

## اساليب مواجهة ضغوط الحياة لمعلمات الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات

نضال سهيم حسن

د. الطاف ياسين الراوي

جامعة بغداد - كلية التربية للبنات - قسم رياض الاطفال

### ملخص البحث

لاحظت الباحثة أثناء عملها في الروضة إن هناك مجموعة من المعلمات يلجأن إلى استخدام أساليب مختلفة قد تكون بعضها مرغوب فيها وبعضها غير مرغوب فيها لذا ارتأت الباحثة الكشف عن الأساليب المستخدمة من معلمات الرياض في مواجهة ضغوط الحياة، كونها تعمل في رياض أهلية أو حكومية أو كونها متزوجة أو غير متزوجة، فضلاً عن التحصيل العلمي لهذه المعلمة.

### ولتحقيق أهداف البحث :-

قامت الباحثة باعداد مقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة للمعلمات وتم التأكد من صدق فقرات المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في هذا المجال ، واستخرجت القوة التمييزية لفقرات المقياس واستخرج الثبات لكل اسلوب ، وتكون المقياس من خمسة اساليب (التقويم الايجابي من(5)فقرات ، التجنب والهروب من (17) فقرة ، تقبل المسؤولية (6) فقرات، اللجوء إلى الدين (9) فقرات، الانسحاب (7)فقرات).

### وبعد معالجة البيانات احصائياً توصل البحث الى النتائج الآتية:

- 1- إن معلمات الرياض يستخدمن جميع أساليب ضغوط الحياة .
- 2- إن معلمات الرياض من المتزوجات وغير المتزوجات يستخدمن أسلوب الانسحاب وأن المعلمات المتزوجات يستخدمن أسلوب الهروب وتجنب المشكلة أكثر من المعلمات غير المتزوجات.
- 3- إن معلمات الرياض يستخدمن جميع الأساليب الخمسة تبعاً لمتغير التخصص
- 4- إن معلمات رياض الأهلية أكثر استخداماً لأسلوب الهروب وتجنب المشكلة من معلمات الرياض الحكومية.

## The face of the pressures of life styles to Riyadh parameters and the relationship with some variables

Dr. Alaf Yassin AL-Rawi

Nidhal Suhaim Hassan

University of Baghdad – College of Education for Women – Kindergarten Dept.

### Abstract

I noticed a researcher while working in the kindergarten that there is a group of parameters resort to the use of different methods may be some undesirable and some undesirable So felt researcher detection methods used parameters Riyadh in the face of the pressures of life, being engaged in kindergarten eligibility, governmental or being married or unmarried, as well as educational attainment for this parameter.

To achieve the objectives of the research: -

The researcher prepare a scale methods face the pressures of life of the parameters have been confirmed the veracity of the paragraphs of the scale of the presentation to a group of experts in this area, and extracted power discriminatory clauses scale and extracted stability of each style, and the scale of the five methods (Calendar positive (5) vertebrae, avoid and escape from (17), paragraph, accept responsibility (6) vertebrae, resorting to religion (9) vertebrae, withdrawal (7) paragraphs).

After processing the data statistically research found the following results:

- 1- That Riyadh parameters using all the pressures of life styles.
- 2 - The Riyadh parameters of married and unmarried women using the withdrawal method and parameters using a method married escape and avoidance problem more parameters unmarried women.
- 3 - that Riyadh parameters using all five methods, according to the specialization variable
- 4 - The civil kindergarten teachers more commonly used method of escape and avoid the problem of parameters Riyadh-governmental organizations.

**التعريف بالبحث****مشكلة البحث:**

يتصف هذا العصر بعصر الضغوط نتيجة التغيير السريع على المستوى الحضاري والاقتصادي. وهذا التغيير ينعكس بدوره بشكل واضح على جميع المؤسسات، ومن أهم هذه المؤسسات هي المؤسسات التعليمية التي لها دور كبير في تقدم البلد من خلال تنشئة أجيال تركز على العلم والمعرفة، وحل المشكلات بأساليب علمية صحيحة، فضلاً عن مواكبة التطور التكنولوجي، لم تعد المؤسسات التربوية في الدول المتقدمة منطوية على إعطاء المعارف والمفاهيم البحتة فقط، وإنما اجتازت هذا الدور منتقلة إلى ادوار لا تقل أهمية في العملية التربوية من حيث البناء النفسي والاجتماعي. فضلاً عن البناء المعرفي والتربوي، لأن إعداد الجيل الواعي والمواكب للتطور والبناء ينبغي أن يتجلى بالاستقرار والاطمئنان النفسي والعملية والاجتماعي الذي يساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (إبراهيم، 1994: 553). وهذا يستدعي وجود معلمات يتسمن بخصائص مميزة في التعامل مع أحداث الحياة اليومية خاصة إذا كانت هذه الأحداث من النوع الضاغطة، أي التي تشكل ضغطاً نفسياً على المعلمة وهي كثيرة جداً في حياتنا في الوقت الحاضر، مما يستدعي أن تقوم المعلمة باستخدام أساليب لمواجهة ضغوط الحياة. (كايريكو، 2004: 35).

لذا ارتأت الباحثة الكشف عن الاساليب المستخدمة من معلمات الرياض في مواجهة ضغوط الحياة باختلافها كونها تعمل في رياض اهلية او حكومية او كونها متزوجة او غير متزوجة، فضلاً عن التحصيل العلمي لهذه المعلمة. وتتلخص مشكلة البحث في السوالين الاتيين:

- ماهي الاساليب التي تستخدمها معلمة الرياض عند تعرضها لأحداث الحياة الضاغطة؟
- ما هي الاساليب التي تستخدمها معلمة الرياض عند تعرضها لضغوط الحياتية تبعاً لمتغيرات التحصيل والحالة الاجتماعية ونوع الرياض؟

**أهمية البحث:**

في اللحظة الأولى التي خطى فيها الإنسان أولى على الأرض عانى من الضغوط، والكثير من الأزمات فقد واجه متطلبات الحياة الكثيرة والمتنوعة حتى وصل ما وصل إليه اليوم، وأن الأحداث التي يمر بها الشخص قد تحدث تأثيراً إيجابياً وسلبياً، وذلك تبعاً لردود أفعال الشخص اتجاه تلك الضغوط، خاصة ان الظروف قد تحدث فجأة أو إنها تحدث على شكل مراحل في المرحلة الأولى هي مرحلة الانذار، وهي اعطاء علامات جسدية كارتفاع ضغط الدم أو الحرارة أو علامات نفسية كالقلق أو أعراض اجتماعية كظهور اتجاهات سلبية اتجاه الآخرين في المرحلة الثانية تأتي مرحلة المقاومة، أي أن الشخص يواجه تلك الضغوط بشكل إيجابي فيتخلص منها أو بشكل سلبي فيصاب بالإجهاد والاضطراب (غانم، 2005: 35-40).

