

اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي جامعة دهوك

ريوندا اشعيا ارميا و أدهم اسماعيل خديدة اسماعيل

قسم التربية وعلم النفس، فاكولتي العلوم التربوية، جامعة دهوك، إقليم كردستان - العراق.

<https://doi.org/10.26436/2016.4.2.219>

ملخص البحث

يهدف البحث التعرف على اساليب مواجهة الضغوط لدى تدريسيي جامعة دهوك وفيما اذ كانت هناك فروق في اساليب مواجهة الضغوط لدى افراد عينة البحث وفق متغير الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية واللقب العلمي. بلغت عينة البحث (188) تدريسيي بواقع (106) من الذكور و(82) من الاناث تم اختيارهم بشكل عشوائي، ولتحقيق اهداف البحث تم إعداد اداة مكونة من (30) فقرة موزعة على ثلاثة اساليب عند مواجهة الضغوط النفسية وهي: اسلوب الهروب والانسحاب واسلوب المواجهة السلبية والاجيائية، وقد تم التحقق من صدق وثبات أداة البحث. ومن اجل استخراج النتائج استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي، واطهرت النتائج ان افراد عينة البحث يستخدمون اسلوب المواجهة الاجيائية عند مواجهة الضغوط، ولا يوجد فروق بين متغير الجنس والحالة الاجتماعية واللقب العلمي في اساليب مواجهة الضغوط النفسية الثلاثة، في حين اطهرت النتائج المتعلقة بمتغير التخصص وجود فرق ذو دلالة احصائية ولصالح التخصص الانساني في اسلوب المواجهة الاجيائية .

الكلمات الدالة: اساليب مواجهة الضغوط، الضغوط النفسية.

مشكلة البحث:

confusion، والحكم الخاطئ poor judgment، والإحباط، وانخفاض الدافعية، وسوء التوافق الاجتماعي. ويسهم الضغط النفسي في احداث الكثير من الأمراض الجسدية كاضطرابات القلب والقرحة وضغط الدم المرتفع والأرق والصداع، والأم أسفل الظهر. كما له تأثير سلبي على الأداء البشري، وقد يؤدي الى ضعف الأداء الحسي الحركي، وانخفاض الإنجاز الأكاديمي وانخفاض الكفاءة في العمل، كذلك يظهر الإنهاك النفسي والشعور بالتعب وأعراض سلوكية اخرى كسوء استخدام العقاقير ، وجرائم الأحداث (Hultsch & (Keinan,1987, p.641-642) Deutsche, 1981, p.220).

ويمكن ان تتحد الضغوط مع العوامل الجسمية والنفسية الاخرى فتدخل طائفة من الامراض الجسمية مثل نزلات البرد وامراض القلب والسكري والسرطان والموت المفاجئ ، كما له تأثير كبير على صحة الفرد النفسية (Passer & Smith, 2001, p.438).

يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات زيادة وتنوعا في مصادر التوتر والضغط النفسي وفي مختلف الأعمار، لذا تمثل الضغوط أهم المواضيع التي لها الأثر الكبير في مجتمعنا الحالي، فهي من العوامل التي تسبب العديد من المشكلات، فضلا عن الصعوبات التي تواجه الإنسان وتتطلب جهداً كبيراً ومطالب عديده في حلها، وحيانا قد تتجاوز قدراته وإمكاناته مما يؤدي إلى وقوعه تحت تأثير الضغوط النفسية وما ينتج عنها من مشاكل نفسية واضطرابات سلوكية.

وقد اشار القائمون في مجال الصحة النفسية ان لكل فرد قدرة معينة على تحمل الضغوط النفسية فمنهم من يمتلك القدرة على مواجهة المشكلات وحلها، في حين هناك من يعانون من الضغوط التي قد تؤدي بهم إلى الانعزال، والابتعاد عن ممارسة الحياة الاجتماعية الطبيعية، وظهور اعراض القلق anxiety، وضعف التركيز impaired concentration، والخلط الذهني mental

خطوة جادة في القضاء على المشكلات والاضطرابات النفسية والعيش بعيدا عن اضطراب القلق والتوتر المصاحب لها. وانطلاقا من اهمية الفرد ودوره الفعال في المجتمع نجد ان احد العناصر المهمة والأساسية في المجتمع هو الدور الفعال الذي يقوم به التدريسي الجامعي، كونه يؤثر في سلوك وشخصية الطلبة بخصائصه السلوكية، فكلما تمتع التدريسي بخصائص شخصية ايجابية ومرغوبة كان أكثر قدرة على إثارة استجابات طلبته نحو الوجهة التربوية السليمة وتحقيق الاهداف المرجوة (سعدي، 2008، ص10).

ومن الخصائص التي يجب ان يتمتع بها التدريسي الجامعي الجيد هو التحكم الانفعالي المناسب وان لا يدع فرصة للغضب يتحكم به بل يكون أمام هذه المواقف هادئا ومترويا في الحكم عليها ولا يصدر حكمه إلا بعد أن يتفحص متغيرات كل موقف وان يكون واثقا من نفسه وينجز أعماله بجدية واهتمام وبدافع داخلي، وان يكون متعاوناً مع الآخرين، وان يتقبل الآراء والنقد البناء ويحترم وجهات نظر الآخرين (راشد، 1988، ص34-35).

وهناك أسباب متنوعة ومتعددة تظهر بوصفها معوقات تحول دون قيام عضو هيئة التدريس بدوره كاملا أو على الوجه المطلوب الأمر الذي يجعله يشعر بالعجز عن اداء عمله بالمستوى المطلوب، وهذا ما يؤدي الى حدوث حالة من الاضطراب والإجهاد والاستنزاف النفسي والذي بدوره يشكل ضغوطا نفسية تؤثر سلبا على العلاقة التي تربط عضو هيئة التدريس بطلبته وما يترتب عنها من آثار مدمرة على العملية التعليمية والتربوية (مقابله ومالك، 1997، ص38).

وللأوضاع الاقتصادية والسياسية والاجتماعية تأثير على أداء التدريسي الجامعي، حيث تعرض افراد المجتمع الى الضغوط بسبب الحروب والحصار الاقتصادي والعزلة الثقافية التي عاشها طيلة السنوات الماضية، فضلا عن طبيعة مسؤوليات التدريسي والتي بدورها تفرض أحيانا مزاوله عملهم من الصباح وحتى المساء (عبد الحسن، 2006، ص14).

