi, Panahi, Sahraei, Johnston, & Sahebkar, 2017)

وعليه فإن الباحثة تستنتج مما سبق أن الضغوط هي شعور الفرد بالإجهاد والتوتر استجابة لعدد من المؤثرات والتي بدورها تغير في سلوكيات الفرد؛ فتشكل تأثيرًا على صحته النفسية والجسدية.

2-2-1-2 مفهوم أحداث الحياة الضاغطة.

عرّف إبراهيم 1992م، أحداث الحياة الضاغطة بأنها "التغيرات الداخلية أو الخارجية التي تكون استجابة انفعالية حادة ومستمرة لدى الفرد، والتي بموجبها يقوم الفرد بعدد من السلوكيات والقرارات التي تمكنه من مواجهتها". (مصطفى وآخرون، 2014، ص208)

فالأحداث الضاغطة تمثل تلك التغيرات المفاجئة ذات الطابع الحاد التي تصيب الأفراد، الأمر الذي يستلزم من الشخص بناء عمليات تكيفية تساهم في تقبل تلك التغيرات، وتتنوع أحداث الحياة الضاغطة لدى الأفراد؛ فهناك من يواجهون صعوبات في الحصول على الدخل المادي لهم، أو حتى انخفاضه، وقد تكون تلك الأحداث صعوبات يواجهها الدارس في حياته العلمية، إلا أن تلك الأحداث تكسب الفرد خبرة تجعله يستعيد توازنه النفسي من جديد. (Gómez Maquet et al., 2020)

ولا تقتصر أحداث الحياة الضاغطة على نوع محدد من العوامل المسببة لها، فالأحداث التي لا يرغبها الفرد تشكل عاملاً رئيساً في حدوث الضغوط الحياتية، فالأشخاص الذي يعانون من المرض تتشكل لديهم أحداثاً ضاغطة على عكس الأصحاء، وترتبط تلك الأحداث بالعلاقات الاجتماعية للفرد، لا سيما عند وفاة أحد أفراد

العائلة، وقد يصل الأمر بالفرد إلى الإصابة بالمرض نتيجة لعدم قدرته على التكيف مع تلك الأحداث الضاغطة. (Zhang, 2017)

وتعد المرأة أكثر معاناة من الرجال في الشعور بأحداث الحياة الضاغطة، كدراسة (Moitlakgola & Amone-P'Olak, 2015) التي تناولت أحداث الحياة الضاغطة والتي توصلت إلى أن هناك فروق بين الجنسين الذكور والإناث في مستوى المعاناة من أحداث الحياة الضاغطة وذلك لصالح الإناث إذ أن الإناث يعانون من الضغوط الحياتية المرهقة أكثر من الرجال.

وبالنسبة للمعلمة فإن أحداث الحياة الضاغطة تعني "مجموعة الأحداث التي تتعرض لها المعلمة في حياتها اليومية، والتي بدورها تؤثر بصورة سلبية عليها؛ فتشعر المعلمة بالضيق والقلق وعدم الاتزان، والمعاناة من الضغوط بأنواعها النفسية والجسدية والانفعالية والاجتماعية؛ وذلك لضعف قدراتها الحالية لإصدار الاستجابات المناسبة في المواقف الضاغطة، وقد تكون تلك الأحداث الضاغطة التي تتعرض إليها المعلمة، ضغوط أسرية، أو نفسية، أو اقتصادية، أو زواجية، أو مهنية، أو بيئية، أو اجتماعية". (محمد، 2013، ص259)

2-1-3 أنواع الضغوط.

تصنف الضغوط وفق العوامل المؤثرة فيها والتي يتأثر بها الفرد أثناء تعرضه لتلك الضغوط، ومن بين تلك العوامل شدة الضغوط، وفيها تكون الضغوط إما حادة، أو متوسطة، أو ضعيفة، وقد يكون مستوى الأثر الذي تحدثه الضغوط هو أحد العوامل المؤثرة فيها، فتكون الضغوط إما إيجابية أو سلبية، ويؤثر عامل المدة أو الديمومة التي تحدث فيها الضغوط فتصنف إلى ضغوط مؤقتة، وأخرى مزمنة، بالإضافة إلى عامل البيئة التي تنشأ فيها الضغوط، ومصادرها.

أ- الضغوط وفق درجة شدتها:

تنقسم الضغوط وفق درجة شدتها وحِدَّتِها إلى ثلاثة أنواع، وهي: الضغوط الحادة، والضغوط الأكثر حدة، والضغوط الأقل حدة، وقد أشار إليها (أحمد، 2018)، على النحو التالي:

- **الضغوط الحادة:** وتعرف بالضغوط الشديدة، وفيها يتعرض الفرد إلى مواقف أو أحداث ضاغطة يشيع حدوثها بين جميع الناس، كالتعرض لحوادث السيارات، أو فقدان وظيفة، أو ترك وظيفة، أو تعرض الأطفال للمشكلات داخل مدارسهم، ويعد هذا النوع من الضغوط هو الأكثر انتشاراً؛ وذلك لأنه يجمع بين الأهداف المخطط لها مسبقاً في الماضي، وما يتوقع حدوثه في المستقبل.
- **الضغوط الأكثر حدة:** تتسم تلك الضغوط بدرجة أعلى من الضغوط الحادة، وهي الضغوط التي لا يستطيع الفرد تغافلها أو التأقلم معها بسهولة، كالضغوط التي تنتج عن فقدان عزيز، أو التعرض للأمراض، أو التعرض لخسائر مالية، أو التقاعد عن العمل، وتصاحب تلك الضغوط تغيرات سلوكية حادة تستمر مع الفرد فترات ليست بقصيرة.
- **الضغوط الأقل حدة:** وتعرف تلك الضغوط بالضغوط الخفيفة أو البسيطة، وهي التي يواجهها الفرد حياته اليومية، كانقطاع التيار الكهربائي ليلاً، أو انقطاع المياه صباحاً، أو الازدحام المروري أثناء الذهاب إلى العمل.

ب- الضغوط وفق النتيجة أو الأثر:

وتصنف الضغوط وفق النتائج والآثار إلى ضغوط إيجابية، وأخرى سلبية:

- **الضغوط الإيجابية:** وتعرف بالضغوط البناءة أو المفيدة الحسنة، والتي بدورها تعكس الشعور بالرضا لدى الفرد، كالأفراد الذي يعملون على إنجاز المهام المسندة إليهم بكفاءة وفعالية وفي إطار زمني محدد، أولئك تتكون لديهم طاقة إيجابية تعزز من قدراتهم على الإنجاز، وهو ما يعرف بالضغوط الإيجابي. (الخمشي وآخرون، 2018)
- **الضغوط السلبية:** وتعرف بالضغوط المزعجة، وهي والتي تشكل عائقاً أمام الفرد، فلا يستطيع أن يتكيف معها أو يواجهها؛ نتيجة للإجهاد الزائد الذي تسببه، وتشكل تلك الضغوط تأثيرات سلبية على الصحة النفسية للفرد نظير عجزه عن مواجهتها، أو تجاوزها، الأمر الذي يصل به إلى الاحتراق النفسي. (دوابشة، 2017)

ج- الضغوط وفق المدة:

وتصنف الضغوط وفق مستوى استمراريتهما ما بين ضغوط مؤقتة، وأخرى مزمنة:

- **الضغوط المؤقتة:** وهي ضغوط قصيرة الأمد، أي أنها لا تستمر طويلاً في حياة الفرد، كالضغوط التي تصيب الدارسين وقت إجراء الاختبارات، والضغوط التي تنتج عن المواقف اليومية الصعبة، وتتسم تلك الضغوط بأنها تتلاشى بزوال المواقف والأحداث الضاغطة، والأصل في هذا النوع من الضغوط أنها ضغوط عابرة إلا أن بعضها قد يكون ينتج عن مواقف وأحداث عصبية قد تكون فوق قدرة الفرد واحتماله. (البطي، 2018)
- **الضغوط المزمنة:** وتعرف بالضغوط طويلة الأمد، أي أنها تستمر لفترات طويلة في حياة الفرد، فيعمل الفرد على توجيه طاقاته في مجابهتها، وتتسم تلك الضغوط بأنها ذات اتجاه سلبي، كالضغوط التي تنتج عن الزواج غير السعيد، أو الأزمات المالية الحادة، أو العمل في بيئة غير مرغوب فيها، أو الالتحاق بتخصص جامعي لا يحبه الفرد، وقد يؤدي الضغط المزمن إلى إصابة الفرد بالأمراض الجسدية والعقلية، وقد يصل الأمر إلى إصابة الفرد بالاكتئاب فتتولد لديه الرغبة بإيذاء نفسه أو إيذاء الآخرين. (سلمي، 2019)

د- الضغوط وفق البيئة:

وتصنف الضغوط وفق بيئتها إلى ضغوط داخلية، وأخرى خارجية:

- **الضغوط الداخلية:** وهي التي ترتبط بمستوى الإدراك لدى الفرد وارتباطه بما يحدث في المجتمع الذي يعيش فيه، كالضغوط التي يتعرض لها الفرد نتيجة رغبته في تحقيق هدف ما، وطموحاته التي يتطلع إليها مستقبلاً. (العبد الله، 2014)
- **الضغوط الخارجية:** وهي الضغوط التي ترتبط بأحداث العالم المحيط بالفرد، فتمتد من البيئة المحيطة به إلى نفسه، وتتسم بتدرجها من الحادة إلى البسيطة، كالضغوط التي يتعرض لها الفرد بسبب الإزعاج، أو الكوارث الطبيعية. (العامرية، 2014)

هـ- الضغوط وفق المصدر:

وتصنف الضغوط وفق المصادر التي تنشأ عنها إلى عدة أنواع، وقد أشار إليها (عبد الرحمن، 2012)، و(النوايسة، 2011)، على النحو التالي:

- **الضغوط الأسرية:** كالضغوط التي يواجهها الأبناء نتيجةً لتدخل العائلة في اختيار شريك الحياة، أو فرض نوع معين من الدراسة أو العمل، وإنَّ ما تفرضه الأسرة على أحد أفرادها قد يمثل ضغطًا بسبب عدم موافقتها لرغباته واتجاهاته.
- **الضغوط الزوجية:** وتتمثل في عدم التأقلم بين الزوجين، وذلك لعدة أسباب منها عدم توافق المستوى الثقافي أو الاجتماعي بينهما، أو بسبب تباين العمر بين الزوجين، أو لعدم اتفاق وجهة نظرهما، وتتسبب الضغوط الزوجية في حدوث الخلافات والمشاحنات بين الزوجين.
- **الضغوط الدراسية:** تنشأ الضغوط الدراسية لدى طلاب العلم بصفة عامة، إذ أنَّ الفرد يسعى إلى تحقيق ذاته من خلال ما يحققه من إنجاز يتعلق بحياته العلمية، إلا أنَّ اصطدام الفرد باللوائح والقوانين التي تحكم العمل التعليمي والتي تفوق توقعاته مما يعرضه إلى الوقوع تحت وطأة الضغوط.
- **الضغوط المهنية:** تشكل الضغوط المهنية أكثر أنواع الضغوط انتشارًا بين العاملين في مختلف القطاعات، فالفرد دائمًا ما يبحث عن وظيفة يشبع من خلالها رغباته، ويحقق فيها أهدافه، وقد يؤثر مستوى رضا الفرد عن وظيفته أو المهنة التي يعمل بها على رغبته في الاستمرار بتلك الوظيفة، لذلك يعد انخفاض مستوى الرضا الوظيفي لدى الأفراد أحد أسباب الضغوط المهنية، والتي بدورها تجعل الفرد يشعر بعدم توافقه النفسي والاجتماعي داخل بيئة العمل.
- **الضغوط الاجتماعية:** كالضغوط التي تصيب الفرد نتيجة لعدم قدرته على التكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه، وتظهر تلك الضغوط في الالتزام ببعض العادات والتقاليد التي يفرضها المجتمع على الأفراد، كالالتزام بزي معين يعبر عن هوية المجتمع ومعتقداته، لذلك يشكل التزام الفرد بالعرف في مجتمعه ضغطًا نظرًا لقيامه بها على غير اقتناع.

وعليه فإن الباحثة تستنتج أنَّ العامل النفسي هو القاسم المشترك الذي يجمع بين جميع الضغوط سالف الذكر، حتى وإن اختلفت تلك الضغوط في الحدة، أو المصدر، أو الأثر الذي تحدثه إلا أنَّ الجانب النفسي يظل هو العامل الرئيس الذي يجمع تحت مظلته أنواع الضغوط باختلاف مسمياتها، فالذين يعانون من الضغوط الاجتماعية، أو الضغوط الأسرية، أو الضغوط الاقتصادية؛ جميعهم يشتركون في الآثار التي تصاحب الضغوط كالشعور بالتوتر، والإجهاد، والقلق النفسي، وجميعها أعراض نفسية ناتجة عن عدم التوافق بين الفرد وبين ما يواجهه من مواقف وأحداث.

2-1-2-4 مصادر الضغوط.

تتنوع مصادر الضغوط بتنوع البيئة التي تنبع منها، والعوامل المؤثرة فيها، كهؤلاء الذين يتعرضون إلى ضغوط نتيجة الكوارث الطبيعية، أو الجرائم، أو مواقف الحياة اليومية، فجميعها تمثل ضغوطًا على اختلاف مصادرها والبيئة التي حدثت فيها، وإن كانت الضغوط التي تنبع من مصادر قصيرة الأجل في تأثيرها تختلف في شكلها عن الضغوط التي تنبع من مصادر طويلة الأجل، إلا أنَّهم جميعًا يشتركون في أنهم مصدر للإجهاد الذي يعاني منه الفرد في حياته الطبيعية.

ويشير كل من (شواقفة، 2010)، و(جعير، 2017) إلى أن مصادر الضغوط تنحصر في مصدرين رئيسين، أشار إليهما، على النحو التالي:

أ- المصادر الداخلية:

تعرف المصادر الداخلية بتلك المصادر التي لا دخل للإنسان فيها كحالات الإصابة بالمرض أو الموت، وغيرها من المصادر التي تنشأ بصورة طبيعية ومتكررة ولا يمكن للإنسان أن يتحكم في حدوثها من عدمه، إضافة إلى أن تلك الضغوط قد تعود إلى معتقدات الإنسان وأفكاره، ولذلك فهي تسمى ضغوطاً داخلية، كالشعور بالقلق والتوتر، وفقدان الثقة بالنفس، وكلها تندرج تحت مظلة الاضطرابات النفسية، وتختلف تلك الضغوط باختلاف المرحلة العمرية، فالمصادر المسببة للضغوط لدى الأطفال تختلف كلية عن مصادر الضغوط بالنسبة للبالغين، فالطفل الذي يشعر بالحرمان يسترسل في نوبات البكاء معبراً عن الضغط الواقع عليه، والمسن الذي يشعر بضعف قوته الجسدية؛ فإنه يصاب بالإحباط.

ب- المصادر الخارجية:

تتسم المصادر الخارجية للضغوط بارتباطها بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، إلا أنها تختلف عن سابقتها من المصادر الداخلية في أنها يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها من قبل من يتعرضون للضغوط، كالضغوط التي تصيب الأفراد نتيجة للتعرض لمواقف صادمة نتيجة للعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وتنقسم الضغوط الخارجية إلى خمسة أقسام، على النحو التالي:

• المصادر العائلية:

تتضمن المصادر العائلية تلك الأحداث والمواقف الضاغطة التي تنجم عن محيط العائلة أو الأسرة التي يعيش فيها، كنفصال الوالدين، أو معاناة أحد أفراد الأسرة من الإعاقة الجسدية، أو معاناة أحد أفراد الأسرة من المرض. وترتبط الضغوط التي تنبع من الأسرة بمستوى التوافق النفسي أي أن هناك علاقة عكسية بين ما يواجه المرء من ضغوط أسرية وبين مستوى شعوره بالتوافق النفسي.

• المصادر المجتمعية:

يشكل المجتمع أحد مصادر الضغوط الخارجية، وتختلف المجتمعات فيما بينها من حيث الميول والاتجاهات والطابع الثقافي لها، وتختلف المجتمعات ذات الرفاهية عن غيرها من المجتمعات الفقيرة، وعليه فإن المجتمع يؤثر بدوره في نوعية الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وليست كل الأحداث والمواقف تشكل ضغطاً داخل المجتمع، فالأفراد الذين تعودوا على استخدام التقنية في حياتهم، ليسوا كمن تعودوا على استخدامها في حياتهم، ولذلك قد يشكل تدني مستوى الرفاهية الاجتماعية ضغطاً لدى الأفراد الذين يعيشون في تلك المجتمعات المرفهة، وعلى النقيض فإن تدني مستوى الرفاهية الاجتماعية لا يشكل ضغطاً على أولئك الذين لم يعتادوا الرفاهية في حياتهم.

• المصادر الفيزيائية:

تؤثر التغيرات التي تحدث في البيئة على مستوى الشعور بالضغوط لدى الأفراد، وتتمثل تلك المصادر في ارتفاع درجات الحرارة، أو تغيرات الطقس، أو التعرض للكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين، فالأفراد الذين يعيشون

في بيئة مليئة بالملوثات يعانون من قلة التركيز، وتدهور الحالة المزاجية، ويختلف مستوى الضغوط لدى الأفراد الذين يسكنون المناطق الريفية مقارنة بأولئك الذين يعيشون في المدينة.

• المصادر الاقتصادية:

تشكل المصادر المالية أحد المصادر الخارجية للضغوط، كالخسائر المالية التي يتعرض لها أصحاب المؤسسات، أو البطالة التي يعاني منها أغلب الشباب في المجتمعات الفقيرة، أو انخفاض مستوى الدخل لدى الأفراد بما لا يتناسب مع طبيعة المستوى الاقتصادي الذي يعيشونه، وأغلب الأفراد الذين يتعرضون لضغوط مادية يصابون بالاكتئاب على عكس من لا يتعرضون إلى ضغوط مالية أو أزمات اقتصادية، وعليه فإن الفرد الذي يعاني من تلك الضغوط الاقتصادية كثيرًا ما يشعر بأنهم عبء على الحياة، نتيجة لعدم قدرته على مواجهة الديون والخسائر التي تحاوطه.

