

سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم

د. عبدالله مناحي هديب القحطاني**

د. خالد مناحي هديب القحطاني*

المستخلص :

هدف البحث إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك الكشف عن الفرق بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على مقياسي سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، واعتمدت البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة البحث من (١٤٦) من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بفصول الأطفال ذوي صعوبات التعلم الملحقة بمدارس التعليم بمنطقة الرياض، واعتمد البحث على مقياسي سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم إعداد الباحثان، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على أبعاد الصبر على المدى القصير والصبر على المدى البعيد وكذلك الدرجة الكلية لصالح المعلمين مرتفعي الخبرة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية (٠,٠١) بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح المعلمين مرتفعي الخبرة.

الكلمات المفتاحية: سمة الصبر؛ أساليب مواجهة الضغوط النفسية؛ معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

مقدمة البحث:

يواجه الفرد العديد من الضغوط النفسية في حياته، والتي تُعتبر سمة من سمات هذا العصر، وذلك يتطلب بذل المزيد من الجهود لإعادة التوافق مع نفسه، ومع البيئة التي يعيش فيها، فقد أشار كل من (الزغول وخليفات، ٢٠٠٣) أن الضغوط النفسية عبارة عن حالة نفسية وجسدية يتعرض لها المعلم ناتجة عن مواجهة مشكلات بيئية مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد وعدم الارتياح.

وذكر كل من (Hussain and Juyal 2007) أن الفرد يواجه العديد من الأحداث والمواقف الضاغطة في حياته التي يُمكن أن تؤثر عليه نفسياً وبدنياً، ومن هنا تأتي أهمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقد تكون أساليب بناءه تتعامل مع المشكلة بشكل مباشر أو أساليب سلبية تتمثل في الهروب والالتفاف حول المشكلة.

* أستاذ مساعد التربية الخاصة - تخصص صعوبات التعلم - قسم التربية الخاصة كلية التربية جامعة الباحة

**أستاذ مساعد التربية الخاصة تخصص صعوبات التعلم - قسم التربية الخاصة كلية التربية جامعة أم القرى

البريد الإلكتروني: k-13-255@hotmail.com - w2026@hotmail.com

حيث أوضح (طه ١٩٩٣، ص.٤٤٥) أن الضغوط النفسية باعتبارها مثير تُعبر عن الحالة التي يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد، أو خطر شديد، وإذا ترتب على الضغوط النفسية حدوث أذى حقيقي للفرد، فإن الفرد يصبح محبباً حتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش على حالة من الشعور بالتهديد.

وتُعد مصادر الضغوط إما داخلية من ذات الفرد، أو خارجية من البيئة المحيطة به، وهذا ما أشار إليه (زهران، ١٩٨٢، ص.٣٩٨) حيث بين أن بعض الضغوط تأتي للفرد من شعوره بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه والتوتر النفسي الشديد والأزمات النفسية، وكذلك هناك البيئة المشبعة بعوامل الخوف والهم، ومواقف الضغط.

وذكر (إبراهيم، ١٩٩٨، ص.٢٢٤) أن علاج الضغوط النفسية لا تعني التخلص منها أو تجنبها واستبعادها من حياتنا، فوجودها في حياتنا أمر طبيعي، ولكل منا نصيباً منها ولكن بدرجات متفاوتة، ووجودها لا يعني أننا مرضى بقدر ما يُعني أننا نعيش ونتفاعل مع الحياة ونحقق طموحات معينة، وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور متوقعة وغير متوقعة، ومن ثم فإن علاج الضغوط النفسية لا يتم بالتخلص منها، وإنما بالتعايش الإيجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية.

فالسوية واللاسوية وجهان لعملة واحدة، ولذلك ففي حالات الاختلالات النفسية يقوم الفرد بتوزيع طاقته النفسية على نحو خاطئ، ومن ثم يوجه الجزء الأكبر من الطاقة في الاتجاه الخاطئ، وبالتالي فإن الجزء الأكبر من الطاقة لا يكفي للمواجهة، ومن هنا تتداخل ميكانيزمات الدفاع للإنقاذ والمعاونة، وبالتالي فإن تفسير الفرد للأحداث الحياتية التي يمر بها واعتقاده بانها مخيفة ومؤلمة ومحزنة، هذا التفسير هو المسئول عن سلبيته في مواجهتها (مصطفى، ٢٠٠٥).

وذكر كل من Buchanan, Driscoll, Mowrer, Sollers III, Thayer, Kirschbaum and Tranel (2010) أن الضغوط النفسية من المواضيع المهمة التي اهتم بها الباحثين في الأونة الأخيرة، حيث ركزت عليها الدراسات الحديثة لكثرة ما يتعرض له الأفراد من أحداث وما يحيط بهم من ظروف ضاغطة، وكذلك زيادة متطلبات الحياة نتيجة التغير السريع المتواصل الذي يشهده العالم اليوم، الأمر الذي أسهم في تعرض الأفراد لدرجة عالية من الضغوط النفسية والتي تنعكس أثارها على الفرد والمجتمع.

حيث أشار كل من Halgin and Whitbourne (1997) إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تلعب دوراً بارزاً في الحد من معاناة الفرد من الضغوط أو اضطرابات عدم التوافق، والفرد الذي لا يمتلك المهارات المناسبة لمواجهة المشكلات هو الأكثر قابلية للتعرض للضغوط النفسية، وعلى العكس من ذلك فالفرد القادر على التوافق والتعامل مع المشكلات التي تواجهه يكون أقل عرضة للضغوط النفسية، وتقل معها معاناته من المواقف الضاغطة، وبينت عامر، ٢٠١٨، ص.٩٦) أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي استراتيجيات مواجهة المشكلات، والتي يُمكن قياسها باعتبارها الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لصفة عامة لمواجهة مدى واسع من مصادر الضغوط بهدف الوصول إلى حالة التكيف، وهي تختلف من فرد إلى آخر، ويرجع ذلك إلى العديد من العوامل، قد تكون عوامل بيئية أو اجتماعية أو شخصية.

أما بالنسبة لسمة الصبر فقد أوضح (حسين، ٢٠١٦) الفرق بين الصبر كحالة وكسمة، فالصبر كحالة يتغير حسب الموقف، أما الصبر كسمة يتغير حسب الفرد، فالصبر كحالة يكون الفرد في حالة انفعالية مؤقتة تتغير من موقف إلى آخر ومن وقت إلى آخر حسب ما يتعرض له الفرد من مواقف وحسب الوقت، أما الصبر كسمة؛ فهو يشير إلى ميل أو تهيؤ أي سمة ثابتة نسبياً في الشخصية، وهذا ما أيدته نتائج دراسة (Schnitker 2012) فتري أن الفرد يمكنه أن يظهر الصبر كحالة وكسمة، فعلى سبيل المثال يمكن للفرد أن يظهر الصبر كحالة في مواقف معينة، ولكنه بوجه عام ليس شخص يتميز بالصبر كسمة، فالسمة هي الصفات الشخصية التي تشير إلى قدر من الاتساق عبر الوقت والمواقف، ومن ثم فإن الصبر هنا ثبات للذات عند موارد الاضطراب.

وفي ظل كل ذلك لا يجد المعلم سوى الصبر، وعبر العديد من الثقافات ذكر كل من Schnitker and Emmons (2007) أن سمة الصبر يُعتبر فضيلة ضرورية للهناء النفسي للفرد، وتري Ryan (2003) أن سمة الصبر تمنح الفرد قدرة أكثر على ضبط نفسه، وحب الآخرين، والهدوء عند التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، والحصول على ما يريده، وأيضاً بناء علاقات اجتماعية أفضل، وإحساس أكبر بالطمأنينة والأمان والسلام؛ وذلك من خلال دمج ثلاث صفات يحققهما الصبر وهي؛ المثابرة، الهدوء والقبول، ويعتبر نفاذ الصبر تعبيراً آخر مرادفاً لمرض السرعة، فالخلافات الكثيرة، وانتشار العنف بكل أشكاله، وفقدان السيطرة على الأعصاب من قبل البعض، والصراخ في وجه الأطفال، كل هذه المظاهر تُعبر عن الافتقار إلى سمة الصبر، وكنتيجة طبيعية لما نعيشه اليوم من عصر ثورة المعلومات والاتصالات، فقد أدت إلى أن أصبح إيقاع الحياة سريع، وبالتالي إيقاع الفرد أسرع، فكلما أصبح إيقاع ما حولنا من الأشياء أكثر سرعة، قل قدر ما يمكننا التحلي به من الصبر، وهذه مشكلة لأن الحياة تحتوي بشكل حتمي على درجة معينة من التأجيل والتأخير، والأهم من ذلك هو أن عدم قدرتنا على الصبر ينتج عنها بعض الصعوبات، وهذا لأن تحديات الحياة المعقدة من أمراض وعجز وصراعات في العلاقات، وأزمات في العمل، ومشكلات تربية الأطفال تتطلب أن يتحلى المعلم بالصبر، ليس فقط لكي يتكيف مع ظروف الحياة، ولكن أيضاً لكي يزداد ما بداخله من حب وحكمة.

وأشار (إبراهيم، ٢٠٠١، ص.١٠٠) أن سمة الصبر مطلوبة لمواجهة المواقف الصعبة من سراء وضراء، وتحديات في مختلف جوانب حياة الإنسان وعلاقته وتفاعلاته، وذكر (المنجد، ٢٠٠٩، ص.١٦) أن الضبط النفسي له علاقة وثيقة بالصبر، حيث أن الأشخاص الذين يتحلون بالصبر دائماً ما يلجئون إلى عملية الضبط كي يحدون من تيار الغضب، وضبط النفس هو أعلى مرتبة في الصبر، فيتيح للفرد قوة في ضبط نفسه عندما يتعرض للمواقف المحزنة والمؤلمة.

وقد أوضح كل من Norman, and Connor (1996) إلى أن الصبر سمة شخصية تمنح الأفراد القدرة على تحمل تأخير إشباع الحاجات، ومتاعب الأمراض الجسمية، وإنجاز المهام والمسئوليات الاجتماعية، وبينت (Dudley 2003) أن الصبر يُعد إحدى السمات الضرورية للتوافق النفسي ومواجهة تحديات الحياة، إذا ساعدنا على التكيف مع الصعوبات التي لا نستطيع حلها في الوقت الحاضر، والنظر إلى المستقبل بتفاؤل وحكمة، والتخلي عن بعض المنافع الحالية من أجل الحصول على مكافآت ذات قيمة عالية، وبهذا يُسهم الصبر في اتخاذ القرارات بشكل جيد ومنظم، ويزودنا بالصلابة والقوة وعدم الضعف أمام مغريات الحياة ومنحها، وذكر كل من Sutter, Kocher, Glätzle-Rützler and Trautmann (2013) أن الصبر قيمة شخصية للحصول على الرضا الذاتي والشعور بالسعادة والأمل، والتوجه نحو

المستقبل، في حين أن اتسام الأفراد بنفاذ الصبر يجعلهم غير ودودين ومندفعين، ولا يتحملون الانتظار، وينخرطون في سلوكيات غير صحية ومخالفة القوانين والأنظمة الاجتماعية.

ومن خلال ما سبق نجد أن معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم يواجهوا العديد من الضغوط التي تتطلب منهم الصبر واكتساب أساليب مواجهة إيجابية للضغوط النفسية، حيث أشارت (الهنداوي، ١٩٩٤) إلى بعض العوامل التي يُمكن أن تمثل شعورًا بالضغط للمعلمين وهي عبء الدور وتعدده؛ ويُقصد به زيادة المهام الملقاة على عاتق المعلم بالقيام بمهام كثيرة لا يستطيع إنجازها في الوقت المحدد من قبل إدارته، أو عبئًا تدريسيًا كبيرًا، أو مهام تتطلب قدرات متعددة، وكذلك غموض الأدوار؛ ويُقصد بها نقص المعلومات حول مهام واختصاصات المهنة، أو قلة المعلومات حول توصيف المهنة، ولا سيما لدى المعلمين الجدد، وأيضًا صراع الأدوار؛ ويُعني التعارض بين الواجبات والممارسات والمسؤوليات التي تصدر في وقت واحد من الرئيس المباشر للموظف، أو من تعدد التوجيهات عندما يكون الرؤساء المشرفون أكثر من شخص مما يشعره بعدم الاستقرار ويجعله يقع تحت ضغوط مستمرة تستلزم توفيقها للتخلص منها، وأيضًا عدم المشاركة في اتخاذ القرارات وبالتالي انخفاض الروح المعنوية، وعدم وجود معايير منطقية منضبطة لتقييم الأداء والترقيات، وأيضًا بيئة العمل المادية السيئة مثل تصميم المكتب ومستوى الإضاءة، ودرجة الحرارة، والخدمات المساندة، ووسائل الصحة والسلامة والعلاقات الاجتماعية السيئة بين الزملاء، وكذلك عدم التوافق بين القدرات وحاجات العمل، والحالة النفسية والبدنية للمعلم، والقدرة على تحمل الضغوط والاستجابة لها.

مشكلة البحث:

تتضح مشكلة البحث الحالي من خلال عمل الباحثان كمشرفين لطلاب بكالوريوس التربية الخاصة بمقرر التدريب الميداني بفصول الأطفال ذوي صعوبات التعلم، فقد لاحظ الباحثان معاناة بعض المعلمين من الضغوط النفسية بسبب العمل مع الأطفال ذوي صعوبات التعلم، حيث تُعتبر مهنة التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة من أكثر المهن المعرضة للضغوط النفسية؛ لما تتطلبه من أعباء ومسؤوليات، حيث أشار (حامد، ٢٠١٧، ص ٦٦) أنه تُعد مهنة التدريس بصفة عامة، والتدريس لذوي الاحتياجات الخاصة بصفة خاصة من المهن الضاغطة التي لها تأثيراتها على المعلمين، وقد تسهم في زيادة الشعور بالضغوط النفسية، وربما الاحتراق النفسي على المدى البعيد.