فقد اصبح من الواجب الاهتمام بموضوع الضغوط النفسية والاساليب التي يستخدمها الافراد بشكل عام والتدريسيين في

وبالرغم من تعرض الأفراد بمستوياتهم الوظيفية المتباينة ومهنتهم المختلفة إلى أحداث ومواقف ضاغطة الا ان المدرسين يتعرضون إلى مزيد من الضغوط بسبب تعاملهم مع (الطلبة، والإدارة وزملاء العمل، كثرة ساعات العمل والإرهاق،... الخ) (الضريبي، 2010، ص1) (السيد، 2011، ص1-2)، مما يؤثر على أدائهم والمترب عليه انخفاض التحصيل العلمي للطلبة، وإرباك سير العملية التعليمية .

وانطلاقا من كان ما تم ذكره لا بد من معرفة الأساليب التي يتعامل بها التدريسيين لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، وذلك للتخفيف من اثارها النفسية والجسدية والاجتماعية ، وهنا تكمن مشكلة الدراسة في ما هي الأساليب التي يستخدمها التدريسيين في مواجهة الضغوط النفسية ؟

اهمية البحث:

يتأثر بعض الأفراد سلبا بالضغوط النفسية مما يؤدي إلى مترتبات ضارة عليهم ثم على المجتمع فيما بعد ومن الطبيعي أن يحاول كل فرد مواجهة الضغوط والتعامل معها، وعندما تنجح المواجهة يتجاوز الفرد المترتبات السلبية للضغوط ولو بشكل مؤقت، أما إذا أخفقت المواجهة، أو تبنى الفرد أساليب تجنبية هروبية انسحابية فإن المترتبات السلبية تكون مؤكدة (يوسف، 2007، ص43).

ويشير فولكمان ولازاروس إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتمثل في الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو لخفض أو لتحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة (العبدلي، 2012، ص51).

ولاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية طرقاً وأساليب يحاول من خلالها الفرد التعامل معها وقد تبين من خلال البحوث أن مواجهة الضغوط لها فوائد صحية لا تنكر في التغلب على الاضطرابات المرتبطة بها، اذ تم استخدامها بنجاح لعلاج أنواع الصداع وتوتر العضلات، والصداع النصفي، والتحكم في ضغط الدم المرتفع، لمعالجة مشكلات تعاطى الكحول، والسمنة (يوسف، 2007، ص44). إذ يعد استخدام الوسائل الصحيحة في مواجهة الضغوط يعد

2. دلالة الفروق في استخدام كل اسلوب من اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي جامعة دهوك وفقا لمتغير:

أ- الجنس (ذكور- اناث)

ب- التخصص (علمي- انساني)

ت- الحالة الاجتماعية (متزوج- اعزب)

ث- اللقب العلمي (مدرس مساعد - مدرس - استاذ

مساعد - استاذ)

حدود البحث

يتحدد البحث بتدريسيي جامعة دهوك وللعام الدراسي 2014-2015 .

تحديد المصطلحات:

أساليب مواجهة الضغوط Coping Styles of Stress:

عرفه كل من:

1. ابو نجيلة (2007): الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الاحداث والمواقف الضاغطة، او تحملها او خفضها او تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية او سلوكية او انفعالية، وسواء كانت ايجابية او سلبية، أو اقدامية او احجامية وسواء كانت فعالة، او غير فعالة، وبصرف النظر عما اذا كانت نتائجها جيدة ام غير جيدة (ابو حبيب، 2010، ص43) .

2. العسيول (2009): الأساليب المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة (العسيول، 2009، ص5) .

3. اسحاق (2011): مجموعه من الأنشطة أو الإستراتيجيات الديناميه - السلوكيه والمعرفيه يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغظ لحل المشكله أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليها . وتشتمل مهارات المواجهه أو التحمل (اسحاق، 2011، ص12) .

وفي ضوء التعاريف السابقة عرف الباحثان اساليب مواجهة الضغوط نظريا، كما يأتي:

الجامعة بشكل خاص في مواجهتها. فعندما يتمتع التدريسي الجامعي بالصحة النفسية يكون قادرا على قيادة العملية التربوية وتهيئة المناخ الصفي المناسب وتحسين اداء الطلبة وزيادة تحصيلهم العلمي، في حين ان عدم القدرة على مواجهة الضغوط بالاساليب الصحيحة سيكون هناك انعكاسات سلبية واضحة ستؤثر على التدريسي وعلى طلبته وعلى المحيط الذي يعيش فيه.

ومن هنا نجد ان اهمية البحث من الناحية النظرية تتلخص في:

1. تمثيل الظاهرة المدروسة محورا نفسياً إجتماعياً تربوياً لم يلق عناية كافية.

2. إثراء المكتبة بالأطر النظرية المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية من خلال محاولة تقديم إطار نظري لمفهوم الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، والنظريات المفسرة لها بمجال الصحة النفسية.

3. تركيز الدراسة على التدريسيين في الجامعة وما لهذه الشريحة من دور كبير وفعال في مجال التعليم، فضلا عن تعاملهم مع فئة حساسة ومهمة من المجتمع الا وهي فئة الشباب الجامعي.

4. الحصول على بعض المعلومات والحقائق التي تتعلق بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي جامعة دهوك.

أما من الناحية التطبيقية فتتلخص اهمية البحث في:

1. إعداد أداة مناسبة للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي الجامعة.

2. البيانات والنتائج التي يمكن أن توظف في إعداد وتصميم برامج إرشادية لمواجهة الضغوط النفسية بمهارات تكيفية سليمة لدى هذه الفئة.

اهداف البحث:

التعرف على:

1. اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي جامعة دهوك.

الضغوط أما اذا كانت ضعيفة فانها تستخدم الحيل الدفاعية للهروب من المواقف والتخفيف منها .

وللاتجاه المعرفي رؤية اخرى في تفسيره لاساليب مواجهة الضغوط النفسية، فقد صاغ لازاروس (النموذج النفسي المعرفي) والذي يتركز على التقدير الإدراكي للحدث والتعامل معه ونوع الاستجابة التامة في ضوء قدرة التوافق مع الموقف (الزبيدي، 2000، ص28)، وتميز هذه النظرية بين نوعين من الضغوط هما : الضغوط الخارجية (البيئة) وتمتد من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث الحادة (القوية). والضغوط الداخلية (الشخصية) إذ تشير إلى الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي (السلطاني، 1994 : ص19) (Lazarus & 12).

Folkman, 1984, P.

