

# الاجهاد النفسي وأساليب التعامل معه وعلاقتها بمرونة الانا لدى عينة من تدريسيات جامعة البصرة

م. أسماء صالح علي  
م. إكثار خليل إبراهيم  
جامعة البصرة-كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى قياس استراتيجيات التعامل مع الاجهاد النفسي وعلاقتها بالمرونة النفسية على عينة من تدريسيات جامعة البصرة من المتزوجات وغير المتزوجات وقد اختبرت عينة قوامها (٧٠) تدريسية من مختلف الكليات والاختصاصات وقد اظهرت نتائج الدراسة الى:  
١-تمتع عينة البحث بمجموعة من الاستراتيجيات للتعامل مع الاجهاد النفسي.  
٢-اظهرت عينة البحث قدراً من الاجهاد النفسي.  
٣-ان عينة البحث لا تتمتع بمستوى من المرونة في التعامل مع الاجهاد.  
٤-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث على مقياس الاجهاد النفسي.  
٥-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث على مقياس مرونة الانا.  
٦-توجد علاقة ارتباطيه بمستوى جيد بين استراتيجيات التعامل مع الاجهاد ومرونة الانا.  
٧-توجد علاقة سالبة بين الاجهاد النفسي ومرونة الانا لدى افراد عينة البحث.  
الكلمات المفتاحية:الاجهاد النفسي ، ومرونة الأنا ، التدريسيات الإناث.

## Psychological Fatigue and the Strategies to Deal with it and Their Relation to the Flexibility of the Ego among a Sample of Female Instructors at the University of Basrah

AKithara Khalil Ibrahim

Asmaa salh ali

University Of Basrah College of Education For  
Human Sciences

The study aimed at measuring the strategies that deal with psychological fatigue and their relationship to the flexibility of the ego among (70) female instructors at the university of Basrah (married & single). The study concluded that the sample suffers from psychological fatigue and does not have flexibility to face it. It also assured that there are statistically significant differences among the strategies, fatigue and flexibility and that there is no correlative relationship between the strategies and the flexibility of the ego and there is a negative relationship between fatigue and flexibility.

**Keywords: Psychological Fatigue, the Flexibility of the Ego, Female Instructors.**

## مقدمة:

يتسم عصرنا الحالي كونه عصرًا متسارعًا وملبياً لطموحات الانسان وحاجاته من حيث التقدم العلمي والتكنولوجي الذي نمر به ألا أنه أخذ منه ما أخذ على المستوى الشخصي والاجتماعي والمهني مما ينعكس سلباً على مدى توافق النفسي والتمتع بالصحة النفسية.

(ابو العمرين، ٢٠٠٨، ص).

والمجتمع الجامعي ليس بعيداً عن هذه الضغوط إذ تعد مهنة التدريس من المهن الضاغطة كونها تحوي مصادر متعددة للضغوط منها الأكاديمية والإدارية والمالية والاجتماعية وغيرها مما يؤثر سلباً في العطاء العلمي والأكاديمي لأعضاء المؤسسة التعليمية.

(عبد الفتاح، ١٩٩٩، ص١٩٦).

لذا لابدّ لأعضاء الهيئة التدريسية وعلى وجه الخصوص التدريسيات اللواتي يضطلعن بمسؤوليات إضافية في البيت أو العمل أن يتمتعن ببعض الخصائص الشخصية التي تؤهلن لمواجهة الإجهاد النفسي، كالمرونة النفسية التي تمدهن بمجموعة من البدائل في الافكار والقرارات وتكسبن قدرة على تحمل متطلبات الحياة المختلفة بأساليب وطرائق إيجابية تجعلهن قادرات على اصال رسالتهن التربوية على اكمل وجه.

من هنا نشأت فكرة هذا البحث لدراسة العلاقة بين الاجهاد النفسي الذي تتعرض له التدريسيات وأساليب التعامل معها وبين مرونة الانا لديهن وذلك لتوفير اقصى درجات الراحة النفسية والجسمية لديهن لإعانتهم على القيام بوظائفهن التربوية وأعداد جيل المستقبل .

من خلال العرض السابق يمكن تحديد المشكلة بالتساؤل الرئيس: ما مصادر الإجهاد النفسي وعلاقتها مع مرونة الإنا لدى التدريسيات في جامعة البصرة ؟

هل توجد علاقة بين اساليب التعامل مع الاجهاد النفسي ومرونة الانا لدى التدريسيات في جامعة البصرة ؟

هل توجد علاقة بين الإجهاد النفسي ومرونة الانا لدى التدريسيات في جامعة البصرة ؟

اهمية البحث والحاجة إليه :تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

أهمية العينة التي تناولتها الدراسة، وهي فئة أعضاء هيئة التدريس ( التدريسيات ) حيث لم تحظ هذه الفئة بالاهتمام المناسب من جانب الباحثين رغم أهميتها وما تقوم به من انتاج علمي أكاديمي يخدم المجتمع .

أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة إذ إنه لا توجد دراسة عربية سابقة حاولت التعرف على مصادر الاجهاد النفسي لأعضاء هيئة التدريس وخاصة التدريسيات منهن، وكذلك اساليب التعامل ومرونة الأنا مما يجعل هذه الدراسة سابقة في هذا المجال، وتمثل إضافة إلى التراث السيكولوجي بكونها تتناول موضوعاً مهماً جداً وهو الاجهاد النفسي الذي وصف بأنه مرض القرن العشرين لما يمكن ان يسببه للأفراد من مشكلات نفسية وصحية وقد اشارت دراسات عديدة الى اثار الاجهاد





المتعددة ويمكن أن تمتد من الأثر البسيط المتمثل في القلق إلى الأثر القوي المتمثل في الموت (Cooper, J., & Quick, L. (1999). Stress and strain. Oxford: Health Press).

كما أنّ دراسة الإجهاد النفسي ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد بصفة عامة وللتدريسيات بصفة خاصة لأهمية دورهن في العملية التعليمية والكشف عن مثل هذه الظاهرة وتجنب تأثيراتها السلبية تقي اعضاء هيئة التدريس وخاصة التدريسيات إذ تساعدهن على التمتع بحالة نفسية مستقرة وتحسين ادائها فالتدريسية المنهكة غير راضية عن المهنة أو تنقلها الضغوط ولا تقوى على مواصلة العطاء .