• المصادر المهنية:

تشكل الوظيفة أو المهنة أحد مصادر الضغوط التي تصيب الأفراد، فالأفراد الذين يعملون في ظل مؤسسات تنتهج سلوكًا تنظيميًا يتسم بالضغوط على الموظف من أجل سرعة الإنجاز، أولئك يعانون من الضغوط بصورة أكبر من غيرهم، والمؤسسات التي لا تراعي حقوق الموظفين، إضافة إلى أولئك الذين يعملون بمرتبات غير مجزية، فإنه تتشكل لديهم صورة سلبية عن الرضا الوظيفي، فيشعر العامل حينها بزيادة الأعباء والمسؤولية دون وجود حافز مادي أو معنوي يشجعه على الاستمرار في تلك الوظيفة.

ويرى (النوايسة، 2011) أن الضغوط التي يعاني منها المعلمون تنبع المصادر التالية:

- أ- **الشخصية:** تؤثر في المعلم عددًا من المصادر الشخصية للضغوط كمستوى الرضا الوظيفي، والرضا عن الحياة، وتحكم في تلك المصادر عدد من المتغيرات التي تعرف بالمتغيرات الشخصية أو الديموغرافية وتتمثل في عدد سنوات الخبرة، والجنس، والمؤهل العلمي لدى المعلمين.
- ب- **المؤسسة:** تشكل المؤسسة التعليمية التي يعمل بها المعلم أحد مصادر الضغوط، وتتمثل في الضغوط التي تواجه المعلم من قبل الطلاب، إذ أن لكل طالب خصائص وسمات تختلف عن الآخر، فقد ينشأ لدى المعلمين صراعًا بسبب غموض الدور وتجاهل مشاركتهم في صنع القرار من قبل المديرين أو المشرفين.
- ج- **الزملاء:** يتعرض المعلم لضغوطات داخل بيئة العمل بسبب اختلاف وجهات النظر، وسوء الاتصال بينه وبين زملائه من المعلمين، ولذلك تنشأ الصراعات فيما بينهم، إذ أن كل معلم يحاول أن يبذل قصارى جهده من أجل أن يثبت كفاءته وذاته، وقد يؤدي ذلك إلى نشوء الصراعات نتيجة لمحاولة أحدهم إثبات ذاته على حساب الآخرين.
- د- **بيئة العمل:** يواجه المعلم ضغوطًا بسبب طبيعة عمله، فالمعلم يتعامل مع أنماط مختلفة من الشخصية، فالجهود التي يبذلها المعلم مع الطلاب وأولياء الأمور، قد تمثل ضغوطًا لا سيما في ظل محدودية إمكانياته وقدراته.
- هـ- **الإدارة:** قد تشكل الإدارة المدرسية لدى المعلم إجهادًا يتمثل في اتباع الإدارة المدرسية النمط الروتيني أو التسلطي في التعامل مع المعلمين، إضافة إلى عدم تقدير جهود المعلم بالصورة التي تليق بمكانته الاجتماعية، كل ذلك يشكل مصدرًا من مصادر الضغوط التي يعانيها المعلم.

وعليه فإن الباحثة تستنتج أن هناك علاقة بين الضغوط والمصادر التي تنبع منها، أي أن الضغوط تختلف حسب مصادرها الاجتماعية، والاقتصادية، والبيئية، وبالإشارة إلى مهنة التعليم، فإن المعلمين هم أكثر الفئات التي تعاني من الضغوطات في حياتهم الشخصية والعملية، إذ أن المعلم صاحب رسالة يسعى إلى تحقيق أهداف سامية، تجعله يواجه ضغوطًا من أجل تحقيق تلك الأهداف.

2-1-2 أسباب الضغوط.

ذهب (العبدلي، 2012) إلى أن الضغوط التي يتعرض لها الفرد، تعود إلى الأسباب التالية:

أ- تفسير المواقف الضاغطة:

ينظر البعض على الأحداث والمواقف الضاغطة على أنها مواقف ضخمة لا يمكن الوقوف على تفسير لها، وبالتالي تصبح المشكلة أكثر تعقيدًا، فالأفراد الذين يمتلكون من السمات الشخصية القدرة على إعطاء التفسير المناسب للضغوط، يقلل من حدتها، وعليه فإن قيام الأفراد بربط ما يتعرضون إليه من ضغوط بسبب ما اقترفوه من أخطاء؛ يزيد من مستوى شعورهم بالذنب والاكتئاب.

ب- إشباع الحاجات:

الأفراد الذين يعجزون عن إشباع حاجاتهم الأساسية، فإن ذلك يشكل لهم ضغوطًا، وتتنوع الحاجات التي يسعى الفرد إلى إشباعها، كالحاجات النفسية والتي تتعلق بمستوى الاتزان النفسي له، والحاجات الاجتماعية والتي تتعلق بمدى تقبله في المجتمع وعلاقاته بالآخرين، والحاجات الفسيولوجية، والتي ترتبط برغبته في الطعام أو الشراب.

ج- نمط الشخصية:

يختلف كل فرد عن الآخر في نمط شخصيته، فهناك نمطان للشخصية وفق تصنيف بيلز، أولهما: الأفراد المفعمون بالأمل والطموح ولديهم رغبة شديدة في تحقيق النجاح، إلا أن هذا النمط من الشخصية يعرضهم إلى الوقوع في الضغوط بسبب رغبتهم في تحقيق ما يطمحون إليه. وثانيهما: الأفراد الذين يقنعون بما حققوه من أعمال، وينظرون إلى تلك الأعمال على أنها إنجازات يكتفي بها، لذلك تتسم شخصيتهم بالهدوء والاسترخاء، ولذلك يكون شعورهم بالضغط أقل من أصحاب النمط الأول.

وتنشأ الأحداث الضاغطة نتيجة ما يعانيه الفرد من الإحباطات والصراعات، وقد أشار إليهما (البد، 2013)، على النحو التالي:

أ- الإحباط:

ويقصد بالإحباط الشعور بخيبة الأمل، نتيجة لعجز الفرد وعدم قدرته على تحقيق أهدافه المنشودة أو إشباع رغباته، وقد ينشأ الشعور بالإحباط نتيجة الوقوع في ضائقة مالية، أو الإصابة بالمرض، أو الالتزام بالأنظمة والقوانين، أو الشعور بعدم التكيف مع الوظيفة، أو أن الفرد لا يجد الدعم الكافي حوله لا سيما إذا كانت علاقاته مع الآخرين تقوم على المنافسة.

ب- الصراع:

وتعني الحالة النفسية التي يمر بها الفرد نتيجة لتعارض أفكاره مع أفكار الآخرين، وينتج عنها الخصومات والنزاعات، كـرغبة الفرد في إشباع رغبات متناقضة في وقت واحد، إلا أن عدم قدرة الفرد على تحقيق هذه الرغبات في آن واحد يجعله معرضاً للوقوع في شَرَك الضغوط النفسية.

ويلاحظ أن المعلمين يتعرضون إلى الضغوط بسبب طبيعة عملهم، وأن شعورهم بالضغوط يكمن فيما أشار إليه (Olivier & Venter, 2003) و (Yusuf, Olufunke, & Valentine, 2015)، على النحو التالي:

أ- إدارة الوقت: وذلك من خلال قدرة المعلم على استخدام الوقت بصورة فعالة أثناء عمله، فالمعلم في حاجة إلى توزيع وقته بصورة متوازنة على المهام المكلف بها، ما بين أوقات الراحة، والإعداد الجيد للدروس.

ب- أعباء المهنة: وتتمثل تلك الضغوط فيما يواجه المعلم من أعباء مهنية، كالتكليفات الإدارية، والافتقار إلى المرافق والتجهيزات المناسبة داخل بيئة المدرسة، والعمل داخل فصول دراسية متكدسة بالطلاب، إضافة إلى اتباع أنماط قيادية لا تعزز من مهارات المعلم، فالمعلم الذي يعمل في بيئة تنظيمية لا تعزز من قدراته الإبداعية، فإنه يشعر بالضغوط.

ج- الرضا الوظيفي: يتمثل الرضا الوظيفي للمعلم وفق عدة اعتبارات، منها حصوله على الترقية، وتقاضيه راتبٍ مجزٍ، إضافة إلى شعوره بأن وظيفته تساهم في تعزيز نموه المهني، وقد يؤدي انخفاض مستوى الرضا الوظيفي لدى المعلم إلى شعوره بالضغوط.

د- سلوك المتعلمين: قد يجد المعلم في عدم التزام المتعلمين بالسلوك المنضبط، وانخفاض المستوى التحصيل لديهم، عاملاً من العوامل المسببة للضغوط، إذ أن المعلم يسعى إلى رفع المستوى التحصيلي لطلابه، إلا أن شعوره بأن ما يبذله من جهود تجاه المتعلمين يضيع هباءً، مما يؤثر على صحته النفسية سلبيًا.

هـ- مستوى التحفيز: يحتاج المعلم بصفة مستمرة إلى تقدير جهوده التي يبذلها من أجله متعلميه، إلا أن فقدان المعلم الشعور بالتقدير، والتحفيز الجيد، الذي يعزز من قدراته، مما قد يؤثر على صحته النفسية.

2-1-2 العلاقة بين الضغوط والأمراض.

تؤثر المواقف والأحداث الضاغطة على الفرد فتجعله عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والعضوية، إذ أن الذين يعانون من مشاعر القلق والتوتر بصفة مستمرة وعلى المدى الطويل؛ تكن استجاباتهم للاضطرابات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية بصورة ملحوظة أكثر من غيرهم، والتي بدورها قد تؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية، كأولئك الذين يعانون من الضغوط طويلة المدى نتيجة لرعايتهم كبار السن المصابين بالأمراض المزمنة، إضافة إلى أن الأحداث الوقتية قصير المدى التي يتعرض لها الفرد في حياته؛ قد تسبب له ضغطًا نفسيًا على المدى الطويل، كل ذلك من شأنه تعرض الفرد للأمراض، ومن ثم الوفاة. (Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007)

وتتنوع الأمراض التي تصيب الأفراد الذين يتعرضون إلى أحداث ومواقف ضاغطة، وتصنف الأمراض العضوية على النحو التالي:

أ- الجهاز التنفسي:

ترتبط الحالة النفسية للأفراد ووظائف الجهاز التنفسي، وقد كشف الدراسات التي أجريت حول علاقة الضغوط التي يتعرض لها الأفراد بما يعانون من اضطرابات تتعلق الجهاز التنفسي، وأن أغلب من يواجهون ضغوطًا حياتية يصابون بنوبات ضيق التنفس عند تذكرهم لتلك المواقف الضاغطة، وأن أغلب من يعانون من أمراض الربو ترتفع لديهم درجة الشعور بالضغوط. (Leander et al., 2014)

ب- الجهاز الهضمي:

تؤثر المشاعر السلبية التي يحملها الفرد في طيات نفسه على وظائف الجهاز الهضمي، فيؤثر الشعور بالتوتر، والاكتئاب على استقرار الجهاز الهضمي، كأمراض عسر الهضم، ومتلازمة القولون العصبي، وقرحة المعدة، وارتجاع المريء، وأمراض النحافة وانخفاض الوزن، إضافة إلى أن التعرض للضغوط قد يسبب الإصابة بأورام المعدة السرطانية، وقد يكون السبب في الإصابة بتلك الأمراض أن الأفراد الذين يعانون من الضغوطات يلجؤون إلى اتباع أنماط غذائية سيئة للتخفيف من حدة ما يتعرضون له من ضغوط، كالتدخين والإدمان على شرب الكحول. (Lee et al., 2015)

ج- القلب والجهاز الدوري:

إن التعرض المستمر للضغوط الحياتية، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كتصلب الشرايين، إذ أن الذين يواجهون مواقف ضاغطة تصيبهم بالقلق والتوتر، فإن ذلك يقلص من تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى القلب والرئتين، ومن ثم التعرض إلى ما يسمى بالذبحة الصدرية، أو تصلب الشرايين. (Sapolsky, 2004)

د- الجلد:

تعد الضغوط أحد العوامل المحفزة والمسببة للأمراض الجلدية، وتتوقف نوعية الإصابة بالأمراض الجلدية بمستوى الإجهاد الذي يعانيه الأفراد، كأولئك الذين يتعرضون إلى ضغوطٍ عنيفة في حياتهم فإنها تنعكس فسيولوجيًا عليهم في صورة أمراض جلدية مزمنة أو مستعصية، وتعد أكثر الأمراض الجلدية شيوعًا لدى أصحاب الضغوط، كالبهاق، وحب الشباب، والصدفية، والثعلبة، والشرى. (Picardi & Abeni, 2001)

2-1-2 النظريات المفسرة للضغوط.

1- نظرية موراي: Murray's theory

استعرض موراي Murray, 1938 نظريته من خلال فهمه الواسع والعميق للديناميات التي تحدث داخل الفرد، من أجل الوصول إلى لحظة التكيف، ويرى موراي أن هناك علاقة تكافؤ بين مفهوم الضغط ومفهوم الحاجة، فالضغط صفة أو خاصية تعمل على إعاقة أو تيسير جهود الفرد لبلوغ أهداف محددة، أما الحاجة فإنها تمثل محددات السلوك الجوهرية، ولذلك فإنَّ الضغوط ترتبط ارتباطًا رئيسًا بسعي الفرد نحو إشباع حاجاته. (المصري، 2016)

ويشير (البطي، 2018) إلى موراي قد يميز في نظريته بين نوعين من الضغوط التي يتعرض لها الفرد، على النحو التالي:

- **ضغوط بيتا:** وتشير إلى إدراك الفرد للأحداث البيئية وفق تصورات الفرد ورؤيته لها، ففي هذا النوع من الضغوط ترتبط بسلوك الفرد، من خلال ربطه للأحداث ببعضها البعض اعتماداً على خبراته السابقة، وهو ما يعرف بمفهوم تكامل الحاجة.
- **ضغوط ألفا:** وتشير إلى إدراك الفرد للأحداث كما هي موجود في الواقع دون أي تغيير، وفيها تتفاعل حاجات الفرد النشطة مع الضغوط والمواقف المحفزة.

ويمكن القول بأن نظرية موراي تناولت الضغوط من خلال العلاقة بين الضغط وسلوك الفرد، إذ أن تلك العلاقة تتبلور في الحاجة التي يصاحبها الشعور بالانفعال، والتي تؤدي إلى زيادة الشعور بالضغوطات، لا سيما في حال تجاهل الفرد إشباع حاجاته.

2- نظرية لازاروس: Lazarus Theory

أكد لازاروس Lazarus, 1966 أن الضغوط تخضع للتقدير المعرفي، إذ أن الفرد يقدر التهديدات التي تحيط به، وذلك من خلال الربط بين الفرد والبيئة المحيطة به وخبراته الشخصية، والعوامل المتصلة بالموقف، وعليه يمكن للفرد أن يقوم بتفسير المواقف التي تحدث له، وتنشأ الضغوط وفقاً لنظرية التقدير المعرفي عند حدوث تناقض بين احتياجات الفرد الشخصية، وحينها يبدأ الفرد في إدراك التهديدات ومن ثم القيام بعملية التقييم وفق مرحلتين. (لبد، 2013)

وقد أشار (محمد، 2015)، إلى أن فكرة التقييم لدى لازاروس تتم وفق مرحلتين، وهما:

- **التقييم الأولي:** ويقصد به قياس الفرد للحدث من حيث الفائدة، سواء كان سلبياً أو إيجابياً؛ إذ أن عملية التقييم تمكن الفرد من التعرف على الأحداث الضاغطة، وإعطائها وصفاً مناسباً لها.
- **التقييم الثانوي:** وفيه يقوم الفرد بتقييم قدراته وإمكاناته التي تمكنه من مواجهة الضغوط، ومن ثم اختيار الأسلوب المناسب لمواجهة الأحداث الضاغطة، فإدراك الأحداث يختلف من فرد إلى آخر، فالأحداث التي تصنف لدى البعض على أنها ضغوط، وقد لا تشكل ضغوطاً لدى البعض الآخر.

وقد أشار (لبد، 2013) إلى أنه يمكن التعرف على الأفراد الذين يعانون من الضغوط وفق نظرية لازاروس، من خلال مؤشرين رئيسيين، وهما:

- **المؤشر الفسيولوجي:** وتعني الاضطرابات والتغيرات التي تصيب الجسم كاضطرابات الجهاز العصبي.
- **المؤشر السيكولوجي:** ويشير إلى الاضطرابات النفسية المتمثلة في الانفعالات ووظائف المعرفة.

ويمكن القول بأن نظرية لازاروس تناولت الضغوط من خلال شعور الفرد بالضغوطات والتفاعل معها، فمشاعر الإحباط والتهديدات التي يتعرض لها الفرد هي التي تولد الشعور بالضغوط لديه، فتجعله يلجأ إلى استخدام آليات دفاع معرفية، يتمكن الفرد من خلالها من إصدار أحكام على المواقف التي يتعرض لها.

3- نظرية هولمز وراهي: Holmes & Rahe theory

أكد هولمز وراهي Holmes & Rahe, 1967 في دراستهما أن الأحداث الحياتية التي يتعرض لها الفرد تشكل عبئاً عليه، سواء أكانت تلك الأحداث سلبية أو إيجابية، إذ أن الضغوطات هي المسبب الرئيس للأمراض، وذلك في حال حصول الفرد على درجة مرتفعة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، على عكس الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة حال تطبيق المقياس نفسه، ويفسر هولمز وراهي نظريتهما بأن الحدث الضاغط قد ينظر إليه الأفراد على أنه حدث غير مرغوب يسبب المشقة، إضافة إلى أن تلك الأحداث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بنوبات الاكتئاب والقلق، وقد يصل الأمر إلى أن الفرد تظهر عليه أعراض الاضطرابات العقلية كالبارانويا، والشيزوفرنيا، وكلها اضطرابات ذات دلالة أن الفرد قد تعرض لضغوط نفسية عنيفة. (السيد، 2020)

ويمكن القول بأن نظرية هولمز وراهي تناولت الضغوط من حيث التركيز على المتغيرات البيئية وعلاقتها بالمتغيرات الخارجية المسببة للضغوط النفسية، وتمثلت تلك المتغيرات البيئية في المجالات المهنية، والاقتصادية، سواء أكانت تلك الضغوط ذات اتجاه إيجابي أو سلبي.