وذكر (عبد الكريم، ٢٠١٩، ص ٤٢٣-٤٢٢) أن الضغوط تمثل خطرًا على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي، ومن ثم فإن أساليب مواجهة هذه الضغوط هي الحل لإعادة التوافق لدى الفرد إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسبة لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الهروب أو من تقليل الأزمات ومعالجة المشكلة، وهذه الطرائق والوسائل التي تستطيع أن تخفف التوتر تسمى أساليب مواجهة الضغوط، وقد أشارت نتائج دراسة (الشافعي، ٢٠٠٥) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيًا بين الكفاءة المهنية للمعلمين والضغوط النفسية المهنية.

وأظهرت نتائج دراسة (العارضة، ١٩٩٩) ان استخدام المعلمين لاستراتيجيات حل المشكلات والضبط الذاتي والبعد الديني كاستراتيجيات تكيف مع الضغوط النفسية جاء بدرجة كبيرة، أما استراتيجيات الانسحاب والانعزال والتدريب على الاسترخاء والدعم الاجتماعي ووسائل الدفاع فكان

استخدامهم لها بدرجة متوسطة، وبينت نتائج دراسة كل من (Zheng, Fan, Liu and Mo (2012) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أحداث الحياة الضاغطة والأعراض الاكتئابية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية والانفعال السريع والغضب.

وأوضحت نتائج دراسة (عبد الفتاح، ٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، وكذلك نتائج دراسة (منصوري، ٢٠١٣) بينت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مصادر الضغوط والرضا المهني لدى المعلمين، أما نتائج دراسة (يوسف، ٢٠١٣) أوضحت وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، وأظهرت نتائج دراسة (حامد، ٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط المدركة لمعلمي التربية الخاصة والرضا عن مهنة التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة، وأمكن التنبؤ بالرضا عن مهنة التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة بمعلومية الدرجة على مقياس الضغوط المدركة، وكذلك نتائج دراسة كل من (مختار، سليمان ويوسف، ٢٠١٨) بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، أما نتائج دراسة (محمد، ٢٠١٩) أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وكل من الثقة بالنفس، مستوى الطموح وتحمل الغموض، ويُمكن للثقة بالنفس ومستوى الطموح وتحمل الغموض التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ومن خلال الدراسات السابقة في مجال دراسة الضغوط النفسية، نجد أنها لا ملجأ لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم سوى التمتع بسمات إيجابية تمكنهم من مواجهة الضغوط النفسية، حيث أظهرت نتائج دراسة كل من (Schnitker and Emmons (2007) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين سمة الصبر والتدين وضبط النفس، وبينت نتائج دراسة (Schnitker (2010) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين سمة الصبر والرضا عن الحياة، وأمكن لسمة الصبر التنبؤ بسعي الفرد نحو الهدف والتقدم والرضا والتحكم في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

وأشارت نتائج دراسة كل من (Dohmen, Falk, Huffman and Sunde (2010) أن العزوف عن المخاطرة ونفاذ الصبر يختلف بشكل منتظم مع القدرة المعرفية، فمع ارتفاع القدرة المعرفية يكون الفرد أكثر استعداداً لتحمل المخاطرة والصبر، وتوجد علاقة بين العزوف عن المخاطرة ونفاذ الصبر والقدرة المعرفية للبالغين والذكور والإناث، على الرغم من أن العلاقة إلى حد ما أضعف بالنسبة للإناث والأفراد الأصغر سناً، وأظهرت نتائج دراسة (Le (2010) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصبر والتعاون، فالأفراد الذين يتميزون بالصبر أكثر يكونوا أكثر تعاوناً ومشاركة مع الآخرين.

وأظهرت نتائج دراسة (Ro (2014) أنه يُمكن للصبر أن يتنبأ بانخفاض التأثير السلبي، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصبر على متاعب الحياة اليومية والمعنى العالي والهدف من الحياة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصبر على مشاق الحياة وكل من وتحسين نوعية الحياة ومعنى وهدف الحياة، وارتباط سلبي مع التأثير السلبي، ولا يمكن للصبر أن يتنبأ بالاكتئاب أو التأثير الإيجابي، ولا توجد علاقة ارتباطية بين الصبر بين الأشخاص والاكتئاب ونوعية الحياة، وتشير نتائج الدراسة أن لفصيلة الصبر دور مهم لهؤلاء الأفراد.

وبينت نتائج دراسة كل من (Aghababaei and Tabik 2015) وجود ارتباط عالي بين ثلاث أنواع من الصبر وهم: بين الأفراد Interpersonal، ومشقة الحياة Life hardship، والمتاعب اليومية daily hassles، ومستويات أعلى من الرضا عن الحياة وانخفاض مستويات الاكتئاب والقلق، وأظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة متوسطة (معتدلة) بين الصبر والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتمكن الصبر من توضيح التباين الفريد في الرضا عن الحياة ومؤشرات الصحة النفسية.

وأظهرت نتائج دراسة (Lavelock 2015) أن الألفة مع الضغوط وإدراك الضغوط تتنبأ بحالة الصبر، كما أن الصبر يمكنه التنبؤ بعدد من المتغيرات العقلية تشتمل على (المرونة، القلق، الرضا عن الحياة، الاكتئاب، التأثير الإيجابي، التأثير السلبي) أما الجانب البدني يشتمل على (الكفاءة، إدراك المساندة الاجتماعية) أما الجانب الروحي (الاتجاهات الروحية، المشاركة والارتباط)، أما نتائج دراسة (Hunt- Felke 2016) فقد أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الالتزام الديني وكل من التحكم الذاتي والصبر، في حين بينت نتائج دراسة كل من (Qodariah and Puspitasari 2016) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الأمهات على متغير الصبر ودرجاتهن على متغير استراتيجيات المواجهة، ففي المستويات العالية من الصبر كانت استراتيجيات المواجهة أكثر فاعلية.

وفي مجال ارتباط متغير الصبر بمتغيرات أخرى إيجابية أشارت نتائج دراسة (علي، ٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الصبر والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، كما أمكن للصبر التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، وأوضح كل من (Loewenstein and Elster 1992) إلى أن الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس الصبر يعانون من مشكلات متعددة مثل ضعف ضبط الذات أمام المغريات البيئية وال فشل في اتخاذ القرارات المناسبة والشعور بالندم، وأظهرت نتائج دراسة (عبدالله و إسماعيل، ٢٠١٣) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصبر والاحتراق الوظيفي.

ومن خلال ما سبق تتبلور مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة الآتية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)؟

٢- هل يوجد فرق بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر؟

٣- هل يوجد فرق بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية؟

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

١- الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

٢- الكشف عن الفرق بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر.

٣- الكشف عن الفرق بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

أهمية البحث: تتضح أهمية البحث من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية.

الأهمية النظرية:

- ١- تتضح الأهمية النظرية للبحث من خلال محاولة التأصيل النظري لمفهوم سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في مجال التربية الخاصة كأحد المتغيرات الحديثة في مجال علم النفس الإيجابي، ويعتبر البحث من البحوث الجديدة التي سوف تسهم في فتح المجال أمام الباحثين لدراسة مثل هذه المتغيرات في ميدان التربية الخاصة بصفة عامة، وصعوبات التعلم بصفة خاصة.
- ٢- تُعد من البحوث القليلة التي تتناول موضوعًا حيويًا يتناول سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

الأهمية التطبيقية:

تظهر الأهمية التطبيقية للبحث؛ من خلال إعداد مقياسين أحدهما لسمة الصبر، والآخر لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وكذلك مساعدة الباحثين في منحهم مؤشرات عن أهمية سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية تمهيدًا للدراسات التدخلية لتنمية سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وكذلك معرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الأبعاد والدرجة الكلية لكل من سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، مما يساعد في توجيه نظر القائمين على برامج إعداد معلمي ذوي صعوبات التعلم بالجامعات السعودية على ادراج موضع الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لأهميته في إعداد معلمي التربية الخاصة بصفة عامة ومعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بصفة خاصة.

مصطلحات البحث:

أولاً: سمة الصبر Trait of patience

ويعرفها الباحثان بأنها مكون متعدد الأبعاد ينطوي على الصبر بين الأشخاص والصبر على المدى القصير والبعيد، بنوع من التمهل والانتظار بهدوء وضبط نفس لتحمل الظروف والمعوقات والمواقف الصعبة لتحقيق أهدافه.

ويعرفها الباحثان إجرائيًا بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلمين على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر المستخدم في البحث الحالي والذي يتكون من الأبعاد الثلاث الآتية:

- ١- البعد الأول الصبر بين الأشخاص: ويقصد به الصبر بالنسبة للآخرين الذي يعتمد عليه المعلمين في تفاعله الانساني لخلق والحفاظ على التفاعلات الانسانية الناجحة.

٢- **البعد الثاني الصبر على المدى القصير:** ويقصد به استجابات المعلمين على مواقف الحياة اليومية بما يعكس قدرته على التحمل.

٣- **البعد الثالث الصبر على المدى البعيد:** ويقصد به استجابات المعلم لأحداث أكبر وتعكس قدرة المعلمين على متابعة وتحقيق الأهداف على الرغم من الصعوبات الكبيرة من خلال المعنى والمرونة والمثابرة.

ثانيًا: أساليب مواجهة الضغوط النفسية **Methods of coping with psychological stress**

عرفها الباحثان بأنها عملية التكيف الناجح مع أحداث الحياة الضاغطة، والضغوط الناتجة عن التدريس لطفل ذوي صعوبات تعلم، وتتضمن إعادة التقييم الإيجابي، حل المشكلات، ضبط النفس، تحمل المسؤولية، التنفيس الانفعالي والبحث عن المساندة والمعلومات.

وعرفها الباحثان إجرائيًا بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها المعلمين على الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في البحث الحالي؛ والذي يتضمن ستة أبعاد هي كالآتي:

البعد الأول: إعادة التقييم الإيجابي؛ ويقصد بها المحاولات السلوكية والمعرفية التي يبذلها المعلم لفهم وإعادة بناء المشكلة بطريقة إيجابية مع استمرار تقبله للواقع في الموقف الضاغط الذي يواجهه.

البعد الثاني: حل المشكلات؛ ويشير إلى سعي المعلم للتعرف على المشكلة، وتحديدتها وكذلك أساليب حل المشكلات، والتفكير في أكثر من حل لها.

البعد الثالث: ضبط النفس؛ وتشير إلى تحكم المعلم في الانفعالات، والسلوك عند مواجهة الحدث الضاغط، والتريث ومواجهة الحدث الضاغط بفاعلية.

البعد الرابع: تحمل المسؤولية؛ ويشير إلى تحمل المعلم مسؤوليات وأعباء التدريس لطفل ذوي صعوبات تعلم، ومتطلباته واحتياجاته المختلفة، وتحمل الإحباط، وإيمانه بقدرته على المواجهة بنجاح.

البعد الخامس: التنفيس الانفعالي؛ وتشير إلى قدرة المعلم على التعبير الانفعالي، والتنفيس عما يعاينيه من إحباط، ومواقف ضاغطة.

البعد السادس: البحث عن المساندة والمعلومات؛ وهي تلك المحاولات السلوكية والمعرفية التي يقوم بها المعلم للبحث عن المساندة والدعم الذي يساعده على مواجهة المواقف الضاغطة.

ثالثًا: معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم **Teachers of children with learning disabilities**

يعرفها الباحثان إجرائيًا بأنهم المعلمين الحاصلين على مؤهل تربوي، والذين يعملون بفصول الأطفال ذوي صعوبات التعلم الملحقة بمدارس التعليم بمنطقة الرياض، وكذلك من قاموا بالتدريس لذوي صعوبات التعلم في الفصول العادية.

محددات البحث:

تحدد تعميم نتائج البحث الحالي بالمحددات الآتية:

- ١- **محددات بشرية:** تحدد البحث بعينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم ممن تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٣٠-٤٥) سنة.
- ٢- **محددات الموضوعية:** تناول البحث فحص طبيعة العلاقات الارتباطية بين درجات المعلمين على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك الكشف عن الفرق بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر، والكشف عن الفرق بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما تتمثل المحددات الموضوعية باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، والأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات البحث ومعالجته.
- ٣- **محددات مكانية:** تم تطبيق البحث الحالي بفصول الأطفال ذوي صعوبات التعلم الملحقة بمدارس التعليم بمنطقة الرياض.
- ٤- **محددات زمانية:** تم تطبيق أدوات البحث الحالي خلال العام الدراسي ١٤٤١/١٤٤٢هـ.

الإطار النظري للبحث:

أولاً: سمة الصبر

مفهوم سمة الصبر:

عرفها كل من (Blount and Janicik (1999, 2000 بأنها مكون متعدد الأبعاد ينطوي على التنظيم الذاتي، التعامل الاجتماعي الايجابي والاستجابة للتأخير، وتختلف سمة الصبر عن نفاذ الصبر، فالمقصود بنفاذ الصبر هي؛ العمليات والمخرجات السلبية المعرفية والعاطفية والسلوكية الناتجة عن استجابة التأخير.

ويرى (Mehrabian (1999 أن سمة الصبر يُقصد بها ميل الفرد للتمهل والتأني، والصمود، وضبط النفس، والقدرة على تحمل الصعوبات من أجل تحقيق هدف يرغب الفرد في تحقيقه، ويتميز الصبر بتأخير الإشباع، والاندفاع والمماطلة.

وذكرت (Ryan (2003 أن سمة الصبر لها علاقة بكل من المتعة والهناء للفرد، وتشير إلى تمتع الفرد بمعدل أعلى من السعادة والسرور، ومعدل أقل من المشاعر السلبية، فالصبر يمنح الفرد القدرة على تحمل المعوقات والمصاعب التي تواجهه مثل الفشل في العمل أو خيبة الأمل أو الإصابة بإعاقة أو كارثة وذلك من خلال الاستجابة بسماحة ورضا وقوة وتفاؤل.