فهناك من يتعامل مع هذه الأحداث بصورة ايجابية فيعتبرها فرصة للنمو والنضوج. ويتقبلها فتخلق فيه القدرة على التكيف والانسجام مع الظروف المختلفة، وهناك من يتعامل معها بصورة سلبية فيصاب بحالة من التوتر والقلق، وعدم الاتزان، وعدم القدرة على التكيف مع الظروف المحيطة (ماكمين، 1999: 3)، لذلك نجد إن بعض المعلمين يستخدمون أساليب متنوعة ترتبط بخصائصهم النفسية، وطبيعة الأحداث ذاتها لمواجهة بعض الأحداث الضاغطة. فمنهم من يستطيع التعامل معه على نحو متصلب وسلبى، ويشعر به وكأنه تهديدا له وخطر عليه، وهذا ما يزيد من حدة شعورهم بالضغط النفسي مستندين في ذلك على معاني الشخصية (علي، 2009: 4). وتأتي أهمية الدراسة من خلال :-

1- دراسة الأساليب التي تستخدمها معلمة رياض الأطفال في مواجهة ضغوط الحياة للحصول من اجل التوصل إلى حالة الاتزان النفسي.

2 - أهمية معلمة الرياض ولما لها من اثر في التربية والتعليم الأطفال في مرحلة عمرية حساسة

**أهداف البحث:-** يستهدف البحث تعرف:

- 1- الأساليب التي تستخدمها معلمة الروضة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- 2- الفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تستخدمها معلمة الروضة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة، غير متزوجة).
- 3- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الأساليب التي تستخدمها معلمة الروضة تبعاً لمتغير التحصيل العلمي (تخصص، وغير المتخصص).

4- الفروق ذات الدلالة الإحصائية التي تستخدمها معلمة الروضة تبعاً لمتغير نوع الروضة (الحكومية، الأهلية).

**حدود البحث:** - يقتصر البحث على معلمات الرياض الحكومية والأهلية في مدينة بغداد في مديريات الكرخ، والرصافة للعام الدراسي (2012-2013).

**تحديد المصطلحات:**

**أولاً: الأسلوب: عرفه**

- هورس (Horoace,1958)

مجموعة من السلوكيات التي تحدد صفات أداء الأفراد في تحقيق أهداف معينة (Horoace,1958: 531).

ثانياً :- المواجهة : عرفه

- عبيد (2008)

تعلم مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات او هي التحدث وجها لوجه مع الفرد . (عبيد ، 2008 : 204 )

**ثالثاً:- اساليب المواجهة****- الضريبي (2010)**

الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها، أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف، والأحداث الحياتية الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من أثارها، أو التكيف معها (الضريبي، 2010: 676).  
-تبنيت الباحثة تعريف الضريبي (2010): وذلك ان هذا التعريف اكثر ملائمة لقياس اساليب المواجهة  
**التعريف الاجرائي :-** الدرجة التي تحصل عليها المعلمة من خلال اجابتها على فقرات كل اسلوب أي الدرجة تمثل درجة كل اسلوب من الاساليب التسعة

**تعريف اساليب المواجهة****أولاً: أسلوب التقييم الايجابي****- رودول وموس (ب.ت) (Rodoul & Moos)**

وهو محاولة معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط (عودة، 2010: 32).

تبنيت الباحثة تعريف رودول وموس (ب.ت).

**ثانياً: أسلوب الهروب وتجنب المشكلة****- ابراهيم (1994)**

هي سلوكيات التي تساعد في تأجيل مواجهة الضغوط التي تبدو في انخفاض جهد الفرد في مواجهة الضغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم ومشاهدة البرامج (السهي، 2009: 43).

تبنيت الباحثة تعريف ابراهيم (1994).

**ثالثاً: أسلوب تقبل المسؤولية****- لازاروس ( Lazarus, 1960 )**

وهي إجراءات معرفية تستهدف تنظيم انفعالاتنا اتجاه المواقف الضاغط وتحمل كل ما يتعلق بالمشكلة (عودة، 2010: 33).  
تبنيت الباحثة تعريف لازاروس (1960).

**رابعاً: أسلوب اللجوء إلى الدين****- علوان (1983)**

الذي يتمثل في قراءة القرآن الكريم والعمل بالسنة المطهرة، واداء العبادات مع الرفقة الايمانية والتي تمكن الفرد من احتمال المواقف الصادمة ومواجهة الخطر برضا نفسي(علوان، 1983: 19).

تبنيت الباحثة تعريف علوان(1983).

**خامساً: أسلوب الانسحاب****- كولد فريد (Cold Fried, 1979)**

هو الابتعاد عن مصادر الضغط النفسي وهو أسلوب سلبي من الممكن ان يؤدي إلى مشكلات نفسية وخصوصا عندما يحل عالم الخيال محل عالم الواقع. (Cold Fried , 1979:120).

تبنيت الباحثة تعريف كولد (1979).

**ثالثاً: ضغوط الحياة**

ان الضغوط هو مصطلح يجمع بين مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافا اليها الاستجابات المترتبة عليها فضلا عن تقدير الفرد لمستوى الخطر واساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها الفرد اثناء تعرضه لهذه الموقف (لازاروس ، 1989 : 52).

**خامساً: معلمة الروضة****- فهمي (2004)**

اهم عنصر في العملية التربوية فهي التي تتعامل مع الاطفال وهي التي تنتفذ المنهج وتكيف المواقف التعليمي وتختار طريقة التعلم المناسبة وتثري لمواقف الخبرة باستخدام التقنيات التربوية الى غير ذلك من الأمور التي يتطلبها تنفيذ المنهج (فهمي، 2004: 7).