وعلى الرغم من الآثار السلبية المترتبة على الضغط إلا أنّ هناك صفة إيجابية له وهي استثارة ( اثاره ) الفرد لاستعمال استراتيجيات متجددة في مواجهة المواقف الضاغطة.

( ابو حبيب ، ٢٠١٠ : ص ١٠ )

وتكمن اهمية الاساليب التي تستخدمها التدريسيات في التعامل مع الاجهاد النفسي التي يتعرضن كونها تسهم في فهم مشكلاتهن وكيفية ادراكهن لها وطبيعة تفكيرهن في التعاطي معها بنجاح مما يساعد في ضبط انفعالاتهن والتغلب على مشكلاتهن والانتقاء الامثل للأساليب الايجابية والابتعاد عن الاساليب السلبية مما يؤدي الى تنمية بعض المهارات للتعامل مع الضغوط وضبطها والتحكم بها بدرجة مقبولة تمكنهن من التكيف والتمتع بصحة نفسية وجسدية جيدة وتحصنهن من المشكلات التي يتعرضن لها مستقبلا.

كذلك تبرز أهمية الدراسة من خلال التعرف على مرونة الأنا(شخصية التدريسية) ومدى قدرتها على التحمل الإيجابي من خلال وضع بدائل وحلول والقدرة على التأقلم والانسجام في مختلف مواقف الحياة المجهدة.

ويمكن تلخيص أهمية الدراسة في النقاط التالية:-

١-يمثل موضوع الاجهاد النفسي احد مؤشرات سوء التوافق مما ينعكس سلباً على الاداء التربوي والاجتماعي للتدريسيات.

٢-أهمية نتائج الدراسة في مجال البحث العلمي.

٣-تكشف عن مدى تمتع عينة الدراسة باستراتيجيات لمواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

٤-أهمية العينة كونها أهملت من جانب الباحثين بينما تم التركيز على المعلمات في التعليم الابتدائي والثانوي.

٥-مرونة الانا باعتبارها نقيض الاجهاد النفسي متى ما توفرت لدى شريحة تربوية (التدريسيات) قللت من الاثار المترتبة عليه.

**اهداف الدراسة:** يهدف البحث الحالي الى تحقيق ما يلي :

١-التعرف على مستوى الاجهاد النفسي لدى التدريسيات في جامعة البصرة.

٢- التعرف على مستوى اساليب التعامل لدى التدريسيات في جامعة البصرة.



٣- التعرف على مستوى مرونة الانا لدى التدريسيات في جامعة البصرة.  
٤- التعرف على العلاقة بين متغير الإجهاد النفسي وعمليات التحمل ومرونة الأنا لدى التدريسيات في جامعة البصرة.

#### حدود الدراسة:

يتحدد البحث الحالي بعينة من التدريسيات في جامعة البصرة للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣).

#### تحديد المصطلحات :

١- الإجهاد النفسي: عرفه ستورا (١٩٩٧) فعل خارجي ورد فعل فردي تبعاً للبنية الوظيفية النفسية للأفراد، اما هانز سيلبي فقد عرفه بأنه نتيجة تأثير عامل طبيعي أو نفسي أو اجتماعي يكون مجهداً للفرد صحياً وعقلياً ونفسياً ويكون التأثير أنياً أو دائماً.

( ستورا، ١٩٩٧، ص ١١).

٢- اساليب التعامل مع المشكلات: يعرفها لازاروس بأنها تغير معرفي متواصل، وجهود سلوكية لإدارة الحاجات الداخلية والخارجية وبشكل خاص تلك الحاجات التي يدرك الفرد انها مرهقة وشديدة الضرر.

(Folkman, 1984; p ١٤١).

و عرفها شوبل (Schwebel) بأنها استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة.

(Schwe bel et,al, 1990. p ١٣٠).

وتعرفها الباحثتان: بأنها الاساليب التي تستخدمها التدريسية وتوظفها في التعامل مع المشكلات التي تواجهها سواء في الجامعة او خارجها

٣- مرونة الانا: ويرى Lifton (١٩٩٤) أنّ المرونة تعني اعادة التشكيل والتغيير في الشخصية.

وتعرفها مكتبة ويلسون للتعليم: ((٢٠٠٥ بأنها مهارة استخدام مهارة البصيرة وهي تبدأ بالعمل عندما يتم إدراك الاختلاف في العلاقة الإنسانية وعندما يتم التصرف بطريق مخالف لتحسين العلاقة وبهذا تكون المرونة هي الاستعداد والقدرة على اجراء التعديلات المؤقتة في الاستجابة السلوكية وعندما تصل إلى الحسم في بناء العلاقة مع الاخرين. ( الخطيب، ٢٠٠٧ : ص ١٠٥٤ )  
وتعرف الباحثتان المرونة: بأنها القدرة على مواجهة الضغوط كالإجهاد النفسي وتحدياتها الصعبة وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها.

وتعرف إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها التدريسية على مقياس مرونة الانا المستعمل في الدراسة .

## الفصل الثاني الاطار النظري

أولاً: الاجهاد النفسي

هناك وجهات نظر مختلفة تناولت موضوع الاجهاد النفسي وهي:

١- وجهة النظر المهنية للاجهاد: والذي صاغها ( House، ١٩٧٤) مركزاً على عدة عوامل ضرورية لفهم الاجهاد النفسي تمثلت بالظروف الاجتماعية والموضوعية المؤدية للاجهاد كعبء العمل مثلاً، والادراكات الفردية، والاستجابة الفردية للاجهاد المدرك. (بنين، ٢٠١٦، ص٩٨).

٢- وجهة النظر الفسيولوجية: و تنظر للاجهاد كونه استجابة غير محددة تصدر من الفرد لمثيرات بيئية غير مرغوب فيها تكون مجموعة من الاعراض العامة الملحة التي توضح ان الشخص الذي يعجز عن حل مشكلة انية، او تقادي خطر وشيك ويلجأ لأستخدام ميكانزمات الدفاع تظهر على شكل نشاط ذهني للتوصل الى حلول توفيقية للمشكلة (هانز سيلبي Selye، ١٩٧٩).