وأشار كل من (McCullough, Tsang and Emmons (2004 إلى أن سمة الصبر هي حالة من الشعور بالامتنان والفضيلة، وتنشأ من التفاعل بين الشخص والمواقف المختلفة.

ويرى كل من Peterson and Seligman (2004) أن سمة الصبر ليست فضيلة متميزة بل هي مزيج من الفضائل من المثابرة والانفتاح، والتنظيم الذاتي.

وعرفها كل من (سعيد وحيدر، ٢٠٠٧، ص.٧) بأنها "القدرة على تحمل المواقف والظروف الصعبة والسيطرة على الدوافع والرغبات وتحمل الانتظار، ومواجهة المشكلات والمواقف الصعبة بهدوء وترو وضبط النفس وسعة الصدر في التعامل مع الآخرين".

واتفق كل من (O'Malley, 2009; Neben and Chen, 2010) بأنها قدرة الفرد على الرعاية بدفء وانسجام وانفعال، وتحمل تأخير الاستجابة للمكافأة على المدى الطويل وانتظار غموض السلوكيات، وفي نفس الإطار يرى (Cunningham (2012 أن سمة الصبر استعداد الفرد للانتظار الحياة بالوتيرة التي تناسبه.

ويرى (Schnitker (2012, 263 أن سمة الصبر تتضمن ميل الفرد إلى الانتظار بهدوء في مواجهة الإحباط، الشدائد، والمعاناة، ومنذ فترة طويلة ويعتبر الصبر مصدر للقوة الشخصية ومكون لهناء الفرد ورضاه عن حياته، فيتكون الصبر من مكون سلوكي مثل الانتظار، ومكون انفعالي مثل الشعور بالهدوء.

وعرفتها (أرنوط، ٢٠١٦، ص.٦-٧) بأنها "العمليات والنتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية الإيجابية استجابة لتأخير الإشباع أو لتأجيل تحقيق الهدف المنشود، مع القدرة على إدارة الأهداف الخاصة الموجهة للسلوك في حالة الغياب النسبي للقيود الخارجية وتوتراتها، وكذلك القدرة على التحمل وإدراك أهمية الوقت والاستفادة منه وكيفية إدارته دون الشعور بالإحاح الوقت".

وعرفها (حسين، ٢٠١٦، ص.٣٩٨-٣٩٩) بأنها قوة معرفية انفعالية سلوكية من قوى النفس البشرية تتضمن قوة الاقدام وقوة الاحجام، ففيه لا يميز الفرد بين مواقف الحياة الايجابية والسلبية، فيظهر في كل من الحالتين ضبط الذات مع الثبات على هذا الضبط الذاتي وتحمل الغموض حتى تتكشف الحياة، ويُقصد بقوة الاقدام العمليات والمخرجات الإيجابية المعرفية والعاطفية والسلوكية الناتجة عن حالة الثبات في تحقيق الأهداف، وكذلك استجابة تأخير تحقيق الهدف، أما قوة الاحجام فيقصد بها العمليات والمخرجات الإيجابية المعرفية والعاطفية والسلوكية الناتجة عن الثبات في ضبط الذات في مواقف الحياة اليومية الضاغطة

وأوضحت (علي، ٢٠١٩، ص.١٥٧) بأنها "قدرة الفرد على ترقب الأحداث والانتظار بهدوء في مواجهة الصعاب والضغط، والصمود أمامها دون ضجر أو يأس، وكذلك تحمل الظروف الصعبة وتأجيل الإشباع، مع الميل للتمهل والتأني وعدم التسرع في معالجة الأمور، وإمكانية ضبط النفس وسعة الصدر في التعامل مع الآخرين".

وعرفتها كل من (صالح، ويحي، ٢٠١٩، ص.٧٢) بأنها "قدرة الفرد على التحمل والاستقامة على مثيرات الواقع التي تواجههم وتتسم بضبط النفس والاستمرارية في حدوثه وقابلية الفرد على تحمل ذلك".

ومن خلال ما سبق يتضح أن سمة الصبر لدى معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم تتضمن الآتي:

١- الميل إلى الانتظار بهدوء ولطف، وضبط النفس لتحقيق أهداف الفرد.

٢- تحمل المواقف الصعبة والمعوقات بنوع من الهدوء والانتظار دون تدمير لتحقيق الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها.

٣- مكون متعدد الأبعاد المعرفية والانفعالية والسلوكية.

٤- سمة الصبر مصدر للقوة الشخصية للفرد.

٥- ينشأ الصبر من التفاعل بين الفرد ومواقف الحياة المختلفة.

ومن خلال ما سبق عرفها الباحثان بأنها ويعرفها الباحثان بأنها مكون متعدد الأبعاد ينطوي على الصبر بين الأشخاص والصبر على المدى القصير والبعيد، بنوع من التمهل والانتظار بهدوء وضبط نفس لتحمل الظروف والمعوقات والمواقف الصعبة لتحقيق أهدافه.

أبعاد سمة الصبر:

يرى كل من (Blount and Janicik (1999, 2000 أن سمة الصبر ليست سمة فطرية، وإنما هو عملية معرفية انفعالية سلوكية، فالصبر يبدأ لدى الفرد كاستجابة تأخير، ثم المشاركة في مسؤوليات التأخير، ثم يتبعها تحديد مستوى المسؤولية عن قرار التأخير، وتفسير التأخير، والمشاركة في المسؤولية التي تقود الفرد معرفياً إلى استجابة تأخير نفسه، ثم تتبعها الاستجابة العاطفية، ثم الاستجابة السلوكية التي تقود إلى مظاهر الصبر.

ويحدث الصبر عند وجود تأخير لهدف ما، ويمكن لهذا التأخير أن يأخذ نوعين؛ النوع الأول تأجيل الهدف مثل تأخير إقلاع الطائرة من المطار، أو التأخير في نشر كتاب، أما النوع الثاني فهو حجب الهدف، وفيه يتعين على الفرد الانتظار لانتهاء من شيء ما، وكلا النوعين من التأخير نوع من التحمل، ومن الأمثلة على التأخير التحمل مثل تحمل شخص يتحدث دون توقف، وتحمل الأم لبيكاء الرضيع المريض المصاب بمغص شديد في البطن، بعد تحديد التأخير يجب على الفرد تقييم هذا التأخير، وهناك عوامل أخرى مثل هل الفرد لديه معلومات تساعده في التوقع أم لا عن طول المدة الزمنية للتأخير.

وهناك عدة عوامل وسيطة للانتظار وهي؛ الخبرة وتأثيرها على وجود الصبر أو نفاذ الصبر، وتشتمل أيضاً العوامل الوسيطة على اتجاهات الفرد تجاه الانتظار، وطبيعة بيئة الانتظار، وطبيعة الانتظار، وقدرة الفرد على تحويل الأنظار عن الهدف المنشود، وإعادة الصياغة المعرفية لوضع الانتظار.

ويوضح (Blount and Janicik (1999, 2000 مسؤولية التأخير Responsibility For The delay؛ حيث يعتمد الصبر أو نفاذ الصبر على الكيفية التي يُقيم بها الفرد رد الفعل عند التأخير، وتشتمل على ضبط النفس، والمعايير الاجتماعية، وقدرة الفرد على تغيير اهتماماته في مواجهة التأخير، كل ذلك من شأنه أن يقود الفرد إلى مظاهر الصبر، وفي حالة غياب التحكم الذاتي والمعايير الاجتماعية، والقدرة على تغيير الاهتمامات يقود ذلك الفرد إلى مظاهر نفاذ الصبر، وطبقاً لهذا النموذج لا يشتمل الصبر على المسؤولية واستجابة التأخير فقط بل يشتمل أيضاً على الاستجابات السلوكية والعاطفية، فالأفراد القادرين على التنظيم الذاتي تكون لديهم استجاباتهم السلوكية والمعرفية مثل خلال التفكير في شيء آخر، أو إعادة النظر في الوضع بطريقة جديدة، وكذلك تظهر الاستجابات العاطفية مع الحالات التي تظهر الصبر في

استجابة الهدوء، أما في الحالات التي تظهر نفاذ الصبر كالمريض تظهر استجابات عاطفية مثل اللوم والغضب.

في حين ترى (Dudley 2003) أن سمة الصبر هي العمليات والنتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية الايجابية كاستجابة لتأخير الإشباع أو تحقيق الهدف، وطبقاً لوجهة النظر هذه فإن سمة الصبر تكونت من ستة أبعاد هي التأجيل، المزاجية، رباطة الجأش، وفرة الوقت، التحمل حدود الصبر، هي كالتالي:

البُعد الأول: التأجيل postponement؛ ويشير إلى استجابة الفرد لتأجيل تحقيق الهدف، وقدرته على الانتظار من أجل تحقيق الهدف.

البُعد الثاني: المزاجية Even-tempered؛ وتشير إلى استجابة الفرد الهادئة والمرنة في مواجهة الضغوط دون الشعور بالأزمة والتوتر.

البُعد الثالث: رباطة الجأش Composure؛ وتشير إلى قدرة الفرد على التحكم الذاتي أثناء الغضب.

البُعد الرابع: وفرة الوقت Time abundance؛ وتشير إلى استجابة الفرد بأنه لديه ما يكفي من الوقت لإنجاز المهام بهدوء وطمأنينة وعدم تسرع.

البُعد الخامس: التحمل Tolerance؛ وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل تأجيل الإشباع.

البُعد السادس: حدود الصبر Limits of patience؛ وتشير إلى الاعتقاد بأن هناك عواقب سلبية في حالة مواجهة التأخير لذا يجب الانتظار.

وحسب نتائج دراسة (Schnitker 2012) فإن سمة الصبر تتكون من ثلاث مكونات هي كالتالي:

١- المكون سلوكي Behavioral components: الانتظار في مقابل العمل على مواجهة الإحباط.

٢- المكون الانفعالي Emotional components: الهياج في مقابل الشعور بالهدوء، فهو حالة انخفاض ايجابية الإثارة تؤثر مجتمعه مع غياب عالي للإثارة السلبية للإحباط والغضب، وطبقاً لوجهة النظر هذه، فإنه يتم قياس الصبر وفقاً لثلاث أبعاد هي كالتالي:

البعد الأول الصبر بين الأشخاص Interpersonal patience؛ ويوضح الصبر بالنسبة للآخرين، والتي يمكن أن يكون هام للتطوير والحفاظ على العلاقات الاجتماعية الصحية.

البعد الثاني الصبر على المدى الطويل/ مصاعب الحياة Long-term patience/Life hardships؛ ويقصد به الصبر في الاستجابة لأحداث أكبر أو السيناريوهات، ويمكن أن تعكس قدرات الناس على متابعة وتحقيق الأهداف على الرغم من الصعوبات الكبيرة من خلال معنى meaning، والمرونة resilience، والمثابرة perseverance

البعد الثالث الصبر على المدى القصير/ المتاعب اليومية Short-term patience/Daily hassles؛ ويمثل الردود على العقبات اليومية الأصغر نسبياً، وإدارة الإحباطات اليومية بطريقة هادئة تعكس القدرة على التحمل وتنظيم عواطفهم.

وحسب نتائج دراسة كل من (Khormae, Farmani and Soltani (2014 فإن سمة الصبر تكونت من خمسة أبعاد هي كالاتي:

١- البُعد الأول تحمل المشاق: وهو قدرة الفرد على تحمل الألم ونقص الحاجات ومواجهة مطالب البيئة الخارجية.

٢- قبول الوضع الحالي دون شكوى: ويتمثل في رضا الفرد عن وضعه الحالي رغم الضغوط التي يواجهها.

٣- الاستقرار في العمل: ويتمثل في استمرار الفرد في القيام بأنشطة الحياة اليومية.

٤- ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات: ويتمثل في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته الخارجية، وحاجاته الخاصة أثناء تفاعلاته الاجتماعية وتأجيل مطالبه الآنية.

٥- النمو الروحي: ويتمثل في التمسك بالتقاليد والقيم الدينية والتعلم من التجارب والضغوط الحالية.

وحسب نتائج دراسة كل من (Aghababaei et al (2015 تكونت سمة الصبر من ثلاث أبعاد هي الصبر بين الأفراد، مشقة الحياة والمتاعب اليومية.

وقد اتفقت معها نتائج دراسة (حسين، ٢٠١٦) حيث بينت أن سمة الصبر تكونت من ثلاث أبعاد هي؛ البعد الأول الصبر بين الأشخاص؛ ويُقصد به الصبر بالنسبة للآخرين الذي يعتمد عليه الفرد في تفاعله الانساني لخلق والحفاظ على التفاعلات الانسانية الناجحة، أما البعد الثاني فهو الصبر على المدى القصير؛ ويقصد به الاستجابات على مواقف الحياة اليومية بما يعكس القدرة على التحمل، أما البعد الثالث فهو الصبر على المدى البعيد؛ ويقصد به الاستجابة لأحداث أكبر وتعكس قدرة الأمهات على متابعة وتحقيق الأهداف على الرغم من الصعوبات الكبيرة من خلال المعنى والمرونة والمثابرة.

وحسب نتائج دراسة كل من (صالح، ومنشد، ٢٠١٨) فإن سمة الصبر تكونت من ثلاث أبعاد هي؛ الصبر على منغصات الحياة، الصبر في السياق البيئي الشخصي والصبر على منغصات الحياة اليومية.

وحسب نتائج دراسة (صالح وآخرون، ٢٠١٩) فإنه تكون الصبر من ستة أبعاد هي؛ ضبط النفس، الشجاعة، قوة الإرادة، اليقين، كتم السر وبعُد النظر.

ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يرى كل من (Folkman and Lazarus (1984 أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية يُقصد بها السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من حدة الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد خلال مواقف الحياة اليومية.