**سادساً: رياض الاطفال****وزارة التربية (1994)**

مرحلة تكون ما قبل المرحلة الابتدائية وتقبل فيها الطفل الذي يكمل الرابعة من عمرة او سيكملها في نهاية السنة الميلادية ولا أتتجاوز السنة السادسة من العمر وتنقسم الى مرحلتين (الروضة والتمهيدي)وتهدف الى تمكين الاطفال من النمو السليم وتطوير شخصياتهم في الجوانب الجسمية والعقلية وفقا لحاجتهم وخصائص مجتمعهم ليكونوا في ذلك أساسا صالحا لتبنيهم تنشئة سليمة والتحاقهم بمرحلة التعليم الالزامي (وزارة التربية، 1994: 425).

**الإطار النظري**

يتناول هذا الفصل جزئين يتضمن الجزء الأول الإطار النظري للبحث الحالي، والذي يشمل مفهوم المواجهة وأساليب مواجهة ضغوط الحياة، ولاسيما النظريات التي حاولت تفسير هذه الأساليب، ويتضمن الجزء الثاني الدراسات السابقة التي اطلعت عليها الباحثة.

**مفهوم المواجهة**

المواجهة من حيث طبيعتها عبارة عن تنظيمات سلوكية غير إنها تتميز من خلال الدواعي. (رضوان، 2009: 204).  
**- أساليب المواجهة:-** فالفرد عن تعرضه لضغط، أو توتر يلجأ إلى استخدام أسلوب، أو أساليب مواجهة عدة للتخلص من هذا الضغط فتكون هذا الأساليب على نوعين مباشرة أو غير مباشرة، فالأساليب المباشرة (تقوم على أساس إدراك واقعي لطبيعة العوامل المؤثرة في الموقف، وتعامل مباشرة مع مكوناته). فعندما لا يستطيع الفرد استخدام هذه المواقف فيلجأ إلى أساليب أخرى غير مباشرة تلك الأساليب التي تحاول (الأنا) عن طريقها حماية نفسها من مواجهة القوى التي تتصارع مع ما يمثلها الفرد من قيم واتجاهات اجتماعية. ويطلق على هذه الأساليب غير المباشرة (آليات الدفاع الأولية).

**- تصنيف أساليب مواجهة ضغوط الحياة:**

1- التصنيف تبعاً للأساليب المباشرة وغير المباشرة .

**أولاً: طرائق مباشرة وتضم:**

- 1- المواجهة 2- الانسحاب والخضوع 3- التدريب على الاسترخاء 4- العدوان
- 5- ضبط الذات (عبيد، 2008: 204).

**ثانياً: الطرائق غير المباشرة:**

1. الكبت 2- التعويض 3- التبرير 4- التحويل 5- التكوين العكسي 6- النكوص
  - 7- التوحد(التقمص) 8- الخيال 9- التسامي (الإعلاء) (جاكوبسون، 2009: 176-180).
- أنواع الضغوط :-** يوجد نوعان من الضغوط، وهي ضغوط ايجابية وضغوط سلبية، وهذا التقسيم يأتي على وفق الآثار المترتبة عليها.

**الضغوط الايجابية :-** وهي ضغوط المفيدة التي لها انعكاسات ايجابية حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج، وانجاز المهام بسرعة كما إن لها آثار نفسية وايجابية تتمثل فيما تولده لديه من شعور بالسعادة والسرور، وينعكس هذا في جملة على إنتاجه عمل حيث إن المهام التي تنتفذ بتفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها، أما غير المحددة فهي حتى لو أنجزت من دون تحديد إطار زمني فان انجازها يكون بطريقة سيئة غير مقبولة (محمد وسلمان، 2009: 514).

**الضغوط السلبية :-** وهي الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان، ومن ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل مثل تلك الضغوط تدفع بالواقع ثمناً بالإحباط، وعدم الرضا عن العمل فضلاً عن النضرة السلبية تجاه قضايا العمل (النوشان، 2003: 75)

النظريات التي فسرت اساليب المواجهة

**نظرية لازاورس (Lazaus, 1966)**

يرى لازاورس إن أساليب مواجهة الضغوط تتحدد من تقويم الفرد للموقف فعندما يواجه الفرد موقف، ويتم تقويمه على انه ضار أو مهدد، ويكون متحدياً لتوافقه فهنا ينشأ الضغط، وتركز هذه النظرية على دور العوامل المعرفية في تفسير الحدث الضاغظ الذي يواجه الفرد، وتحدث عندما تزيد المطالب البيئية عن قدرات الفرد على المواجهة.(عبيد، 2008: 129).

**التقويم الأولي:** - تدرك الأحداث بأنها تقود إلى نتائج ايجابية أو محايدة أو سلبية، ويتم تقييمها بأنها سيئة أو يمكن إن تكون سيئة بناء على ما يمكن إن تسببه من أذى أو تهديد .

**التقويم الثاني:** - تبدأ عملية التقويم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم به التقويم الأولي للأحداث الحياة الضاغطة، وتتضمن عملية التقويم الثانوي (Secondary Appraisal) إجراء تقويم للإمكانات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث. (تايلور، 2007: 350-351).

**نظرية موس وشفير (1986) (Moos & Schafer, 1986)**

قدم موس وشفير (1986) نموذجاً للضغوط وكيفية التعامل معها. إذ حدد استجابة الفرد بحسب قوة الحدث الضاغظ الذي يمر تفسيره بثلاث مراحل هي:

**المرحلة الأولى:-** العوامل الديمغرافية والشخصية للفرد، وعوامل تتعلق بالخبرات الضاغطة كنوع الحدث، ومدى وقوع الحدث، وإمكانية مواجهة الحدث، وعوامل تتعلق بالبيئة الاجتماعية إذا تفاعل هذه العوامل وتؤثر على إدراك الفرد للحدث الضاغظ، وأساليب مواجهة، وقدرة الفرد على التحمل.

**المرحلة الثانية:**

أ - إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغظ. هذا الإدراك جيداً بعد صدمة الحدث الضاغظ .

ب- العوامل التي تهيأ الفرد للتوافق مع الحدث الضاغظ، لمحاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه.

ج- محاولة الفرد اتخاذ أسلوب مواجهة المواقف بهدف استعادة توازنه النفسي.