( المومني، الربابعة، ٢٠١٥، ص٤٣)

٣- وجهة النظر النفسية: التي تعد الاجهاد محصلة للتفاعل والعلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته، كما ان الشعور بالاجهاد لا يكون اوتوماتيكياً ولكنه يتوقف على تقويم الشخص له ومن القائلين بذلك لازاروس وفولكمان (Lazarus&Folkman).

( المطوع، مقداد، ٢٠٠٤، ص٢٦٠-٢٦١).

كما يعد الاجهاد عبارة عن عبء انفعالي زائد ناتج عن تعرض الفرد لمطالب زائدة فتؤدي الى الانهك البدني والنفسي.

ويمكن ان نعد الضغط سابقاً على الاجهاد النفسي لكون الاجهاد يشكل ضغطاً ايضاً، اذن هي علاقة دائرية قد لا تكون لها نهاية بين الضغوط النفسية والى الاجهاد النفسي.

(دردير، ٢٠٠٧، ص٣٠)

وانطلقت النظريات المفسرة للضغوط على أسس فسيولوجية ونفسية واجتماعية، ومن أهمها نظرية سيلبي التي صاغت الضغوط في اطار محتوى استجابات لعوامل ضاغطة يميزها الشخص ويصفها على أساس استجابة لبيئة ضاغطة، وقد اشار كانون في نظريته الى عملية رد الفعل النفسي والفسيولوجي وأكد على وجود ميكانزمات او اليه في جسم الانسان تسهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي، كما اكد سيجلمان في نظريته العجز المتعلم (المكتسب) اعتبر ان تعرض الفرد للضغوط وتزامن ذلك مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة تجعله يشعر بالعجز وعدم القيمة، وقد فسر لازاروس وفولكمان الضغط بأنه علاقة بين الشخص وبيئته وان العوامل المعرفية لها دور في تفسير الحدث الضاغظ، وقد صاغ موراي الضغوط على انها حاجات تمثل المحددات الجوهرية للسلوك وانها محدثات مؤثرة وجوهريه للسلوك في البيئة.

(السهلي، ٢٠١٠، ص٣٠)، (الاسطل، ٢٠١٠، ص٥٨).





لقد تعددت مصادر الضغوط وانواعها منها ما يتعلق بالفرد ذاته كنمط شخصيته وتكيفه ووجهة الضبط لديه ( مركز التحكم ) ومنها سلوكيات مرتبطة بسوء ادارة الوقت مثلا او الصراعات الشخصية والصراع مع الاخرين وبعضها مرتبط بالمنظمة التي يعمل فيها الفرد كمشكلات الاجر والتدريب والتأهيل والسياسة المتبعة داخل المنظمة واخيراً ظروف العمل المادية كالضوضاء والصوت والحرارة كما تجدر الاشارة الى ان من الضغوط ما هو ايجابي يحدث توتراً لكنه يؤدي الى الاتزان النفسي كتسلم منصب ومسؤولية جديدة، اما الضغوط السلبية على العكس فهي تحدث توتراً يؤدي الى الشعور بالاحباط والتعاسة ووفقدان الاتزان النفسي.

( عرافي، ٢٠١٣، ص ٢٠-٢١ ).

ثانياً: أساليب التعامل أو استراتيجيات المواجهة:-

وقد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع اساليب المواجهة منذ الستينات واستعلت عدة مصطلحات للتعبير عنها كسلوكيات، جهود، مهارات، استراتيجيات، وقد عرفها بيلنج وزملاؤه (١٩٨٣) بأنها مجموعة من المعارف والسلوكيات تستعمل بهدف تقدير مصادر المشقة وتخفيض أثرها، وتعديل التنبيه الانفعالي المصاحب لها وهي مجموعة استراتيجيات ووسائل في التصدي للمواقف الضاغطة باختلافها. (السهلي، ٢٠١٠: ص ٣١-٣٢).

كما يشير فولكمان ولازاروس الى ان اساليب المواجهة هي الجهود التي تبذل للسيطرة على او لخفض او تحمل مطالب خارجية او داخلية تسببها المواقف الضاغطة كما يعرف سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن الفرد من التوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الاجرائي الذي يتفاعل من خلاله الفرد مع بيئته لغرض تحصيل شيء ما، كما تؤدي وسائل المواجهة وظيفتين الأولى تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، والثانية:ضبط الانفعالات وتنظيمها من خلال الاحتفاظ بصورة ايجابية عن الذات وعلاقتها بالآخرين.(العبدلي، ٢٠١٢، ص ٥١-٥٢).

كما أن السمات الشخصية للفرد هي التي تحدد مدى استعماله لأساليب واستراتيجيات حيث اشارت دراسة فولرس وأخرون (١٩٩٩، vollrath,et.al)، الى ان سمات الشخصية يمكن التنبؤ من خلالها بأساليب مواجهة الضغوط التي يستعملها الفرد وكذلك ما اشار اليه ميدفيدوف (١٩٩٩، Medvedove) من العلاقة بين ابعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة.

( دردير، ٢٠٠٧، ص ٦٠ ).

كما تعد استراتيجيات المواجهة من العوامل الوسيطة بين أثر الضغوط والنتيجة التكيفية للفرد ومن ثم صحته النفسية والجسدية، فالمواجهة عامل استقرار تساعد الأفراد على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال مدة الضغوط . ( جودة، ٢٠٠٦، ص ٩ )

وقد عد سيبيلرجر اساليب التكيف بأنها عملية وظيفتها خفض او ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد له او ابعاده اما نظرية التحليل النفسي عدتها حلاً توافقياً وسطياً، او تسويه بين الكبت وقوى الكبت كما انها اشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق، اما



ديو يرى بانها جهود معرفية سلوكية يقوم بها الفرد بهدف السيطرة والتعامل مع مطالب الموقف الذي تم ادراكه وتقييمه بأعباءه يفوق طاقة الفرد ويمثل موقفاً ضاغطاً، ويرى بونامي ان اساليب المواجهة تشير الى الجهود العاملة من اجل السيطرة التي تتمثل في الاجراءات الهادفة الى تعزيز موارد الفرد للتصدي للضرر المتوقع وقد تكون الجهود مباشرة ( القتال او الهرب ) او غير مباشرة في طبيعتها اضافة الى انها مصممة من اجل تعديل العلاقة المزعجة بين بيئة الفرد الاجتماعية وبيئته المادية. (عودة، ٢٠١٠، ص٢٩).