وعرفها كل من (Heaney and Van Ryn (1990 بأنها الطرائق والأساليب التي يقاوم بها الفرد الضغوط النفسية ومواقف التحدي والتهديد، فهي بمثابة حواجز تقي الفرد من أضرار الضغوط على صحته النفسية والبدنية والعقلية.

وعرفها كل من (حسين، والزيود، ١٩٩٩) بأنها مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

ويرى (Lazarus (2000 بأنها الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث والمشكلات التي ترهقه وتفق إمكاناته من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية.

وأشار كل من (Cosway, Endler, Sadler and Deary (2000 بأنها تتمثل في التركيز على الأداء ويصف الجهود نحو الأداء الهادف لحل المشكلة أو إعادة هيكلة المشكلة معرفياً، أو المحاولات لتغيير الوضع والتركيز الرئيس على المهمة أو التخطيط ومحاولة حل المشكلة، والانفعال ويصف ردود الأفعال الانفعالية الموجهة نحو الذات، وهدفها خفض الضغوط، وتتضمن ردود الفعل والاستجابة الانفعالية (لوم الذات، الغضب، التوتر)، الانشغال بالذات والتخيل وأحلام اليقظة، وفي بعض الحالات نجد أن رد الفعل الانفعالي يزيد الضغوط فيصبح الفرد أكثر استياءً وتوترًا، ورد الفعل هنا يكون مرتكز على الفرد، والتجنب ويصف التغييرات في الأنشطة والمعارف القائمة على تجنب الموقف الضاغط، وهذا يمكن أن يحدث عن طريق أن يشتت الفرد نفسه عن المواقف أو المهام، أو الإلهاء الاجتماعي كوسيلة لتخفيف الضغوط.

وعرفتها (معروف، ٢٠٠١، ص.٩٥) بأنها "تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على أو يحد من أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية".

وعرفها (رضوان، ٢٠٠٢، ص.١٦٩) بأنها "عملية تسير كوحدة من مستويات تنظيم منظمة هرمياً للعلاقة المتبادلة بين الإنسان والبيئة، ومن ثم فإن المواجهة تشتمل على عمليات معرفية وخبرانية وسلوكية وفسولوجية ومناعية ونفسية وعصبية، وترتبط مع المحيط الاجتماعي للشخص المعني في علاقة نشطة متبادلة، ومن ثم ففي المواجهة مع الأحداث المرهقة لا يتم استخدام الموارد الشخصية فحسب، وإنما موارد المحيط الاجتماعي أيضاً".

وعرفها (عسكر، ٢٠٠٣، ص.١١) بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه".

وعرفها (سرور، ٢٠٠٣، ص.١٣) بأنها "نوعية من السلوك التي يستخدمها الأفراد لمواجهة أحداث حياتهم الضاغطة والتصدي لها، والتكيف معها، وهما المواجهة الإقدامية (الإيجابية) في مقابل المواجهة الإجمامية (السلبية)".

وعرفها (الشريبي، ٢٠٠٣) بأنها مجموعة الأليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة، وعرفتها (جودة، ٢٠٠٤، ص. ٦٧٤) بأنها "كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبيئشخصية التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي.

وعرفها (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ص. ٩٧) بأنها "الفعل الذي يُمكن للفرد من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما، وعرفها كل من (كفافي، وعلاء الدين، ٢٠٠٦) بأنها العملية التي يتم بها تدبير المطالب الداخلية والمطالب الخارجية والتي تدرك باعتبارها مطالب شاقة أو عسيرة أو شديدة الوطأة، وقد تتخطى إمكانيات الفرد وموارده، وعرفها كل من (Klein, Turvey and Pies (2007) بأنها التغيير المتسق للجهود السلوكية والمعرفية لأجل إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية الخاصة بالفرد.

ويرى (أبو نجيله، ٢٠٠٩) أنها تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة أو تحملها أو خفضها أو تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية أو سلوكية أو سلبية، وسواء كانت إقداميه أو إجماميه، وسواء كانت فعالة أو غير فعالة، وبصرف النظر عما إذا كانت نتائجها جيدة أم غير جيدة، وعرفها (الضريبي (٢٠١٠) بأنها الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها أو التكيف معها، وعرفها (الضيدان، ٢٠٠٥، ص. ٥٤٣) بأنها "المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث والمشكلات التي ترهقه وتفوق إمكاناته من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية، وعرفها كل من (الصادق، عبد الغني وعامر، ٢٠١٨، ص. ٥٠٧) بأنها "مجموعة الحيل والأساليب التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه، سواء كانت هذه الأساليب إيجابية أو سلبية، وتهدف إلى خفض التوتر والصراع الذي يصاحب هذه المشكلات أو الأحداث الضاغطة أي هو استجابة الفرد لما يمر به من ضغوط".

وعرفتها علي، ٢٠١٨، ص. ١٠٢) بأنها "الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، والصعوبات التي تواجهه في حياته ولاتي تمثل تهديداً، وضراراً أو تحيلاً لشخصية الفرد، وهي تعني ببساطة مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط، وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه"، وعرفتها (مختار وآخرون، ٢٠١٨) بأنها مجموعة من الجهود والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الخارجية والداخلية المثيرة للتوتر والشفقة، ويسعى الفرد إلى تطويع الموقف الضاغط، والتخفيف والتوتر وإعادة توازنه النفسي، وعرفها كل من (حسنين، محمد، ومحمد، ٢٠١٨، ص. ٤٣٧) بأنها الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة"، وعرفها (عبد الكريم، ٢٠١٩، ص. ٤٢٤) بأنها "مجموعة من الأنشطة المعرفية أو السلوكية التي تهدف للمحافظة على مستوى الطاقة النفسية، والتي يسعى من خلالها الفرد إلى حل المشكلة أو التخفيف من حدة التوتر الانفعالي بما يتناسب مع قدراته وإمكاناته".

ومن خلال ما سبق يستخلص الباحثان أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي عملية التكيف الناجح مع أحداث الحياة الضاغطة، والضغوط الناتجة عن التدريس لطفل ذوي صعوبات تعلم.

أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أشار كل من Martin, Blum and Roman (1992) إلى وجود بُعدين لأساليب مواجهة الضغوط النفسية كالآتي:

١- الاستراتيجية الانفعالية في المواجهة: وتتمثل في مدى قوة رد الفعل الخاصة في التعامل مع المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد، والتي تتمثل بالغضب الشديد والانفعال والتوتر والإحباط والقلق والأسى والحزن واليأس من الحياة والهروب من الواقع والانسحاب الاجتماعي.

٢- الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وتتمثل في تلك الاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمها الأفراد في تفسير وتقييم الموقف الضاغط وأسلوبه في التأقلم معه، وكذلك استخدام أسلوب التحليل المنطقي للأحداث والنشاط العقلي في الحد من الضغوط النفسية.

وذكر (الطريري، ١٩٩٤، ص. ١٠٢) أنه من العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة تتضمن صورتين؛ أولهما عملية التكيف مع الموقف الضاغط، وهي عبارة عن عمليات وإجراءات روتينية يعتمد الفرد على مزاولتها، وعادة ما تكون هذه العمليات أتوماتيكية ومتكررة وأسلوباً ثابتاً يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف، وثانيهما عملية المواجهة، وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل مشكلة تواجهه، ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للمواقف الذي يمر بها أكثر من كونه صفة ثابتة أو إجراءات روتينية.

وذكر (عبد المعطي، ١٩٩٤) سبعة أبعاد لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وهي كالتالي:

١- العمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية الاستفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه، ومع غيره من الأحداث.

٢- الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصادمة، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

٣- التجنب والإنكار: ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبليد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.

٤- طلب المساندة الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث عما يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.

٥- الإلحاح والاقترام القهري: ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فراراً منها.

٦- العلاقات الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.

٧- تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.

وأضاف كل من Higgins and Endler (1995) بُعدين لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وهي كالتالي:

١- أسلوب التوجه نحو التجنب: ويُقصد به ابتعاد الفرد عن المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يعمل على الانسحاب مباشرة من الموقف الضاغط قبل أن يتحمل أي نوع من الأضرار التي قد تصيبه، ويطلق على هذا النوع الأسلوب الإحجامي.

٢- أسلوب التوجه نحو الأداء: وهي المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلة بشكل مباشر وبأسلوب واقعي، ويتمثل ذلك من خلال معرفة الأسباب الكامنة للمشكلة، والاستفادة من الخبرات السابقة في المواقف المشابهة للمشكلة، واقتراح أفضل البدائل للتعامل مع المشكلة والموقف الضاغط، ووضع خطة فورية لعلاج المشكلة.

وحسب دراسة كل من (النيل، و عبد الله، ١٩٩٧) فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تكونت من ثلاث أبعاد هي كالتالي:

البُعد الأول وهو أسلوب التوجه الانفعالي: ويُقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

البُعد الثاني وهو أسلوب التوجه نحو التجنب: ويُقصد به محاولة الفرد تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً أسلوب الإحجام في التعامل مع المواقف الضاغطة.

البُعد الثالث وهو أسلوب التوجه نحو الأداء: وهو المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرات السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

وذكر كل من (السرطاوي، والشخص، ١٩٩٨) ثلاث استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي وهي كالتالي:

١- استراتيجيات سلوكية نشطة: وتشمل تلك السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة الفرد التعامل مباشرة مع المشكلة، ويُقصد بها هنا التعامل مع مصادر الضغط.

٢- استراتيجيات معرفية: وتتضمن ما يقوم به الفرد من مجهود عقلي لتقدير أبعاد مصادر الضغط، ودرجة خطورتها أو حدتها.

٣- استراتيجيات احجام: وتعكس محاولة الفرد تجنب المشكلة وعدم التعامل المباشر مع مصادر الضغط، وربما يحاول الحد من التأثير الانفعالي السيء الناتج عن الضغط بطريقة غير مباشرة.

ويرى كل من (حسين، وعبدالعظيم، ٢٠٠٦، ص. ٨٠) أن للمواجهة نوعين من المصادر، أولهما وهي المواجهة الشخصية حيث تتمثل في مركز الضبط وتقدير الذات وفعالية الذات وانخفاض العصابية، أما المصدر الثاني فهو المواجهة البيئية حيث تتضمن المساندة الاجتماعية وترتبط بجوانب البيئة الاجتماعية والمادية، ولكل منهما مؤثراً هاماً في سلوك المواجهة.

وحسب نتائج دراسة (دردير، ٢٠٠٧) فإن أساليب المواجهة تنقسم إلى ثلاث عوامل كالتالي:

أولاً أساليب المواجهة الفعالة وتشمل الأبعاد التالية:

١- التخطيط والتعامل النشط: ويُقد به اتخاذ إجراءات حاسمة للتخلص من المشكلة وتعتمد على التخطيط والمبادرة الفعالة نحو الحل.

٢- كبت الأنشطة المزاحمة: ويُقصد بها استبعاد التفكير في المشاكل الجانبية والتركيز على المشكلة الراهنة.

٣- التمهّل: وهو انتظار اللحظة المناسبة لاتخاذ الإجراء المناسب للحل.

ثانياً أساليب التماس العون وتشمل الأبعاد التالية:

١- اللجوء إلى الدين: ويُقصد به التماس العون الإلهي باللجوء إلى الله سبحانه وتعالى.

٢- الدعم الاجتماعي والعاطفي: وهو التماس الدعم الاجتماعي والعاطفي من خلال المشاركة الوجدانية من الآخرين.

٣- التماس التفريغ العاطفي: ويُقصد به التركيز على ما يمر به الفرد من محن طلباً في اكتساب عطف الآخرين.

ثالثاً الأساليب السلبية وتشمل الأبعاد التالية:

١- الإنكار: وهو التقرير برفض الاعتقاد بوجود الموقف الضاغط، والتصرف كأن الموقف الضاغط شيئاً طبيعياً.

٢- التحرر الذهني والسلوكي: وهو صرف النفس عن التفكير في المشكلة بالانشغال بأعمال أخرى.

٣- التقبل: وهو تقبل الموقف والاستسلام للمشكلة.

وحسب نتائج دراسة كل من (Khurana and Romer (2012 فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تكونت من أربعة أبعاد هي حل المشكلات، التنظيم الانفعالي، البحث عن المساندة والقبول الاجتماعي.

وحسب نتائج دراسة (الشرييني، ٢٠١٢) فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتكون من ثلاث أبعاد هي كالتالي:

١- المواجهة النشطة: وهي محاولة رؤية الجانب الإيجابي.

٢- المواجهة السلوكية النشطة: مثل التحدث إلى صديق، محاولة اكتشاف الكثير عن المواقف.

٣- التجنب: ويشير إلى تجنب الموقف الضاغط، وعدم التعامل معه.

ويرى (علي، ٢٠٠٨) أنه يوجد ثلاث أبعاد لأساليب مواجهة الضغوط النفسية كالتالي:

البُعد الأول: التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة؛ ويتضمن السمات الشخصية الإيجابية والإيجابية المرنة التي يتسم بها الأفراد في قدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة، ويسعون هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث.

البُعد الثاني: التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؛ ويتضمن السمات الشخصية الإيجابية للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل السلبي، وتتضمن استجاباتهم السلبية عندما يواجهون أي موقف ضاغط في حياتهم اليومية، فهؤلاء الأفراد يتسمون بالإحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية، ويقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث، ويحصلون على مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيداً عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.

البُعد الثالث: التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة؛ وتتضمن التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأي موقف ضاغط في حياتهم اليومية، وتتوقف هذه التصرفات على قدراتهم، وإطارهم المرجعي للسلوك، ومهاراتهم في تحمل أحداث الحياة اليومية، وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الإيجابية أو الإيجابية للتصدي لتلك الأحداث، وتجاوز آثارها السلبية الجسمية أو النفسية.