4- نظرية سيلبي: Stress Theory Selye

قدّم سيلبي Selye, 1976 نظريته الفسيولوجية لتفسير الأحداث الضاغطة وفق الاستجابة الفسيولوجية التي يقوم بها الجسم تجاه ما يتعرض من مواقف ضاغطة، فالضغوط التي تصيب الفرد تؤدي إلى حدوث الاضطرابات في الجهاز العصبي، وعليه يبدأ الجسم في زيادة إفراز الهرمونات مما يشكل اضطراباً هرمونياً تتسبب في إصابة الجسم بالأمراض، وقد أطلق سيلبي على تلك الأعراض الفسيولوجية متلازمة التكيف العام، وتتم هذه الاستجابة وفق ثلاث مراحل يمر بها الجسم، وهي مرحلة الإنذار، ثم مرحلة المقاومة، ثم مرحلة الإجهاد. (المحتسب، 2008)

وتشكل المراحل الثلاث الاستراتيجيات الدفاعية التي يقوم بها الجسم لأجل الوصول إلى حالة من التكيف مع تلك الضغوط، على النحو التالي:

- **المرحلة الأولى: الإنذار أو الفزع:** تعرف هذه المرحلة بالاستجابة الأولية التي يقوم بها الجسم، استعداداً لمواجهة الخطر، وتتميز تلك المرحلة بنوعين من الاستجابة، الأولى: استجابة فسيولوجية: وتتمثل في نشاط الجهاز العصبي الذي يصاحبه زيادة في إفراز الهرمونات كهرمون الأدرينالين. والثانية: استجابة سلوكية: وتتمثل في شعور الجسم بالمواقف الضاغطة ومن ثم ترجمته إلى اضطرابات سلوكية.
- **المرحلة الثانية: المقاومة:** وفيها يقوم الجسم بمحاولة التصدي للمواقف الضاغطة، من أجل استعادة اتزانه مرة أخرى، وذلك لكي يتمكن إجراء التكيف الفاعل مع تلك الضغوطات، وفي حال فقدان الفرد القدرة على مواجهة الضغوط تزداد الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في زيادة الاضطرابات الفسيولوجية.
- **المرحلة الثالثة: الإجهاد:** تأتي مرحلة الإجهاد بعد فشل الجسم في التكيف مع الأحداث الضاغطة ومقاومتها فيبدأ في استنفاد طاقته، ومن ثم تدهور الحالة النفسية والصحية بصورة كلية، بسبب انخفاض مستوى المقاومة، والتي تؤدي إلى تمكن المرض من الجسم، وربما تؤدي تلك الضغوط بالإنسان إلى الوفاة في حال عدم قدرته على التعافي منها. (دعنا، 2018)

ويمكن القول بأن نظرية سيلبي تناولت الضغوط من خلال الاستجابة الفسيولوجية للجسم جرّاء تعرضه لموقف أو شعور مؤلم، وتتمثل تلك الاستجابة في الأعراض التي تظهر على الجسم كردة فعل طبيعية للجسم لمقاومة الأحداث الضاغطة.

5- نظرية سبيلبرجر: Spielberg's theory

توصل سبيلبرجرز Spielberg's, 1979 إلى نموذج الإدراكي يقوم على أساس فهم القلق باعتباره مقدمة للضغوط، وأشار سبيلبرجرز إلى القلق على أنه انفعال يحدث نتيجة لتتابع الاستجابات السلوكية والمعرفية، والتي تعد كردة فعل للضغوطات والتي تحدث بواسطة المثيرات الخارجية الضاغطة، أما الضغط فإنه يحدث نتيجة الاختلافات التي تطرأ على الظروف البيئية، والتي تتسم بدرجة من الخطورة، ويشير إلى التهديد على أنه التفسير الذاتي للمواقف على أنها مواقف خطيرة أو مخيفة. (البطي، 2018)

وقد ميز سبيلبرجرز Spielberg's بين نوعين من القلق، على النحو التالي:

- **قلق السمة:** ويسمى بالقلق العصبي أو القلق المزمن، ويعتمد فيه الفرد على خبراته السابقة، من خلال استعداده الطبيعي على تحمل القلق، أي القلق هو أحد السمات الشخصية الموجودة لدى الفرد.
- **قلق الحالة:** ويسمى بالقلق الموضوعي، وهو الذي يحدث نتيجة شعور الإنسان بالمواقف الضاغطة في حياته. (بربخ، 2014)

ويشير (محمد، 2015) إلى أنّ نظرية سبيلبرجرز Spielberg's تتحدد وفق ثلاث محاور، وهي الضغط، والقلق، والتعليم، وتتلور تلك المحاور فيما يلي:

- طبيعة الضغوط وأهميتها في مختلف المواقف.
- قياس مستويات القلق الناتجة عن المواقف الضاغطة.
- قياس الفروق الفردية التي تحدد ميل الفرد نحو القلق.
- توفير السلوك المناسب والذي يمكن الفرد من التغلب على حالات القلق.
- توضيح أثر الدفاعات النفسية لدى الأفراد أثناء تطبيق برامج خفض مستوى القلق.
- قياس مستوى الذكاء لدى الأفراد.

ويمكن القول بأن نظرية سبيلبرجرز Spielberg's تناولت الضغوط من حيث إدراك الفرد للمثيرات التي تحيط به، وأن الفرد يمكنه التعرف على الضغوط من خلال شعوره بالقلق نتيجة لموقف ضاغط قد تعرض له في الماضي، ومن ثمّ فإن الفرد يلجأ إلى تحليل الظروف البيئية المحيطة به، والتي بدورها تفسر أن المواقف الضاغطة تسبب قلق الحالة التي يعيشها الفرد.

2-1-2 الآثار المترتبة على أحداث الحياة الضاغطة.

يتعرض الإنسان في حياته اليومية إلى العديد من المواقف الضاغطة، والتي تؤثر بصورة مباشرة في حياته اليومية، إذ أنّ بعض الضغوط التي يواجهها الإنسان تظل عالقة في ذهنه فترة من الزمن، وقد تكون تلك الأحداث شديدة بالقدر الذي يجعل الإنسان لا ينسى تلك الأحداث الضاغطة، وعليه فإنّ الآثار التي تترتب على أحداث

الحياة الضاغطة تؤثر على معرفة الإنسان، وصحته النفسية، وقد تؤثر على العمليات الحيوية لديه، وقد تؤثر على سلوكياته وانفعالاته.

1- الآثار المعرفية:

يرى (عبد الرحيم، 2016) أنَّ الأحداث الضاغطة تؤثر معرفيًا وإدراكيًا على الأفراد، فيعجز الفرد التركيز، ويصبح مشتت الانتباه، ويعاني من النسيان السريع، إضافة إلى أن الذاكرة قد تدهور نتيجة التعرض للأحداث الضاغطة، وذلك على المدى الطويل، إذ أنَّ الفرد يبدأ في استبدال أساليب التفكير الإبداعية والابتكارية بالأساليب النمطية التي تتسم بالجمود، فتصبح استجابته لتلك الضغوط استجابة سلبية.

وتتمثل الاستجابات المعرفية في تلك الأعراض التي تصيب الأفراد نتيجة تعرضهم للضغوط، كفقدان القدرة على التركيز، وصعوبة اتخاذ القرارات الصائبة في الوقت المناسب، والتفكير المشوش، واتخاذ القرارات الخاطئة التي قد تؤثر على حياتهم، وقد يصل الأمر ببعض أنهم يفقدون القدرة على إعطاء الأشياء والأحداث قدرًا مناسبًا من الأهمية. (إسماعيل، 2004)

2- الآثار الجسمية:

حينما يتعرض الفرد إلى موقف ضاغطة فإنَّ أجهزة الجسم تبدأ في التأهب والاستعداد، سواء أكانت تلك الضغوط سلبية أو إيجابية، إذ أن الجهاز العصبي يرسل الإشارات إلى المخ بأنه هناك خطرًا يحقق بالجسم، فتصبح أجهزة الجسم في حالة استنفار، وفي حال تكرار المواقف الضاغطة فإنَّ أجهزة الجسم قد تتأثر عملياتها الحيوية نتيجة لتلك الضغوط المجهدية، وهو ما يظهر على الأفراد في صورة أمراض جسمية. (فلاح واقنير، 2018)

وفي أثناء التعرض للمواقف الضاغطة يقوم الجسم بإفراز هرمون الأدرينالين في الدم والذي بدوره يعمل على تخفيف حالة الشعور بالضغط، وتقوم الغدة الدرقية بدورها في إفراز الهرمون المساعد على العمليات الحيوية، إلا أن استمرار الضغوط لفترات طويلة، قد يؤدي إلى إصابة الفرد بأمراض القلب، واضطرابات المعدة، وأمراض الكبد، وفي بعض الأحيان قد تكون الاستجابة في صورة أعراض فسيولوجية كاتساع حدقة العين، وارتعاش الأطراف، والشعور بالغثيان. (البطي، 2018)

3- الآثار الانفعالية:

تختلف الاستجابات الانفعالية لدى الأفراد وفق مستوى الضغوط التي يتعرضون لها، إلا أن هناك إجماع أن تلك الاستجابات الانفعالية هي سلبية في ذاتها، كحال أولئك الذين يتعرضون لحوادث السيارات الخطرة أو الجنود المقاتلين، فإنهم تظهر عليهم اضطرابات ما بعد الصدمة، كنوع من الاستجابة الانفعالية لما يواجهون من الضغوط، خاصة فيما يتعلق بعلاقتهم مع الآخرين، إذ أنَّ الضغوط تؤدي إلى فقدان القدرة على الاستمتاع بجوانب الحياة، ومن ثم فقدان الأمل في الشعور بالسعادة. (إسماعيل، 2004)

وتتمثل الاضطرابات الانفعالية في ارتفاع معدلات الوسواس القهري، وزيادة معدلات القلق، فيصبح الفرد أكثر عدوانية في تعامله مع الآخرين، وقد تتمثل تلك الاضطرابات الانفعالية في فقدان الشهية، والشعور بالعجز أو الذنب، والزعجة التشاؤمية، وقد يصل الأمر ببعض أنهم يتوهمون أنهم مصابون بالتعب أو المرض، وفي بعض الحالات الشديدة قد يصاب الفرد بالاكتئاب نتيجة لما يقع عليه من الضغوط والأحداث المرهقة (البطي، 2018)

4- الآثار السلوكية:

يؤثر ازدياد الأعباء والتعرض المتكرر للمواقف الضاغطة على سلوك الفرد، فالتغير الذي يشعر به الفرد في نمط حياته الطبيعي، قد يجعله يلجأ إلى تغيير أنماط سلوكه، استجابة منه على تلك الأحداث الضاغطة، وغالبًا ما تكون تلك الاستجابة هروبًا من مواجهة الأحداث الضاغطة، أو بسبب عدم قدرة الفرد على المواجهة، فالبعض يفرطون في التدخين، أو أن يصبح أداؤه منخفضًا عما كان عليه، وقد تظهر تلك التغيرات السلوكية في ازدياد معدلات التأخر والغياب أو رغبة الفرد في ترك العمل. (عابدين، 2010)

ويقسم شيفر Schafer الاستجابات السلوكية للضغوط، إلى استجابات مباشرة، وأخرى غير مباشرة، وفقًا لما جاء في (المحتسب، 2008)، على النحو التالي:

- أ- الاستجابات المباشرة: حيث يلجأ الفرد إلى الحديث المتكرر مع الآخرين عن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، رغبةً منه في التنفيس عن نفسه، أو كأن يقوم الفرد بشحذ أسنانه نتيجة لشعوره بالتوتر والقلق.
- ب- الاستجابات غير المباشرة: كأن يقوم الفرد بالإكثار من مشاهدة التلفاز، وفي بعض الأحيان يلجأ البعض إلى تناول المهدئات والأدوية اعتقادًا منهم أنها ستساعدهم على تخلي المحنة وتخفيف الألم، أو أنهم يلجؤون إلى النوم المتعمد كوسيلة للهروب من الأحداث الضاغطة.

9-2-1-2 خصائص الشخصية المقاومة لأحداث الحياة الضاغطة:

يشير (معمر، 2020) إلى أن كوباسا Kobasa قد أكد على وجوب تعامل الفرد مع الأحداث الضاغطة بكفاءة وفعالية، ولكي يتمكن من ذلك فلا بد وأن تتوافر لديه مجموعة من الصفات والسمات الشخصية، على النحو التالي:

- 1- الالتزام: وتعني شعور الفرد بضرورة التقيد والتعهد أمام نفسه بمواجهة الأحداث الضاغطة، فلا يهرب منها أو أنه ينكر وجودها، إذ أن الالتزام يجعل الفرد يدرك أهمية الحدث الضاغط وضرورة مواجهته.
- 2- التحدي: وتعني إرادة الفرد ورغبته الداخلية في مواجهة الضغوط، وعدم الاستسلام لها مهما كانت النتيجة، والأفراد الذين يتخذون أسلوب التحدي كسمةٍ للمواجهة يجدون في تلك التحديات نوعًا من الاستمتاع والرغبة في خوض التجربة.
- 3- الضبط: وتعني قيام الفرد بالتحكم فيما يواجهه من مواقف ضاغطة، والأفراد الذين يتمتعون بسمات القيادة يمكنهم مقاومة تلك الضغوطات، والسيطرة على الظروف المسببة لتلك الضغوطات.

وقد ذهب (الشمالي، 2015) إلى أن السمات الشخصية تنقسم وفق نموذج كوستا وماكري Costa & Macrea، إلى خمس عوامل كبرى، على النحو التالي:

- 1- العصابية: وتعني عدم الاستقرار النفسي واللاتزان العاطفي لدى الفرد، وعجز الأفراد عن التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة، ويشمل عامل العصابية الشعور بالقلق، والعداية، والاكتئاب، والانفعال.
- 2- الانبساطية: وتعني قدرة الأفراد على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، ويشمل عامل الانبساطية البحث عن الإثارة، وحسن المعاشرة، والحيوية والنشاط، والشعور بالبهجة والمتعة.

- 3- **الانفتاح على الخبرة:** وتعني ميل الفرد إلى الاستفادة من تجارب الآخرين، وذلك من خلال القدرة على التعبير عن الحالة المزاجية، والتجديد والابتكار في تقييم المواقف، فالذين يتصفون بالانفتاح تكون لديهم قدرة على التخيل الذي يمكنهم من الاستمتاع بالحياة.
- 4- **الطيبة:** وتعني أن الفرد يعتقد في تعاملاته أن الجميع يتمتع بحسن المعشر، ولديهم القدرة على مد يد العون له مثلما يفعل معهم، والأفراد الذين يتمتعون بتلك السمة يستمون بالتواضع، والتعاطف مع الآخرين، والشعور بالثقة تجاه الآخرين.
- 5- **الضمير الحي:** وتعني التفاني والتنظيم والتركيز على تحقيق الأهداف، ويتسم أصحاب تلك السمة بالقدرة على العمل دون ملل، كما أنهم لا يتسرعون في اتخاذ القرارات، ويقومون بواجباتهم على أكمل وجه، إضافة إلى اتصافهم بالحكمة في التعامل مع المواقف الحياتية.

وتؤكد دراسة (عبد الله، 2018) إلى أن هناك علاقة تجمع بين الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، إذ أن الأفراد يمكنهم خفض مستوى الضغوط التي يواجهونها بناءً على السمات الشخصية التي يتحلون بها، وأظهرت الدراسة أن الذكور لديهم قدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة أكثر من الإناث.

ويشير (إدريس، 2020) إلى أن السمات الشخصية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط، تتمثل في الصلابة النفسية، والقدرة على الصمود، والثبات الانفعالي، وتقدير الذات، وفاعلية الذات، وذلك على النحو التالي:

- 1- **الصلابة النفسية:** وتعني إدراك الفرد للضغوط التي يمر بها، ومن ثمَّ يبدأ الفرد في التفتيش عن آليات تمكنه من خفض مستوى الضغوط، وذلك من خلال شعوره بالالتزام، وإيمانه بقدراته، ورغبته في المواجهة. (عشعش، 2018)
- 2- **الصمود:** ويعني قدرة الفرد على الصبر والتحمل عند تعرضه لمواقف ضاغطة، ولذلك يقاس الصمود بقدرة الفرد على التعافي النفسي والعودة إلى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل تعرضه للمواقف للأحداث الضاغطة. (دعنا، 2018)
- 3- **الثبات الانفعالي:** ويقصد به حالة من الاتزان والنضج الانفعالي التي يصل إليها الفرد، فتمكن الفرد من التحكم في انفعالاته والتي بدورها تمكنه من تقديم الاستجابة المناسبة نحو المواقف المؤلمة والأحداث الضاغطة. (خليفة، 2012)
- 4- **تقدير الذات:** وتعني درجة رضا الفرد عن نفسه، ومدى تقييمه لها، واعتقاده بفاعلية الدور الذي يقوم به في الحياة، وتتوقف قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وفقاً لتقييمه لذاته وشعوره بأنه ذو قيمة وأهمية، من خلال نظرتة لنفسه أو نظرة الآخرين له. (تلالوة، 2009)
- 5- **فاعلية الذات:** وتعني التوقعات التي يدركها الفرد بناءً على معتقداته وخبراته السابقة، والتي تمكنه من بذل الجهد في مواجهة المواقف الضاغطة، وتختلف توقعات الفرد من حيث كونها توقعات إيجابية أو سلبية، وتقوم فاعلية الذات على أساس المبادأة والجهد والمثابرة. (أبو قوطة، 2019)

وعليه فإنه يمكن القول بأن الأفراد يختلفون فيما بينهم من حيث قدرتهم على مواجهة الضغوط ومقاومتها، فالأفراد بطبيعتهم يولدوا ويكتسبوا سماتهم الشخصية من خلال البيئة التي تؤثر فيهم ويتأثرون بها، على اعتبار أن الفروق الفردية في حد ذاتها أبرز ما يميز الكائن الحي، فبعض الأفراد قد تكون لديهم القدرة على تحمل الضغوط التي يواجهونها، ويمكنهم التكيف معها فلا يتأثرون بها سلباً، والبعض الآخر قد تؤثر فيهم المواقف الضاغطة حتى وإن كان مستوى تأثير تلك الضغوط مستوى ضعيف، بمعنى أن الضغوط قد تكون شديدة لدى

البعض في حين أن التعرض لنفس الموقف الضاغط لدى الآخرين قد يسبب لهم متاعب نفسية وأزمات صحية، ولذلك فإنَّ سمات الشخصية هي المعيار الرئيس الذي يمكن الفرد من اختيار الأسلوب المناسب في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

10-2-1-2 تعقيب عام على الإطار النظري.