**المرحلة الثالثة:** - تعد محصلة نهائية لتفاعل جميع العناصر السابقة بهدف مواجهة الموقف، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح ومن ثمَّ يستطيع الفرد مواصلة حياته، وقد يخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه الاضطرابات النفسية (السلطان، 2008: 60).

#### الدراسات السابقة:

#### **دراسة علي (2011)**

هدفت الدراسة الى التعرف علاقة التفكير الناقد اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي كربلاء تبعاً لمتغير الجنس والتأهيل حيث قامت الباحثة بتبني مقياس الدراجي (2007) لمعرفة اساليب التعامل مع الضغوط ويتكون المقياس من (5) اساليب (الهروب والتجنب، طلب الاسناد الاجتماعي، طلب الاسناد الروحي وديني، مواجهة المشكلة، العدائية) ،طبق المقياس على عينة مكونة من (450) معلم ومعلمة اما الوسائل الاحصائية التي استخدمتها الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة معامل ارتباط بيرسون معادلة الف كرونباخ وتوصلت الدراسة الى نتائج ان اكثر الاساليب المستخدمة من قبل المعلمين والمعلمات هو اسلوب المواجهة (علي، 2011: ي).

#### **دراسة القريشي (2012)**

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الابتدائية، وبناء برنامج إرشادي لتنمية الأساليب المرغوبة للتعامل مع الضغوط النفسية، تكونت عينة البحث من (400) معلم ومعلمة مقسمة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (20) معلم ومعلمة، والمجموعة الضابطة (20) معلم ومعلمة.

أما الأدوات البحث قام الباحث بتبني مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المعد من (الدراجي، 2007) الذي يضم (5) أساليب هي (العدائية، والتجنب، والإسناد الاجتماعي، والإسناد الديني) الوسائل الإحصائية المستخدمة مربع كاي، واختبار مان وتني، ومعامل الارتباط بيرسون، ومعادلة هويت (Hoyt)، والاختبار التائي لعينة واحدة، أما نتائج الدراسة توصلت بان المعلمين يمارسون الأساليب غير المرغوبة (العدوانية والتجنب) (القريشي، 2012: ي - ك).

#### **إجراءات البحث**

**1- مجتمع البحث :-** يتضمن مجتمع البحث تبعاً لمشكلته معلمات الرياض لمدينة بغداد ويتوزع مجتمع البحث تبعاً للجدول (1) الآتي:

#### **جدول (1)**

**مجتمع البحث موزع بحسب عدد الرياض وعدد المعلمات في المديرية العامة لتربية بغداد**

المديريات	عدد الرياض		عدد المعلمات	
	أهلي	حكومي	أهلي	حكومي
رصافة / 1	12	28	475	91
رصافة / 2	51	47	459	319
رصافة / 3	6	13	125	43
كرخ / 1	25	31	285	155
كرخ / 2	7	30	304	7
كرخ / 3	22	17	195	178
مجموع	123	166	1843	793

**2- عينة البحث:** - شملت عينة البحث (300) معلمة من معلمات رياض الأطفال تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وقد توزع أفراد عينة البحث كما في الجدول (2).

جدول (2)

توزيع أفراد عينة البحث تبعا لعدد الرياضو عددالمعلمات

المديرية	اسم الروضة	نوع الروضة	عدد المعلمات	المديرية	اسم الروضة	نوع الروضة	عدد المعلمات
الرصافة الاولى	الأفراح	حكومي	10	الكرخ الاولى	الورود	حكومي	11
	الوحدة	حكومي	11		الكرامة	حكومي	12
	البيتالعربي	حكومي	12		المنصورالتأسيسية	حكومي	13
	القرنفل	أهلي	5		النوارس	أهلي	5
	آية الحق	أهلي	6		بابل	أهلي	4
	السعد	أهلي	6		الكابتن الصغير	أهلي	5
الرصافة الثانية	العسل	حكومي	10	الكرخ الثانية	الأريخ	حكومي	10
	أحلام الطفولة	حكومي	7		الوركاء	حكومي	12
	الاقحوان	حكومي	5		البراعم	حكومي	11
	أحباب الرحمن	حكومي	10		شمس العراق	أهلي	6
	البرعم الصغير	أهلي	4		الجنان	أهلي	5
	نور الضحى	أهلي	5		ديمة الاطفال	أهلي	6
	ماما روز	أهلي	6	الكرخ الثالثة	المحيط	حكومي	10
	لاتا	أهلي	7		الحرية	حكومي	10
	الجمبدة	حكومي	12		الربيع	حكومي	10
	الحياة	حكومي	13		الفرقان	أهلي	6
البلابل	حكومي	14	نور الهدى		أهلي	7	
التوريين	أهلي	7	قطر الندى	أهلي	7		
المجموع الكلي للرياض			300				

**3- أداة البحث :-** نظرا لعدم توفر أداة لقياس أساليب مواجهة إحداث الحياة الضاغطة لمعلمات الرياض قد قامت الباحثة ببناء مقياس لهذه الأساليب واتبعت الخطوات الآتية:

**1- جمع الفقرات :-** اطلعت الباحثة على مجموعة من المقاييس لبناء مقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة، فضلا عن ذلك طبقت الباحثة استبيان مفتوح على (40) معلمة من رياض الأطفال بصورة عشوائية للإجابة عن السؤال الآتي:

(إذ واجهتي مشكلة صعبة في إي مجال من مجالات الحياة فما هو الأسلوب الذي تستخدمينه لحل تلك المشكلة؟) .  
وبعد جمع إجابات عينة التطبيق الاستطلاعي للاستبيان المفتوح والاستعانة بالمقاييس السابقة جمعت الفقرات(40) كما مبين في الملحق(1) وضعت لها بدائل (تنطبق عليّ دائما، تنطبق عليّ أحيانا، لا تنطبق عليّ ابدا) وبدرجات (3، 2، 1).

**2 - تحديد فقرات مجالات المقياس :-**بعد اطلاع الباحثة على النظريات والدراسات السابقة وجدت انه من الضروري تحديد مجالات أو أساليب مختلفة ومتنوعة كل أسلوب يضم مجموعة من الفقرات كما مبين في ملحق رقم (1).