ولقد أكد (لازاروس) على أن الضغوط تحدث عندما لا يكون للفرد القدرة على التعامل أو التكيف لمتطلبات حياته، فالضغوط لا تكون متزامنة مع خصائص التنبيه أو الاستجابة، ولكن تظهر عندما يدرك الفرد ان الموقف مهدد ، وهذا التقويم يستند إلى تخمين الموقف، وقابلية الفرد وآليات التعاملية المعتمدة مع هذه المتطلبات، وهذا يفسر الاختلافات الفردية في الاستجابة للضغوط. وعليه فان حدة اي ضغط ستعتمد على شعور الفرد وكيفية تعامله مع الموقف الذي أدركه لكونه مهدداً وسيؤدي إلى استثارة انفعالية وظهور المحاولات السلوكية للتعامل وتخمين مدى التغيرات النفسية الحاصلة (الزبيدي، 2000، ص28). وحينما يتعرض الفرد للضغوط يمر بثلاث مراحل وهي: التعرض للموقف الضاغط من خلال المتطلبات البيئية والشخصية، ومدى أهمية الضغط. وتقويم وتقدير الموقف الضاغط ويمر بتقييم أولي عن نوع الضغط ودرجة التهديد وثانوي في تحديد مصادر المواجهة للموقف وحرية الاختيار والمواجهة: وهي المرحلة الأخيرة التي يحاول الفرد من خلالها اختيار أحد البدائل المتاحة سواء أكان فسلجياً أم معرفياً أم سلوكياً عندما يواجه التهديد والتحدي.(لازاروس، 1989، ص237) .

قيام الشخص باستخدام اسلوب أو أكثر كالهروب أو المواجهة السلبية أو التوجه الايجابي لحل المشكلة التي تسبب له الضغوط.

اما التعريف الاجرائي: فهي الدرجة التي يحصل عليها الشخص عند استجابته على فقرات كل اسلوب من اساليب مواجهة الضغوط النفسية الموعد لهذا الغرض.

اساليب مواجهة الضغوط النفسية:

1. اسلوب الهروب والانسحاب: قيام الشخص باستخدام الانكار، التحول الى الدين، الاستسلام والخضوع للمشكلة، الابتعاد وتجنب التفكير المشكلة والقدرة.

2. اسلوب المواجهة السلبية: استجابة الفرد للضغوط من خلال العدوان نحو الذات والآخرين والاشياء، وفرض السيطرة ولوم الآخرين والذات.

3. اسلوب المواجهة الايجابية: قيام الشخص بالاستجابة للموقف من خلال الاعتراف بالمشكلة ومحاولة حلها، البحث عن النصح والارشاد والمساعدة واعادة تنظيم الذات.

ادبيات ودراسات سابقة:

تناولت الأدبيات والدراسات مفهوم الضغوط النفسية وسبل معالجتها، فقد اختلف علماء النفس المعنيون بهذا الموضوع باختلاف اتجاهاتهم ومنطلقاتهم النظرية.

فقد اشار فرويد الى ان الشخصية تنظم دينامي مستمر وان هناك تفاعل بين العناصر الشخصية الثلاثة (الهو، والانا، والانا الاعلى)، فالهو يحاول دائما اشباع المحفزات الغريزية، اما دفاعات الانا تقوم بعدم السماح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية بالاشباع مادام هذا الاشباع لا يتسق ولا يتماشى مع القيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الانا قوية، ولكن عندما تكون ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فيحدث خلل نتيجة للقلق والتهديد المصاحب فلا يستطيع الانا القيام بوظائفه فينعدم التوازن بين مطالب هو ومتطلبات الواقع الخارجي، ومن هنا ينتج الضغط النفسي (سفيان، 2004: ص74-76) . ويدل ذلك على ان الانا اذا كانت قوية يمكنها معالجة المشاكل والمواقف التي تولد

ولنظرية (موس وشيفر) تفسير اخر إذ ترى ان استجابة الفرد للحدث الضاغط تمر بثلاث مراحل بحسب قوة الحدث الضاغط، الأولى: هي الخصائص الشخصية وطبيعة الحدث الضاغط وطبيعة البيئة من علاقات اجتماعية. والمرحلة الثانية: هي إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه وتتوقف على (إدراك الحدث الضاغط والقيام بالأعمال التوافقية وتوظيف مهارات التوافق)، في حين تتضمن المرحلة الثالثة نتائج الحدث الضاغط وآثاره في الفرد وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل جميع ما تقدم (السلطاني، 1994، ص23).

دراسات سابقة :

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات والبحوث المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط سيتم عرض بعضها منها:
- دراسة اليوسفي (1990): هدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الضغط النفسي الذي يتعرض له المعلم وعلاقته بالتوافق، والتعرف على الفروق بين المتزوجات وغير المتزوجات، والمعلمات ذوات الخبرة أكثر من (5) سنوات والمعلمات الحديثات التخرج في درجة الضغط، وقد تضمنت العينة (82) معلمة، وظهرت النتائج الى ان الزيادة في درجة الضغط التي تتعرض له المعلمة يقابلها نقصان في درجة التوافق، كما ظهرت فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات المعلمات المتزوجات، والمعلمات غير المتزوجات في الضغوط والتوافق لصالح المجموعة الاولى، وفروقا ذات دلالة احصائية في تلك المتغيرات لصالح المعلمات ذوات الخبرة (ياركندي، 1993، ص12).

- دراسة ابراهيم (1993): هدفت الدراسة التعرف الى الضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمي التعليم العام في ضوء جنس المعلم، ومدة خبرته وعلاقته بتلاميذه وزملائه وجاجاته الارشادية"، وقد تضمنت عينة الدراسة (80) معلماً من معلمي التربية الخاصة و(100) معلماً بالتعليم العام، واشارت نتائج الدراسة الى ان معلمي التربية الخاصة أكثر شعورا بالضغط بالمقارنة مع معلمي التعليم العام، كما ان هناك ارتباطاً بين خبرة المعلم والضغط النفسية مهنة التدريس، وقد اشارت الدراسة ايضا ان المعلمين الأكثر شعورا بالضغط هم الأكثر

ويرى هانز سيلبي Hans Selye أن للضغوط أساسا مادياً يعتمد على مقدار التهديد الموجه الى الفرد، مستندا في نظرية الى نموذج التنبية- الاستجابة،. حيث قدم سيلبي في نظريته هذه نمودجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم متلازمة التكيف العام وان استجابات الكائن العضوي تمر بمراحل ثلاثة هي:

أولاً: مرحلة رد الفعل الانذاري (Alarm Stage): وتسمى مرحلة التنبية وتبدأ باستجابة الكائن الحي لأي موقف ضاغط وتتضمن الاستجابة الانذارية إثارة الجهاز العصبي وإفراز بعض الهرمونات، كهرمون الأدرينالين في الدم، وتحدث نتيجة ذلك زيادة في نبض القلب، وسرعة في التنفس، وزيادة في تدفق الدم لعضلات الجسم، حتى يتمكن الفرد من مواجهة الضغط، ويصبح فيها الشخص في حالة أهبة واستعداد للقتال أو الهرب لمواجهة التهديد، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، إذ تتناقص المقاومة الفسيولوجية، وقد يحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا .

ثانياً: مرحلة المقاومة: وفيها يحاول الجسم التغلب على العامل الضاغط ومقاومة التهديد وتكون المقاومة مرتفعة، فإذا كان التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فستختفي التغيرات التي ظهرت في المرحلة الاولى وتظهر تغيرات اخرى تدل على التكيف، وإذا ما استمر الضغط فسينتقل إلى المرحلة الأخيرة، وتحصل المقاومة من خلال النشاط الزائد للغدد الصماء وبعض أجهزة الجسم كجهاز الدوران والتنفس وغيرها.

ثالثاً: مرحلة الاستنزاف (الاجهاد): وهي مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف وقد تحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفسيولوجي مما يؤدي إلى الانهيار جسميا أو انفعالية، وهنا سيكون الجسم عرضة للإصابة بالامراض المتعلقة بالضغوط (الزبيدي، 2000، ص26-27) (Atwated, 1990,) (p. 109-116).

على عينة مكونة من (733) من طلبة جامعة ذمار في اليمن، ومن الوسائل الإحصائية التي استخدمت لتحليل بيانات الدراسة الاختبار استخدم في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة أكثر الأساليب شيوعاً في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة كذلك معادلة الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي. وقد اشارت نتائج الدراسة الى إن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب. وإن هناك تأثير للجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب. كما اشارت النتائج الى جود تأثير للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني، وتأثير لمتغيري المستوى الدراسي ومكان السكن على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين، ووجود تأثير لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية على مجال اللجوء إلى الدين، وعدم وجود متغير يؤثر في كل من المواجهة والتحدي على مجال لوم الذات (الضريبي، 2004).

اجراءات البحث:

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث الحالي من تدريسيي جامعة دهوك للعام الدراسي (2014-2013)، وقد بلغ عدد الفاكولتي (11)، بواقع (1095) تدريسياً وتدرسية.

عينة البحث:

اعتمد الباحثان الأسلوب العشوائي في اختيار العينة؛ لغرض ضمان تمثيل العينة لمجتمع البحث وتمثيل خصائصه، فقد اختيرت العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وروعي أن تكون متباينة في المتغيرات الأساسية التي شملها البحث الحالي كالجنس والتخصص العلمي والحالة الاجتماعية واللقب العلمي، والجدول (1) يوضح ذلك.

اضطراباً في علاقاتهم بتلاميذهم وزملائهم وبادارة المدرسة. (مليكة، 2011، ص15).

- دراسة العارضة (1998): هدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس واثر الجنس والمؤهل العلمي والخبرة على هذه الاستراتيجيات، وقد اجريت الدراسة على عينة بلغ عددها (241) معلماً ومعلمة، وقد اظهرت نتائج الدراسة الى ان استراتيجية البعد الديني احتلت المرتبة الاولى، وانه لا توجد فروق دالة احصائيا وفقاً لمتغير الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، ومكان العمل (الزيود، 2004، ص16).

- دراسة متولي وعباس (2000): هدفت الدراسة التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية في محافظة دمياط.، وقد اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المعلمين والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، وان المعلمي والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون الى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر، والانفعال، والشك، والتردد، والاحساس بالنقص، وعدم الكفاءة في اداء اعمالهم، وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية (الدباغ والطائي، 2011، ص42).

- دراسة الضريبي (2004): هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة معرفة الأساليب الأكثر شيوعاً لدى طلبة هذه الجامعة، كذلك معرفة علاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديمغرافية مجتمعة مثل (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص، مكان السكن، الحالة الاجتماعية). ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكان لهذا المقياس مؤشرات مقبولة للصدق والثبات، ولفقراته القدرة على التمييز، وقد طبق المقياس

الجدول (1): عينة البحث موزعة وفقاً لمتغير: الجنس، والتخصص العلمي، والحالة الاجتماعية، واللقب العلمي

ت	اسم الفاكولتي	الجنس		التخصص		الحالة الاجتماعية		اللقب العلمي			
		ذكور	اناث	علمي	انسائي	متزوج	اعزب	مدرس مساعد	مدرس	استاذ مساعد	استاذ
1	العلوم التربوية	21	20	-	41	26	15	21	9	8	3
2	العلوم	15	11	26	-	14	12	14	6	4	2
3	العلوم الانسانية	16	14	-	30	16	14	15	8	5	2
4	العلوم الطبية	16	11	27	-	17	10	16	5	4	2
5	الهندسة	17	14	31	-	18	13	21	6	3	1
6	الادارة والاقتصاد	17	11	-	28	17	11	12	10	5	1
7	القانون	4	1	-	5	3	2	-	2	3	-
	المجموع	106	82	84	104	111	77	99	46	32	11
	المجموع الكلي						188				

المصدر: من اعداد الباحث

أداة البحث: - الصدق المنطقي **Logical Validity** :

يهتم الصدق المنطقي بتقديم وصف أو تعريف واضح ودقيق للصفة أو الظاهرة السلوكية المراد قياسها، وأن يغطي مجالات المقياس وان تغطي الفقرات المساحات المهمة وأوجه النشاط لكل مجال، بحيث تكون فقرات المقياس عينة ممثلة لذلك السلوك بشكل عام (Aiken, 1979, p.63).

وقد اتصف المقياس الحالي بهذا النوع من الصدق وذلك لانه حدّد اساليب مواجهة الضغوط النفسية بثلاثة مجالات وهي (اسلوب الهروب والانسحاب، اسلوب المواجهة السلبية، اسلوب المواجهة الايجابية).