استعرضت الباحثة في الإطار النظري الأدبيات المرتبطة بالضغوط وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وذلك من خلال عرض التعريفات المختلفة لمصطلحات الضغوط وأساليب المواجهة، علاوة على أنواع الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط، وذلك من خلال عرض التصنيفات المختلفة لأساليب المواجهة، ويلاحظ أن أساليب المواجهة لا تتبع نمطًا واحدًا، ولكنها تتسم بالتنوع، نظرًا لاختلاف النماذج والنظريات المفسرة لها. وقد عمدت الباحثة إلى تفسير الأدب النظري من خلال ربط الضغوط وأساليب المواجهة بعينة الدراسة من المعلمات.

وقد أشارت الباحثة في إطار تناولها للإطار النظري للدراسة إلى أنواع المواجهة، والشروط التي تجعل من المواجهة أسلوبًا فعالًا يمكن الفرد من التعامل مع الضغوط بكفاءة وفعالية. وقد أشارت الباحثة إلى التصنيفات المختلفة التي أشار إليها علماء النفس حول أنواع الضغوط على اختلاف صورها، وقامت الباحثة بتناول الضغوط وفق تصنيفها من حيث درجة الشدة، ووفق نتيجتها وأثرها، ووفق مدتها، ووفق البيئة التي تحدث فيها، ثم أشارت الباحثة إلى المصادر المتنوعة التي تنبع منها الضغوطات، واتفقت معظم الأدبيات على أن الضغوطات التي يتعرض لها الفرد إما ضغوط داخلية أو خارجية. علاوة على العوامل المسببة للضغوط، وما ينتج عنها من أمراض. وقد عمدت الباحثة إلى ربط كل من الضغوط وأساليب المواجهة بأبرز النظريات المعرفية والسلوكية والنفسية المفسرة لها. وقد أشارت الباحثة إلى أبرز الآثار المترتبة على أحداث الحياة الضاغطة، والتي بدورها تؤثر سلبًا على الصحة النفسية للأفراد، وختامًا عرضت الباحثة أهم خصائص ومقومات الشخصية المقاومة لأحداث الحياة الضاغطة.

وخلاصة القول إنَّ عملية مواجهة الضغوط تحتاج إلى سمات شخصية تمكن صاحبها من توظيف الأساليب المناسبة في عملية المواجهة، لا سيما لدى عينة الدراسة من المعلمات، إذ أن مهنة التعليم تعد من أكثر المهن التي تتعرض لضغوط يومية، فالمعلم صاحب رسالة يسعى إلى تحقيق أهداف تربوية، إلا أنه قد يقع المعلم تحت وطأة الضغوط نتيجة لعدم قدرته على تحقيق تلك الأهداف السامية، خاصة وأن تلك الضغوط التي يواجهها تتنوع مصادرها فالمعلم يتعرض لضغوط في مهنته من الطلاب، وقد يكون الضغط الواقع عليه من قبل زملائه المعلمين، وقد تكون مصادر الضغوط من القيادات المدرسية نفسها، ولا ننس أن المعلم بشر قد يتعرض للضغوط اليومية ليس فحسب في مكان عمله، إنما قد تمتد تلك الضغوط لتشمل أسرته، وبيئته، ومجتمعه الذي يعيش فيه.

وعليه فإنَّ الباحثة ترى أنه من خلال ما تم عرضه في الإطار النظري من أدبيات ترتبط بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب ومواجهتها واستعراض المفاهيم والنظريات المفسرة جميعها ستساهم في تفسير النتائج بصورة دقيقة، مما يساعد على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها الدراسة.

2-2 الدراسات السابقة.

في هذا الجزء تستعرض الباحثة أبرز الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، مرتبة ترتيباً زمنياً من الأقدم إلى الأحدث، مع التركيز على هدف الدراسة، ووصف مجتمع وعينة الدراسة، والأداة المستخدمة، وختاماً ذكر النتائج التي توصلت إليها كل دراسة، وقد وتم تصنيف الدراسات إلى:

2-2-1 الدراسات العربية.

دراسة (مقداد وخليفة، 2012)، بعنوان: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين.

هدفت الدراسة إلى تحديد مظاهر ومصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو نظام الفصل، وتحديد أنواع الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة هذه الضغوط. طبقت الدراسة على عينة قوامها (146) معلماً ومعلمة، بواقع (25) معلماً، و(121) معلمةً من معلمي نظام الفصل المسجلين بمدارس وزارة التربية والتعليم بدولة البحرين. وتم تطبيق مقياس أساليب الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها من إعداد الباحثين.

وقد توصلت نتائج الدراسة أن المعلمين يبدون مظاهر متعددة للضغوط النفسية أهمها المظاهر الانفعالية. بالإضافة إلى أن المعلمين يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط النفسية أهمها الضغوط المتعلقة بأولياء أمور التلاميذ، وتبين أيضاً أن المعلمين يستخدمون استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وأهمها الاستراتيجيات المعرفية. وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مظاهر الضغوط النفسية الذهنية والسلوكية التي يعانيها معلمو نظام الفصل تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الذكور. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مظاهر الضغوط النفسية الانفعالية والجسدية التي يعانيها معلمو نظام الفصل تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في شعور المعلمين بالضغوط النفسية تعزى لمتغيري المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة. وأظهرت الدراسة أن الاستراتيجيات المعرفية هي أكثر الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون، وأقلها الاستراتيجيات الرياضية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة أكثر من 15 عامًا.

دراسة (البد، 2013)، بعنوان: أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر الأساليب شيوعاً في مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد عينة الدراسة والتعرف على مستوى التوافق النفسي لديهم. والكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالتوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة. بالإضافة إلى التحقق من الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومستوى التوافق النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس، والكلية، وحجم الأسرة، والترتيب الميلادى، وتعليم الوالدين، وعمل الوالدين، والدخل الشهري للأسرة). طبقت الدراسة على عينة قوامها (620) من طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة من الجنسين. وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس التوافق النفسي.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنَّ التكيف الروحاني (الديني) كان في أعلى مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة، ويليه التخطيط، في حين كان أسلوب السخرية في أدنى المراتب، ويليه الانسحاب السلوكي. وأن مستوى التوافق النفسي كان جيداً، ويأتي البعد الأسري في أعلى مراتب التوافق النفسي، في حين جاء البعد النفسي في المرتبة الأخيرة. ووجود علاقة دالة إحصائية بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبين التوافق النفسي. وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفقاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الطالبات.

دراسة (حسن، 2015)، بعنوان: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لمعلمات الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأساليب التي تستخدمها معلمات رياض الأطفال في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والكشف عن الفروق بين المعلمات وفقاً لمتغيرات الحالة الاجتماعية، والتحصيل العلمي، ونوع الروضة في الأساليب التي تستخدمها معلمات رياض الأطفال في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (300) معلمة من معلمات رياض الأطفال. وتم استخدام مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لمعلمات رياض الأطفال من إعداد الباحثة.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمات يستخدمن جميع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمتمثلة في التقويم الإيجابي وتجنب المشكلة وتقبل المسؤولية واللجوء إلى الدين، والانسحاب، وقد سجل أسلوب تجنب المشكلة أكثر الأساليب شيوعاً بين المعلمات، في حين سجل أسلوب التقويم الإيجابي أقل الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب التقويم الإيجابي، وتقبل المسؤولية، واللجوء إلى الدين لدى معلمات رياض الأطفال تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب الانسحاب، وتجنب المشكلة لدى معلمات رياض الأطفال تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المعلمات المتزوجات. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمات رياض الأطفال تعزى لمتغير التخصص. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمات رياض الأطفال تعزى لمتغير نوع الروضة لصالح معلمات الروضات الأهلية.

دراسة (الحري، 2017)، بعنوان: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت.

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين (المنفصلين والمطلقين والأرامل)، والتعرف على الفروق بين الجنسين، والفروق بين أفراد محافظات الكويت على أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة. طبقت الدراسة على عينة قوامها 219 طالباً وطالبة، باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق عند مستوى 0.01 بين المتزوجين في مقابل غير المتزوجين على أسلوب التفاعل الإيجابي لصالح غير المتزوجين، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المتزوجين في مقابل غير المتزوجين على أسلوب التفاعل السلبي لصالح المتزوجين، ووجود فروق ذات دلالة عند مستوى 0.01 بين الذكور في مقابل الإناث على أسلوب التفاعل السلبي لصالح الذكور، كما اتضح وجود فروق

ذوات دلالة عند مستوى 0.05 بين محافظات الكويت على أسلوب التصرفات السلوكية: ولمعرفة اتجاه الفروق تم المقارنة بين المتوسطات، فأتضح وجود فروق عند مستوى 0.01 بين طلاب محافظة العاصمة ومحافظة الأحمدية- لصالح محافظة العاصمة، كما اتضح وجود فروق عند مستوى 0.05 بين طلاب محافظة العاصمة وكل من محافظتي الجهراء ومبارك الكبير- لصالح محافظة العاصمة، ووجود فروق عند 0.05 بين طلاب محافظة الفروانية ومحافظة الأحمدية وذلك لصالح محافظة الفروانية؛ كما يشير إلى أهمية الفروق الثقافية المحلية في تناول موضوع أحداث الحياة الضاغطة؛ واقترح الباحثان تفعيل الأنشطة والبرامج الجامعية كمًّا ونوعًا لتخفف آثار أحداث الحياة الضاغطة بشكل أفضل، ودراسة أثر بعض المتغيرات في تباين الاستجابة لأحداث الحياة مثل: الدخل، ومكان السكن وعمل الزوج أو الزوجة.

دراسة (كشكر، 2017)، بعنوان: استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في علاقتها بحب الحياة وبعض المتغيرات الديموغرافية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الموظفون والموظفات في مواجهة ما قد يقابلهم من مشكلات وأزمات وعلاقتها بحب الحياة لديهم، والتعرف على أثر تفاعل المتغيرات الديموغرافية كالعمر، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، في إبراز الفروق بين الموظفين والموظفات في استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. إضافة إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة. وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (54) موظفًا وموظفة يعملون بجامعة الزيتونة، وتراوحت أعمارهم ما بين (23 إلى 55). واستخدمت الدراسة مقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد ليوناردو بون، ترجمة علي عبد السلام، ومقياس حب الحياة إعداد أحمد عبد الخالق.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من التفاعل الإيجابي والتصرفات السلوكية والتفاعل السلبي كونها استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبين اتجاه الفرد الإيجابي نحو الحياة. وبينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير المؤهل العلمي، والعمر، وسنوات الخبرة.

دراسة (دعنا، 2018)، بعنوان: الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل، طبقت الدراسة على عينة قوامها (191) مطلقة، وطبق عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة من تطوير الباحثة، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع أبعاد الصمود النفسي وبين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة وجميع أبعاد استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة، وتبعًا لوجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وبين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة ضغوط الحياة. وتبين أن أكثر أبعاد الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل بفلسطين تمثلت في بعد (المثابرة)، وجاء في المرتبة الثانية بعد (القيم الدينية)، وفي المرتبة الثالثة بعد (الاعتماد على الذات)، وفي المرتبة الرابعة بعد (الرصانة)، وفي المرتبة الأخيرة بعد (معنى الحياة). وأظهرت الدراسة عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعًا لمتغيرات مدة الطلاق، ومدة الزواج. وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعًا لمتغيرات عدد الأبناء، ومكان سكن الأم، ومسؤولية تربية الأبناء).

وأظهرت الدراسة أن أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة انتشاراً لدى المطلقات في الخليل تمثلت في بعد (أسلوب إعادة التقييم) ثم (أسلوب التخطيط لحل المشكلات) ثم (أسلوب تحمل المسؤولية) ثم (أسلوب الانتماء إلى الآخرين) وفي المرتبة الأخيرة (أسلوب التحكم في النفس). إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في متوسطات استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعًا لمتغيرات: مدة الطلاق، مدة الزواج، عدد الأبناء. وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات مكان سكن الأم، ومسؤولية تربية الأبناء.

دراسة (العكاشي، 2018)، بعنوان: أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية، والكشف عن الفروق بين الطالبات وفقاً لمتغير التخصص العلمي في الأساليب التي يستخدمونها لمواجهة ضغوط الحياة اليومية. وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (50) طالبة مقسمين إلى (25) طالبة من التخصصات الأدبية و(25) طالبة من التخصصات العلمية. واستخدمت الدراسة مقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد ليوناردو بون، ترجمة علي عبد السلام.

وتوصلت الدراسة إلى أن التصرفات السلوكية هي أكثر الأساليب انتشاراً بين طالبات كلية التربية في مواجهة أحداث الحياة اليومية، يليها كل من التفاعل الإيجابي والتفاعل السلبي. وأن أسلوب التفاعل الإيجابي هو أكثر الأساليب استخداماً من قبل الطالبات، يليه التصرفات السلوكية، والتفاعل السلبي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في استخدام أسلوب التفاعل الإيجابي لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير التخصص العلمي، وذلك لصالح طالبات التخصصات العلمية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في استخدام أسلوبي التفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير التخصص العلمي.

دراسة (الحص، 2020)، بعنوان: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى بعض المرضى السيکوسوماتيين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى بعض المرضى السيکوسوماتيين الذين يعانون من قرحة المعدة، القولون العصبي، الصداع التوتر، وكذلك فهم طبيعة التفاعل والتأثر لكل من الجنس ونوع المرض السيکوسوماتي على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وأيضاً الكشف عن طبيعة التفاعل والتأثير لكل من الجنس ونوع المرض السيکوسوماتي على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتنبؤ بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال عوامل الشخصية الكبرى لدى عينة من المرضى السيکوسوماتيين.

طبقت الدراسة على عينة قوامها (200) طالب وطالبة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (18 إلى 20) عامًا، وتم اختيار (140) طالبًا ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الصداع التوترى، وأيضًا الاضطرابات السيكوسوماتية، واستخدمت الدراسة مقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد ليوناردو بون، ترجمة علي عبد السلام، بالإضافة إلى قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، إعداد جوليجر، وتعريب السيد أبو هاشم، ومقياس الصداع التوترى إعداد زينب شقير، ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية من إعداد الباحثة.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى بعض المرضى السيكوسوماتيين، وعدم وجود أثر للتفاعل بين المتغيرين المستقلين الجنس (ذكور - إناث) ونوع الحياة الضاغطة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى أفراد عينة الدراسة من الطلاب، بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال عوامل الشخصية الخمسة الكبرى والمتمثلة في المقبولية، والضمير الحي، والانبساطية، والعصابية، والانفتاح لدى المرضى السيكوسوماتيين.

2-2-2 الدراسات الأجنبية.

دراسة (Hung، 2011م)، بعنوان: أساليب مواجهة ضغوط العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية في تايوان.

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة ضغوط المعلمين بالمدارس الابتدائية، وأساليب المواجهة الخاصة بهم. والكشف عن الفروق بين المعلمين وفقًا لمتغيرات الجنس، وسنوات الخبرة، والعمر، في كل من مصادر الضغوط، وأساليب المواجهة. وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (436) معلمًا ومعلمة، مقسمين إلى (165) معلمًا و(271) معلمة، تراوحت أعمارهم ما بين (أقل من 30 إلى أكثر من 51) عامًا. وقد قام الباحث بتصميم مقياس التعرف على مصادر الضغوط لدى المعلمين، وفق الأبعاد: (أعداد الطلاب، وأعباء التدريس، والسياسة التعليمية، والكفاءة المهنية)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، وفق الأبعاد: (حل المشكلات، وطلب المساندة الاجتماعية، وتنظيم الانفعالات، والإنكار).

وتوصلت نتائج الدراسة إلى الأعباء التدريسية هي أكثر مصادر الضغوط التي يعاني منها المعلمون، وأن أكثر الأساليب التي يستخدمها المعلمون لمواجهة الضغوط هي أسلوب الإنكار، يليها أسلوب حل المشكلات، ثم تنظيم الانفعالات، وآخرها طلب المساندة الاجتماعية. وبينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل تعزى لمتغير العمر لصالح من هم أقل من 30 عامًا. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح من هم خبرتهم أقل من 5 سنوات. إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس. وقد بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أسلوب تنظيم الانفعالات، والإنكار تعزى لمتغير العمر لصالح من هم أعمارهم ما بين 30 إلى 40 عامًا. علاوة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أسلوب الإنكار تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح من هم خبرتهم أقل من 5 سنوات. وأخيرًا أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين ضغوط المعلمين وأساليب المواجهة.

دراسة (Kumar & Bhukar، 2013)، بعنوان: مستويات الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب الجامعة. بالإضافة إلى الكشف عما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين في كل من مستويات الضغوط واستخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة. وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (60) طالبًا وطالبة من كلية التربية البدنية وكلية الهندسة بدولة الهند، بواقع (30) طالب، و(30) طالبة، وتراوحت أعمارهم ما بين (18 إلى 24). استخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية والذي طوره دانيال وآخرون، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد هيوارد، والذي طوره جورج وإيفرلي.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الطالبات. وأن طلاب كلية التربية البدنية يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط بنسبة (80%) للطلاب، و(68%) للطالبات، بينما أظهرت النتائج استخدام طلاب كلية الهندسة لأساليب مواجهة الضغوط بنسبة (62%) للطلاب، و(50%) للطالبات. بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الطلاب. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص العلمي لصالح طلاب وطالبات التربية البدنية.