وقام كل من (Sarafino and Smith (2014 بتصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى خمسة أبعاد هي كالتالي:

١- المواجهة الموجهة نحو المشكلة: وتشمل حل المشكلة، المجابهة، طلب المساندة الاجتماعية.

٢- المواجهة الموجهة نحو الانفعال: وتشمل الهروب أو التجنب، ضبط الذات، تقبل المسؤولية وإعادة التقييم الإيجابي.

- ٣- الاستراتيجيات الفيزيائية: وتتضمن الاسترخاء والتأمل والتمرينات الرياضية.
- ٤- الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة: وتشمل الأسلوب الموجهة نحو المشكلة والأسلوب الموجه نحو الانفعال.
- ٥- الاستراتيجيات المعرفية: وتتضمن مهارة إعادة التفكير في المشكلة وتشمل إعادة تقييم الموقف، والاستفادة من الخبرات السابقة.
- وحسب نظرية (2013) Lazarus فإنها تعتمد عملية تقييم الحدث الضاغط على طبيعة الحدث والموقف الذي ترتب عليه أساليب المواجهة، وقد قسم نظريته إلى ثلاث جوانب كالتالي:
- أولاً الحدث الضاغط: وينقسم إلى أحداث خارجية، وهي المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية، وتحدث دون تدخل الفرد، وأخرى داخلية نابعة من داخل الفرد.
- ثانياً عمليات التقييم: فعندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط، فإنه يقيمه إما أولياً أو ثانوياً حسب أساليب المواجهة المتوفرة.
- ثالثاً عملية المواجهة: وفيها يستخدم الفرد أساليب المواجهة المتوفرة لديه بحيث يركز على الإجراءات مثل طلب المساعدة، التخطيط لحل مشكلة، قمع النشاطات المتعارضة أو المواجهة التي تستهدف تنظيم الانفعالات تجاه الموقف ومنها التحكم الذاتي وإعادة التأويل الإيجابي.
- وحسب نتائج دراسة (الضيدان، ٢٠١٥) فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تكونت من ثلاث أبعاد هي كالتالي:
- ١- المواجهة النشطة: ويُقصد بها أن يضع الفرد جهده للتغلب على الضغوط، واختيار الوقت المناسب للتعامل معها، والنظرة إليها نظرة مغايرة، وتحديد الهدف، والنظر إلى الجانب الإيجابي للأحداث.
- ٢- البحث عن المساندة: ويقصد بها أن يتحدث الفرد على شخص قريب، والمواجهة المباشرة للضغوط، ومحاولة فهمها من خلال الآخرين، وكثرة النوافل، واللجوء إلى الله.
- ٣- التريث: ويُقصد به ان يأخذ الفرد في اعتباره العديد من البدائل عن التعرض للضغوط النفسية، ووضع خطط للتعامل معها، والبعد عن أي عمل متسرع، وتعديل طريقة التعامل مع الحياة، وعدم التعجل لمواجهة الضغوط النفسية.
- وحسب نتائج دراسة كل من (سلامة، عبدالقادر، والمغازي، ٢٠١٧) فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتكون من ثلاث أبعاد هي أساليب التماس العون، أساليب المواجهة الإقدامية وأساليب المواجهة الإحجامية.
- وحسب نتائج دراسة كل من (الصادق وآخرون، ٢٠١٨)، ودراسة (عامر، ٢٠١٨) فإن أساليب مواجهة الضغوط تتكون ثمانية عشر بُعد وهي؛ أسلوب لوم الذات، الالتجاء إلى الله، التنفيس الانفعالي، تقبل الأمر الواقع، ضبط الذات، الدعابة والمرح، الإنكار، الاسترخاء والانفصال الذهني، البحث عن

إثبات بديلة، المواجهة وتأكيد الذات، الانعزال، الاستسلام، إعادة التفسير الإيجابي، تحمل المسؤولية، التحليل المنطقي، التركيز على الحل، البحث عن المعلومات وأحلام اليقظة.

وترى (مختار وآخرون، ٢٠١٨) أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتكون من ثمانية أبعاد هي؛ التحليل المنطقي، أسلوب حل المشكلات، تحمل المسؤولية والمواجهة الإيجابية، طلب الدعم والمساندة، الاستسلام وتقبل الأمر الواقع، الإحجام المعرفي، التجنب والانعزال والتنفيس الانفعالي.

وحسب نتائج دراسة (عبد الكريم، ٢٠١٩) فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تكونت من خمسة أبعاد هي أسلوب حل المشكلة، أسلوب روح المواجهة، أسلوب البحث عن المساندة الاجتماعية، أسلوب إعادة التقييم الإيجابي وأسلوب التحكم في الذات.

وحسب نتائج دراسة (محمد، ٢٠١٩) فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتضمن التالي:

١- أساليب إقداميه: وهي تلك الجهود المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد في اقتحام الحدث وتجاوز آثاره وذلك من خلال الطرق الإيجابية الآتية:

- التحليل المنطقي: بهدف فهم وتحليل الحدث والتهيؤ الذهني له.
- إعادة التقييم الإيجابي: بهدف استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
- البحث عن المساعدة والمعلومات: بهدف الوصول للمعلومات والإرشادات المتعلقة بكيفية التعامل مع الحدث والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع وارتباطها بهذا الحدث.
- استخدام أسلوب حل المشكلات: بهدف التصدي للحدث الضاغط بصورة مباشرة بدراسته ووضع الحلول المقترحة له وإنهاء الحدث بشكل فرضي.

٢- أساليب إحجاميه: وهي تلك الجهود المعرفية والمحاولات السلوكية التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الطرق السلبية الآتية:

- الإحجام المعرفي: بتجنب التفكير الواقعي والممكن للحدث الضاغط.
- التقبل والاستسلام: بالإذعان وترويض النفس لتقبل الحدث ومحاولة نسيانه مع إيهام النفس بعدم القدرة على مواجهته.
- البحث عن الإثباتات البديلة: بالاشتراك في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع أثناء تعرضه للحدث.
- التنفيس الانفعالي: بالتعبير اللفظي والفعلي عن مشاعره السلبية لخفض التوتر الناتج عن الحدث الضاغط.

ومن خلال ما سبق يستخلص الباحثان أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتضمن ستة أبعاد هي؛ البعد الأول إعادة التقييم الإيجابي؛ ويقصد بها المحاولات السلوكية والمعرفية التي يبذلها المعلم لفهم وإعادة بناء المشكلة بطريقة إيجابية مع استمرار تقبله للواقع في الموقف الضاغط التي توجهه، البعد الثاني حل المشكلات؛ ويشير إلى سعي المعلم للتعرف على المشكلة، وتحديدتها وكذلك أساليب حل

المشكلات، والتفكير في أكثر من حل لها، أما البعد الثالث ضبط النفس؛ وتشير إلى تحكم المعلم في الانفعالات، والسلوك عند مواجهة الحدث الضاغط، والتريث ومواجهة الحدث الضاغط بفاعلية، والبعد الرابع تحمل المسؤولية؛ ويشير إلى تحمل المعلم مسؤوليات وأعباء التدريس لطفل ذوي صعوبات تعلم، ومتطلباته واحتياجاته المختلفة، وتحمل الإحباط، وإيمانه بقدرته على المواجهة بنجاح، أما البعد الخامس التنفيس الانفعالي؛ وتشير إلى قدرة المعلم على التعبير الانفعالي، والتنفيس عما يعاينيه من إحباط، ومواقف ضاغطة، والبعد السادس البحث عن المساندة والمعلومات؛ وهي تلك المحاولات السلوكية والمعرفية التي يقوم بها المعلم للبحث عن المساندة والدعم الذي يساعده على مواجهة المواقف الضاغطة.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية).
- ٢- لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر.
- ٣- لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

اقتضت طبيعة البحث الحالي استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يهدف إلى وصف وضع قائم أو حالة راهنة وصفًا كميًا من خلال تحديد درجة العلاقة بين المتغيرات، ويسعى نحو جمع بيانات حول الحالة الراهنة، وذلك بهدف تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر وتحديد مقدار هذه العلاقة (خطاب، ٢٠٠٢، ص. ٢١٣)، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي حيث اهتم بالكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات المعلمين على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والكشف عن الفرق بين متوسطي درجات المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ثانيًا عينة البحث:

تعددت العينات التي تم اختيارها حسب أهداف ومتطلبات كل مرحلة من مراحل البحث كالاتي:

- ١- **عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:** حيث استخدمت هذه العينة بهدف التعرف على الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة في البحث، وهي مقياس سمة الصبر ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وقد تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث من (٣٥) معلم من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بفضول الأطفال ذوي صعوبات التعلم الملحقة بمدارس التعليم بمنطقة الرياض. ٢- **عينة البحث الأساسية:** تكونت عينة

البحث الأساسية من (١٤٦) معلم من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بفصول الأطفال ذوي صعوبات التعلم الملحقة بمدارس التعليم بمنطقة الرياض وكذلك من قاموا بالتدريس لهم في الفصول العادية، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٣٠ - ٤٥) سنة بمتوسط حسابي (37.66)، وانحراف معياري (4.26).

ثالثاً أدوات البحث:

(أ) مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم إعداد الباحثان:

خطوات إعداد المقياس:

قام الباحثان بالاطلاع على الأطر النظرية، والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغير سمة الصبر، كما هو موضح بالإطار النظري والدراسات السابقة بالبحث، كذلك الاطلاع على المقاييس المختلفة التي استخدمت لقياسه؛ ومنها مقياس الخصائص النفسية للشخصية الصبورة إعداد (موسى، ١٩٩٥)، مقياس سمة الصبر لدى طلاب الجامعة إعداد (الزيباري، ١٩٩٧)، مقياس الصبر إعداد (Dudley 2003)، مقياس استكشاف الصبر إعداد (Schnitker 2010)، مقياس مستوى الصبر إعداد (عبدالله وآخرون، ٢٠١٣)، مقياس الصبر إعداد (Khormae et al 2014)، مقياس الصبر إعداد (Aghababaei et al 2015)، مقياس الصبر إعداد (أرنوط، ٢٠١٦)، مقياس الصبر لأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة إعداد (حسين، ٢٠١٦)، مقياس أنماط الصبر إعداد كل من (صالح وآخرون، ٢٠١٨)، مقياس مفهوم الصبر إعداد (صالح وآخرون، ٢٠١٩).

ثم قام الباحثان بتحديد التعريف الإجرائي لسمة الصبر، وصياغة مفردات المقياس بأسلوب مبسط، وخالي من الغموض، ويناسب طبيعة العينة، ومستواهم الثقافي والاجتماعي والاقتصادي، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٥٨) مفردة، ثم تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال التربية الخاصة والتوجيه والإرشاد النفسي والصحة النفسية لتحديد مدى صحة وسلامة مفردات المقياس، وخلوها من الغموض، وارتباطها بالمقياس، وملائمتها لعينة البحث، وقد أسفرت عن تعديل بعض المفردات وحذف المفردات (٤، ٨، ٢٠، ٢٣، ٣٦)، وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٥٣) مفردة، وتمت إعادة صياغة مفردات المقياس في ضوء ملاحظات السادة المحكمين، وتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية، للتأكد من الخصائص السيكومترية، وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي، وكانت النتائج كالاتي:

إجراءات حساب الخصائص السيكومترية لمقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم:

أولاً: صدق الاختبار:

(أ) صدق المحك:

قام الباحثان بحساب صدق المحك بطريقة الصدق التلازمي، والتي تقوم على تطبيق مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم على عينة حساب الخصائص السيكومترية، وكذلك تطبيق

مقياس الصبر إعداد (أرنوط، ٢٠١٦)، وهو يقيس سمة الصبر أيضًا كمحك على نفس العينة، وحساب معامل الارتباط بينهما، وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٧١٨, **).

(ب) صدق التجانس الداخلي لمقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم:

قام الباحثان بحساب التجانس الداخلي؛ وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وكذلك بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، وفيما يأتي النتائج التي حصل عليها الباحثان:

جدول (١) التجانس الداخلي لمقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم (البعد الأول الصبر بين الأشخاص)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالكل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالكل
١	.561**	.639**	٣٧	.640**	.639**
٤	.642**	.640**	٤٠	.665**	.640**
٧	.522**	.501**	٤٤	.579**	.501**
١٠	.680**	.581**	٤٤	.617**	.581**
١٣	.445**	.686**	٤٦	.753**	.686**
١٦	.710**	.697**	٤٧	.725**	.697**
١٩	.555**	.607**	٤٨	.703**	.607**
٢٢	.646**	.595**	٤٩	.624**	.595**
٢٥	.526**	.482**	٥٠	.571**	.482**
٢٨	.666**	.551**	٥١	.639**	.551**
٣١	.465**	.601**	٥٢	.650**	.601**
٣٤	.714**	.457**	٥٣	.484**	.457**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (١) أن جميع المفردات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (٢) التجانس الداخلي لمقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم (البعد الثاني الصبر على المدى القصير)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالكل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالكل
٢	.658**	.522**	٢٦	.604**	.522**
٥	.703**	.456**	٢٩	.663**	.456**
٨	.626**	.597**	٣٢	.640**	.597**
١١	.715**	.555**	٣٥	.695**	.555**
١٤	.790**	.642**	٣٨	.636**	.642**
١٧	.503**	.630**	٤١	.714**	.630**
٢٠	.327**	.394**	٤٣	.486**	.394**
٢٣	.510**	.522**	٤٥	.575**	.522**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (٢) أن جميع المفردات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (٣) التجانس الداخلي لمقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم
(البُعد الثالث الصبر على المدى البعيد)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٣	.533**	.392**	٢٤	.657**	.566**
٦	.564**	.250**	٢٧	.742**	.669**
٩	.576**	.555**	٣٠	.774**	.611**
١٢	.715**	.662**	٣٣	.552**	.644**
١٥	.711**	.687**	٣٦	.344**	.447**
١٨	.544**	.636**	٣٩	.515**	.472**
٢١	.326**	.368**			

(**) معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (٣) أن جميع المفردات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ويتضح من بيانات جداول (١، ٢، ٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على صدق مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي.