النماذج المفسرة لاساليب التعامل ومواجهة الضغوط:-

اولاً: نموذج موس ووبيلينغ ١٩٨١ تصنف الى ثلاث استراتيجيات:

أ-الاستراتيجيات السلوكية الفعالة: تشمل مجهودات سلوكية للتعامل المباشر مع المشكلة.

ب-الاستراتيجيات المعرفية الفعالة: تشمل مجهودات معرفية لتقدير الحدث الضاغط.

ج-الاستراتيجيات التجنبية: هي محاولات لتجنب مواجهة المشكلة او مواجهتها بطريقة غير مباشرة.(سميرة، نورة، ٢٠١٣، ص٥٧)

ثانياً: نموذج كارفر وزملائه (Carver, et. al، ١٩٨٩). ( وصنفها مصطفى خليل ١٩٩٣ الى ثلاث فئات:

أ-اساليب المواجهة وتشمل:

١-التعامل النشط. ٢-التخطيط.

٣-كبت الانشطة المشاركة. ٤-التأمل.

ب-اساليب التماس العون وتشمل:

١-اللجوء الى الدين. ٢-الدعم الاجتماعي العملي والعاطفي. ٣-التماس التفريغ العاطفي.

ج-الاساليب السلبية وتشمل:

١-الانكار. ٢-التحرر الذهني.

٣-التحرر السلوكي. ٤-التقبل. (الشرقاوي، ١٩٩٣: ص٥٣-١٠٩).

ثالثاً: تصنيف لازاروس وفولكمان (١٩٨٤-١٩٨٥) يقدم نوعين للمواجهة:

١-المواجهة المتمركزة بشأن المشكلة: حيث يقوم الفرد بجمع المعلومات عن المشكلة (الموقف الضاغط) واتخاذ الاجراءات المناسبة من خلال وضع استجابات مخطط لها سلفاً بما يتفق ومتطلبات المشكلة للتخفيف من اثار الموقف الضاغط والتحرر منه.

٢-المواجهة المتمركزة على الانفصال: تنظيم انفعالات الفرد الناتجة عن المواقف الضاغطة وذلك من خلال اسلوبين هما:-

أ-التجنب: هو تحويل الانتباه عن المواقف الضاغطة من خلال وضع بدائل متمثلة بأنشطته سلوكيه ومعرفيه ذات فعالية من دون اللجوء لبدائل خطيرة كالهروب نحو تعاطي المخدرات وغيرها.

ب-الانكار: استراتيجية هروب تؤجل من خلالها المشكلة وذلك بتجاهل خطورة المواقف او رفض

الاعتراف بها فعلاً. (عبد الحفيظ، ٢٠١٤، ص ١١١)

### مرونة الانا:

وقد انبثقت دراسة مرونة الانا من مجال علم النفس المرضي التطوري، حيث كانت الابحاث الاساسية في هذا المجال تجري لكي تجيب على التساؤل الاتي: لماذا يبدي بعض الاشخاص من الذين لديهم مستوى عال من القدرة على المخاطرة ونضال مرير في الحياة في حين يفشل الآخرون فيها ويعد هذا التساؤل في حد ذاته اطاراً مرجعياً لمرونة الانا في الشخصية، كما تبدو مرونة الانا واضحة المعالم في كونها اطاراً مفيداً يكشف عن مفتاح الشخصية في معرفة طبيعة المهارات والاتجاهات والقدرات الخاصة لدى الافراد وكشفها وإذ تقوي الفرد على مواجهة تحديات الحياة، كما تشكل مرونة الانا في مجملها الابعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية والاكاديمية ... الخ غير ذلك لشخصية الفرد وتكسبه القدرة على التكيف مع الاحداث غير المؤاتية والتي من المتوقع ان تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي.

(الخطيب، ٢٠٠٧، ص ٨).

وقد عرف ورنير وسميث ١٩٩٥ مرونة الانا بأنها المقدرة الشخصية على انتهاج الطريق الشخصي الصحيح في الحياة وقد اظهرت الاسهامات التجريبية في مجال البحث عن العوامل المكونه لمرونة الانا في الشخصية ان من بينها هذه العوامل كما اوردها. (Mcmillan,1992,p412).

- ١- قدرة الفرد على الاحتفاظ بسعادته من خلال الاحساس بتحقيق اهدافه.
  - ٢- قدرة الفرد على العمل المنتج والسعي للسيطرة على البنية النفسية والاجتماعية، والعقلية والاكاديمية، الخلقية... الخ.
  - ٣- قدرة الفرد على المحافظة على الكفاية التواصلية البيئية الشخصية والقدرة على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
  - ٤- قدرة الفرد على المحافظة على امنه النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها وادراكه الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به.
  - ٥- قدرة الفرد على الاحتفاظ بكيونته الشخصية وثقافته وروحانياته الخلقية.
- (فحجان، ٢٠١٠، ص ٦٨-٦٩).

كما ان الشخصية المرنة كما اظهر اريكسون ينمو لديها في مرحلة المراهقة ما يسمى نمو الذات والشعور بذاتيه الانا التي يقابلها الارتباك وهي عبارة عن مجموعة الحاجات النفسية والاجتماعية لمرحلة المراهقة المتأخرة في مجالات عامة ومعروفه بتنمية الكفاية، والتعامل مع العواطف والاستقلالية وتبلور الذات وتنمية العلاقات وغيرها، كما اكد بالدوين وآخرون ان الترفيه (Recreation) يعتبر من أهم الاسباب التي تكمن وراء اكساب المرونة لدى الشباب من خلال المواقف الحيوية التي توفرها برامج التدريب في مجال الارشاد النفسي والصحة النفسية. كما







وتسهم مجموعة متفاعلة من العوامل في تكوين المرونة النفسية العامة، وان العامل الرئيس في تكوينها لدى الأطفال على وجه الخصوص هي العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها بالإضافة الى القدرة على وضع خططية واتخاذ الخطوات والاجراءات اللازمة لتطبيقها وتنفيذها. ( حسان، ٢٠٠٩، ص ٢٨-٢٩ ).