**الصدق :-** يشير الصدق إلى ما يقيسه الاختبار او مدى فائدة الاختبار (Grahame tal,1948: 39)  
**الصدق الظاهري :-** هو الدرجة التي يقيس فيها المقياس ما صمم لاجل قياسه في محتوى موضوع معين(دوران،1958: 129):

قامت الباحثة بتوزيع المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس والطفولة والقياس والنقويم وقد ابدى بعض الخبراء آراءهم التي تتضح من خلال الملحق (5).

إن الفقرات غير الواردة في الملحق (2) فقد حصلت على نسبة اتفاق 100% على صلاحيتها للقياس الأساليب. وبذلك يصبح المقياس مكون من (40) فقرة وتبعاً للأساليب ببدائل (تنطبق عليّ دائما، تنطبق عليّ أحيانا، لا تنطبق عليّ أبدا) وبدرجات (3، 2، 1).

**أ- وضوح التعليمات:** - للتعرف على مدى وضوح التعليمات المرفقة للمقياس لغتها ومحتواها. تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (20) معلمة. إذا تبين إن تعليمات المقياس وفقراته واضحة جميعها ومفهومة من حيث المعنى والصياغة.

**ب- التحليل الإحصائي للفقرات:** - ولإيجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس أساليب المواجهة قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (400) معلمة من معلمات رياض الأطفال في مدينة بغداد. ثم قامت الباحثة باختبار اعلى (27%) من الدرجات لتكون المجموعة العليا، وأوطأ (27%) من الدرجات لتكون المجموعة الدنيا (الزويجي وآخرون، 1981 : 74) ، وهذا يعني إن عدد أفراد كل مجموعة هو (108). ثم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين لاستخراج التميز كما موضح جدول رقم (3).

جدول (3)

القيم التائية المحسوبة لدلالة الفروق للمجموعة العليا والدنيا

المجالات	ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التقويم الايجابي	1	2,324	0,608	1,694	0,802	6,496	دالة
	2	2,685	0,523	1,814	0,928	8,485	دالة
	3	2,685	0,557	1,870	0,938	7,758	دالة
	4	2,666	0,511	1,814	0,928	8,349	دالة
	5	2,731	0,504	1,851	0,955	8,463	دالة
الهروب وتجنب المشكلة	6	2,324	0,851	1,259	0,601	10,610	دالة
	7	2,398	0,722	1,472	0,754	9,210	دالة
	8	2,231	0,892	1,268	0,557	9,512	دالة
	9	2,240	0,895	1,416	0,698	7,541	دالة
	10	2,046	0,857	1,370	0,649	6,526	دالة
	11	2,268	0,804	1,444	0,740	7,843	دالة
	12	2,064	0,909	1,379	0,665	6,316	دالة
	13	2,000	0,875	1,314	0,650	6,528	دالة
	14	2,518	0,662	1,500	0,791	10,256	دالة
	15	2,527	0,679	1,555	0,835	9,401	دالة
	16	2,527	0,647	1,601	0,842	9,056	دالة
	17	2,611	0,577	1,629	0,838	10,021	دالة
	18	2,583	0,657	1,555	0,777	10,491	دالة
	19	2,379	0,817	1,509	0,791	7,952	دالة
تقبل المسؤولية	20	2,166	0,859	1,824	0,771	3,083	دالة
	21	2,361	0,729	1,527	0,703	8,548	دالة
	22	2,064	0,899	1,490	0,729	5,151	دالة
	23	2,916	0,277	1,555	0,824	16,266	دالة
	24	2,898	0,360	1,601	0,885	14,094	دالة
	25	2,907	0,321	1,611	0,862	14,629	دالة
	26	2,898	0,333	1,518	0,791	16,703	دالة
	27	2,925	0,263	1,546	0,789	17,220	دالة
	28	2,916	0,277	1,564	0,834	15,971	دالة
	29	2,990	0,096	1,592	0,865	16,693	دالة
اللجوء الى الدين	30	2,981	0,135	1,574	0,811	17,785	دالة
	31	2,861	0,397	1,888	0,824	11,042	دالة
	32	2,805	0,537	1,685	0,816	11,913	دالة
	33	2,916	0,338	2,074	0,954	8,650	دالة
	34	2,925	0,326	1,814	0,948	11,509	دالة

دالة	11,506	0,930	1,777	0,385	2,898	35	الانسحاب
دالة	11,509	0,948	1,814	0,326	2,925	36	
دالة	11,705	0,913	1,768	0,394	2,888	37	
دالة	9,621	0,782	1,879	0,557	2,768	38	
دالة	11,386	0,774	1,713	0,578	2,768	39	
دالة	11,994	0,754	1,638	0,597	2,750	40	
دالة	9,841	0,778	1,638	0,727	2,648	41	
دالة	10,971	0,776	1,703	0,601	2,740	42	
دالة	11,690	0,884	1,750	0,463	2,833	43	
دالة	8,772	0,837	1,833	0,638	2,722	44	

تبيين من الجدول (3) إن كل فقرات المقياس هي دالة.

**علاقة درجة فقرة كل أسلوب بالدرجة الكلية:** - ويقصد بها إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة في المقياس وبالدرجة الكلية له (العيسوي، 1985: 95). استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأسلوب وتم استعمال عينة التحليل ذاتها وبالباغعة (400) معلمة من معلمات رياض، وتبين إن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً.

#### جدول (4)

##### علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة

المعامل الارتباط	الفقرات	المجالات	معامل الارتباط	الفقرات	المجالات		
0.97	23	تقبل المسؤولية	0.80	1	التقويم الإيجابي		
0.98	24		0.96	2			
0.98	25		0.96	3			
0.91	26		0.96	4			
0.97	27		0.94	5			
0.95	28	اللجوء الى الدين	0.93	6	الهروب والتجنب المشكلة		
0.70	29		0.93	7			
0.94	30		0.93	8			
0.83	31		0.94	9			
0.82	32		0.94	10			
0.95	33		0.94	11			
0.94	34		0.94	12			
0.92	35		0.94	13			
0.94	36		0.94	14			
0.90	37		0.84	15			
0.90	38		الانسحاب	0.83		16	
0.98	39			0.89		17	
0.97	40	0.89		18			
0.90	41	0.94		19			
0.97	42	0.92		20			
0.97	43	0.92		21			
0.97	44	0.91		22			

وتبين من الجدول (7) إن جميع معاملات الارتباط دالة

**العلاقة الارتباطية بين أساليب المواجهة التسعة:** - باستخدام معامل ارتباط بيرسون وجد إن معاملات الارتباط الموضحة في الجدول (5) هي معاملات ارتباطيه حقيقية تشير إلى استقلالية كل أسلوب عن الأساليب الأخرى . وهذا يشير إلى إن المقياس يتمتع بصدق البناء.