ثانياً ثبات مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم:

قام الباحثان بحساب ثبات مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة المقياس إلى نصفين (فردى - زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان-براون)، وكذلك التجزئة النصفية بمعادلة "جوتمان" وألفا-كرونباخ كما يأتي:

جدول (٤) نتائج معاملات ثبات مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم

المتغير	عدد المفردات	معامل التجزئة النصفية "سبيرمان"		معامل ألفا كرونباخ
		قبل التصحيح	بعد التصحيح	
مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم	٥٣	.659	.794	.797

يتضح من نتائج جدول (٤) أن جميع معاملات ثبات مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

مفتاح تصحيح مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم

تكون المقياس في صورته النهائية من (٥٣) مفردة، ويتم تصحيح المقياس وفقاً لطريقة ليكرت الخماسي بحيث تأخذ الاستجابة أوافق بشدة = ٥، أوافق بدرجة كبيرة = ٤، أوافق بدرجة متوسطة = ٣، أرفض إلى حد ما = ٢، أرفض بشدة = ١، بالنسبة للعبارات الإيجابية، أما العبارات السلبية فالتعكس صحيح فتأخذ الاستجابة أوافق بشدة = ١، أوافق بدرجة كبيرة = ١، أوافق بدرجة متوسطة = ٣، أرفض إلى حد

ما = ٤، أرفض بشدة = ٥، وأرقام المفردات السلبية هي (١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٨، ١١، ١٣، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٣، ٤٥)، لثحيح الدرجة العظمى للمقياس (٢٦٥) درجة، والدرجة الصغرى هي (٥٣)، وتُعبّر الدرجة المرتفعة على المقياس عن ارتفاع مستوى سمة الصبر لدى معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وتُعبّر الدرجة المنخفضة عن انخفاض سمة الصبر لدى معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، ويوضح جدول (٥) توزيع مفردات المقياس على الأبعاد.

جدول (٥) الأبعاد والمفردات النهائية مقياس سمة الصبر لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم

م	البعد	أرقام المفردات
١	البُعد الأول الصبر بين الأشخاص	١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٢، ٤٤، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣
٢	البُعد الثاني الصبر على المدى القصير	٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٣، ٤٥
٣	البُعد الثالث الصبر على المدى البعيد	٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩

(ب) مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم إعداد الباحثان:

خطوات إعداد المقياس:

قام الباحثان بالاطلاع على الأطر النظرية، والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما هو موضح بالإطار النظري والدراسات السابقة بالبحث، كذلك الاطلاع على المقاييس المختلفة التي استخدمت لقياسه؛ ومنها مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد (السرطاوي وآخرون، ١٩٩٨)، قائمة استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية إعداد (العارضة، ١٩٩٩)، قائمة مواجهة المواقف الضاغطة إعداد (Cosway et al (2000)، مقياس إدارة الضغوط إعداد (السيد، ٢٠٠١)، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط إعداد (عبد القوي، ٢٠٠٢)، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة إعداد (علي، ٢٠٠٣)، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعداد (جودة، ٢٠٠٤)، مقياس عمليات تحمل الضغوط إعداد (الزيود، ٢٠٠٦)، مقياس إدارة الضغوط إعداد كل من (Hori and Shimazu (2007)، مقياس أساليب مواجهة المشكلات إعداد (دردير، ٢٠٠٧)، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعداد (علي، ٢٠٠٨)، مقياس استراتيجيات المواجهة إعداد (الشاوي، ٢٠١٠)، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعداد كل من (Siu and Chang (2011)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد كل من (رضوان، ٢٠١٢)، قائمة مواجهة الضغوط إعداد (محمود، ٢٠١٢)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد (فوزي، ٢٠١٣)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (الضيدان، ٢٠١٥)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد (سلامة وآخرون، ٢٠١٧)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (الصادق وآخرون، ٢٠١٨)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (حسنين وآخرون، ٢٠١٨)، مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعداد (مختار وآخرون، ٢٠١٨)، مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (عامر، ٢٠١٨)، مقياس أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة إعداد (محمد، ٢٠١٩).

وقام الباحثان بإعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم؛ وذلك لعدم وجود مقياس يناسب طبيعة عينة البحث، ومن خلال الرجوع إلى الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس؛ تم تحديد التعريف الإجرائي لسمة الصبر، وصياغة مفردات المقياس بأسلوب مبسط، وخالي من الغموض، ويناسب طبيعة العينة، ومستواهم الثقافي والاجتماعي والاقتصادي، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٥) مفردة، ثم تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال التربية الخاصة والتوجيه والإرشاد النفسي والصحة النفسية لتحديد مدى صحة وسلامة مفردات المقياس، وخلوها من الغموض، وارتباطها بالمقياس، وملائمتها لعينة البحث، وقد أسفرت عن تعديل بعض المفردات وحذف المفردات (١٨، ٣٢)، وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٣٣) مفردة، وتمت إعادة صياغة مفردات المقياس في ضوء ملاحظات السادة المحكمين، وتطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية، للتأكد من الخصائص السيكومترية، وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي، وكانت النتائج كالاتي:

إجراءات حساب الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم:

أولاً: صدق الاختبار:

(أ) صدق المحك:

قام الباحثان بحساب صدق المحك بطريقة الصدق التلازمي، والتي تقوم على تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينة حساب الخصائص السيكومترية، وكذلك تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد (السرطاوي وآخرون، ١٩٩٨) على نفس العينة وحساب معامل الارتباط بينهما، وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٨٢٧، ***) .

(ب) صدق التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم:

قام الباحثان بحساب التجانس الداخلي؛ وذلك من خلال حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وكذلك بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس، وفيما يأتي النتائج التي حصل عليها الباحثان:

جدول (٦) التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم (الُبعد الأول إعادة التقييم الإيجابي)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
١	.601**	.494**	١٩	.615**	.494**
٧	.684**	.516**	٢٥	.526**	.516**
١٣	.762**	.444**	٣٠	.477**	.444**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (٦) أن جميع المفردات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (٧) التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم (البُعد الثاني حل المشكلات)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٢	.675**	.598**	٢٠	.792**	.689**
٨	.732**	.672**	٢٦	.758**	.625**
١٤	.695**	.552**	٣١	.787**	.667**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (٧) أن جميع المفردات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (٨) التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم (البُعد الثالث ضبط النفس)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٣	.673**	.502**	١٥	.640**	.454**
٩١	.758**	.618**	٢١	.677**	.581**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (٨) أن جميع المفردات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (٩) التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم (البُعد الرابع تحمل المسؤولية)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٤	.542**	.495**	٢٢	.558**	.293**
١٠	.764**	.657**	٢٧	.651**	.499**
١٦	.735**	.633**	٣٢	.729**	.565**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (٩) أن جميع المفردات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (١٠) التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم (البُعد الخامس التنفيس الانفعالي)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٥	.813**	.805**	٢٣	.641**	.540**
١١	.880**	.780**	٢٨	.711**	.643**
١٧	.589**	.440**			

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (١٠) أن جميع المفردات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

جدول (١١) التجانس الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم (البُعد السادس البحث عن المساندة والمعلومات)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس ككل
٦	.557**	.329**	٢٤	.497**	.478**
١٢	.505**	.378**	٢٩	.525**	.475**
١٨	.604**	.250**	٣٣	.644**	.614**

(**) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠١)، (*) معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويتضح من بيانات جدول (١١) أن جميع المفردات دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ويتضح من بيانات جداول (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)؛ مما يدل على صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي.

ثانياً ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم:

قام الباحثان بحساب ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بطريقة التجزئة النصفية، والتي تقوم على تجزئة المقياس إلى نصفين (فردى - زوجي) وحساب معامل الارتباط بينهما، وتطبيق معادلة تصحيح الطول (سبيرمان-براون)، وكذلك التجزئة النصفية بمعادلة "جوتمان" وألفا-كرونباخ كما يأتي:

جدول (١٢) نتائج معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم

المتغير	عدد المفردات	معامل التجزئة النصفية "سبيرمان"	
		قبل التصحيح	بعد التصحيح
مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم	٣٣	.781	.877
			.925

يتضح من نتائج جدول (١٢) أن جميع معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم مرتفعة، وتشير تلك النتائج إلى صلاحية المقياس للاستخدام في البحث الحالي.

مفتاح تصحيح مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٣) مفردة، ويتم تصحيح المقياس وفقاً لطريقة ليكرت الخماسي بحيث تأخذ الاستجابة أوافق بشدة= ٥، أوافق بدرجة كبيرة = ٤، أوافق بدرجة متوسطة= ٣، أرفض إلى حد ما= ٢، أرفض بشدة= ١، بالنسبة للعبارات الإيجابية، أما العبارات السلبية فالعكس صحيح فتأخذ الاستجابة أوافق بشدة= ١، أوافق بدرجة كبيرة = ١، أوافق بدرجة متوسطة= ٣، أرفض إلى حد ما= ٤، أرفض بشدة= ٥، وأرقام المفردات السلبية هي (٣، ٦، ٨، ١١، ٢٣)، لتصبح الدرجة العظمى للمقياس (١٦٥) درجة، والدرجة الصغرى هي (٣٣)، وتُعبّر الدرجة المرتفعة على المقياس عن ارتفاع أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، وتُعبّر الدرجة المنخفضة عن انخفاض أساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، ويوضح جدول (١٣) توزيع مفردات المقياس على الأبعاد.

جدول (١٣) الأبعاد والمفردات النهائية مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم

م	البعد	أرقام المفردات
١	البعد الأول إعادة التقييم الإيجابي	١، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣٠
٢	البعد الثاني حل المشكلات	٢، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣١
٣	البعد الثالث ضبط النفس	٣، ٩، ١٥، ٢١
٤	البعد الرابع تحمل المسؤولية	٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٧، ٣٢
٥	البعد الخامس التنفيس الانفعالي	٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٨
٦	البعد السادس البحث عن المساندة والمعلمات	٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٢٩، ٣٣

إجراءات البحث:

- ١- قام الباحثان بالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيري سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وفي ضوءها تم بناء أدوات البحث.
- ٢- قام الباحثان بحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، من خلال التطبيق على عدد (٣٥) معلم من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بفصول الأطفال ذوي صعوبات التعلم الملحقة بمدارس التعليم بمنطقة الرياض وكذلك من قاموا بالتدريس لهم في الفصول العادية، والتأكد من صدق وثبات أدوات البحث وصلاحيتها للاستخدام في البحث الحالي.
- ٣- قام الباحثان بتطبيق أدوات البحث على عينة البحث الأساسية المتمثلة في عدد (١٤٦) معلم من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بفصول الأطفال ذوي صعوبات التعلم الملحقة بمدارس التعليم بمنطقة

الرياض وكذلك من قاموا بالتدريس لهم في الفصول العادية، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٣٠-٤٥) سنة بمتوسط حسابي (37.66)، وانحراف معياري (4.26).

٤- قام الباحثان بتصحيح مقياسي سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية طبقاً لمفتاح التصحيح الخاص بكل مقياس، ثم رصد الدرجات لكل بُعد من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية.

٥- قام الباحثان باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، ثم قام الباحثان بعرض نتائج البحث والقيام بتفسيرها ومناقشتها.

خامساً نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها:

١- نتائج التحقق من صحة الفرض الأول:

وينص على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)"، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط الخطي البسيط لبيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على المقياسين، والجدول الآتي: يوضح النتائج:

جدول (١٤) يوضح العلاقة الارتباطية بين درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر ودرجاتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الدرجة الكلية	البحث عن المساندة والمعلومات	التنفيس الانفعالي	تحمل المسؤولية	ضبط النفس	حل المشكلات	إعادة التقييم الإيجابي	البعد
.322**	.097	.239**	.297**	.183*	.319**	.405**	الصبر بين الأشخاص
.615**	.492**	.499**	.532**	.459**	.499**	.548**	الصبر على المدى القصير
.350**	.387**	.342**	.307**	.278**	.199*	.249**	الصبر على المدى البعيد
.562**	.439**	.477**	.496**	.405**	.437**	.517**	الدرجة الكلية

*معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة 05. **معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة 01.

ويتضح من نتائج جدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر (الأبعاد والدرجة الكلية) ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، ما عدا وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين بُعد الصبر على المدى البعيد وحل المشكلات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين بُعد الصبر بين الأشخاص وضبط النفس، ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بُعد الصبر بين الأشخاص وبُعد البحث عن المساندة والمعلومات، مما يؤكد صحة تحقق الفرض الأول للبحث.

ويُفسر الباحثان العلاقات الارتباطية الموجبة بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم، أنه كلما زاد مستوى الصبر لدى المعلم زادت معها قدرته على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها خلال مواقف الحياة اليومية سواء داخل المدرسة أو خارجها، فطبيعة سمة الصبر كمتغير إيجابي من شأنه ان يساعد المعلم على تبني أساليب مواجهة إيجابية للضغوط النفسية حيث أظهرت نتائج دراسة (جودة، ٢٠٠٤) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية.