وفي هذا الاطار يرى ( Wolin ١٩٩٣ ) انه يمكن تحديد مؤشرات مرونة الانا وذلك من خلال السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:

١-الاستبصار: وهي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص والقدرة على التواصل البين-شخصي.

٢-الاستقلال: ويشمل حالة التوازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، وكيفية تكيفه مع نفسه وان الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث.

٣-الابداع: ويشمل اجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة والاندماج في كل الاشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر) والقدرة على صناعة القرار.

٤-روح الدعابة: وتعتبر الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن والقدرة على ادخال السرور على النفس فهي سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل مع الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة.

٥-المبادأة: تتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الاحداث ومواجهتها بعد دراستها بشكل صحيح وسريع تتمثل في قدرة الفرد على الحدس اي الاحساس بأدراك النتائج الايجابية الصحيحة والسريعة. (فحجان، ٢٠١٠، ص ٦٩).

٦-تكوين العلاقات: قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي البين-شخص مع من يحيطون به.

٧-القيم الموجهة (الاخلاق): تشمل البناء الخلقى والروحاني كتكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع افراد مجتمعه ومع خالقه ليتمتع بإدراكات روحانية وخلقيه عامة.

٨-القدرة على تقبل النقد والتعلم من الاخطاء: يحتاج الانسان الى ان يستمع لانتقادات الآخرين لأن الانسان معرض ان يخطئ دون ان يشعر بالخطأ فالانسان السوي يحتاج ان يتعلم تقبل النقد دون ان يشعر بحرج الشعور فالشخص الناجح العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه اليه من انتقادات أياً كان مصدرها.

٩-القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها: فالانسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية ويحققها دون اهمال فالشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعيه ويستطيع ان يعالج التردد ويقوم بتحمل المسؤولية وخاصة الجديدة منها.

١٠-القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه: ان احساس الانسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه ان



يدرس كل موقف بدقه وان يصدر القرار المناسب في وقته من دون تردد.

( شقورة، ٢٠١٢، ص٢٣-٢٤).

الدراسات التي تناولت مفهوم الاجهاد النفسي واساليب التعامل معه:

1-دراسة بارليوس Parelius، ١٩٨٣: هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط المهنية والادارية التي يواجهها عضو هيئة التدريس الجامعي في امريكا، وخلصت نتائج الدراسة الى ان مهنة التدريس تعيق اعضاء الهيئة التدريسية عن التقدم ومسايرة مجال تخصصهم ومن اهم الضغوط التي تواجههم العزلة المهنية، والجوانب المالية والادارية. ( مكي، ٢٠١٣، ص٢٠٠)

٢-دراسة العارضة (١٩٩٨): هدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس وخلصت الدراسة الى ان اكثر الاستراتيجيات استعمالاً هي حل المشكلات والضغط الذاتي والبعد الديني كما لا توجد فروق احصائية في استراتيجيات المعلمين للتكيف مع الضغط تعزى الى متغير الجنس، مكان العمل، والمؤهل العلمي والخبرة. (العارضة، ١٩٩٨، ص١).

٣- دراسة داندا واخرون (Deanda.&et.al، ٢٠٠٠): هدفت الدراسة الى التعرف على الضغوط ومصادرها واساليب مواجهتها لدى طلبة المدارس العليا في لوس انجلوس وتوصلت الدراسة الى تسجيل الطلبة مستويات عالية من الضغوط والاختلافات الجنسية كانت موجودة فقط في استراتيجيات المواجهة. (الزيناتى، ٢٠٠٣، ص١٠٨-١٠٩).

٤- دراسة المطوع، مقدار (٢٠٠٤): هدفت الدراسة الى بحث الاجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة البحرين وبينت النتائج ان المصدر الرئيس للاجهاد لدى العينة متعلق بالنواحي الاكاديمية وان الاستراتيجيات الدينية والمعرفية هي اهم الاستراتيجيات التي تستعملها الطالبات في مواجهة الاجهاد النفسي.

( المطوع، مقدار، ٢٠٠٤، ص١٦)

ب-الدراسات التي تناولت مفهوم مرونة الانا:

1-دراسة كاثلين وجيم (Jim&Kathlean، ١٩٩٧):هدفت الدراسة الى التعرف على عوامل مرونة الانا وكيفية مواجهتها من خلال برامج تجريبية، واسفرت النتائج عن خصائص الناس المرنين والوجه الدفاعي للمرونة والدفاع مقابل استجابات التأقلم وان اعداد الافراد ليكونوا مرنين من خلال برامج تعليمية منظمة يحتاج لوقت طويل لانه يتضمن تطوير صحة الانسان النفسية والتي تعتمد على عوامل التنشئة الاجتماعية المبنيه على الثقة والاحترام.

(فحجان، ٢٠١٠، ص١١٩).

٢-دراسة الخطيب (٢٠٠٧): هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين وخلصت الدراسة الى عدم وجود مستويات مرتفعة في ابعاد الاحتراق النفسي ووجدوا مستويات مرتفعة لابعاد مرونة الانا وعدم وجود علاقة ارتباط بين



ابعاد الاحتراق النفسي ومرونة الانا. ( الخطيب ، ٢٠٠٧ : ص ١ )

٣-دراسة حسان (٢٠٠٨): هدفت الدراسة الى الكشف عن فعالية برنامج ارشادي لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، وتوصلت الدراسة الى انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة على استبانة مرونة الانا في الاختبار القبلي والبعدي، كما لا توجد فروق احصائية بين درجات افراد العينة على استبانة مرونة الانا في الاختبار البعدي والاختبار التتبعي. ( حسان ، ٢٠٠٨ : ص أ )

٤-دراسة شقورة (٢٠١٢): هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، وخلصت النتائج الى وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة والرضا ووجود علاقة ارتباطية موجبة بينهما وعدم وجود فروق في المرونة النفسية. ( شقورة ، ٢٠١٢ : ص ج )