الصدق الظاهري Face Validity :

ويتحقق هذا من خلال النظر إلى الفقرات ومعرفة ما إذا تبدو أنّها تقيسه، ثم مطابقة ذلك بالوظيفة المراد قياسها، فاذا اقترب الاثنان كان الاختبار صادقاً صادقاً ظاهرياً (الكناني وجابر، 1995، ص173). ويشير ايبيل Eble أن الصدق الظاهري يُتوصّل اليه من خلال عرض المقياس على عدد من الخبراء والمختصين لتقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت من أجله. (Eble, 1972, p.555)

تطلب تحقيق أهداف البحث الحالي أداة لقياس اساليب مواجهة الضغوط النفسية، لذلك قام الباحثان بإعداد أداة لهذا الغرض من وجهة نظر تدريسيي الجامعة أنفسهم بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات ذات الصلة بالموضوع، إذ حدّد الباحثان مفهوم الضغوط النفسية، وتم وضع تعريف يوضح المفهوم بمجالاته الثلاثة: (اسلوب الهروب والانسحاب، اسلوب المواجهة السلبية، اسلوب المواجهة الايجابية)، حيث قام الباحثان بوضع فقرات لكل مجال آخذين بنظر الاعتبار اساليبه. بلغ عدد فقرات اسلوب الهروب والانسحاب (11) فقرة، واسلوب المواجهة السلبية (9) فقرات، اما اسلوب المواجهة الايجابية فقد بلغت (10) فقرات وبدائل الاجابة هي (دائما، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً).

الصدق Validity:

يشير ستانلي وهوبكنس إلى أن المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها بشكل جيد (Stanley & Hopkins, 1972, p. 101). وقد استخدم الصدق المنطقي والصدق الظاهري.

سلبية و (5، 4، 3، 2، 1) اذا كانت الفقرة ايجابية. وقد صُحِّح المقياس من خلال معرفة المجموع الكلي الذي حصل عليه المستجيب على كل اسلوب .

التطبيق النهائي للمقياس:

بعد التأكد من صدق وثبات المقياس تم تطبيق المقياس على عينة البحث وللمدة من 2014/6/10 إلى 2014/6/20 .

الوسائل الإحصائية:

لغرض تحقيق أهداف البحث تنوعت الوسائل الإحصائية المستخدمة فيه، وذلك بتنوع متطلباته علما ان الباحثان استعانا ببرنامج (SPSS الاحصائي) لضمان دقة النتائج (البلداوي،2005)، وقد استخدمت المعادلات الآتية في كل من الفصلين الثالث والرابع، وهي كما يأتي:

1. معامل إرتباط بيرسون: لاستخراج معامل ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار.
2. الاختبار التائي لعينة واحدة: لمعرفة مستوى كل اسلوب عند مواجهة الضغوط النفسية.
3. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لاختيار معنوية الفروق بين متغير الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية في اساليب مواجهة الضغوط .
4. تحليل التباين الاحادي: لمعرفة الفروق في متغير اللقب العلمي لكل اسلوب من اساليب مواجهة الضغوط .

تحليل النتائج ومناقشتها:

الهدف الاول: التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي جامعة دهوك.

من أجل تحقيق هذا الهدف تم استخراج القيمة التائية لكل اسلوب، اذ بلغت القيمة التائية لمستخرجة لاسلوب الهروب والانسحاب (20,96)، واسلوب المواجهة السلبية بلغت (20,32)، واسلوب المواجهة الايجابية بلغت (20,48).

وعند مقارنة هذه القيم التائية المستخرجة مع القيم التائية الجدولية البالغة (1,96) نجد بانها دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (187). الجدول (2) يوضح درجات وقيم عينة البحث على اساليب مواجهة الضغوط .

ومن أجل التأكد من صدق أداة البحث فقد عرض الباحثان المقياس على عدد من الأساتذة الخبراء المختصين في مجال علم النفس والمقياس والتقويم (1- أ.د. صابر عبد الله سعيد- المقياس والتقويم، جامعة دهوك. 2- أ.د. فاتح أبلحد فتوح- علم نفس النمو، جامعة دهوك. 3- أ.م.د. جاجان جمعة محمد- علم نفس النمو، جامعة دهوك. 4- أ.م.د. محمد سعيد محمد- علم النفس التربوي، جامعة دهوك) للحكم على صلاحية المقياس المكوّن من (30) فقرة، ومدى ملاءمتها وحذف ما لا يصلح منها، وتعديل ما هو بحاجة إلى تعديل. وقد اعدت جميع الفقرات صالحة، لحصولها على نسبة إتفاق أكثر من (80%) حسب رأي السادة الخبراء، الا أنهم اقترحوا إجراء بعض التعديلات على عدد من الفقرات ملحق (1) .

الثبات Reliability :

وهو الاتساق في النتائج، ويعدّ الاختبار ثابتاً إذا حصلنا على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على نفس الأفراد، وفي ظل الظروف نفسها (الزويبي واخران، 1981، ص30). وقد استُخرج الثبات بطريقة إعادة الاختبار.

طريقة إعادة الاختبار Test- Retest

وهو إجراء الاختبار على مجموعة من الأفراد، وإعادة إجراء الاختبار نفسه على نفس الافراد، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات الافراد في التطبيقين الأول والثاني (الكناني وجابر، 1995، ص157). وهو يشير إلى درجة استقرار الأفراد في إجاباتهم على المقياس عبر مدة مناسبة من الزمن، إذ يدلنا معامل الثبات العالي بهذه الطريقة إلى وجود استقرار في إجابات الافراد (الزويبي واخران، 1981، ص33). وقد طُبِّق المقياس مرتين على عينة اختيرت عشوائياً تشمل (24) تدريسي وتدرسية، بفارق زمني بين التطبيقين قدره (14) يوماً، واحتسب معامل إرتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين، فكان معامل الثبات (0,83) وهذا يعد مرتفعاً.

تصحيح المقياس:

تضمن المقياس (30) فقرة، وضع أمام كل فقرة خمسة بدائل، هي: (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً)، وقد أعطيت قيمة لكل بديل هي (1، 2، 3، 4، 5) اذا كانت الفقرة

جدول (2): الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم التائية لعينة البحث على اساليب مواجهة الضغوط النفسية

ت	اساليب مواجهة الضغوط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
1	اسلوب الهروب والانسحاب	24,97	5,25	33	20,96		
2	اسلوب المواجهة السلبية	20,42	4,43	27	20,32	96,1	05,0
3	اسلوب المواجهة الايجابية	71,37	16,5	30	48,20		

المصدر: من اعداد الباحث

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تدريسيي جامعة دهوك وفقا لمتغير: أ- الجنس (ذكور- اناث): لاستخراج هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بينهم. وقد اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت لكل من اسلوب: الهروب والانسحاب (0.63)، والمواجهة السلبية (0.52)، والمواجهة الايجابية (0.96) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (186) والجدول (3) يوضح ذلك.