دراسة (Yesil, Öztunç, & Eskimez، 2015) بعنوان: الخصائص الشخصية وأساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الخصائص الشخصية وأساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (467) طالبًا وطالبة بكلية التمريض بدولة تركيا، مقسمين إلى (144) طالبًا، و(323) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط لفولكمان ولازورس، وقد عمد الباحثين إلى تطوير المقياس، وفق الأبعاد التالية: الثقة بالنفس، والتفاؤل، والانسحاب، والحصول على المساندة الاجتماعية، والخضوع.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب الثقة بالنفس من أكثر الأساليب التي يستخدمها الطلاب لمواجهة ضغوط الحياة، يليه أسلوب التفاؤل ثم الدعم الاجتماعي. كما أظهرت النتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أسلوبي الانسحاب والخضوع تعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح الطالبات. بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أسلوبي التفاؤل والحصول على المساندة الاجتماعي تعزى لمتغير الجنس، وذلك لصالح الطلاب.

دراسة (Smrtnik & Prosen، 2016)، بعنوان: استراتيجيات تنظيم المواجهة والانفعالات في مرحلة البلوغ.

هدفت الدراسة إلى مقارنة استخدام استراتيجيات تنظيم المواجهة والانفعالات لدى البالغين، والتعرف على الفروق المتعلقة بالجنس، والعمر، والمستوى التعليمي في تنظيم استخدام استراتيجيات المواجهة لدى البالغين بدولة سلوفينيا. وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (194) من البالغين مقسمين إلى (111) رجلاً، و(83) امرأة، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (20 إلى 65) عامًا. وقد استخدمت الدراسة مقياس مواجهة الضغوط لفولكمان ولازورس، ومقياس تنظيم الانفعال لجورج وطومسون.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الأساليب استخدامًا لمواجهة الضغوط هي أساليب تجنب الهروب، وتحمل المسؤولية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير العمر.

علاوة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس. وقد بينت الدراسة أن البالغين ذوي المستوى التعليمي المنخفض يستخدمون استراتيجيات تشتيت الانتباه، وتجنب الهروب بشكل متكرر أكثر من البالغين ذوي المستوى التعليمي العالي، بينما تستخدم استراتيجيات تجنب المواجهة من قبل البالغين ذوي المستويات التعليمية المنخفضة والمتوسطة أكثر من أصحاب المستوى التعليمي العالي. وفيما يتعلق بتنظيم الانفعالات أظهرت الدراسة أن البالغين ذوي المستوى التعليمي المنخفض يقومون بإعادة التقييم المعرفي لانفعالاتهم أكثر من كلا المجموعتين ذات المستوى التعليمي المتوسط والعالي.

دراسة (Quraishi, Aziz, & Siddiquah، 2018)، بعنوان: الضغوط وأساليب مواجهتها لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة في باكستان.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل السلبية المسببة للضغوط في الحياة المهنية، وتحديد استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الباكستانية. وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (119) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الحكومية والخاصة بدولة باكستان، مقسمين إلى (41) معلماً، و(78) معلمة، تراوحت أعمارهم ما بين (أقل من 25 إلى 50) عاماً. استخدمت الدراسة مقياس ضغوط العمل لكانر وكافري وبينيس، ومقياس أساليب المواجهة لكارفر وشير وينرتوب.

توصلت نتائج الدراسة إلى انخفاض معدل العوامل الإيجابية المسببة للضغوط التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس، في حين أن العوامل السلبية المسببة للضغوط قد سجلت أعلى معدل بين أعضاء هيئة التدريس، والتي تمثلت في أعباء العمل الزائدة، والإدارة الروتينية، والتعرض للمضايقات من قبل زملاء العمل. بينما أظهرت النتائج أن أكثر أساليب المواجهة انتشاراً كانت لصالح استخدام أساليب إعادة التفسير الإيجابي للضغوط، يليها اللجوء إلى الدين، ثم التخطيط، يليها أسلوب القمع، ثم التأقلم النشط، وأخيراً الإنكار. وأظهرت الدراسة أن استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي كانت أقل الاستراتيجيات استخداماً من قبل أعضاء هيئة التدريس الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً مقارنة باستخدامها لدى المعلمين الذين تزيد أعمارهم عن 25 عاماً. وأظهرت النتائج أن استراتيجية اللجوء إلى الدين كانت الأكثر استخداماً لدى أعضاء هيئة التدريس الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً.

2-3 التعقيب على الدراسات السابقة:

استعرضت الباحثة فيما سبق عدداً من الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بعدد من المتغيرات، وقد بلغ عدد الدراسات (13) دراسة، مقسمة إلى (8) دراسات عربية، و(5) دراسات أجنبية، أجريت في الفترة ما بين عامي 2011م وحتى 2020م.

تناولت الدراسات السابقة طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبين عدد من المتغيرات، كمتغير الضغوط النفسية كما في دراسة (مقداد وخليفة، 2012)، ودراسة (Kumar & Bhukar، 2013) ومتغير التوافق النفسي كما في دراسة (البد، 2013)، ودراسة (دعنا، 2018)، وبعض المتغيرات الديموغرافية كما في دراسة (Hung، 2011)، ودراسة (حسن، 2015)، ودراسة (Yesil، Öztunç، & Eskimez، 2015)، ودراسة (Smrtnik & Prosen، 2016)، ودراسة (الحربي، 2017)، ودراسة (كشكر، 2017)، ودراسة (العكاشي، 2018)، ودراسة (Quraishi، Aziz، & Siddiquah، 2018)، ومتغير العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كما في دراسة (الحص، 2020).

وقد تنوعت العينة في الدراسات السابقة تبعًا لاختلاف أهدافها، فبعض الدراسات طبقت على عينة من المعلمين والمعلمات كدراسة (مقداد وخليفة، 2012)، ودراسة (حسن، 2015)، ودراسة (Hung, 2011)، ودراسة (Quraishi, Aziz, & Siddiquah, 2018)، بينما طبقت بعض الدراسات على عينة من طلاب وطالبات الجامعة، كدراسة (لبد، 2013)، ودراسة (الحري، 2017)، ودراسة (العكاشي، 2018)، ودراسة (الحص، 2020)، ودراسة (Kumar & Bhukar, 2013)، ودراسة (Yesil, Öztunç, & Eskimez, 2015). بينما طبقت دراسة (Smrtnik & Prosen, 2016) على عينة من البالغين، ودراسة (كشكر، 2017) التي طبقت على عدد من الموظفين والموظفات، ودراسة (دعنا، 2018)، التي طبقت على عينة من المطلقات.

وتراوحت أعداد العينات ما بين (50) فردًا كما في دراسة (العكاشي، 2018)، إلى (620) فردًا كما في دراسة (لبد، 2013).

وقد تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة، فقد لجأت بعض الدراسات إلى استخدام مقاييس سابقة لباحثين آخرين كدراسة (لبد، 2013)، ودراسة (كشكر، 2017)، ودراسة (العكاشي، 2018)، ودراسة (الحص، 2020)، ودراسة (Kumar & Bhukar, 2013)، ودراسة (Yesil, Öztunç, & Eskimez, 2015)، ودراسة (Smrtnik & Prosen, 2016)، ودراسة (Quraishi, Aziz, & Siddiquah, 2018). بينما عمدت بعض الدراسات إلى تطبيق مقاييس جديدة مطورة من إعداد الباحثين كدراسة (مقداد وخليفة، 2012)، ودراسة (حسن، 2015)، ودراسة (دعنا، 2018)، ودراسة (Hung, 2011).

وتشابهت نتائج بعض الدراسات في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفقًا لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث كدراسة (لبد، 2013)، ودراسة (Yesil, Öztunç, & Eskimez, 2015). بينما أظهرت بعض الدراسات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس كدراسة (مقداد وخليفة، 2012)، ودراسة (كشكر، 2017)، ودراسة (الحص، 2020)، ودراسة (Hung, 2011)، ودراسة (Smrtnik & Prosen, 2016).

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة فيما يلي:

تتناول الدراسة الحالية طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى المعلمات بمدينة حائل، علاوة على أنَّ الدراسة الحالية طبقت في مجتمع المملكة العربية السعودية، الأمر الذي يعبر عن ندرة الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمات في المملكة العربية السعودية على حد علم الباحثة.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة فيما يلي:

تحديد أهداف الدراسة والعينة المستخدمة، واختيار المنهج المناسب للدراسة، وبناء وتطوير الأداة المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في مقياس أحداث الحياة الضاغطة، علاوة على تفسير نتائج الدراسة وربطها بما توصلت إليها نتائج الدراسات السابقة، كما أن الباحثة استفادت من الدراسات السابقة في وضع المقترحات والتوصيات بناءً على ما توصلت إليه الدراسات السابقة والدراسة الحالية من نتائج.

تمهيد:

تعرض الباحثة في هذا الفصل إجراءات الدراسة والمتمثلة في المنهج المستخدم والذي تم الاعتماد عليه في الوصول للنتائج، ومجتمع وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وكيفية بناؤها والإجراءات التي تم اتباعها في التأكد من صدقها وثباتها.

3-1 إجراءات الدراسة:

عمدت الباحثة إلى تحديد أداة الدراسة بعد الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، ومن ثم عرضها على مجموعة من المحكمين المختصين ذوي الصلة بموضوع الدراسة، وبعد أن تم تحكيم المقياس، أخذت الباحثة بعين الاعتبار الملاحظات التي أبدتها المحكمون حول المقياس، ومن ثم قامت الباحثة بتوزيع المقياس على أفراد عينة الدراسة.

إلا أن هناك عددًا من الصعوبات التي واجهت الباحثة لا سيما أثناء جمع الاستجابات من أفراد عينة الدراسة، وتمثلت تلك الصعوبات في تباطؤ بعض أفراد عينة الدراسة في الإجابة على المقياس، علاوة على تعسر الحصول على عدد من المراجع لا سيما المراجع الأجنبية، بالإضافة إلى اضطراب الباحثة إلى تعريب بعض المصطلحات الواردة في الدراسات الأجنبية المكتوبة بلغات أوروبية أو شرق آسيوية.

3-2 منهج الدراسة:

في هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، والذي يعرفه (العساف، 1995) بأنه ذلك النوع من البحوث الذي يتم بواسطة استجواب جميع أفراد مجتمع البحث أو عينة منهم وذلك بهدف وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها بواسطة استجواب الأفراد بطريقة المقابلة أو الاستبانة.

وقد اشتمل المنهج على توضيح مجتمع الدراسة وعينة الدراسة، ثم توصيف عينة الدراسة، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وقد تم التحقق من تساؤلات الدراسة من خلال التحليل الإحصائي عبر الحزمة الإحصائية (SPSS) عبر استخدام عدة معالجات سيتم توضيحها في الفصل الرابع.

3-3 مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في جميع معلمات مدارس التعليم العام بمدينة حائل في المملكة العربية السعودية والبالغ عددهم (7493) خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1441/1442هـ.

3-4 عينة الدراسة:

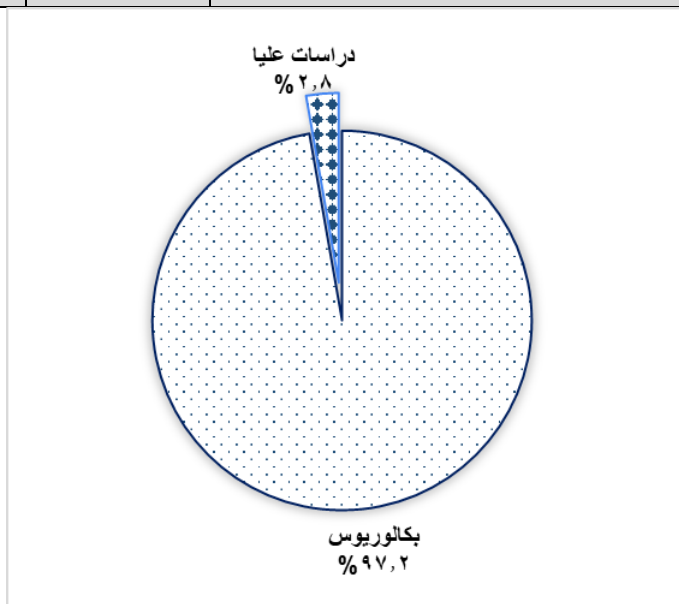
تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية طبقية حيث تم احتساب نسبة (5%) من مجتمع معلمات مدينة حائل، حيث بلغت عينة الدراسة (375)، وقد استجاب للدراسة واقعياً (362) معلمة، وقد بلغ عدد الاستجابات المفقودة (13)، لعدم استكمال أفراد عينة الدراسة لها، وسيتم التوصيف لعينة الدراسة حسب متغيرات (المؤهل العلمي، والخبرة المهنية، والحالة الاجتماعية، والمرحلة الدراسية) على النحو الآتي:

1- توصيف عينة الدراسة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي:

يعتبر متغير المؤهل الدراسي أحد المتغيرات التي يمكن قياسها في هذه الدراسة، حيث أن الاختلاف في الدرجة العلمية بين البكالوريوس والدراسات العليا قد يؤدي إلى اختلافات في أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالنسبة للمعلمات بمدينة حائل، والجدول رقم (1) يوضح توصيف أفراد عينة الدراسة حسب المؤهل العلمي على النحو الآتي:

جدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	العدد	النسبة المئوية
بكالوريوس	352	97.2%
دراسات عليا	10	2.8%
الإجمالي	362	100%



شكل رقم (1) التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

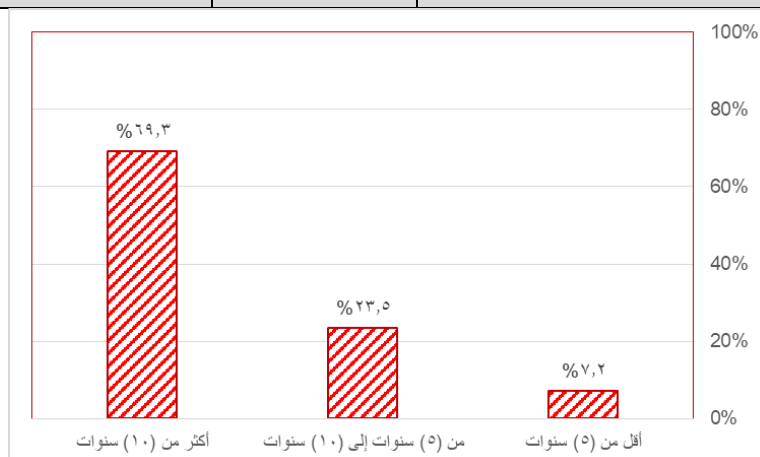
يتضح من الجدول رقم (1) والشكل رقم (1) أن النسبة الأكبر من المعلمات بمدينة حائل لعينة الدراسة يحملن درجة البكالوريوس بنسبة (97.2%)، بينما نسبة (2.8%) يحملن درجة الدراسات العليا.

2- توصيف عينة الدراسة وفقاً لمتغير الخبرة المهنية:

قد تكون الخبرة المهنية التي تتمتع بها المعلمات ذات دور في الاختلاف بينهن في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي قد يواجهنها أثناء تفاعلهن في يوميات الحياة المدرسية، والجدول رقم (2) يوضح توصيف أفراد العينة في متغير الخبرة المهنية على النحو الآتي:

جدول رقم (2) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الخبرة المهنية

الخبرة المهنية	العدد	النسبة المئوية
أقل من (5) سنوات	26	7.2%
من (5) سنوات إلى (10) سنوات	85	23.5%
أكثر من (10) سنوات	251	69.3%
الإجمالي	362	100%



شكل رقم (2) التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الخبرة المهنية

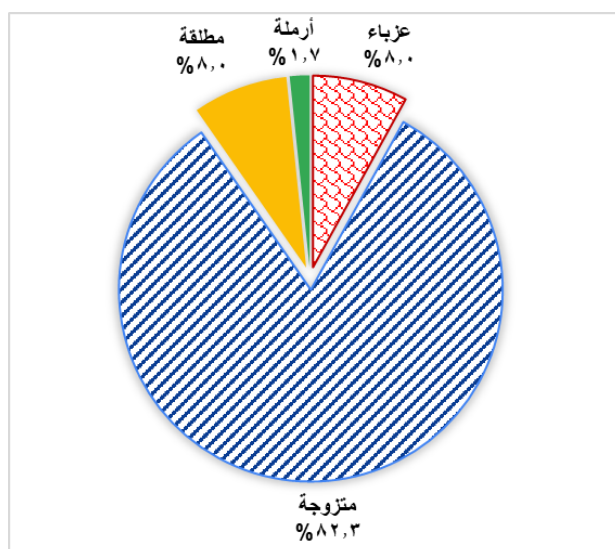
يتضح من الجدول رقم (2) والشكل رقم (2) أن هناك نسبة (69.3%) من عينة الدراسة من المعلمات بمدينة حائل لديهن خبرة أكثر من 10 سنوات في حين (23.5%) لديهن خبرة من 5 سنوات إلى 10 سنوات وأخيراً (7.2%) لديهن خبرة أقل من 5 سنوات.