## الفصل الثالث

### اجراءات الدراسة

أولاً:مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة الحالية من تدريسيات جامعة البصرة من ( المتزوجات و غير المتزوجات) للعام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠. ثانياً:عينة الدراسة:

اجريت الدراسة على عينة من تدريسيات كلية التربية للعلوم الانسانية من المتزوجات وغير المتزوجات ومن التخصصات الاكاديمية كافة في جامعة البصرة للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠ وبلغت (٧٠) تدريسية بمعدل (٣٣ تدريسية متزوجة ) و (٣٧ تدريسية غير متزوجة ). ثالثاً:ادوات الدراسة: استخدمت الباحثان ثلاث ادوات لتحقيق اهداف الدراسة الحالية:-

١-استبانة الاجهاد النفسي: اعدھا (مقداد، والمطوع) لسنة ٢٠٠٣ والمكونة من ٢٨ فقرة موزعة على اربعة مجالات وهي كالآتي:

١-مصادر الاجهاد الاكاديمية (١٤) فقرة.

٢-مصادر الإجهاد الاسرية (٥) فقرات.

٣-مصادر الإجهاد المالية (٤) فقرات.

٤-مصادر المحيط الإجهادي (٥) فقرات.

ويصحح المقياس بطريقة ليكرت اي بتدرج خماسي (١,٢,٣,٤,٥) وبعبارات (غير مجهد،قليل الاجهاد،متوسط الاجهاد،مجهد نوعاً ما،شديد الاجهاد).

٢-قائمة المواجهة **Cope Inventory** :

اعدها كارفر و سيشاير ووينترايب (Carver&Scheier&Weintraub) عام ١٩٨٩ معتمدين في ذلك على نموذج لازاروس في مواجهة الضغوط ويتكون المقياس من (٥٢) عبارة موزعة على



(١٢) بعد تقيس (١٢) اسلوب هي (التعامل النشط، التخطيط، واستبعاد الانشطة المتشاركة، التمهل، التماس الدعم الاجتماعي لاغراض عملية، التماس الدعم الاجتماعي لاغراض عاطفية، والتحرر السلوكي، التحرر الذهني، اعادة التفسير الايجابي، الانكار، التقبل، الرجوع الى الدين) ترجمها وقام بتفنيها مصطفى خليل الشرفاوي سنة ١٩٩٤ واختصر فقراتها لتصبح (١٢) فقرة موزعة على ثلاث ابعاد وهي (اساليب المواجهة، الاساليب السلبية، اساليب التماس العون) كما تصح الفقرات وفق تدرج ثلاثي (١، ٢، ٣) وبعبارات (تطبق علي، تتطبق احياناً، لا تتطبق).

٣- مقياس مرونة الانا: اعده الناصر وساندمان (Sandman&AL\_Naser)) سنة ٢٠٠٠ وترجمه محمد جواد الخطيب الى اللغة العربية سنة ٢٠٠٥، ويتكون هذا المقياس من (١٤) فقرة جميعها ايجابية موزعة على سبعة عوامل وهي (الاستبصار، الاستقلال، الابداع، روح أدعابة، المبادأة، العلاقات، القيم الروحية الموجهة (الاخلاق)، ويصح مقياس مرونة الانا بتدرج ثلاثي (١، ٢، ٣) وبعبارات (دائماً، احياناً، ابداً).

وقد قامت الباحثتان بأستخراج الصدق والثبات للمقاييس الثلاث المستخدمه في الدراسة الحالية كالآتي:

١- استخراج الصدق الظاهري: تم عرض ادوات الدراسة الحالية (الاجهاد النفسي، استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة، ومقياس مرونة الانا) على عدد من الخبراء المختصين في قسم العلوم التربوية والنفسية وقسم الارشاد النفسي في جامعة البصرة لغرض معرفة مدى ملائمة المقاييس الثلاث في تحقيق اهداف الدراسة حيث بلغت نسبة اتفاق المحكمين ١٠٠% مع اجراء بعض التعديلات الشكلية ليلائم عينة الدراسة.

٢- استخراج الثبات: تم استخراج معامل الثبات لكل من المقاييس الثلاث المستعملة في الدراسة الحالية بطريقة التجزئة النصفية بعد تطبيق كل مقياس على عينة من تدريسيات كلية التربية من غير عينة الدراسة وبعد تصحيح قيمة الثبات لكل مقياس بمعادلة سبيرمان بلغت قيمة الثبات لكل مقياس كالآتي:

أ- مقياس الاجهاد النفسي ٩٨%.

ب- مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة ٨٠%.

ج- مقياس مرونة الانا ٧٠%.

رابعاً: الوسائل الاحصائية: استعملت الباحثتان المعالج الاحصائي SPSS.15.

## الفصل الرابع

### نتائج البحث ومناقشتها

سيتم تفسير النتائج تبعاً للأهداف المحددة سلفاً وهي:-

1- قياس مستوى الاجهاد النفسي لدى عينة من تدريسيات جامعة البصرة (المتزوجات وغير المتزوجات):

وقد اظهرت نتائج البحث ان متوسط الاجهاد النفسي لدى عينة البحث بلغت (24.371) درجة وبانحراف معياري مقدارة (4.770) درجة وعند مقارنته بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (24) درجة يلاحظ انه اكبر من الوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وجد ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية لذا نستدل الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05) كما موضح في جدول (1).

جدول (1) الاختبار التائي لعينة واحدة لمتغير الاجهاد النفسي

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
70	24.371	4.770	24	42.742	2.000	0.05

ويتضح من الجدول اعلاه معاناة عينة البحث من الإجهاد النفسي كون العينة من التدريسيات اللواتي يمارسن مهنة تتطلب قدراً عالياً من التركيز والالتزام والتوجيه وتحمل المسؤولية الاكاديمية في تربية وتعليم اجيال المستقبل وتعليمهم بالإضافة الى متطلبات الاسرة وما يرافقها من الشعور بالإجهاد في تحمل مسؤوليات داخل الاسرة، وان امتلاك استراتيجيات مواجهة لا تؤدي بالضرورة الى التقليل من الاجهاد لأنها قد تكون غير فعالة.