ويدل ذلك على أن عينة البحث لا تفضل استخدام اسلوب الهروب والانسحاب، والمواجهة السلبية عند مواجهة الضغوط، في حين تفضل استخدام اسلوب المواجهة الايجابية. ففي اسلوب الهروب والانسحاب واسلوب المواجهة السلبية كان الفرق لصالح الوسط الفرضي لان الوسط الفرضي أكبر من الوسط الحسابي، أما في اسلوب المواجهة الايجابية كان الفرق لصالح الوسط الحسابي الذي هو أكبر من الوسط الفرضي. وقد يعود السبب الى انعكاس مستوى وعي هذه الفئة وقدرتها على معالجة مشاكلها باساليب ايجابية عند مواجهتها للضغوط، وهي نتيجة تبعت على التفاؤل لانها فئة مهمة جدا في أي مجتمع لانها تبني قادة المستقبل من خلال تدريس الطلبة والتعامل معهم بحيث يصبحون نموذجاً يقتدي بهم الكثير من الطلبة.

جدول (3): الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم التائية للفروق في متغير نوع الجنس

ت	أساليب مواجهة الضغوط	نوع الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
1	اسلوب الهروب والانسحاب	ذكور	25,18	5,37	0,63	
		إناث	24,69	5,10		
2	اسلوب المواجهة السلبية	ذكور	20,57	4,33	0,52	1,96
		إناث	20,23	4,58		
3	اسلوب المواجهة الايجابية	ذكور	38,03	5,21	0,96	
		إناث	37,30	5,10		

المصدر: من اعداد الباحث

الى حد لا يحد لديهم ثغرات تولد ضغوطا وطرق سلبية في مواجهة مشاكل حياتهم .
ب- التخصص (علمي- انساني): لاستخراج هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بينهم.

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في اساليب مواجهة الضغوط الثلاثة، ويمكن تفسير ذلك ان كلا الجنسين يمتلكون خبرات متشابهة ويعيشون في مجتمع لهم حقوق متساوية

وقد اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت لكل من اسلوب: الهروب والانسحاب (1.23)، والمواجهة السلبية (0.33)، والمواجهة الايجابية (2.13) وهي اقل من القيمة

جدول (4): الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم التائية للفروق في متغير التخصص

ت	أساليب مواجهة الضغوط	التخصص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
1	اسلوب الهروب والانسحاب	علمي	25,50	4,89	1,23	1,96
		انسائي	24,54	5,50		
2	اسلوب المواجهة السلبية	علمي	20,54	4,40	0,33	1,96
		انسائي	20,32	4,48		
3	اسلوب المواجهة الايجابية	علمي	36,94	5,13	2,13	1,96
		انسائي	38,53	5,09		

المصدر: من اعداد الباحث

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق في اسلوب الهروب واسلوب المواجهة السلبية بين التخصصين بينما يوجد فرق بين التخصصين في اسلوب المواجهة الايجابية ولصالح التخصص الانساني. وقد يعود السبب الى ان التدريسيين في التخصصات الانسانية هم الاكثر اهتماما بالجانب النفسي والتربوي، وأكثر اطلاعا على هذه الجوانب وذلك بحكم تخصصهم ودراساتهم لبعض المناهج الدراسية التربوية والنفسية.

ت- الحالة الاجتماعية (متزوج - اعزب): لمعرفة الفروق في متغير الحالة الاجتماعية في اساليب مواجهة الضغوط استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. وقد اظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت لكل من اسلوب: الهروب والانسحاب (0.14)، والمواجهة السلبية (0.19)، والمواجهة الايجابية (0.72) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (186) والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5): الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم التائية للفروق في متغير الحالة الاجتماعية

ت	أساليب مواجهة الضغوط	الحالة الاجتماعية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
1	اسلوب الهروب والانسحاب	متزوج	24,92	5,17	0,14	1,96
		اعزب	25,03	5,39		
2	اسلوب المواجهة السلبية	متزوج	20,47	4,63	0,19	1,96
		اعزب	20,35	4,16		
3	اسلوب المواجهة الايجابية	متزوج	37,94	5,35	0,72	1,96
		اعزب	37,38	4,88		

المصدر: من اعداد الباحث

1. اسلوب الهروب الانسحاب: تم استخدام تحليل التباين الاحادي One Way Anova لمعرفة فيما إذا كان هناك فروق بين متغير اللقب العلمي في هذا الاسلوب وقد تبين أن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (0,62) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2,60) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجتي حرية (3، 184) كما موضح في الجدول (6) .

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق بين افراد عينة البحث في اساليب مواجهة الضغوط الثلاثة سواء كان افراد عينة البحث متزوجون أم لا .
وقد يعود السبب الى ان استخدام اساليب مواجهة الضغوط تعود الى تنشئة الفرد وثقافته والبيئة التي يعيش فيها.
ث- اللقب العلمي (مدرس مساعد - مدرس - استاذ مساعد - استاذ) : لتحقيق هذا الهدف سيتم استخراج الفروق وفق متغير اللقب العلمي على كل اسلوب من اساليب مواجهة الضغوط .

جدول (6): تحليل التباين الاحادي للفروق بين متوسطات متغير اللقب العلمي على اسلوب الهروب والانسحاب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
بين المجموعات	51,81	3	17,27			
داخل المجموعات	5103,05	184	27,73	0,62	2,60	0,05
المجموع	5154,86	187				

المصدر: من اعداد الباحث

2. اسلوب المواجهة السلبية: استخدام تحليل التباين الاحادي One Way Anova لمعرفة فيما إذا كان هناك فروق بين متغير اللقب العلمي في هذا الاسلوب حيث تبين أن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (0,64) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2,60) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجتي حرية (3، 184) كما موضح في الجدول (7) .

استخدام تحليل التباين الاحادي One Way Anova لمعرفة فيما إذا كان هناك فروق بين متغير اللقب العلمي في هذا الاسلوب حيث تبين أن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (0,64) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2,60) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجتي حرية (3، 184) كما موضح في الجدول (7) .