حيث أشارت دراسة (عجاج، ٢٠٠٧) أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي استراتيجية مواجهة المشكلات التي يُمكن قياسها باعتبارها الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد بصفة عامة لمواجهة مدى واسع من مصادر الضغوط بهدف الوصول إلى حالة التكيف وهي تختلف من فرد إلى آخر، ويرجع ذلك للعديد من العوامل مثل وجهة الضبط، الصلابة النفسية، الفعالية الذاتية، نمط الشخصية، أو قد تكون عوامل وراثية أو بيئية أو اجتماعية، وأوضحت نتائج دراسة كل من Tung, Hunter and Wei (2008) إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تساعد الفرد على التكيف مع ذاته ومع المحيطين، وتعديل علاقة الفرد مع بيئته، والتعامل مع الحدث الذي يسبب المشكلة، وأظهرت نتائج دراسة (عبد الحميد، ٢٠٠٨) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين قدرات الذكاء الانفعالي للمعلمين (إدراك المشاعر، تيسير التفكير، فهم المشاعر، إدارة المشاعر) والضغوط لدى المعلمين، ويُمكن التنبؤ بالضغوط النفسية لدى المعلمين بمعلومية قدرات الذكاء الانفعالي (تيسير التفكير، فهم المشاعر، إدارة المشاعر).

وأشارت دراسة (المزروع، ٢٠٠٩) أن من وظائف أساليب المواجهة تنظيم الانفعالات أو الأسى بمعنى التعامل المتمركز حول الانفعالات، وأيضاً تناول المشكلة التي تسبب الأسى بمعنى التعامل المتمركز حول المشكلة، وأظهرت نتائج دراسة (الشاوي، ٢٠١٠) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية

ومما يدعم نتيجة الفرض الحالي ما أظهرته نتائج دراسة (عبد الفتاح، ٢٠١٢) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة، كذلك نتائج دراسة (فوزي، ٢٠١٣) حيث بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الصلابة النفسية والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية، وكذلك ما أظهرته نتائج دراسة (الضيدان، ٢٠١٥) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية والتفكير الانتحاري، وما بينته نتائج دراسة كل من (زكريا، محمد، وعبد القادر، ٢٠١٥) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى المعلمين.

ومن جانب آخر يفسر الباحثان العلاقات الارتباطية الموجبة بانها ترجع إلى طبيعة متغير سمة الصبر وما يتضمنه من قدرة المعلم على الانتظار بهدوء والتأني والتمهل، ومما يدعم هذا التفسير ما أظهرته نتائج دراسة كل من Enns, Eldridge, Montgomery and Gonzalez (2018) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الذكاء العاطفي والضغوط المتصورة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الذكاء العاطفي والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية.

وما بينته نتائج دراسة (الحواس، ٢٠١٦) من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية (أسلوب الإيجابية، ضبط النفس، البحث عن الدعم الاجتماعي) وتأكيد الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط النفسية (أسلوب الانعزال، العدوان، الاسترخاء) وتأكيد الذات، كذلك أظهرت نتائج دراسة (سلامة وآخرون، ٢٠١٧) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين أساليب المواجهة الإيجابية وُبعد التشاؤم، وما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (حسنين وآخرون، ٢٠١٨) من فعالية أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تنمية الصلابة النفسية.

كذلك مما يدعم نتيجة الفرض الحالي ما بينته (علي، ٢٠١٩، ص.١٥٢) أنه يُعد الصبر سمة مهمة وفضيلة يلزم توافرها بصورة مناسبة، ومتطلب ضروري في حياتنا لكثير من الأمور، لما له من دور بارز في حياة الإنسان والمجتمعات، فقد يؤثر على توجهات الفرد وسلوكياته، ويساعده على تحمل العقبات والمصاعب، والاستجابة لضغوط الحياة بقوة وشجاعة وتفاؤل، فهو جزء لا يتجزأ من الحياة.

حيث أشار كل من (Brockhoff, Margolin and Weber (2015) إلى أن الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة على سمة الصبر يكونوا أكثر ميلاً لممارسة الانتهاكات وأقل تفضيلاً لإنجاز المهام الموكلة إليهم، وأوضح (Knives (2016) أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة من الصبر يتمتعون بصحة نفسية وجسدية عالية، وأقل معاناة من المشكلات الصحية، وأقل شعوراً بالاكتئاب أو الانفعالات السلبية، وذلك يرجع لقدرتهم على التعامل بصورة فعالة مع المواقف الضاغطة، كما أنهم أكثر وعياً وشعوراً بالامتنان والوفرة، وكذلك يتمتعون بعلاقات اجتماعية جيدة، حيث يكونون أكثر تعاوناً وتعاطفاً وانصافاً وتسامحاً مع الآخرين، فالصبر يُساعد الفرد على تحمل عيوب ونقائص الآخرين، وبالتالي التعامل معهم بنوع من العفو والتسامح، إضافة إلى أن ذوي الصبر يبذلون مزيد من الجهد لتحقيق أهدافهم، خاصة الأكثر صعوبة منها، كما يكونوا أكثر تحقيقاً لتلك الأهداف، وأكثر شعوراً بالرضا والإنجاز.

ومما يدعم وجود علاقات ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ما بينته نتائج (أرنوط، ٢٠١٣) من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين الصبر والتفاؤل، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الصبر والتشاؤم.

وكذلك ما أظهرته نتائج دراسة كل من (Schnitker, Houlberg, Dyrness AND Redmond (2017) من أن إسهام الدين/ الروحانية في التنبؤ بمستوى مرتفع من الصبر، وكذلك إمكانية التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي) من خلال سمة الصبر، وكذلك أمكن لسمة الصبر من التنبؤ بجودة الحياة، وما وأوضحه محمد صالح المنجد (٢٠٠٩) أن الصبر يرتبط بضبط النفس، فهو يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها

وكذلك ما أظهرته نتائج دراسة (موسى، ١٩٩٥) إلى أن الديناميات النفسية المميزة للأفراد الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس الخصائص النفسية للشخصية الصبورة هي الإيمان المطلق بالله، أما الذين حصلوا على درجات منخفضة يتسمون بديناميات نفسية مغايرة تمتاز بالصراعات والاضطرابات النفسية، وما أشارت إليه نتائج دراسة (صالح وآخرون، ٢٠١٨) من أن الصبر على مشقة الحياة يُسهم في التنبؤ بالمتابعة، كذلك أظهرت نتائج دراسة (Gottfredson (2006 وجود علاقة

ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين ضعف الصبر وارتكاب السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مثل الاعتداء على زملاء والتخريب والقيادة الخطرة.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي بصورة مباشرة مع ما أشار إليه (Sadaghiani, 2011) حيث أوضح أن الصبر إحدى القوى الإيجابية لأساليب الحياة ومواجهة الضغوط النفسية، فالأفراد الذين يعانون من نفاذ الصبر يتبنون أساليب حياتية غير تكيفية ويكونون أكثر عرضه للشعور بالألم النفسي، كذلك المعاناة من كثرة الشكاوى الصحية وبعض الاضطرابات السيكوسوماتية مثل قرحة المعدة والصداع وارتفاع ضغط الدم.

وما بينته نتائج دراسة كل من (Alan and Ertac, 2015) أنه أمكن للصبر التنبؤ بضبط الذات، وبعض السمات الشخصية التي تتمثل بالنجاح والقدرة على التحكم وتحمل الإحباط، كذلك أشار (Aghababaei et al, 2015) إلى أن اتسام الأفراد بالصبر يجعلهم يتحملون المشقات وضغوط الحياة اليومية، والتعامل بمرونة وذكاء في المواقف الاجتماعية المزعجة، ويتحملون في المواقف ذات الصلة بالنزعات واتخاذ القرارات المهمة، وبذلك يساعدنا الصبر على تحمل المرض والمواقف المزعجة الناتجة عن تصرف بعض الأفراد.

ويدعم نتيجة الفرض الحالي الخصائص المميزة للأفراد ذوي الدرجات المرتفعة من الصبر، حيث أشار كل من (Fowler and Kam, 2006) إلى أن من خصائصهم الاتسام بنفاذ البصيرة نحو رؤية المنافع والنتائج المستقبلية والحكمة، والتفكير بنتائج الأحداث قبل الإقدام عليها، والوعي الذاتي، والتأمل، والذكاء الانفعالي والاجتماعي عند التصرف ومواجهة المواقف الاجتماعية الضاغطة، وهو ما أكد عليه (Galston, 1988) حيث بين أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة من سمة الصبر يحملون مجموعة من المزايا والفضائل المتحررة التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد، وتتمثل هذه المزايا بالزهد ونكران الذات في سبيل الآخرين، والتحرر من الغرائز والملذات، وكذلك تحمل الألم والتعب، وكذلك أشار كل من (Funder, Block and Block, 1983) إلى أن ذوي الدرجات المرتفعة من الصبر لديهم قدرة عالية على ضبط الذات، والمرونة في استيعاب الضغوط ومشكلات الآخرين، والتوافق معها من خلال استراتيجيات ناجحة لحلها بصورة نهائية مثل استراتيجية التركيز على المشكلة، وإستراتيجية توليد الحلول والبدائل لحل المشكلة، والتعاون وتجنب الخلافات.

وفي نفس الإطار أشار كل من (Fowler et al, 2006) إلى أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة من سمة الصبر يشعرون بالراحة والسرور والتوجه نحو المستقبل، والاستمتاع بحياة صحية خالية من المشقة والألم، فهم يحولون تركيزهم وانتباههم من مغريات الحاضر إلى تخيل تحقيقها في المستقبل، وكذلك أظهرت نتائج دراسة (Schnitker et al, 2007) أن الأفراد الذين يتسمون بالصبر كانوا أقل معاناه من الأعراض السيكوسوماتية مثل الصداع، حب الشباب، القرحة، الإسهال والالتهاب الرئوي، في حين الأفراد منخفضي الصبر اتسموا بنمط الشخصية A ويعانون من ضعف القدرة على مواجهة الضغوط والإجهاد، وأيضاً ما أظهرته نتائج دراسة إيمان عبدالوهاب محمود (٢٠١٦) من وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الصبر والتسامح.

٢- نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني:

وينص على أنه "لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر"، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم مرتفعي ومنخفضي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر، ومرتفعي الخبرة هم من (٦-١٠) سنوات، ومنخفضي الخبرة من (١-٥) سنة، وفيما يأتي النتائج التي حصل عليها الباحثان:

جدول (١٥) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس سمة الصبر

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الصبر بين الأشخاص	مرتفعي الخبرة	65	97.4154	8.17560	1.740	144	غير دال
	منخفضي الخبرة	81	95.0741	8.00278			
الصبر على المدى القصير	مرتفعي الخبرة	65	69.2000	8.53339	6.669	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	61.1111	6.10123			
الصبر على المدى البعيد	مرتفعي الخبرة	65	63.0154	10.88361	6.231	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	53.6296	7.24646			
الدرجة الكلية	مرتفعي الخبرة	65	229.6308	20.55600	6.795	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	209.8148	14.63054			

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠١)

ويتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠١) بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على أبعاد الصبر على المدى القصير والصبر على المدى البعيد وكذلك الدرجة الكلية لصالح معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم مرتفعي الخبرة، ولا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على بُعد الصبر بين الأشخاص، مما يوضح عدم تحقق صحة الفرض الثاني.

ويفسر الباحثان ذلك بأنه يرجع إلى أن معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم مرتفعي الخبرة نتيجة تعرضهم للعديد من المواقف الضاغطة خلال عملهم مع الأطفال ذوي صعوبات التعلم، كذلك خلال مواقف الحياة اليومية، فقد اكتسبوا العديد من الخبرات التي ساهمت في ارتفاع درجات الصبر لديهم، بالمقارنة بالمعلمين منخفضي الخبرة الذين مازالوا في مرحلة التجريب واكتساب الخبرات خلال مواقف الحياة اليومية.

ومما يدعم نتيجة الفرض الحالي ما أشارت إليه (Ryan 2003) من فوائد للصبر؛ حيث أنه يمنحنا القدرة على أن نحتمل بنفس راضية العقبات التي تواجهنا في حياتنا، ومواجهة ضغوط الحياة بشجاعة وقوة وتفاؤل، والعيش بتناغم وانسجام مع الإيقاع الطبيعي للحياة، واتخاذ القرارات بشكل أفضل والتعامل مع الحياة بفاعلية، والحفاظ على هدوء الأعصاب عند مواجهة الشدائد، والتخفيف من الإجهاد الواقع على الجهاز العصبي والتقليل من السرعة التي يعمل بها، والتقليل مما نهدره من وقت وطاقة ومال، والحصول على المزيد مما نريد، والتحكم في أنفسنا والحيلولة دون حدوث الغضب، والتسامح والتعاطف مع الآخرين، وتكوين علاقات نشعر فيها بمزيد من السعادة والحب، والتعامل مع الأحداث بعقل متفتح، والنجاح والتقدم، والسمو بالروح فوق الإحباط والحزن والمحن تصبح أخف بكثير، وكذلك ما أظهرته نتائج دراسة صابر عبدالله سعيد وآخرون (٢٠٠٧) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين الصبر والأسلوب المعرفي الاندفاعي.

٣- نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث:

وينص على أنه "لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية"، وللتحقق من صحة الفرض تم حساب اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم مرتفعي ومنخفضي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومرتفعي الخبرة هم من (٦-١٠) سنوات، ومنخفضي الخبرة من (١-٥) سنة، وفيما يلي النتائج التي حصل عليها الباحثان:

جدول (١٦) نتائج اختبار ت لدلالة الفرق بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

البيد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
إعادة التقييم الإيجابي	مرتفعي الخبرة	65	26.6462	2.11712	9.890	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	21.0617	4.13626			
حل المشكلات	مرتفعي الخبرة	65	26.1385	2.78880	10.036	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	18.8889	5.25833			
ضبط النفس	مرتفعي الخبرة	65	17.0769	2.56970	9.562	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	12.4938	3.10292			
تحمل المسؤولية	مرتفعي الخبرة	65	26.5385	2.69882	8.063	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	21.0988	4.86982			
التنفيس الانفعالي	مرتفعي الخبرة	65	21.9077	1.58827	12.852	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	15.5432	3.72844			
البحث عن المساندة والمعلومات	مرتفعي الخبرة	65	25.4615	2.73334	9.431	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	20.6296	3.32582			
الدرجة الكلية	مرتفعي الخبرة	65	143.7692	8.53809	14.455	144	.01
	منخفضي الخبرة	81	109.7160	17.37616			

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠١)

ويتضح من نتائج جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠١) بين متوسطي درجات معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم منخفضي ومرتفعي الخبرة على الأبعاد والدرجة

الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم مرتفعي الخبرة، مما يوضح عدم تحقق صحة الفرض الثالث.