3- توصيف أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية:

قد تكون للحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، مطلقة) للمعلمات ارتباط في الاختلاف فيما بينهن في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ولذلك فإن هذه الدراسة ستسلط الضوء على هذا المتغير، والجدول رقم (3) يوضح توصيف أفراد العينة في هذا المتغير على النحو الآتي:

جدول رقم (3) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
عزباء	29	8%
متزوجة	298	82.3%
مطلقة	29	8%
أرملة	6	1.7%
الإجمالي	362	100%



شكل رقم (3) التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

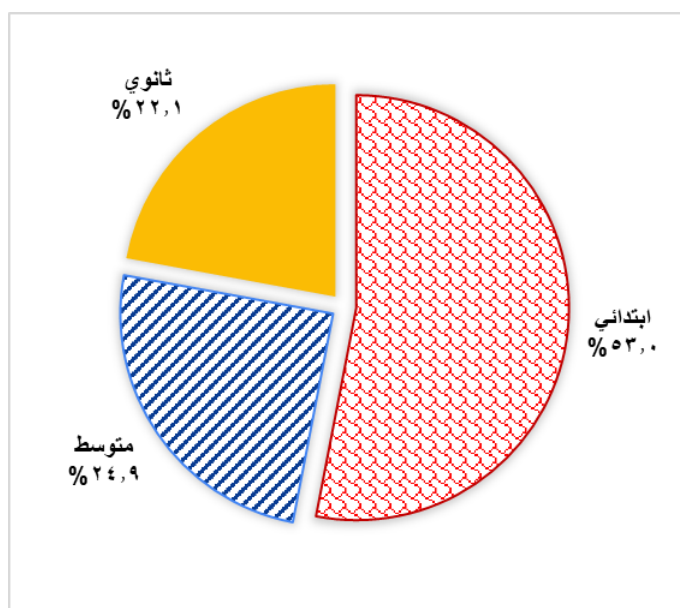
يتضح من الجدول رقم (3) والشكل رقم (3) أن النسبة الأكبر من عينة الدراسة من المعلمات متزوجات بنسبة (82.3%)، بينما هناك (8%) مطلقات، و(8%) عزباء، و(1.7%) أرملة.

4- توصيف أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية:

قد يرتبط الاختلاف في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمات مدينة حائل، لاختلاف طبيعة المناخ الدراسي في كل مرحلة دراسية (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، ولذلك فإن الدراسة الحالية تحاول تسليط الضوء على هذا الجانب والجدول رقم (4)، يوضح توصيف أفراد العينة حسب متغير المرحلة الدراسية كالآتي:

جدول رقم (4) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية	العدد	النسبة المئوية
ابتدائي	192	53%
متوسط	90	24.9%
ثانوي	80	22.1%
الإجمالي	362	100%



شكل رقم (4) التوزيع النسبي لأفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية

يتضح من الجدول رقم (4) والشكل رقم (4) أن هناك نسبة (53%) من عينة الدراسة من المعلمات بمدينة حائل بالمرحلة الابتدائية في حين أن (24.9%) من المرحلة المتوسطة، و(22.1%) المرحلة الثانوية.

5-3 الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة):

من أجل التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس (أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة)، من إعداد ليونارد بون Leonard.W.Poon (1980م)، والذي ترجمه علي عبد السلام (2008م). وقد لجأت الباحثة إلى استخدام هذا المقياس، نظراً لشيوع تطبيقه في الدراسات العربية السابقة، وقد تم حساب الصدق والثبات على النحو الآتي:

1- صدق أداة الدراسة:

• الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم قياس صدق المحكمين لمقياس (أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) من خلال عرض المقياس على عدد من المحكمين من أعضاء وعضوات قسم علم النفس بجامعة حائل حيث بلغ عددهم (10)، حيث تم عرض المقياس والذين تكون من (30) عبارة تقيس ثلاث أبعاد، وهي:

1- التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعددها (13) عبارة.

2- التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعددها (7) عبارة.

3- التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعددها (10) عبارة.

وقد تم احتساب (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وقد كان هناك إجماع من قبل المحكمين على صلاحية فقرات المقياس لأغراض الدراسة.

• الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط لبيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة الصدق الداخلي للمقياس حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبانة بالدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليها العبارة وذلك بالتطبيق على عينة استطلاعية عدد (50) والجدول رقم (5) يوضح ذلك على النحو الآتي:

جدول رقم (5) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لعبارات البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالدرجة الكلية للبعد (ن=50)

م	العبارة	معامل الارتباط	م	العبارة	معامل الارتباط
1	أفكر في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت بحياتي.	*0.306	8	أشعر بالرضا عن نفسي عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.630
2	أفكر في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بأحداث الحياة الضاغطة المؤلمة.	**0.408	9	أستفيد من تجارب وخبرات الآخرين في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.402
3	أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية رغم أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي.	*0.316	10	أتجنب الانفعالات والمشاعر السلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.468
4	أتقبل أحداث الحياة اليومية الضاغطة بأساليب إيجابية.	**0.358	11	أنظر إلى أي حدث ضاغط يمر بي بواقعية قدر الإمكان.	*0.341
5	المساندة الاجتماعية مع أفراد أسرتي وأصدقائي تخفف الكثير من مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.399	12	أفكر في أحداث الحياة الضاغطة التي حدثت لي في الماضي، وأحاول الاستفادة منها في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي حالياً.	**0.429
6	أحاول تفادي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.549	13	أحاول أن أكون متعاوناً مع الآخرين في مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.482
7	أتوجه إلى أخصائي إرشاد نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.363			

* ارتباط مهم عند مستوى الدلالة 0.05

** ارتباط مهم عند مستوى الدلالة 0.01

يلاحظ من الجدول رقم (5) أن قيم معاملات الارتباط لفقرات بعد التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالدرجة الكلية قد تراوحت من (0.306) وحتى (0.630)، مع بعدها، وهي ذات دلالة وارتباط عند مستوى الدلالة (0.05)، و(0.01).

جدول رقم (6) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لعبارات البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالدرجة الكلية للبعد (ن=50)

م	العبرة	معامل الارتباط	م	العبرة	معامل الارتباط
1	أفضل عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.775	5	أشعر بالقلق والخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أتوقعه في حياتي اليومية.	**0.562
2	أخشى أن أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر في أسلوب حياتي اليومية.	**0.594	6	لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.703
3	لا أظهر ردة فعل عند مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.561	7	التفكير في أحداث الحياة اليومية الضاغطة يُعيقني عن إنجاز عملي اليومي.	**0.705
4	أحاول الانسحاب من الحياة لبعض الوقت حتى لا أواجه أي حدث ضاغط في حياتي اليومية.	**0.692			

** ارتباط مهم عند مستوى الدلالة 0.01

يلاحظ من الجدول رقم (6) أن قيم معاملات الارتباط لفقرات بعد التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه قد تراوحت من (0.561) وحتى (0.775) مع بعدها وهي ذات دلالة وارتباط عند مستوى الدلالة (0.01).

جدول رقم (7) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لعبارات البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالدرجة الكلية للبعد (ن=50)

م	العبرة	معامل الارتباط	م	العبرة	معامل الارتباط
1	أتجاهل مواجهة الأحداث غير المنطقية في الحياة اليومية الضاغطة.	**0.373	6	تصرفاتي وسلوكي اليومي يتأثر بأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.391

م	العبرة	معامل الارتباط	م	العبرة	معامل الارتباط
2	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.514	7	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي اليومية.	**0.495
3	أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.596	8	أتخيل بعض مواقف أحداث الحياة الضاغطة في المستقبل، وأفكر في مواجهتها.	**0.633
4	أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.461	9	بعض تصرفاتي غير إرادية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.567
5	خبراتي وثقافتي تساعدني في وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	**0.371	10	أواجه أحداث الحياة اليومية الضاغطة بطريقة سلبية.	**0.407

** ارتباط مهم عند مستوى الدلالة 0.01

يلاحظ من الجدول رقم (7) أن قيم معاملات الارتباط لفقرات البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه قد تراوحت من (0.371) وحتى (0.633) مع بعدها، وهي ذات دلالة وارتباط عند مستوى الدلالة (0.01).

كما تم حساب معاملات ارتباط الأبعاد مع الدرجة الكلية لمقياس (أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة)، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول رقم (8).

جدول رقم (8) الارتباطات بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

البعد	الدرجة الكلية للمقياس
البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	**0.689
البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	**0.681
البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة	**0.905

** ارتباط مهم عند مستوى الدلالة 0.01

يلاحظ من الجدول رقم (8) أن قيم معاملات الارتباط لمقياس (أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة)، بين الأبعاد وبين الدرجة الكلية للمقياس تراوحت من (0.681) وحتى (0.905).

ومن جداول معاملات الارتباط لبيرسون نلاحظ أن جميع العبارات دالة عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يدل على أن معاملات الارتباط مقبولة إحصائياً وهذا يشير إلى تمتع المقياس باتساق داخلي مناسب وموثوق به، وهذا يشير إلى الصدق الداخلي للمقياس.

• الصدق التمييزي:

تم حساب معامل الصدق التمييزي لمقياس (أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة)، بطريقة المقارنة الطرفية، حيث تم استخدام اختبار (T.Test) لعينتين مستقلتين؛ وذلك للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المقياس بين المجموعتين المتطرفتين في العينة الاستطلاعية حيث تم ترتيب الدرجات تنازلياً وأخذ مجموعة عليا ومجموعة دنيا بواقع (14) لكل مجموعة بنسبة (27%)، حيث كان مستوى الدلالة لهم (صفر) وهو أقل من (0.05) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، والجدول رقم (9) يوضح ذلك.

جدول رقم (9) الصدق التمييزي لعينتين مستقلتين بين المجموعتين الدنيا والعليا في الدرجات باستخدام اختبارات (T.Test)

المجموعة	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مجموعة دنيا	14	60.93	2.685	16.467-	9.820	26	0.000	نعم
مجموعة عليا	14	77.40	5.914					

من خلال نتائج الصدق التمييزي يتبين أن المقياس يتمتع بدلالات صدق تمييزي جيدة.

2- ثبات أداة الدراسة:

تم قياس ثبات مقياس (أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) بطريقتين هما معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ومعامل التجزئة النصفية، ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول رقم (10):

جدول رقم (10) معامل ألفا كرونباخ ومعامل التجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

المحور	معامل ألفا كرونباخ	معامل التجزئة النصفية	عدد العبارات
البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	0.639	0.689	13
البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	0.784	0.820	7
البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة	0.705	0.692	10
الثبات العام	0.800	0.734	30

يلاحظ من الجدول رقم (10) أن معامل ألفا كرونباخ للاستبانة ككل (0.800) ومعامل التجزئة النصفية (0.734) وهي قيم مرتفعة، ومتناسقة مع معامل كل بعد مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

1-4 نتائج الدراسة:

1-1-4 نتائج الإجابة عن السؤال الأول:

للإجابة على التساؤل البحثي "ما مستوى استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المعلمين بمدينة حائل؟".

تم استخدام التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. حيث تم قياس مستوى استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المعلمين بمدينة حائل في كل بعد لأداة الدراسة على حده.

1- البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبعد الأول، والجدول رقم (11) يوضح هذا على النحو الآتي:

جدول رقم (11) يوضح آراء عينة الدراسة حول البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

م	العبارة	تنطبق تمامًا	لا تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
1	أفكر في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت بحياتي.	149 %41.2	173 %47.8	40 %11.0	2.30	0.658	11
2	أفكر في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بأحداث الحياة الضاغطة المؤلمة.	126 %34.8	176 %48.6	60 %16.6	2.18	0.694	12
3	أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية رغم أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي.	254 %70.2	92 %25.4	16 %4.4	2.66	0.561	2
4	أتقبل أحداث الحياة اليومية الضاغطة بأساليب إيجابية.	179 %49.4	153 %42.3	30 %8.3	2.41	0.640	9
5	المساندة الاجتماعية مع أفراد أسرتي وأصدقائي تخفف الكثير من مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	238 %65.7	105 %29.0	19 %5.2	2.60	0.587	3

م	العبارة	تنطبق تمامًا	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
6	أحاول تفادي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	210 58.0%	141 39.0%	11 3.0%	2.55	0.556	5
7	أتوجه إلى أخصائي إرشاد نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	36 9.9%	54 14.9%	272 75.1%	1.35	0.653	13
8	أشعر بالرضا عن نفسي عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	216 59.7%	125 34.5%	21 5.8%	2.54	0.605	7
9	أستفيد من تجارب وخبرات الآخرين في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	209 57.7%	141 39.0%	12 3.3%	2.54	0.561	6
10	أتجنب الانفعالات والمشاعر السلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	155 42.8%	182 50.3%	25 6.9%	2.36	0.608	10
11	أنظر إلى أي حدث ضاغط يمر بي بواقعية قدر الإمكان.	169 46.7%	177 48.9%	16 4.4%	2.42	0.577	8
12	أفكر في أحداث الحياة الضاغطة التي حدثت لي في الماضي، وأحاول الاستفادة منها في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي حاليًا.	210 58.0%	144 39.8%	8 2.2%	2.56	0.540	4
13	أحاول أن أكون متعاونًا مع الآخرين في مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	254 70.2%	99 27.3%	9 2.5%	2.68	0.519	1
	متوسط البعد				2.40	0.287	

يتضح من الجدول رقم (11) أن بعد التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة جاء ينطبق تمامًا مع عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.4 من 3) درجات وهو متوسط حسابي يقع في الفئة الأولى وفقاً لمقياس ليكرت الثلاثي والذي يشير إلى الانطباق التام، حيث تَكَوَّنَ هذا المقياس من ثلاث عشر عبارة جاء عشر عبارات بمتوسطات حسابية تشير إلى الانطباق التام، واثنان يشيران إلى الانطباق إلى حد ما، وعبارة واحدة لا تنطبق، حيث جاءت متوسطات هذه العبارات ما بين (1.35 و 2.68 من 3 درجات).

وجاءت عشر عبارات تشير إلى درجة تنطبق تمامًا حيث جاءت العبارة رقم (13) "أحاول أن أكون متعاونًا مع الآخرين في مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة" في الترتيب الأول بين العبارات بمتوسط حسابي بلغ (2.68)، تلتها العبارة رقم (3) "أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية رغم أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي" بمتوسط حسابي بلغ (2.66)، ثم العبارة رقم (5) "المساندة الاجتماعية مع أفراد أسرتي وأصدقائي تخفف الكثير من مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة" وفي الترتيب الرابع جاءت العبارة رقم (12) "أفكر في أحداث الحياة الضاغطة التي حدثت لي في الماضي، وأحاول الاستفادة منها في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي حاليًا" بمتوسط حسابي بلغ (2.56)، وتنوعت باقي العبارات التي تشير إلى درجة تنطبق تمامًا حيث جاءت أقل عبارة تنطبق تمامًا العبارة رقم (10) "أتجنب الانفعالات والمشاعر السلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" بمتوسط حسابي بلغ (2.36).

في حين جاءت العبارة رقم (1) "أفكر في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت بحياتي" في الترتيب الحادي عشر بمتوسط حسابي بلغ (2.3) أي تنطبق إلى حد ما، تلتها العبارة رقم (2) "أفكر في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بأحداث الحياة الضاغطة المؤلمة" بمتوسط حسابي بلغ (2.18)، في حين جاءت أقل عبارة بين عبارات هذا البعد، هي العبارة رقم (7) "أتوجه إلى أخصائي إرشاد نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" بمتوسط حسابي بلغ (1.35) أي لا تنطبق.

وتنوعت الانحرافات المعيارية لعبارات هذا البعد ما بين متوسطة ومرتفعة حيث جاءت أقل عبارة في قيمة الانحراف المعياري العبارة رقم (13) "أحاول أن أكون متعاونًا مع الآخرين في مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة" بقيمة (0.519) لتدل على بعض الاختلاف في عينة الدراسة حولها حيث انطبقت على (70.2%) من عينة الدراسة وانطبقت إلى حد ما على (27.3%)، ولم تنطبق على (2.5%)، في حين جاءت أعلى عبارة في قيمة الانحراف المعياري العبارة رقم (2) "أفكر في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي لأقارنها بأحداث الحياة الضاغطة المؤلمة" بقيمة (0.694) لتظهر اختلاف أكبر بين عينة الدراسة حيث انطبقت على (34.8%) من عينة الدراسة وانطبقت إلى حد ما على (48.6%) منها، في حين لم تنطبق على (16.6%) منها.

2- البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبعد الثاني. والجدول رقم (12) يوضح هذا على النحو الآتي:

جدول رقم (12) يوضح آراء عينة الدراسة حول البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

م	العبارة	تنطبق تمامًا	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
1	أفضل عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	74	163	125	1.86	0.729	7
		%20.4	%45.0	%34.5			
2	أخشى أن أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر في أسلوب حياتي اليومية.	117	171	74	2.12	0.718	3
		%32.3	%47.2	%20.4			
3	لا أظهر ردة فعل عند مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	64	195	103	1.89	0.672	5
		%17.7	%53.9	%28.5			
4	أحاول الانسحاب من الحياة لبعض الوقت حتى لا أواجه أي حدث ضاغط في حياتي اليومية.	109	174	79	2.08	0.717	4
		%30.1	%48.1	%21.8			
5	أشعر بالخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أتوقعه في حياتي اليومية.	143	164	55	2.24	0.699	2
		%39.5	%45.3	%15.2			
6	لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	141	169	52	2.25	0.688	1
		%39.0	%46.7	%14.4			
7		87	149	126	1.89	0.761	6

م	العبرة	تنطبق تمامًا	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
	التفكير في أحداث الحياة اليومية الضاغطة يُعيقني عن إنجاز عملي اليومي.	%24.0	%41.2	%34.8			
	متوسط البعد				2.05	0.436	

يتضح من الجدول رقم (12) أن بعد التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة جاء ينطبق إلى حدٍ ما مع عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.05 من 3) درجات وهو متوسط حسابي يقع في الفئة الثانية وفقًا لمقياس ليكرت الثلاثي والذي يشير إلى الانطباق إلى حدٍ ما، حيث تكون هذا المقياس من سبع عبارات جاءت جميعها تنطبق إلى حدٍ ما، حيث جاءت متوسطات هذه العبارات ما بين (1.86 و 2.25 من 3 درجات).