جدول (7): تحليل التباين الاحادي للفروق بين متوسطات متغير اللقب العلمي على اسلوب المواجهة السلبية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
بين المجموعات	38,03	3	12,67			
داخل المجموعات	3641,92	184	19,79	0,64	2,60	0,05
المجموع	3679,95	187				

المصدر: من اعداد الباحث

3. اسلوب المواجهة الايجابية: تم استخدام تحليل التباين الاحادي One Way Anova لمعرفة فيما إذا كان هناك فروق بين متغير اللقب العلمي في هذا الاسلوب وقد تبين أن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (1,78) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2,60) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجتي حرية (3، 184) كما موضح في الجدول (8) .

تم استخدام تحليل التباين الاحادي One Way Anova لمعرفة فيما إذا كان هناك فروق بين متغير اللقب العلمي في هذا الاسلوب وقد تبين أن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (1,78) وهي اصغر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (2,60) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجتي حرية (3، 184) كما موضح في الجدول (8) .

جدول (8): تحليل التباين الاحادي للفروق بين متوسطات متغير اللقب العلمي على اسلوب المواجهة الايجابية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
بين المجموعات	140,71	3	46,90	1,78	2,60	0,05

26,35	184	4849,34	داخل المجموعات
	187	4990,05	المجموع

النفسية الثلاثة في حياتهم أو عملهم لأنهم قد وصلوا الى مستوى ثقافي وذو مؤهل علمي ومتقاربين في اساليبهم، ويدل ذلك على ان الوسط الجامعي يوفر مناخا علميا ونفسيا وثقافيا متشابها لجميع تدريسيها .

برنامج SPSS، ط1، الإصدار الثاني، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

4. الدباغ، اثار عبد الستار والطائي، محمد خير الدين(2012) الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى لاعبات كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

5. راشد، علي (1988) الجامعة والتدريس الجامعي، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، جدة .

6. الزبيدي، كامل علوان (2000) : الضغوط النفسية علاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد .

7. الزويبي، عبد الجليل إبراهيم واخران (1981) الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، الجمهورية العراقية.

8. الزبود، نادر فهمي (2004) استراتيجيات التعامل الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة قطر.

9. سعدي، سردار محمد شريف (2008) الاتجاه نحو الحداثة لدى تدريسي وطلبة جامعات إقليم كردستان/العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة دهوك .

10. سفيان، نبيل (2004) المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، ايتراط للنشر والتوزيع، القاهرة .

11. السلطاني، ناجح كريم خضير (1994) الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد .

12. سمارة عزيز ونمر، عصام (1992) محاضرات في التوجيه والإرشاد، الطبعة الثانية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

13. السيد، ناجي داود إسحاق (2011) مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسياً قياساً بقياسها وتنميتها، اطروحة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنيا www.Kenanaonline.com.

14. الضريبي، عبد الله محمد صالح (2004) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ذمار، اليمن، الانترنت. www.yemen-nic.info

المصدر: من اعداد الباحث

وتشير هذه النتائج الى ان تدريسيي الجامعة لا يختلفون عن بعضهم باختلاف الالقاب العلمية عند مواجهة الضغوط

التوصيات:

- الاستفادة من السيمينارات التي تجرى في الجامعة من قبل التدريسيين لطرح المواضيع النفسية التي تشمل كيفية مواجهة الضغوط وحلها.

- قيام الجهات المسؤولة عن الجامعة بتوفير الحاجات الاساسية للتدريسيين والتي من شأنها تسهيل العملية التربوية وتحقيق التوافق المهني والنفسي للتدريسي وبالتالي التقليل من الضغوط النفسية التي قد يتعرضون لها.

- فتح مركز للارشاد والتوجيه النفسي في الجامعة لتقديم الارشاد والتوجيه النفسي لكل الفئات من اجل حل المشاكل وتقليلها بالتالي يتم تخفيف الضغوط على التدريسيين.

- المقترحات:

- اجراء دراسة مماثلة على المدرسيين في المدارس الاساسية والاعدادية.

- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعض انماط الشخصية (الانبساطية، الانطوائية).

- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط النفسية وسمات الشخصية لدى التدريسيين.

المصادر:

1. ابو حبيب، نبيلة احمد (2010)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة، فلسطين.

2. إسحاق، ناجي داود (2011) مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتأخرين دراسياً -قياسها وتنميتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا .

3. البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد (2005) أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي، التخطيط للبحث وجمع وتحليل البيانات يدويا وباستخدام

- 15.الضريبي، عبدالله محمد (2010) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الانجاز، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا، الانترنت. www.yemen-nic.info
- 16.عبد الحسن، غادة ثاني (2006) تأثير التعب الذهني وخفضه في حل المشكلات لدى تدريسي الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب جامعة المستنصرية.
- 17.العبدلي، خالد من محمد بن عبد الله (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القرى .
- 18.العسبول، فاضل عباس خليفة عبدالله (2009) فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين بمملكة البحرين، اطروحة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية الإرشاد النفسي، القاهرة، الموقع الإلكتروني لمركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي. www.alnodom.com.sa
- 19.الكناني، ممدوح عبد المنعم وجابر، عيسى عبد الله (1995) القياس والتقويم النفسي والتربوي، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، بيروت- لبنان.
- 20.لازاروس، ريتشارد. س (1989) : الشخصية، الطبعة الثالثة، ترجمة: سيد محمد غنيم ومحمد عثمان نجاتي، دار الشروق، القاهرة .
- 21.مقابله، نصر ومالك الرشدان (1997) الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد (13)، العدد (2-ب) .
- 22.مليكة، شارف خوجة (2011) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل الدراسية الثلاثة (الابتدائية، المتوسطة، الثانوية)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة تيزي وزو .
- 23.ياركندي، هاتم بنت حامد (1993) الضغوط العمل وعلاقتها بالقيادات التربوية ووجهة الضبط لمديرات المدارس بمحافظة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جدة.
- 24.يوسف، جمعة سيد (2007) ادارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، الطبعة الاولى، الموقع على شبكة الإنترنت www.capscu.com
- 25.Aiken. R.L. (1979) Psychological testing and assessment. Allyn & Bacon, Inc.
- 26.Atwated, IE. (1990) Psychology of Adjustment Personal Growth in changing world, Harcourt Baca Jovanovich Collage Publishers, Folkman, New York.
- 27.Eble, R. L. (1972) Essential of educational measurement, prentice- hall, New Jersey.
- 28.Hultsch, D, and Deutsch, M (1981) Adult Development and Aging: A life – span perspectives, Mc Graw – Hill Book Company, New York.
- 29.Keinan, G (1987) Decision Making under Stress: Scanning of Alternatives under controllable Threast, Journal of Personality and Social Psychology. Vol 52, No. 3.
- 30.Lazarus, R.S. & Folkman, S., S. (1984) Stress, appraisal and coping, Springer Publishing Comp, New York.
- 31.Passer, Michael W & Smith Ronald E (2001) Psychological, frontiers and application, McGraw-Hill companies, New York .
- 32.Stanley, C. J. & hapkins, T. D. (1972) Educational measurement and evaluation, prentice- hill, New Jersey.