جدول ( 5 )  
معاملات الارتباط بين الأساليب المواجهة التسعة

ت	الأساليب	1	2	3	4	5
1	1	X	0.20	0.20	0.16	0.17
2	2		X	0.14	0.20	0.18
3	3			X	0.18	0.14
4	4				X	0.23
5	5					X

**الثبات ( Reliability ) :-** يقصد بالثبات درجة الاتساق في قياس السمة موضوع القياس من مرة لأخرى فيما لو أعدنا تطبيق الأداة مرات متعددة (الشايب، 2009: 102). ولإيجاد ثبات مقياس أساليب المواجهة تم إتباع الخطوات الآتية:  
**أ- طريقة إعادة الاختبار (Test- Retesmetod) :-** يطبق الاختبار على عدد محدد من المفحوصين، ثم يكرر تطبيق الاختبار على نفس المفحوصين بعد مدة زمنية محددة. وتحسب درجات المفحوصين على الاختبار في المرة الأولى ودرجاتهم في المرة الثانية. (عبيدات وآخرون، 1996: 155) ولإيجاد ثبات مقياس أساليب مواجهة بطريقة إعادة الاختبار قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) معلمة من معلمات رياض الأطفال. ويظهر الجدول (6) معاملات ارتباط بين التطبيق الأول والثاني لكل أسلوب من الأساليب الخمسة.

جدول (6)  
معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لكل أسلوب من أساليب المواجهة

الأسلوب	معامل ارتباط
التقييم الإيجابي	0.80
الهروب وتجنب المشكلة	0.97
تقبل المسؤولية	0.82
اللجوء إلى الدين	0.89
الانسحاب	0.78

**الثبات بطريقة الفاكرونباخ :-** تم حساب الثبات بطريقة الفاكرونباخ وتبعاً للأساليب الخمسة هي كما يلي:

جدول (7)  
معاملات الثبات بطريقة الفاكرونباخ

ت	الأسلوب	معامل الفاكرونباخ
1	التقييم الإيجابي	0.86
2	الهروب وتجنب المشكلة	0.84
3	تقبل المسؤولية	0.86
4	اللجوء إلى الدين	0.82
5	الانسحاب	0.89

وبذلك نجد إن أساليب المواجهة التسعة تتميز بثبات جيد .

**التطبيق النهائي :-** وزع المقياس بصورته النهائية على عينة من (300) معلمة من معلمات رياض الأطفال لفترة من (1-1-2013-2013) ولغاية (1-2-2013) وبعد جمع الاستمارات من العينة تم إجراء التحليل الإحصائي لها.  
**الوسائل الإحصائية**

- 1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين (t-test)، لاستخراج تميز الفقرات.
  - 2- معامل ارتباط بيرسون ، لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لكل أسلوب
  - 3- معادلة الفاكرونباخ، لاستخراج الثبات كل أسلوب من الأساليب التسعة.
  - 4- الاختبار التائي لعينة واحدة، لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات أساليب المواجهة والمتوسطات الأساليب التسعة والمتوسطات الفرضية .
  - 5- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متساويتين ، لاستخراج بين متوسطات عينة متزوجة وغير متزوجة لكل أسلوب .
  - 6- تحليل التباين الأحادي، لاستخراج الفروق لكل أسلوب تبعاً لسنوات الخدمة .
- \* استعملت الباحثة البرنامج الإحصائي (spss) في معالجة البيانات إحصائياً بالحاسبة الإلكترونية .

## نتائج البحث ومناقشتها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها تبعاً لأهداف البحث الآتية:

**الهدف الاول:** من اجل التحقق من الهدف الأول قامت الباحثة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لكل أسلوب من الأساليب المواجهة، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول (8).

## الجدول (8)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطات الأساليب والوسط الفرضي لكل منها

الأسلوب	الوسط	انحراف	وسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة
التقويم الإيجابي	13.16	1.71	10	32.442
تجنب المشكلة	36.06	5.09	34	7.624
تقبل المسؤولية	16,57	3.92	12	9,62
اللجوء إلى الدين	13.80	3.06	18	23.863
الانسحاب	20,93	3.88	14	14,65

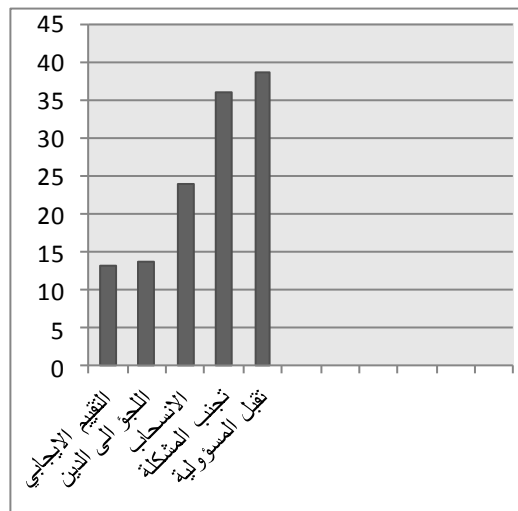
القيمة التائية الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (298) هي (1,97)

تشير القيم التائية المحسوبة لدلالة الفروق بين الأوساط الأساليب المواجهة، والأوساط الفرضية إلى الآتي:

- 1- أسلوب المواجهة التقويم الإيجابي: إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (32,442) اكبر من القيمة الجدولية، وهذا يفسر إن معلمات الرياض يستخدم هذا الأسلوب.
- 2- أسلوب هروب تجنب المشكلة: يظهر من الجدول (8) ان القيمة التائية (7.624) اكبر من الجدولية، أي إن هذا الأسلوب مستخدم بين المعلمات.
- 3- أسلوب تقبل المسؤولية: إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (9,62) اكبر من القيمة الجدولية، أي إن المعلمات يستخدم هذا الأسلوب .
- 4- أسلوب اللجوء إلى الدين: أظهرت القيمة التائية لهذا الأسلوب، والتي بلغت (23.863) اكبر من القيمة الجدولية، أي إن المعلمات يستخدم أسلوب اللجوء إلى الدين.
- 5- أسلوب الانسحاب: بلغت القيمة التائية لهذا الأسلوب (14,65) اكبر من الجدولية إن استخدام هذا الأسلوب من جميع معلمات الرياض.