2- قياس استراتيجيات التعامل مع الاجهاد لدى عينة من تدريسيات جامعة البصرة (المتزوجات وغير المتزوجات).

لقد اظهرت نتائج البحث ان متوسط استراتيجيات التعامل مع الاجهاد لدى عينة البحث هو (84.714) درجة وبانحراف معياري مقدارة (7.610) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط بالوسط الفرضي للمقياس والبالغ (84) درجة نلاحظ انه اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين انه دال عند مستوى دلالة (0.05) و جدول (2) يوضح ذلك.





جدول (٢) الاختبار التائي لعينة واحدة لمتغير الاستراتيجيات

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
70	84.714	7.610	84	93.133	2.000	0.05

ويستدل من الجدول اعلاه ان عينة البحث تتمتع بمجموعة من الاستراتيجيات في التعامل مع الاجهاد كما انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الفرضي والحسابي.

وكون عينة البحث من التدريسيات فهن يمارسن مهنة تعرضهن للكثير من الضغوط المهنية وأعبائها مما ادى الى امتلاكهن استراتيجيات للتعامل مع الظروف المحيطة على اختلافها من خلال تراكم الخبرات الناتج عن الاحتكاك بالآخرين مما يكسبهن وسائل وأساليب شخصية لمواجهة المواقف الضاغطة.

٣- قياس مرونة الانا لدى عينة البحث: اظهرت النتائج ان متوسط مرونة الانا بلغ (٢٢.٥١٤) درجة وبانحراف معياري مقداره (٤.٨٦٢) وعند مقارنته بالوسط الفرضي للمقياس البالغ (٢٨) وجد انه اقل من المتوسط الفرضي وعند اختبار الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ونستدل من ذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (٠.٠٥) كما مبين في جدول (٣).

جدول (٣) الاختبار التائي لعينة واحدة لمتغير مرونة الانا

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
70	22.514	4.862	28	38	2.000	0.05

نستدل من النتيجة اعلاه ان عينة البحث (المتزوجات وغير المتزوجات) لا يتمتعن بمرونة الانا ويعود السبب الى كون المرونة مفهوم نسبي وغير مطلق يختلف باختلاف الخصائص الشخصية للفرد ومعتقداته وأفكاره وظروفه البيئية وأسلوب التعامل معه وطريقته كما ينظر لشخصية المرأة العاملة في مجتمعاتنا العربية نظرة سلبية مما يعرضها لصراع الدرو واثبات الذات في مجتمع يوصف (بالمجتمع الذكوري) كما ان سياسة التعليم والمناهج وطرائق التدريس وكل ما يخص المجتمع الجامعي لازال ضمن البرامج التقليدية والروتينية البعيدة عن الحداثة .

٤- التعرف على العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التعامل ومرونة الانا لدى عينة من تدريسيات جامعة البصرة (متزوجات وغير المتزوجات): بعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل مع الاجهاد ومرونة الانا التي بلغت (٠,٧٧) وهي علاقة ارتباطية موجبة وطردية ونستدل من ذلك انه كلما ازدادت وتعددت استراتيجيات التعامل مع الاجهاد المختلفة في



البيئة كلما اكتسبن التدريسيات مرونة في مواجهة ظروف المحيط الاجهادي.

٥- التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى الاجهاد النفسي ومرونة الانا لدى عينة البحث: بعد تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين الاجهاد النفسي ومرونة الانا لدى عينة البحث والبالغة (٢٨٣,٠-) وهي ذو دلالة معنوية حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢,٧٥٦-) وهي اصغر من الجدولية والبالغة (٢,٠٠٠) ونستدل من ذلك الى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاجهاد النفسي ومرونة الانا لدى التدريسيات (المتزوجات وغير المتزوجات)، اي كلما زادت مصادر الاجهاد قلت مرونة الانا والعكس كلما زادت المرونة قل الاجهاد النفسي لدى عينة البحث.

### التوصيات:

- ١- عمل دورات تدريبية لتنمية مرونة الانا لدى اعضاء الهيئة التدريسية.
- ٢- عقد ندوات ومؤتمرات ولقاءات للتعرف على مصادر الضغوط والاجهاد لدى اعضاء الهيئة التدريسية وتحديد جميع السبل والاستراتيجيات للتعامل معها.
- ٣- توفير فرص للتعبير عن الطاقات التربوية لأعضاء الهيئة التدريسية من خلال توفير اجواء العمل والتعاون لتقليل مصادر ضغوط العمل والحياة.
- ٤- انشاء مراكز نفسية وإرشادية متخصصة تعنى بالتدريب على اكساب الاستراتيجيات والأساليب الايجابية في التعامل مع الضغوط ومصادر الاجهاد لاعضاء هيئة التدريس.

### المقترحات:

- ١- القيام بدراسة تحدد نوع الاستراتيجيات للتعامل مع الاجهاد ومصادره لدى تدريسيات جامعة البصرة.
- ٢- القيام بدراسة مقارنة للتعرف على اكثر مصادر الاجهاد شدة لدى تدريسيات جامعة البصرة.
- ٣- تعميم برنامج ينمي مفهوم مرونة الانا لدى تدريسيات جامعة البصرة.
- ٤- القيام بدراسة تتناول العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الاجهاد والصلابة النفسية لدى التدريسيات.

### الاستنتاجات:

- ١- تعد مصطلحات البحث من مرونة واستراتيجيات تعامل مع الاجهاد نسبية تختلف باختلاف ظروف الحياة والفروق الفردية بين الافراد.
- ٢- تختلف استراتيجيات التعامل مع مصادر الاجهاد لدى التدريسيات المتزوجات عن غيرهن من غير المتزوجات لتعدد ادوارهن الاجتماعية فمنهن الزوجة والأم وربة المنزل بالإضافة الى كونها عضو هيئة تدريسية مطلوب منها التوفيق بين مطلبي رئيسين وهما العمل والبيت وتحقيق اعلى مستويات النجاح في كلا الجانبين.
- ٣- في الوقت الذي تكون هناك مرونة لا يوجد اجهاد خصوصاً كونهما نقيضين لا يجتمعان على الرغم من نسبية كل منهما نظراً للفروق الفردية بين الافراد.