جامعة دهوك

فاكولتي العلوم التربوية

قسم التربية وعلم النفس

الأستاذ/ الاستاذة المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحثان إجراء دراسة على بعض الجوانب النفسية لدى التدريسيين ومن اجل ذلك يضعان بين أيديكم مجموعة من العبارات وهناك خمسة بدائل لكل عبارة، يرجى قراءة كل عبارة بدقة ووضع علامة (□) امام البديل الذي توافق عليه، إذ ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما هي لأغراض البحث العلمي، ولا حاجة إلى ذكر الاسم .

مع جزيل الشكر والتقدير

يرجى الإجابة على كل الفقرات دون ترك أية فقرة بدون إجابة .

ملاحظة:- يرجى تدوين المعلومات آتية قبل الإجابة على الفقرات.

معلومات عامة :

<input type="checkbox"/>	أستاذ	<input type="checkbox"/>	أستاذ مساعد	<input type="checkbox"/>	أنثى	<input type="checkbox"/>	ذكر	<input type="checkbox"/>	الجنس/
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	إنساني	<input type="checkbox"/>	علمي	<input type="checkbox"/>	الاختصاص/
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	أعزب	<input type="checkbox"/>	متزوج	<input type="checkbox"/>	الحالة الاجتماعية/
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	مدرس	<input type="checkbox"/>	مدرس مساعد	<input type="checkbox"/>	اللقب العلمي/
									الباحثة
									د. ريموندا اشعيا

الفقرات

ت	الفقرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
1	اتصرف وكأن شيئا لم يحدث					
2	اقضي وقتي بمشاهدة التلفاز					
3	اصلي كي تحدث معجزة واتخلص منها					
4	ابدأ بالدعاء والصوم لتحل المشكلة					
5	ابقي الاشياء كما هي كي لا ازيدها سوءا					
6	ابقي دون عمل أي شي لان هذا هو قدرتي					
7	احاول النسيان من خلال النوم لفترات طويلة					
8	اشغل نفسي مع اصدقائي					
9	اتجاهل كل المسببات					
10	اعتبر سوء حظي العاثر هو السبب					
11	الجا الى استخدام بعض المهدئات					
12	اغضب على الاشخاص الذين تسببوا لي بالمشكلة					
13	افرح غضي على الاشياء بتحطيمها					
14	افرض سيطرتي على من حولي للتخفيف من الضغوط التي اعاني منها					
15	اقوم بإيذاء من كان السبب					
16	افكر بالانتحار لعدم تحملي ما يحدث					
17	احمل الاخرين كل المسؤولية					
18	الوم نفسي واتألم لما يحدث					
19	اشعر بالذنب والخطيئة					
20	اتشاجر مع اي شخص أقابله					
21	احاول معرفة طرق حلها					
22	انظر الى جميع البدائل المتوفرة					
23	اركر على ما يجب ان افعله للتخلص منها					
24	ابحث عن شخص متخصص ليساعدني على تجاوز ازمتي					

25	اضع خطة واعمل على ضوءها
26	امارس التمارين الرياضية لتخفيف التوتر
27	استعين اصدقائي أو عائلتي للوصول الى الحلول
28	افكر بايجابية لإعادة توازني النفسي
29	اتقبل نصائح الاخرين وارشاداتهم
30	استجمع طاقتي واشجع نفسي على مواجهة المشكلة

كورتيا ليكولينى:

نارمانجا فه كولينى نياسينا وان شيوآزين بى بهرهنهنگاريا فشاران ل دهف ماموستايين زانكويآ دهوك، وزانينا هه بونا جيوآزيا دشيآوزين بهرهنهنگاريا فشاران ل دهف سامپلا فه كولينى ل دويف گوراوى ره گهز و بسپورى و دوخا كومه لايه تى و ناسناقى زانستى. سامپلا فه كولينى بينكهاتييو ژ (188) ماموستايا (106) نير و (82) مى كۆ هاتينه هه لبرترن بشيوه كى هه ره مه كى، و ژبو ب دهستفه نينانا نارمانجين فه كولينى پيقره كه هاتيه ناماده كرن بينكهاتى بو ژ (30) برگا دابه شكريون ل سه ر سى شيوازال ده مى بهرهنهنگاريا فشارين دهروونى نهوژى: شيوازي رهفين و ههردوو شيوازين بهرهنهنگاريا پوزه تيف و نيگه تيف، و نه م ژنه گورى و راستگويآ ئالافى پشت راستبووين، و ژبو دهريئانا نه نجاما فه كوله ر رابوينه ب كارئينانا تاقيرنا تائى يا ئيك سامپل و يا دوو سامپلين سه ربه خو و (تحليل تباين احادى)، و نه ره نه نجام دياربون كو كه سائين سامپلا فه كولينى شيوازي پوزه تيف بكارئيناينه ل ده مى بهرهنهنگاريا فشارا، و چ جياوازي نه بون دنافه را گوراوى ره گوز و دوخا كومه لايه تى و ناسناقى زانستى د هه ر سى شيوازين بهرهنهنگاريا فشارين دهروونى، و نه نجامين گرئداى ب گوراوى بسپور دياربو جوداهيه كا راماندارا نامارى هه بو بو بهرزه وه نديا بسپوريا مروفايه تى د شيوازي بهرهنهنگاريا پوزه تى دا.

Abstract:

The research aims to identify the styles of encountering psychological stresses of Duhok University lecturers and if there were difference in style of encountering stresses for samples research according to the gender, specialize, the social state and scientific title. The sample of the research consisted of (188) lecturers, (106) of them are males and (82) of them females they have been chosen in a randomly way. To achieve research aims specific tools are prepared from (30) items contributed on three styles they are the style of escaping and withdrew the style of the positive and negative confrontation. It has been verified validity and reliability of the instrument, to extract the results were used T-test of one sample and the T-test of two independent samples and one way Anova. The results were the sample of the research used style of positive confrontation, there are no different between variable gender, social state and scientific title in the face of the three styles of psychological stresses, while the results for the variable specialization showed difference statistically significant in favor of humanitarian specialization in the style of positive confrontation.