حيث جاءت العبارة رقم (19) "لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة" في الترتيب الأول بين العبارات بمتوسط حسابي بلغ (2.25)، تلتها العبارة رقم (18) "أشعر بالقلق والخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أتوقعه في حياتي اليومية" بمتوسط حسابي بلغ (2.24)، ثم العبارة رقم (15) "أخشى أن أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر في أسلوب حياتي اليومية"، وفي الترتيب الرابع جاءت العبارة رقم (17) "أحاول الانسحاب من الحياة لبعض الوقت حتى لا أواجه أي حدث ضاغط في حياتي اليومية" بمتوسط حسابي بلغ (2.08)، وتنوعت باقي العبارات التي تشير إلى درجة تنطبق إلى حدٍ ما حيث جاءت العبارة رقم (14) "أفضل عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" في الترتيب الأخير بين عبارات هذا البعد بمتوسط حسابي بلغ (1.86) أي تنطبق إلى حدٍ ما أيضًا.

وتنوعت الانحرافات المعيارية لعبارات هذا البعد مرتفعة ومرتفعة بشدة حيث جاءت أقل عبارة في قيمة الانحراف المعياري العبارة رقم (16) "لا أظهر ردة فعل عند مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" بقيمة (0.672) لتدخل على الاختلاف في عينة الدراسة حولها حيث انطبقت على (17.7%) من عينة الدراسة وانطبقت إلى حدٍ ما على (53.9%)، ولم تنطبق على (28.5%)، في حين جاءت أعلى عبارة في قيمة الانحراف المعياري العبارة رقم (20) "التفكير في أحداث الحياة اليومية الضاغطة يُعيقني عن إنجاز عملي اليومي" بقيمة (0.761) لتظهر اختلاف أكبر بين عينة الدراسة حيث انطبقت على (24%) من عينة الدراسة وانطبقت إلى حدٍ ما على (41.2%) منها، في حين لم تنطبق على (34.8%) منها.

3- البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة

تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبعد الثالث. والجدول رقم (13) يوضح هذا على النحو الآتي:

جدول رقم (13) يوضح آراء عينة الدراسة حول البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة

م	العبرة	تنطبق تمامًا	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
1	أتجاهل مواجئة الأحداث غير المنطقية في الحياة اليومية الضاغطة.	158	151	53	2.29	0.707	6
		%43.6	%41.7	%14.6			
2	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	179	155	28	2.42	0.632	2
		%49.4	%42.8	%7.7			
3	أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	143	186	33	2.30	0.628	5
		%39.5	%51.4	%9.1			
4	أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	145	190	27	2.33	0.608	3
		%40.1	%52.5	%7.5			
5	خبراتي وثقافتي تساعدني في وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	198	155	9	2.52	0.548	1
		%54.7	%42.8	%2.5			

م	العبارة	تنطبق تمامًا	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	المتوسط	الانحراف المعياري	الترتيب
6	تصرفاتي وسلوكي اليومي يتأثر بأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	137	174	51	2.24	0.681	7
		%37.8	%48.1	%14.1			
7	أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي اليومية.	147	188	27	2.33	0.610	4
		%40.6	%51.9	%7.5			
8	أتخيل بعض مواقف أحداث الحياة الضاغطة في المستقبل، وأفكر في مواجهتها.	123	175	64	2.16	0.701	8
		%34.0	%48.3	%17.7			
9	بعض تصرفاتي غير إرادية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	107	177	78	2.08	0.711	9
		%29.6	%48.9	%21.5			
10	أواجه أحداث الحياة اليومية الضاغطة بطريقة سلبية.	69	108	185	1.68	0.775	10
		%19.1	%29.8	%51.1			
متوسط البعد					2.24	0.328	

يتضح من الجدول رقم (13) أن بعد التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة جاء ينطبق إلى حدٍ ما مع عينة الدراسة بمتوسط حسابي بلغ (2.24 من 3) درجات وهو متوسط حسابي يقع في الفئة الثانية وفقاً لمقياس ليكرت الثلاث والذي يشير إلى الانطباق إلى حدٍ ما، حيث تكون هذا المقياس من عشر عبارات جاءت أربع منها ينطبق تماماً وست عبارات تنطبق إلى حدٍ ما، حيث جاءت متوسطات هذه العبارات ما بين (1.68 و 2.52 من 3 درجات).

حيث جاءت العبارة رقم (25) "خبراتي وثقافتي تساعدني في وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" في الترتيب الأول بين العبارات بمتوسط حسابي بلغ (2.52)، تلتها العبارة رقم (22) "أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لأحداث الحياة اليومية الضاغطة" بمتوسط حسابي بلغ (2.42)، ثم العبارة رقم (24) "أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة" بمتوسط حسابي بلغ (2.33)، وفي الترتيب الرابع جاءت العبارة رقم (27) "أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف

ضاغط يواجهني في حياتي اليومية" بنفس قيمة المتوسط ولكنها أعلى في قيمة الانحراف المعياري، وجميعها عبارات تنطبق تمامًا.

في حين جاءت ست عبارات أخرى تشير الانطباق إلى حدٍ ما حيث جاءت العبارة رقم (23) "أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة" بمتوسط حسابي بلغ (2.3) في الترتيب الخامس بين عبارات هذا البعد، تليها العبارة رقم (21) "أتجاهل مواجهة الأحداث غير المنطقية في الحياة اليومية الضاغطة" بمتوسط حسابي بلغ (2.29)، وتنوعت باقي العبارات التي تشير إلى درجة تنطبق إلى حدٍ ما، حيث جاءت العبارة رقم (30) "أواجه أحداث الحياة اليومية الضاغطة بطريقة سلبية" في الترتيب الأخير بين عبارات هذا البعد بمتوسط حسابي بلغ (1.68) أي تنطبق إلى حدٍ ما أيضًا.

وتنوعت الانحرافات المعيارية لعبارات هذا البعد متوسطة ومرتفعة بشدة حيث جاءت أقل عبارة في قيمة الانحراف المعياري العبارة رقم (25) "خبراتي وثقافتني تساعدني في وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة" بقيمة (0.548) لتدل على بعض الاختلاف في عينة الدراسة حولها حيث انطبقت تمامًا على (54.7%) من عينة الدراسة وانطبقت إلى حدٍ ما على (42.8%)، ولم تنطبق على (2.5%)، في حين جاءت أعلى عبارة في قيمة الانحراف المعياري العبارة رقم (30) "أواجه أحداث الحياة اليومية الضاغطة بطريقة سلبية" بقيمة (0.775) لتظهر اختلاف أكبر بين عينة الدراسة حيث انطبقت على (19.1%) من عينة الدراسة وانطبقت إلى حدٍ ما على (29.8%) منها، في حين لم تنطبق على (51.1%) منها.

2-1-4 نتائج الإجابة عن السؤال الثاني:

وللإجابة على السؤال البحثي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير المؤهل العلمي، والخبرة المهنية، والحالة الاجتماعية، والمرحلة الدراسية؟ نستعرض النتائج على النحو الآتي:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير المؤهل العلمي؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (T-Test) وذلك للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير المؤهل العلمي (بكالوريوس، دراسات عليا). والجدول رقم (14) يوضح ذلك:

جدول رقم (14) اختبار "ت" (T-Test) لواقع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير المؤهل العلمي

البعد	المؤهل العلمي	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	بكالوريوس	352	2.3990	0.2866	0.9938	360	0.3210	نعم
	دراسات عليا	10	2.3077	0.2878				
	بكالوريوس	352	2.0467	0.4363		360	0.7804	نعم

البعد	المؤهل العلمي	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	دراسات عليا	10	2.0857	0.4375	-	0.2790		
البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة	بكالوريوس	352	2.2355	0.3287	0.1471	360	0.8831	غير دالة
	دراسات عليا	10	2.2200	0.3293				
واقع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمين	بكالوريوس	352	2.2623	0.2409	0.4601	360	0.6457	غير دالة
	دراسات عليا	10	2.2267	0.2656				

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (14) أن مستوى الدلالة لجميع الأبعاد وكذلك للمقياس ككل كان أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمين والتي تعزى لمتغير الخبرة المهنية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وذلك للتعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمين والتي تعزى لمتغير الخبرة المهنية (أقل من خمس سنوات، من خمس سنوات إلى عشر سنوات، أكثر من عشر سنوات). والجدول رقم (15) يوضح ذلك:

جدول رقم (15) تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لواقع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمين والتي تعزى لمتغير الخبرة المهنية

البعد	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	بين المجموعات	0.0231	2	0.0115	0.1397	0.8697	غير دالة
	داخل المجموعات	29.630	359	0.0825			
	المجموع	29.653	361				
البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	بين المجموعات	0.3634	2	0.1817	0.9566	0.3852	غير دالة

البعد	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أحداث الحياة الضاغطة	داخل المجموعات	68.179	359	0.1899			
	المجموع	68.542	361				
البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة	بين المجموعات	0.4443	2	0.2222	2.0737	0.1272	غير دالة
	داخل المجموعات	38.460	359	0.1071			
	المجموع	38.904	361				
واقع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات	بين المجموعات	0.1194	2	0.0597	1.0257	0.3596	غير دالة
	داخل المجموعات	20.899	359	0.0582			
	المجموع	21.019	361				

يتضح من البيانات في الجدول رقم (15) للتعرف على دلالة الفروق في إجابات أفراد الدراسة، تبعاً للخبرة المهنية بأن مستوى الدلالة لجميع الأبعاد وكذلك للمقياس ككل كان أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد الدراسة تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وذلك للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول أساليب أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، مطلقة، أرملة). والجدول رقم (16) يوضح ذلك:

جدول رقم (16) تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لواقع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

البعد	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	بين المجموعات	0.3167	3	0.1056	1.288	0.2782	غير دالة
	داخل المجموعات	29.336	358	0.0819			
	المجموع	29.653	361				

البعد	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	بين المجموعات	0.6110	3	0.2037	1.073	0.3603	غير دالة
	داخل المجموعات	67.931	358	0.1898			
	المجموع	68.542	361				
البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة	بين المجموعات	0.5893	3	0.1964	1.835	0.1403	غير دالة
	داخل المجموعات	38.315	358	0.1070			
	المجموع	38.904	361				
واقع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات	بين المجموعات	0.3376	3	0.1125	1.948	0.1215	غير دالة
	داخل المجموعات	20.681	358	0.0578			
	المجموع	21.019	361				

يتضح من بيانات الجدول رقم (16) لدلالة الفروق في إجابات أفراد الدراسة، تبعاً للحالة الاجتماعية (عزباء، متزوجة، مطلقة، أرملة) بأن مستوى الدلالة لجميع الأبعاد وكذلك للمقياس ككل كان أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد الدراسة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير المرحلة الدراسية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وذلك للتعرف على ما إذا كانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات أفراد الدراسة حول أساليب أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير المرحلة الدراسية (ابتدائي، متوسط، ثانوي). والجدول رقم (17) يوضح ذلك:

جدول رقم (17) تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لواقع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير المرحلة الدراسية

البعد	مصدر التباين	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
البعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	بين المجموعات	0.0106	1	0.0106	0.1286	0.7201	غير دالة
	داخل المجموعات	29.642	360	0.0823			

				361	29.653	المجموع	
غير دالة	0.7258	0.1232	0.0234	1	0.0234	بين المجموعات	البعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
			0.1903	360	68.519	داخل المجموعات	
				361	68.542	المجموع	
غير دالة	0.2999	1.0778	0.1161	1	0.1161	بين المجموعات	البعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة
			0.1077	360	38.788	داخل المجموعات	
				361	38.904	المجموع	
غير دالة	0.4224	0.6452	0.0376	1	0.0376	بين المجموعات	واقع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات
			0.0583	360	20.981	داخل المجموعات	
				361	21.019	المجموع	

يتضح من البيانات في الجدول رقم (17) لدلالة الفروق في إجابات أفراد الدراسة لجميع الأبعاد وكذلك للمقياس ككل كان أكبر من مستوي الدلالة (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد الدراسة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية.

2-4 مناقشة النتائج:

ستقوم الباحثة باستعراض ومناقشة ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، وذلك على النحو الآتي:

1-2-4 مناقشة نتائج السؤال الأول:

ما مستوى استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المعلمات بمدينة حائل؟

1- التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

أشارت التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المعلمات للبعد الأول لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للمعلمات (التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) إلى مستوى مرتفع بمتوسط حسابي كلي بلغ (2.4 من 3).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (مقداد وخليفة، 2012م) التي أظهرت الدراسة أن الاستراتيجيات المعرفية هي أكثر الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون. ونتيجة دراسة (دعنا، 2018م) التي أظهرت أن أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة انتشاراً تمثلت في أسلوب إعادة التقييم الإيجابي لدى المطلقات. ونتيجة دراسة (Smrtnik & Prosen, 2016) التي أظهرت أن أكثر الأساليب استخداماً لمواجهة الضغوط هي أساليب تجنب

الهروب لدى البالغين. ونتيجة دراسة (Quraishi, Aziz, & Siddiquah, 2018) التي أظهرت أن أكثر أساليب المواجهة انتشارًا كانت لصالح أسلوب إعادة التفسير الإيجابي للضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس. إلا أنها تختلف مع نتيجة دراسة (حسن، 2015م) التي أظهرت أن أسلوب التقييم الإيجابي أقل الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المعلمات.

ويمكن تفسير ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج إلى عدة عوامل قد يكون لها دور ومنها أنه في هذا العام قامت وزارة التعليم بتطبيق نظام التعليم عن بعد كنوع من الإجراءات الاحترازية الوقائية لمنع انتشار فيروس كورونا (كوفيد - 19) وقد يكون لهذا دور في التقليل من الحياة الضاغطة للمعلمات لا سيما وأنهن لا يواجهن الحياة الضاغطة الواقعية المباشرة كالازدحام المروري أثناء الذهاب إلى المدرسة، والتفاعل المباشر مع الطالبات، علاوة على الجهد البدني والذهني المبذولان خلال فترة التدريس الحضوري، حيث أصبحت أكثر المهمات والواجبات التي تقوم بها المعلمات من خلال التعليم الإلكتروني عبر منصة الإلكترونية لوزارة التعليم (مدرستي).

2- التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

توصلت الدراسة من خلال التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للبعد الثاني لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للمعلمات (التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) إلى أن استجابات المعلمات تشير إلى مستوى متوسط بمتوسط حسابي كلي بلغ (2.05 من 3) وهو معدل يميل إلى الأداء المتوسط لاستجابات المعلمات، بين ثلاث اختيارات من (1 إلى 3)، وهذا يشير إلى أن المعلمات في تفاعلهن السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لم يكن لديهن مستوى مرتفع، وبالتالي فهذا يؤكد قدرتهن على مواجهة ضغوط الحياة بفاعلية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Hung, 2011) التي أظهرت أن أكثر الأساليب التي يستخدمها المعلمون لمواجهة الضغوط هي أسلوب الإنكار، وتتفق أيضًا مع نتيجة دراسة (حسن، 2015م) التي أظهرت أن أسلوب تجنب المشكلة هو أكثر الأساليب شيوعًا بين المعلمات.

وتختلف مع نتيجة دراسة (لبد، 2013م) التي أظهرت أن الانسحاب السلوكي كان في أقل مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة. وتختلف أيضًا مع نتيجة دراسة (Quraishi, Aziz, & Siddiquah, 2018) التي أظهرت أن أقل أساليب المواجهة انتشارًا كان لصالح استخدام أسلوب الإنكار لدى أعضاء هيئة التدريس.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه ضغوط الحياة لدى لمعلمات في هذا العام ذات مستوى أقل نتيجة لواقع العملية التعليمية في العام الحالي بسبب جائحة كورونا (كوفيد - 19) التي فرضت على المعلمات تقديم الحصص الدراسية عن بعد عبر منصة (مدرستي)، الأمر الذي ساهم في توفير الوقت والجهد لدى المعلمات مقارنة بطبيعة العملية التعليمية سابقًا التي كانت تستلزم مجهودًا بدنيًا وذهنيًا أكثر مما هي عليه الآن، إلا أن تطبيق نظام التعليم عن بعد قد يشكل ضغطًا لدى بعض المعلمات خاصة من ليست لديهن الخبرة الكافية للتعامل مع منصات التعليم الإلكتروني.

3- التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أظهرت نتائج الدراسة من خلال التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المعلمات للبعد الثالث لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للمعلمات (التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة) إلى أن استجابات المعلمات تشير إلى مستوى مرتفع بمتوسط حسابي بلغ (2.24 من 3).

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (لبد، 2013م) التي أظهرت أن التكيف الروحاني (الديني) كان في أعلى مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة. ونتيجة دراسة (العكاشي، 2018م) التي أظهرت أن التصرفات السلوكية هي أكثر الأساليب انتشاراً بين طالبات كلية التربية في مواجهة أحداث الحياة اليومية. ونتيجة ودراسة (Yesil, Öztunç, & Eskimez, 2015) التي أظهرت أن أسلوب الثقة بالنفس من أكثر الأساليب التي تستخدم لمواجهة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة.

ويمكن تفسير النتيجة الحالية بأن المهمات التعليمية نتيجة لاستخدام المنصات التعليمية الإلكترونية والتي تم الاعتماد عليها بشكل كامل نتيجة الواقع الحالي للبيئة التعليمية، وما بها من أدوات أصبحت تسهل ممارسة العملية التعليمية وإيصال المعلومات بطريقة سلسلة ومرنة إلى الطالبات.

4-2-2 مناقشة نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة استخدام المعلمات لأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، تعزى لمتغير الخبرة المهنية، ومتغير الحالة الاجتماعية، ومتغير المؤهل العلمي، ومتغير المرحلة الدراسية؟

وقد تفرع عن هذا التساؤل أربع فروض صفرية على النحو الآتي:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

وقد أسفرت نتائج هذا الفرض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد الدراسة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، وبالتالي يتم قبول الفرض الصفري والذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تعزى إلى المؤهل التعليمي".

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (مقداد وخليفة، 2012م) ودراسة (كشكر، 2017م).