٤- في عصر اتسم بالقلق والتوتر لكثرة وتسارع متطلبات الحياة المعاصرة وتعدد الأدوار وتعهدها يتعرض عضو الهيئة التدريسية لمصادر متعددة من الاجهاد تختلف باختلاف الزمان والمكان سواء الاكاديمية منها أم الأسرية أم المالية والمحيط الاجتماعي الاجهادي.

## المصادر:

- ابو العلا، محمد صلاح الدين، (٢٠٠٩). ضغوط العمل واثرها على الولاء التنظيمي دراسة تطبيقية على المدراء في وزارة الداخلية في قطاع غزة، كلية التجارة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- ابو العمرين، ابتسام احمد، (٢٠٠٨). مستوى الصحة النفسية للعاملين بمهنة التمريض في المستشفيات الحكومية في محافظة غزة وعلاقته بمستوى ادائهم، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، كلية التربية، غزة.
- ابو حبيب، (٢٠١٠). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظة غزة، جامعة الازهر، غزة.
- الاسطل، مصطفى رشاد مصطفى، (٢٠١٠). الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة، الجامعة الاسلامية، غزة، رسالة ماجستير.
- الخطيب، محمد جواد، (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الانا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، المؤتمر التربوي الثالث (الجودة في التعليم الفلسطيني)، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- الزيناتي، اعتماد يعقوب محمد (٢٠٠٣): انماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- السهلي، عبدالله بن حميد، (٢٠١٠). اساليب مواجهة الضغوط لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، كلية التربية، جامعة ام القرى، اطروحة دكتوراه.
- الشرفاوي، مصطفى خليل (١٩٩٣). قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة، مجلة التربية، جامعة الازهر، العدد (٤١).
- الضريبي، عبدالله، (٢٠١٠). اساليب مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦، العدد ٤.
- العارضة، معاذ محمد عبد الرزاق (١٩٩٨): استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس، جامعة النجاح، فلسطين.
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله، (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، كلية التربية، جامعة ام القرى، رسالة ماجستير.





- القطاني، عبد الهادي بن محمد بن عبدالله، (٢٠١٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتأؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، كلية الاداب، جامعة البحرين، رسالة ماجستير.
- المطوع،محمد حسن، مقداد، محمد، (٢٠٠٤). الاجهاد النفسي واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد الثاني، كلية التربية، جامعة البحرين.
- المومني،محمد عمر ، الربابعة ، الهام محمود (٢٠١٥)،مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية المهنية مقارنة بالمعلمين العاديين في محافظة عجلون الاردنية ،مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية ، جامعة بابل ، العدد(٢٣)
- ايمان، محامديه، سليمة، بوطوطن، (٢٠١٣). المرأة العاملة والعلاقات الاسرية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورفله.
- بخش، أميرة طه، (٢٠٠١). احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من امهات المعاقين عقلياً في المملكة العربية السعودية، كلية التربية، جامعة ام القرى.
- بركات، زياد، (٢٠١٠). الاستراتيجيات الكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين، جامعة القدس المفتوحة.
- بنين، امال ابتسام (٢٠١٦): الاجهاد النفسي لدى الطالب العامل بجامعة الوادي، دراسة استكشافية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية في جامعة سطيف، الجزائر، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد ٣، عدد (١).
- جابر، جابر عبد الحميد، كفاي، علاء الدين (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء(٣)، القاهرة. دار النهضة العربية.
- جدو، عبد الحفيظ (٢٠١٤). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة سطيف، رسالة ماجستير. الجزائر.
- جودة، حكمة أيت، (٢٠٠٦). دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية الجسدية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، اطروحة دكتوراه.
- حسان، ولاء اسحاق، (٢٠٠٩). فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة، رسالة ماجستير.
- حياة، غياث، (٢٠١٣). صراع الادوار عند المرأة العاملة في المواقع القيادية، جامعة وهران، الجزائر، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد ١٢.
- دردير، نشوة كرم عمار ابو بكر، (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، كلية التربية، جامعة الغيوم، رسالة ماجستير.
- دعوة سميرة، شنوفي نورة (٢٠١٣).الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل

- التوحيدي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة البويرة، رسالة ماجستير. الجزائر.
- رباب، مروان عبد الله، (٢٠٠٦). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، رسالة ماجستير.
- ستورا، جان بنجامان، (١٩٩٧). الاجهاد اسبابه وعلاجه، منشورات عويدات لبنان، بيروت، الطبعة الاولى.
- شقورة، يحيى عمر شعبان، (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كلية التربية، جامعة الازهر، رسالة ماجستير.
- عرافي، احمد محمد (٢٠١٣). اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، كلية التربية، جامعة أم القرى. رسالة ماجستير.
- عودة ، محمد محمد (٢٠١٠) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مه الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ،رسالة ماجستير،الجامعة الاسلامية بغزة ،فلسطين .
- غطاس، عز الدين، مجوجه، علية ( ٢٠١١ ). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، جامعة قاصدي مرباح، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ورقلة، الجزائر. رسالة ماجستير.
- فحجان، سامي خليل، (٢٠١٠). التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الانا لدى معلمي التربية الخاصة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، رسالة ماجستير.
- محمد، يوسف عبد الفتاح (١٩٩٩): الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، السنة الثامنة، العدد ١٥.
- مكي، لطيف غازي (٢٠١٣): الضغوط المهنية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى التدريسيين في جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٣٨).
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York:Springer Publishing company.
- Cooper, .L.,& Quick, J.( 1999).Stress and strain. Oxford: Health Press.
- Konard, Kathleen, Bronson, Jim, (1997). Hand Difficuh times and Learning Resiliency, Annual AEE International Conferena.
- Mcmillan, James H., and others (1992)."Qualitative study of Resilient At-Risk students" Review of Literature. Metropolitan Educational Research Consortium, Richmand, V.A.JUN 1992.
- Sschwebel.A.et.al.(1990):Personal adjustment and growth: Alifspan Approach, New Yoek, Mitton-brown publishers.