يتبين من الجدول (8) ان جميع اساليب المواجهة دالة مما يعني ان المعلمات يستخدم جميع اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة اقل من الجدولية عند مستوى (0,05) وقد يعود ذلك الى تعرض المعلمات الى انواع مختلفة ومتعددة من احداث الحياة الضاغطة اليومية او غير اليومية او التي تحدث بشكل مفاجأ وهذا مما يدفعهن الى استخدام مختلف اساليب المواجهة الايجابية والسلبية .

وقد قامت الباحثة بترتيب أساليب المواجهة تبعاً لمتوسطاتها كما مبين في الجدول (8)، ووضعت في رسم بياني كما مبين في الشكل (1).



الشكل (1)

ترتيب أساليب المواجهة تبعاً لمتوسطاتها

**الهدف الثاني:** تعرف الفروق بين المعلمات المتزوجات وغير المتزوجات تبعاً للأساليب المواجهة التسعة، وقد بلغت عينة المتزوجات (159) عينة، وغير المتزوجات (141) باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متساويتين وجد النتائج الموضحة في الجدول (9).

جدول (9)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق في متغير (متزوجة وغير متزوجة) تبعاً للأساليب التسعة

القيمة التائية	غير متزوجة		متزوجة		الاسلوب
	انحراف	وسط	انحراف	وسط	
0.144	1.790	13.35	1.696	13.006	التقويم الايجابي
2.259	5.722	33.808	5.342	35.257	تجنب المشكلة
1,58	3.998	13,38	3.887	12,88	تقبل المسؤولية
0.560	3.386	13.517	2.972	13.723	اللجوء إلى الدين
2,43	3.896	11,160	3.862	12,33	الانسحاب

أشارت النتائج في الجدول (9) إلى أن الفروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة لمعلمات على وفق متغير الحالة الاجتماعية غير دالة وهي (التقويم الايجابي، تقبل المسؤولية، واللجوء إلى الدين)، أي إن المتزوجات وغير المتزوجات من المعلمات يستخدمن التقويم الايجابي يرجع إلى المعلمات يتمتع بحالة نفسية متزنة، أما استخدامهن أسلوب تقبل المسؤولية، نتيجة لما يحيط بها من مسؤوليات داخل الروضة، اللجوء إلى الدين استخدام هذا الاسلوب قد بسبب فطرتهن واعتقاداتهن وتربيتهن، ويتفق هذا مع دراسة (علي، 2007).

كذلك اشارت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للأساليب (تجنب المشكلة، والانسحاب) فأسلوب تجنب المشكلة وجد انه دال لصالح المتزوجة عند الرجوع إلى وسط الحسابي الذي كان يساوي (35,257)، أما بالنسبة غير المتزوجة كان يساوي (33,808)، قد يرجع السبب ان المتزوجة لديها مسؤوليات ومشاكل أكثر من غير المتزوجة، أما أسلوب الانسحاب كان لصالح غير المتزوجة حيث وجد الوسط الحسابي لها (11,160)، و المتزوجة (12,33)، قد يرجع السبب في استخدامها بكون المتزوجة أكثر تعقلاً وفهماً للمشكلة.

**الهدف الثالث:** تعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أساليب المواجهة تبعاً للتخصص وغير التخصص من خلال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين بواقع (150) معلمة للتخصص وغير التخصص كما موضحة في الجدول (10) الآتي:

جدول (10)

القيمة التائية المحسوبة لدلالة الفروق في متغير التخصص وغير التخصص تبعاً للأساليب التسعة

القيمة التائية	غير متخصص		متخصص		الأسلوب
	انحراف	وسط	انحراف	وسط	
1.656	1.652	12.906	1.695	13.226	التقويم الايجابي
1.849	5.255	35.626	5.786	34.446	الهروب و التجنب
0,313	4.152	13,143	3.993	13,03	تقبل المسؤولية
0.428	3.065	13.640	3.137	13.793	اللجوء إلى الدين
1,172	3.988	12,88	4.0796	13,38	الانسحاب

يتضح من ملاحظة الجدول (10) انه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين معلمات الرياض التخصص وغير التخصص في استخدامها للأساليب المواجهة الخمسة، وقد يرجع السبب في ذلك كونهن يعشن الظروف نفسها التي يمر بها المجتمع.

**الهدف الرابع:** تعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية بالاساليب التي تستخدمها معلمة الروضة تبعاً لمتغير نوع الرياض (حكومية – أهلية)، لحساب الفروق بين الأساليب المستخدمة تبعاً لنوع الرياض استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين بواقع (150) معلمة أهلي، و(150) معلمة حكومية وجد النتائج، وكما مبين في الجدول (11) الآتي:

جدول (11)

القيم التائية المحسوبة لدلالة الفروق في متغير نوع الروضة (أهلي، حكومي) تبعاً للأساليب التسعة

القيمة التائية	حكومي		أهلي		الأسلوب
	انحراف	وسط	انحراف	وسط	
0.815	1.781	13.093	1.616	12.933	التقويم الايجابي
2.0236	6.092	33.326	4.894	34.753	الهروب والتجنب
0,299	4.202	13,142	3.292	13,034	تقبل المسؤولية
0.506	3.193	13.600	2.965	13.420	اللجوء إلى الدين
0,708	4.208	13,085	3.656	13,162	الانسحاب

وهنا يمكن ملاحظة الآتي:

إن أسلوب الهروب والتجنب هو الأسلوب الوحيد الذي وجد انه دال، وان الفرق يعود إلى صالح معلمات الرياض الأهلية، إذ بلغ الوسط الحسابي (34.753) بين وسط عينة معلمات الحكومية (33.32)، ويعود الفرق لصالح معلمات الرياض الأهلية وقد يفسر ذلك من أجل التخلص من المسؤولية والحفاظ على وظيفتهم او عملهن في الروضة.