ويمكن تفسير ذلك أن أغلب أفراد عينة الدراسة من المعلمات اللاتي يحملن درجة البكالوريوس حيث بلغ عددهن (352) معلمة، وكانت هناك قلة في عدد المعلمات الحاصلات على دراسات عليا وقد بلغ عددهن (10) معلمات، وهذا قد يكون له دور في عدم وجود اختلاف واضح بينهن في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تعزى متغير إلى الخبرة المهنية.

وقد أسفرت نتائج هذا الفرض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد الدراسة تبعًا لمتغير الخبرة المهنية. وبالتالي يتم قبول الفرض الصفري والذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تعزى إلى متغير الخبرة المهنية".

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (كشكر، 2017م). وتختلف مع نتائج دراسة (مقداد وخليفة، 2012م) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغير الخبرة لصالح ذوي الخبرة أكثر من 15 عامًا. وتختلف أيضًا مع نتائج دراسة (Hung, 2011) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المعلمين لأسلوب الإنكار تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح من هم خبرتهم أقل من 5 سنوات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعلمات الأقل من ثلاث سنوات أو خمس سنوات أو عشر سنوات فأكثر، يمكن أن تكون تعاملاتهن متشابهة مع أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، لتشابه الأدوار والواجبات التي يقمن بها حيث أنهن في هذا العام يتعاملن مع مهمات وواجبات تقنية إلكترونية عن بعد، كما أن الحياة أصبحت أكثر حذرًا في التعامل نتيجة الاحترازاات الوقائية، حيث أصبحت أغلب التعاملات الحياتية من خلال التعليم عن بعد.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية.

وقد أسفرت نتائج هذا الفرض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد الدراسة تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية. وبالتالي يتم قبول الفرض الصفري والذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية".

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (حسن، 2015م) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب التقويم الإيجابي، وتقبل المسؤولية، واللجوء إلى الدين لدى معلمات رياض الأطفال تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. وتختلف مع نتائج دراسة (مقداد وخليفة، 2012م) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعلمة العزباء، أو المتزوجة، أو المطلقة، أو الأرملة يعشن واقعًا تعليميًا واحدًا ويتشابهن في الأداء والواجبات التي يقمن بها أي أنه لا يوجد بينهم اختلاف في أساليب مواجهة ضغوط الحياة.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية.

وقد أسفرت نتائج هذا الفرض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل في اتجاهات أفراد الدراسة تبعًا لمتغير المرحلة الدراسية. وبالتالي يتم قبول الفرض الصفري والذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية".

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعلمات سواء في المرحلة الابتدائية أو المتوسطة أو الثانوية، يمارسن هذا العام نفس الظروف وضغوط الحياة، ويستخدمن أدوات التعليمية عبر منصات التعليم الإلكترونية متشابهة تقريبًا وإن اختلف المحتوى التعليمي للدروس في جميع المراحل.

يتناول هذا الفصل أهم النتائج التي توصلت إليها وأبرز التوصيات والمقترحات التي توصلت إليها، وذلك على النحو التالي:

1-5 نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج المهمة يمكن تلخيصها فيما يلي:

إجابة السؤال الأول: والذي ينص على "ما مستوى استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى المعلمات بمدينة حائل؟"

وقد توصلت الدراسة إلى:

- 1) ارتفاع مستوى استخدام المعلمات لأسلوب التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمتوسط حسابي كلي بلغ (2.4 من 3).
- 2) توسط مستوى استخدام المعلمات لأسلوب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمتوسط حسابي كلي بلغ (2.05 من 3).
- 3) ارتفاع مستوى استخدام المعلمات لأسلوب التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة بمتوسط حسابي كلي بلغ (2.24 من 3).

إجابة السؤال الثاني: ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين المعلمات والتي تعزى لمتغير المؤهل العلمي، والخبرة المهنية، والحالة الاجتماعية، والمرحلة الدراسية؟"

وقد توصلت الدراسة إلى:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي تستخدمها المعلمات تبعًا لمتغير (المؤهل العلمي، والخبرة المهنية، والحالة الاجتماعية، والمرحلة الدراسية).

2-5 توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- 1) تصميم البرامج الإرشادية الموجهة من قبل وزارة التعليم لتمكين المعلمات من استخدام الأساليب المناسبة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- 2) عقد مكاتب التعليم ورش العمل التدريبية التي من شأنها تزيد من فاعلية المعلمات في استخدام أساليب التفاعل الإيجابي في التعامل مع الضغوط الحياتية التي تواجههن، علاوة على تجنب استخدام أساليب التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- 3) حث المعلمات على محاولة التكيف النفسي والاجتماعي مع الضغوط الحياتية قدر الإمكان؛ لأن الحياة بطبيعتها ولا تخلو من المتاعب والمواقف المجهدة.
- 4) ممارسة المعلمات التمارين الرياضية خلال أوقات الفراغ والتي تساهم في رفع الطاقة الإيجابية وتساعد على استرخاء الجسم والتخفيف من أعباء الحياة المجهدة.
- 5) تفعيل دور الإرشاد النفسي داخل المدرسة لتقديم الدعم اللازم للمعلمات اللائي يجدن صعوبة في التكيف مع الضغوط الحياتية.
- 6) حث القيادات التعليمية بالمدارس على اتباع أسلوب التعزيز الإيجابي للمعلمات؛ للمساهمة في تخطي الضغوط الحياتية التي قد تعترض المعلمات أثناء تأدية عملهن.

3-5 مقترحات الدراسة:

تقترح الباحثة إجراء عدة دراسات مستقبلية، تتعلق بموضوع الدراسة، وهي كما يلي:

- 1) إجراء دراسة حول قياس مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمات في ظل جائحة كورونا بمدارس التعليم العام بالمملكة العربية السعودية.
- 2) إجراء دراسة حول أساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها ببعض المتغيرات كالصلابة النفسية والتفكير العقلاني لدى المعلمات بمدينة حائل.
- 3) إجراء دراسة حول واقع استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من النساء العاملات بمؤسسات القطاعين العام والخاص بالمملكة العربية السعودية.

أولاً: المراجع العربية:

- أبو الحسن، أحمد سمير مجاهد (2010م). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني وبعض سمات الشخصية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
- أبو قوطة، هيثم حاتم (2019م). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفاعلية الذات وعلاقتها بكفاءة الذات لدى معلمي التربية الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين.
- أبو يوسف، هبة حمد (2014م). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيونس. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة. أحمد، مبروك عبد الله (2018م). الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.

إدريس، مي (2020م). دور أحداث الحياة الضاغطة والاتجاه نحو المخاطرة الصحية في التنبؤ بالتقييم الجوهري للذات لدى طلبة الجامعة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 30(109)، 320-376. إسماعيل، بشري (2004م). **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

بربخ، شادي عبد الله (2014م). **استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية لدى زوجات مرضى الفصام العقلي**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين. البطي، آمنة أحمد (2018م). **الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها**. عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.

بن سكيرفة، مريم (2010م). **استراتيجية التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة المستخدمة من طرف المعلمين: دراسة ميدانية على عينة من المعلمين بمدينة ورقلة**. **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، (3)، 44-55.

تلاوة، محمود أحمد (2009م). **تقدير الذات وعلاقته باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي وكالة الغوث في الضفة الغربية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

جعير، سليمة (2017م). **الصحة النفسية**. الجزائر: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.

الحجازي، مدحت عبد الرازق (2011م). **معجم مصطلحات علم النفس**. بيروت: دار الكتب العلمية.

الحري، سعود نامي (2017م). **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب كلية التربية الأساسية بالكويت**. **المجلة التربوية بجامعة الكويت**، 32(125)، 59-110.

حسن، نضال سهيم (2015م). **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لمعلمات الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات**. **مجلة كلية التربية للبنات**، 26(4)، 1076-1088.

الحسيني، حسين والقبي، خالد (2018م). **أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء**. **المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال بجامعة المنصورة**، 5(1)، 434-460.

الحص، مروة مجدي (2020م). **أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى بعض المرضى السيکوسوماتيين**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية.

حمودة، رانيا طلعت (2019م). **المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة كما تدركها المتزوجات بالجامعة وعلاقتها بالتوافق الدراسي وحل المشكلات**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

الحياني، صبري ورجه، أيوب (2018م). **إستراتيجيتا البحث عن الدعم الوسيلى وتجنب المواجهة للضغوط النفسية وعلاقتها بالدفاع المعرفي لدى طلبة جامعة الأنبار**. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، (59)، 250-278.

خليفة، سهام محمد (2012م). **الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة**. **مجلة البحث العلمي في التربية**، (13)، 1529-1563.

الخمشي، سارة وشلهوب، هيفاء والشهراني، هند (2018م). **ممارسة الخدمة الاجتماعية في الدفاع الاجتماعي**. القاهرة: دار رابط للنشر وتقنية المعلومات.

دعنا، شروق فهد (2018م). **الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل، فلسطين.

دوابشة، عز الدين أحمد (2017م). **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

سرور، سعيد عبد الغني والدميري، آيات فوزي وعشبية، إيمان محمد (2019م). **التنبؤ بجودة الحياة النفسية في ضوء فعالية الذات المهنية وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة**. **مجلة الثقافة والتنمية**، (138)، 2 - 44.

- سلمان، خديجة حسين (2018م). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية المعنفات زواجياً وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 3(1)، 1-24.
- سلمي، علاء عبد الرحمن (2019م). الاضطرابات والضغوطات النفسية في ضوء البرمجة اللغوية العصبية. عمان: دار الجنادرية للنشر والتوزيع.
- سليمان، محمد وسليمان، السر أحمد وفضل السيد، عثمان (2021). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 5(2)، 1-20.
- سليمان، ممدوح صالح (2015م). مقياس الضغوط النفسية للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر*، 34(165)، 513-546.
- السيد، محمد سالم (2020م). *الضغوط النفسية وكبار السن*. القاهرة: ماستر للنشر والتوزيع.
- الشريبي، لطفي (2003م). *معجم مصطلحات الطب النفسي*. الكويت: مركز تعريب العلوم الصحية.
- الشمالي، نضال عبد اللطيف (2015م). *العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المرضى المترددين على مركز عزة المجتمعي - برنامج غزة المجتمعي*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- شواقفة، سهيل موسى (2010م). *إدارة الغضب*. عمان: جبهة للنشر والتوزيع.
- شويخ، هناء أحمد (2012م). *علم النفس الصحي*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشيراوي، أماني عبد الرحمن (2012م). أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلافة النفسية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 13(1)، 11 - 41.
- طه، فرج عبد القادر (1989م). *معجم علم النفس والتحليل النفسي*. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- عابدين، إبراهيم عبد (2010م). *علاقة الضغوط الوظيفية بالآثار النفسية والجسدية لدى العاملين في شركة توزيع الكهرباء*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- العامرة، منى بنت عبد الله (2014م). *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوي، سلطنة عمان.
- عبد الحليم، أشرف محمد (2018م). العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والشعور باليأس والوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*، 55(5)، 54-103.
- عبد الرحمن، علي إسماعيل (2012م). *الضغوط النفسية القاتل الخفي: الأسباب والآثار والعلاج*. المنصورة: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- عبد الرحيم، ولاء رجب (2016م). *الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها*. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- عبد السلام، علي (2008م). *مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العبد الله، فائزة غازي (2014م). *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، الجمهورية العربية السورية.
- عبد الله، قمر الدين محمد (2018م). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة كلية التربية قسم علم النفس بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، جمهورية السودان.

- العبدلي، خالد بن محمد (2012م). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- العساف، صالح (1995م). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض: مكتبة العبيكان.
- عشعش، نورا محمود (2018م). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة بورسعيد، (23)، 401-430.
- عطية، محمود (2010م). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العكاشي، آمنة محمد (2018م). أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية. مجلة التربوي، (12)، 209-188.
- علي، نهلة صلاح (2020م). دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 والاضطرابات النفسجسمية لدى المرأة العاملة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 30(108)، 343-386.
- العنزي، يوسف بن سطات (2015م). مصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى مرضى القلب المزمن بالسعودية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، 8(3)، 511-487.
- العيصوي، عبد الرحمن محمد (2008م). كيفية مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة. مجلة التربية، (166)، 206-218.
- الغري، أحمد نايل (2009م). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- فلاح، عائشة واقنير، هيفاء (2018م). الضغوط النفسية: آثارها وأساليب مواجهتها. مجلة العلوم الإنسانية، (17)، 446-410.
- فهيم، عبد العزيز (2019م). الخصائص السيكومترية لمقياس المواجهة للضغوط النفسية لدى العاملين بالإدارة التعليمية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 26(1)، 235 - 263.
- القشاعلة، بديع عبد العزيز (2018م). المعاني مصطلحات في علم النفس. فلسطين: مركز السيكولوجي للخدمات النفسية والتربوية.
- كشكر، سناء أبو عجيلة (2017م). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في علاقتها بحب الحياة وبعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة روافد المعرفة، (4)، 145-118.
- لبد، معتز محمد (2013م). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- المحتسب، منى إسماعيل (2008م). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة اليومية وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- محمد، إقبال عبد القادر (2015م). الضغوط النفسية لأولياء أمور التلاميذ ذوي الإعاقة السمعية بمدارس الأمل بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، جمهورية السودان.
- محمد، هبة محمد حسن (2013م). الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمات. مجلة القراءة والمعرفة، (138)، 274 - 253.
- محمود، جيهان عثمان (2013م). فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تحسين جودة الحياة واكتساب أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لطالبات الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، 5(1)، 112-19.

المرتجع، فاطمة صالح (2010م). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفقاً لبعض المتغيرات لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بمدينة بني غازي. رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية الدراسات العليا، الجماهيرية العربية الليبية.

المرتجع، فاطمة صالح (2017م). العلاقة بين الذكاء الروحي واستراتيجيات مجابهة أحداث الحياة الضاغطة لدى أمهات الأطفال الذاتويين. مجلة البحث العلمي في الأدب، (18)، 1-33.

المصري، أسيل جمال (2016م). التنبؤ بالاستقواء في ضوء جودة الحياة الأسرية وأحداث الحياة الضاغطة لدى المراهقين في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين.

مصطفى، منار والشريفين، أحمد وطرطوش، رامي (2014م). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، (34)2، 205 - 250.

معمر، بسمة فوزي (2020م). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية في الأردن. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، (1)10، 1-27.

مقداد، محمد وخليفة، فاضل (2012م). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. دراسات نفسية وتربوية، (9)، 175-209.

المهدي، هند ياسر (2020م). الفروق بين مدمنات الطعام والسويات من المراهقات في أحداث الحياة الضاغطة وصعوبات تنظيم الانفعالات. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، (2)8، 285-323.

النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (2011م). الضغوط والازمات النفسية وأساليب المساندة. عمان: دار المنهاج للنشر والتوزيع.

يوسف، جمعة سيد (2007م). إدارة الضغوط. القاهرة: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث بجامعة القاهرة.

المراجع الأجنبية:

Aydin, B., & Kaya, A. (2016). Sources of Stress for Teachers Working in Private Elementary Schools and Methods of Coping with Stress. Universal Journal of Educational Research, 4(n12A), 186-195.

Burke, J. C. (2017). Role Stress, Coping Style, and Mental Health in Late Adolescence and Early Adulthood: An Empirical Analysis of the Age-Linked Effects of Coping Style on Depressed Mood and Anxiety.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. Jama, 298(14), 1685-1687.

Gómez Maquet, Y., Ángel, J. D., Cañizares, C., Lattig, M. C., Agudelo, D. M., Arenas, Á., & Ferro, E. (2020). The role of stressful life events appraisal in major depressive disorder. Revista Colombiana de Psiquiatría, 49(2), 68-75.

Hung, C. L. (2011). Coping strategies of primary school teachers in Taiwan experiencing stress because of teacher surplus. Social Behavior and Personality: an international journal, 39(9), 1161-1173.

Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. Journal of Physical Education and Sport Management, 4(1), 5-11.

Leander, M., Lampa, E., Rask-Andersen, A., Franklin, K., Gislason, T., Oudin, A., ... & Janson, C. (2014). Impact of anxiety and depression on respiratory symptoms. Respiratory medicine, 108(11), 1594-1600.

Lee, S. P., Sung, I. K., Kim, J. H., Lee, S. Y., Park, H. S., & Shim, C. S. (2015). The Effect of Emotional Stress and Depression on the Prevalence of Digestive Diseases. Journal of Neurogastroenterology and Motility, 21(2), 273-282.

- Malpus, Z. (2019). Coping Styles. In Pain (pp. 353-355): Springer
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research*, 122(2), 479-489.
- Moitlakgola, K. K., & Amone-P'Olak, K. (2015). Stressful life events and alcohol use among university students in Botswana. *African Journal of Drug and Alcohol Studies*, 14(2), 81-93.
- Olivier, M. A. J., & Venter, D. J. L. (2003). The extent and causes of stress in teachers in the George region. *South African journal of education*, 23(3), 186-192.
- Picardi, A., & Abeni, D. (2001). Stressful life events and skin diseases: disentangling evidence from myth. *Psychotherapy and psychosomatics*, 70(3), 118-136.
- Quraishi, U., Aziz, F., & Siddiquah, A. (2018). Stress and Coping Strategies of University Teachers in Pakistan. *Pakistan Journal of Education*, 35(2), 193-206.
- Sapolsky, R. M. (2004). Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. Holt paperbacks.
- Smrtnik Vitulić, H., & Prosen, S. (2016). Coping and emotion regulation strategies in adulthood: Specificities regarding age, gender and level of education. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 25(1), 43-62.
- Tran, J. B. (2021). Coping Styles and Quality of Life Among Family Caregivers (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The Impact of Stress on Body Function: A Review. *EXCLI journal*, 16, 1057-1072.
- Yesil, P., Öztunç, G., & Eskimez, Z. (2015). Personal characteristics and styles of coping with stress of nursing students of a university in Turkey. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5(5), 73-86.
- Yusuf, F. A., Olufunke, Y. R., & Valentine, M. D. (2015). Causes and Impact of Stress on Teachers' Productivity as Expressed by Primary School Teachers in Nigeria. *Creative Education*, 6(18), 1937-1942.
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527-537.