#### الاستنتاجات:

- 1- في ضوء نتائج البحث التي حصلت عليها الباحثة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
- 1- إنَّ المعلمات الرياض يستخدمن جميع الأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- 2- إنَّ معلمات الرياض من المتزوجات وغير المتزوجات يستخدمن أسلوب الانسحاب، وان المعلمات المتزوجات يستخدمن أسلوب الهروب والتجنب المشكلة أكثر من المعلمات غير المتزوجات.
- 3- إنَّ معلمات الرياض يستخدمن جميع الأساليب الخمسة تبعاً لمتغير التخصص وغير التخصص.
- 4- إنَّ معلمات الرياض الأهلية أكثر استخداماً لأسلوب الهروب وتجنب المشكلة من معلمات الرياض الحكومية.

#### التوصيات: من خلال ما تقدم من نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

- 1- إن تقويم وزاره التربية دورات في الإرشاد، وورش عمل لمعلمات الرياض حول التعامل مع الضغوط الحياة.
- 2- إجراء تقويم سنوي من وزاره التربية لمعلمات الرياض يتضمن التقويم لجوانب الصحة النفسية والاجتماعية وأن هذا الموضوع له أهمية بالنسبة لمعلمه الرياض.
- 3- حت المعلمات على إجراء بحوث نفسية تربوية حول شخصية المعلمة، والطفل والعلاقة بينهما بما يعطي صورة للمعلمة عن واقعها وأسلوب حياتها.

#### المقترحات: تقترح الباحثة الآتي:

- 1- تطبيق مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة على عينة من معلمات بغرض التشخيص، وتقديم البرامج الإرشادية المناسبة لتعديل، الأساليب السلبية لديهن.
- 2- إجراء دراسة تربط بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة، ومتغيرات اجتماعية نفسية أخرى لدى معلمات مثل الخوف الاجتماعي والقلق والتفكير.

#### المصادر العربية:

- ابراهيم ، زيزي السيد (2006) العلاج المعرفي للاكتئاب اسسه وتطبيقاته العلمية، دار الغربي .
- تايلور، شيلي (2008) علم النفس الصحي، ترجمة وسام درويش بريك وفوزي شاكرا طعيمة عمان – الاردن، دار حامد للنشر والتوزيع.
- جاكوبسون، ادمون (2009) أدراة الضغوط ، ترجمة هند رشدي، القاهرة، كنوز للنشر والتوزيع.
- دوران، رودني (1985) أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة خليل يوسف الخليلي وآخرون، الأردن، جامعه اليرموك، دار التربية.
- الربيعي، سالي جاسم محمد (2002) أساليب تعامل المعلمات مع الاطفال وعلاقتها بالأنماط القيادية لمديرة الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعه بغداد.
- رضوان، سامر جميل (2002) الصحة النفسية، ط1، عمان – الاردن، دار المسير للنشر
- الزوبعي ، عبد الجليل ،ابراهيم الكناني ،محمد الباس بكر (1981) الاختبارات والمقياس النفسية، الموصل، مطبعة جامعه الموصل.
- السلطان، ابتسام محمود محمد (2008) المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، ابن الهيثم، جامعه بغداد.
- السهلي، عبد لله حميد (2000) اساليب مواجهه الضغوط النفسية لدى شباب من المرضى المترددين على المستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرض، اطروحة دكتورا، المملكة العربية السعودية، جامعه ام القرى.
- الشايب، عبد الحافظ (2009) أسس البحث التربوي، ط1، عمان – الاردن، دار وائل للنشر .
- الضريبي، عبد الله (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، كلية التربية، جامعه دمشق، سوريا.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (2008) الضغط النفسي ومشكلاته واثره على صحة النفسية ، ط1، عمان – الاردن، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- عبيدات ، ذوقان ،عبد الرحمن عدس ،كايد عبد الحق (1996) البحث العلمي (مفهومه اساليبه ادواته )، عمان – الاردن، دار الفكر.

- علوان، عبد الله ناصح (1983) التكافل الاجتماعي في الإسلام، ط4، مصر، دار السلام.
- علي، انور جميل (2009) الضغوط النفسية وعلاقتها بانتاجية العامل دراسة ميدانية لدى عمال الانتاج في الشركة الطبية العربية نامكيو في مدينة دمشق، رسالة ماجستير، جامعة دمشق.
- علي، رفاة مهدي (2010) التفكير الناقد وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي كربلاء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعه كربلاء.
- عودة، محمد محمد محمد (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الاسلامية
- غانم، محمد حسن (2005) كيف تواجه الضغوط النفسية، مصر، موقع كتب عربية.
- فهمي، عاطف عدلي (2012) دليل طالبة كلية رياض الاطفال، جامعة بغداد.
- القرشي، مالك فيصل عبد الله (2012) اثر برنامج ارشادي لتنمية الأساليب المرغوبة للتعامل مع الضغوط مع الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية ابن رشد، جامعة بغداد.
- كايريكو ، جرس (2004) الضغوط والقلق لدى المعلمين، ط1، ترجمة وليدي العمري، العين الامارات العربية المتحدة، دار الكتب الجامعي.
- ماكمين، مارك (1999) الحل الامثل للضغوط، ط1، مطبعة دار الثقافة، مصر.
- محمد وسلمان، سحر هاشم وخديجة حسين (2009) اساليب تعامل مع الضغوط النفسية بينطلبه الجامعه وطلبه المرحله الاعداديه (دراسة مقارنة) مجله كلية التربية، عدد خاص، المؤتمر السادس عشر فترة 27-21 آذار، جامعه المستنصرية.
- مصطفى، يوسف حمه صالح (2009) بحوث معاصره في علم النفس، ط1 ، دار دجلة.
- النوشان، علي بن حمد سلمان (2003) ضغوط العمل واثرها على عملية اتخاذ القرارات، دراسة مسحية، الرياض، رسالة ماجستير.
- وزارة التربية (1987) نظام رياض الاطفال المديرية العامة للتعليم العام مديرية رياضي الاطفال بغداد، وزارة التربية.

#### المصادر الأجنبية

- Horace B( 1958) Agom perchensive Dictionary Terms firstEdition, rinted
- Cold Fried ,M.R(1979) Anxiety Reduction through cognitive- Behavior Interention Ing p.c kendall and s.p Hollon (eds) codnitive Behavioral interventions, Theory Research and procedures, Academic press, NewYork.