ويُفسر الباحثان هذه النتيجة بأنها تعزو إلى أن معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم مرتفعي الخبرة قد اكتسبوا العديد من المهارات لمواجهة الضغوط النفسية نتيجة خبرتهم في التعامل مع ذوي صعوبات التعلم خلال سنوات خبراتهم الكبيرة، إضافة على تعرضهم للعديد من مواقف الحياة اليومية المختلفة التي ساهمت بدور كبير في اكتسابهم لأساليب مواجهة إيجابية للضغوط النفسية التي يتعرضوا لها، ومما يدعم هذا التفسير ما أشار إليه (حسين، وعبدالعظيم، ٢٠٠٦) من أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تختلف من فرد إلى آخر باختلاف العمر، وطبيعة الموقف الضاغط والبناء المعرفي للفرد ونمط الشخصية.

وتتنفق نتيجة الفرض الحالي مع ما أظهرته نتائج دراسة كل من (أبو مصطفى، وأبو غالي، ٢٠٠٧) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين على متغير مصادر ضغوط العمل لصالح المعلمين ذوي الخبرة الأقل بالمقارنة بالمعلمين مرتفعي الخبرة، وكذلك ما بينته نتائج دراسة (العارضة، ١٩٩٩) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية لصالح ذوي الخبرة المرتفعة بالمقارنة بالمعلمين ذوي الخبرة المنخفضة.

وكذلك ما أشارت نتائج دراسة (الجبور، ٢٠١٧) أن الضغوط النفسية لدى المعلمين ذوي الخبرة القصيرة أعلى منها لدى ذوي الخبرة المتوسطة والطويلة، وما أظهرته نتائج دراسة (أحمد، ٢٠٢٠) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات المعلمين نحو ضغوط العمل النفسية، السلوكية والمالية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، فجميعهم يتعرضون لنفس الضغوط.

ومما يفسر ذلك أيضاً أن المعلمين مرتفعي الخبرة، كنتيجة للخبرات التي مروا بها خلال فترة عملهم قد اكتسبوا أساليب مواجهة الضغوط النفسية، بالمقارنة بالمعلمين منخفضي الخبرة، ولا سيما وأن العمل مع الأطفال ذوي صعوبات التعلم بصفة خاصة، ومع ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة يتضمن العديد من الصعوبات والمعوقات التي تمثل شعوراً بالضغط، وفي هذا الصدد أشارت (الهنداوي، ١٩٩٤) إلى بعض العوامل التي يُمكن أن تمثل شعوراً بالضغط للمعلم وهي كالتالي:

١- عبء الدور وتعدده: ويُقصد به زيادة المهام الملقاة على عاتق المعلم بالقيام بمهام كثيرة لا يستطيع إنجازها في الوقت المحدد من قبل إدارته، أو عبئاً تدريجياً كبيراً، أو مهام تتطلب قدرات متعددة.

٢- غموض الأدوار: ويُقصد بها نقص المعلومات حول مهام واختصاصات المهنة، أو قلة المعلومات حول توصيف المهنة، ولا سيما لدى المعلمين الجدد.

٣- صراع الأدوار: ويُعني التعارض بين الواجبات والممارسات والمسؤوليات التي تصدر في وقت واحد من الرئيس المباشر للموظف، أو من تعدد التوجيهات عندما يكون الرؤساء المشرفون أكثر من شخص مما يشعره بعدم الاستقرار ويجعله يقع تحت ضغوط مستمرة تستلزم توفيقها للتخلص منها.

٤- عدم المشاركة في اتخاذ القرارات: وبالتالي انخفاض الروح المعنوية.

٥- عدم وجود معايير منطقية منضبطة لتقييم الأداء والترقيات.

٦- بيئة العمل المادية السيئة مثل تصميم المكتب ومستوى الإضاءة، ودرجة الحرارة، والخدمات المساندة، ووسائل الصحة والسلامة والعلاقات الاجتماعية السيئة بين الزملاء.

٧- عدم التوافق بين القدرات وحاجات العمل.

٨- الحالة النفسية والبدنية، والقدرة على تحمل الضغوط والاستجابة لها.

وكذلك تتفق نتيجة الفرض الحالي مع ما بينته نتائج دراسة كل من (أحمد، بابكر، أحمد، وحامد، ٢٠١٥) من وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً بين مدة الخدمة للمعلمين وضغوط العمل، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين عمر المعلمين وضغوط العمل، وما أظهرته نتائج دراسة (علي، ٢٠٠٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين على متغير ضغوط العمل ترجع إلى العمر أو الخبرة، وكذلك ما بينته نتائج دراسة يوسف محمد يوسف (٢٠١٣) من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمي التربية الخاصة الأكثر خبرة والمعلمين الأقل خبرة في الضغوط النفسية.

توصيات البحث:

استناداً إلى نتائج البحث، يُقدم الباحثان بعض التوصيات هي كالاتي:

١- الاهتمام بتقديم برامج إرشادية تعمل على تنمية سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم بصفة خاصة، ومعلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين بصفة عامة، لتنمية قدراتهم على مواجهة وحل المشكلات الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة، وكذلك عملهم في التدريس لذوي الإعاقة.

٢- التأكيد على إدارات التعليم بعقد ورش تدريبية تهدف إلى تنمية مهارات المعلمين على كيفية مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن التدريس لفئات ذوي الإعاقة.

٣- توجيه وإرشاد أولياء أمور الأطفال ذوي صعوبات التعلم، بالمهام والجهود التي يقوم بها معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

٤- العمل على أن يتعرف المعلمين على نقاط القوة لديهم في مواجهة الضغوط النفسية، ويسعون لتنميتها، كذلك نقاط الضعف لديهم والعمل على التخلص منها.

٥- عقد ندوات توعية مع طلبة برامج بكالوريوس التربية الخاصة بكليات التربية للتوعية بالخصائص والسمات التي ينبغي توافرها لمعلم ذوي الاحتياجات الخاصة، ومنها سمة الصبر، وكذلك كيفية تبني أساليب مواجهة إيجابية للضغوط النفسية الناتجة عن التدريس لذوي الاحتياجات الخاصة.

البحوث المقترحة:

يقدم الباحثان بعض المقترحات البحثية كالاتي:

١- فاعلية برنامج لتنمية سمة الصبر وأثره على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

- ٢- بناء نموذج للعلاقات السببية بين أبعاد كل من سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية والمناعة النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم.
- ٣- الذكاء الوجداني كمتغير وسيط بين سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم.
- ٤- الإسهام النسبي للإيثار في سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم.
- ٥- نمذجة العلاقات السببية بين أبعاد كل من حس الفكاهة والصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم.
- ٦- نمذجة العلاقات السببية بين أبعاد كل من سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية والأمن النفسي لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

مراجع باللغة العربية

- إبراهيم، عبدالستار، (١٩٩٨)، *الاكتئاب اضطراب العصر الحديث*، الكويت، عالم المعرفة، وزارة الثقافة.
- إبراهيم، محمد سليمان، (٢٠٠١)، *الأخلاق الإنسانية في القرآن والسنة النبوية ونظريات علم النفس*، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع، بغداد، (٢).
- أبو مصطفى، نظمي عودة، وأبو غالي، عطايف محمود، (٢٠٠٧)، *مصادر ضغوط العمل لدى المعلم الفلسطيني: دراسة ميدانية على عينة من المعلمين والمعلمات الملتحقين في برنامج تأهيل المعلمين في جامعة الأقصى*، المؤتمر التربوي الثالث: الجودة في التعليم العام الفلسطيني كمدخل للتميز، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين، ٧٢٢-٧٦٤.
- أبو نجيلة، سفيان محمد، (٢٠٠٩)، *الصحة النفسية وقضايا المجتمع*، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية، غزة، فلسطين.
- أحمد، عادل علي، بابكر، أنور الزين، أحمد، عامر عبدالوهاب، وحامد، عثمان تاج السر، (٢٠١٥)، *تحديد أهم المتغيرات المؤثرة على ضغوط العمل عند المعلمين: دراسة حالة محلية ودمدني الكبرى* ٢٠١٢، مجلة دراسات مجتمعية، (١٣)، ١٠٥-١٢٦.
- أحمد، عائدة علي، (٢٠٢٠)، *اتجاهات المعلمين في المدارس الأردنية بلواء القويسمة نحو ضغوط العمل*، دراسات، جامعة عمار ثلجي بالأغواط، (٨٥)، ٣١-٤٩.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد، (٢٠١٣)، *الصبر وعلاقته بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة*، مجلة كلية الآداب، جامعة بنها، (٣٢)، ٤٤٩-٥٠٧.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد، (٢٠١٦)، *مقياس الصبر (دليل التعليمات)*، القاهرة، الأنجلو المصرية.

الجبور، فراس قريطع، (٢٠١٧)، الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك - عمادة البحث العلمي، ١٣(٤)، ٤٧٥ - ٤٨٦.

جودة، أمال عبدالقادر، (٢٠٠٤)، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، المؤتمر التربوي الأول، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

جودة، أمال، (٢٠٠٤)، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في دولة الامارات العربية المتحدة والاتحاد الفيدرالي السويسري وجمهورية العراق: دراسة عبر ثقافية، مجلة كلية التربية، (٢)، ٢٢ - ٣٤.

حامد، محمد سعد، (٢٠١٧)، الضغوط المدركة أثناء التدريب الميداني لدى الطلاب المعلمين بتخصص التربية الخاصة وعلاقتها بالرضا عن المهنة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٠)، ٦٥ - ١٠٤.

حسنيين، نورا محمود، ومحمد، محمد أحمد، ومحمد، وعبدالصبور منصور، (٢٠١٨)، استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بورسعيد، (٢٣)، ٤٣١ - ٤٦٣.

حسين، رمضان عاشور، (٢٠١٦)، سمة الصبر لدى عينة من أمهات الأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة: دراسة مقارنة، دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، (٤)، ٢٢ - ٣٨٧ - ٤٢٤.

حسين، طه عبدالعظيم، وعبدالعظيم، حسين سلامة، (٢٠٠٦)، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع.

حسين، محمود، والزيود، ونادر فهمي، (١٩٩٩)، مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة البصائر، جامعة التراء الأردنية، (٣).

الحواس، أحمد صالح، (٢٠١٦)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب جامعة حائل، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، (٩٣)، ١١٥ - ١٦٥.

خطاب، علي ماهر، (٢٠٠٧)، القياس والتقويم في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، (ط٦)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

دردير، نشوة كرم، (٢٠٠٧)، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.

رضوان، رضوان، ورضوان، عبدالكريم، (٢٠١٢)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، (٢)، ٢٣٠ - ٢٥٤.

رضوان، سامر جميل، (٢٠٠٢)، الصحة النفسية، عمان، دار المسيرة.

الزغول، عماد الزغول، وخليفات، عبدالفتاح، (٢٠٠٣)، مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة دمشق، (١٠)، ٦١-٨٧.

زكريا، سارة زكريا، محمد، أشرف إبراهيم، وعبد القادر، أشرف أحمد، (٢٠١٥)، الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بورسعيد، (١٧)، ٢١٦-٢٥٥.

زهران، حامد، (١٩٨٢)، *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، (ط٢)، القاهرة، عالم الكتب.

الزيباري، صابر عبدالله، (١٩٩٧)، الخصائص السيكومترية لأسلوبي المواقف اللفظية والعبارات التقريرية في بناء مقاييس الشخصية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية، ابن رشد، العراق.

الزيود، نادر فهمي، (٢٠٠٦)، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، ٢٧ (٩٩).

السرطاوي، زيدان، والشخص، عبدالعزيز، (١٩٩٨)، *بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات الخاصة لأولياء أمور المعاقين دليل المقياس*، العين، دار الكتاب الجامعي.

سرور، سعيد عبدالغني، (٢٠٠٣)، مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم، مجلة مستقبل التربية العربية، ٩ (٢٩)، ٩-١٧.

سعيد، صابر عبد الله، وحيدر، عماد إبراهيم، (٢٠٠٦)، قياس سمة الصبر لدى طلبة كليات التربية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي الاندفاعي التأملي، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة دهوك، العراق، ٤ (٣)، ١-٣٦.

سلامة، سارة لطفي، عبدالقادر، أشرف أحمد، والمغازي، إبراهيم محمد، (٢٠١٧)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالنفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بورسعيد، (٢١)، ٧٣٩-٧٦٤.

السيد، فاروق، (٢٠٠١)، *القلق وإدارة الضغوط*، القاهرة، دار الفكر العربي.

الشافعي، إبراهيم الشافعي، (٢٠٠٥)، الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ١٩ (٧٥)، ١٣١-١٩٣.

الشاوي، سليمان إبراهيم، (٢٠١٠)، استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض، رسالة الخليج العربي، السعودية.

الشربيني، لطفي، (٢٠٠٣)، *الطب النفسي ومشكلات الحياة*، بيروت، دار النهضة العربية.

الصادق، عادل محمد، عبدالغني، حنان زكريا، وعامر، ناهد حيدر، (٢٠١٨)، الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها، ٢٩(١١٦)، ٥٠٥-٥١٦.

صالح، أمل تركي، ويحي، أنور قاسم، (٢٠١٩)، قياس مفهوم الصبر لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، ١٥(٣)، ٦٩-١٠٢.

صالح، علي عبدالرحيم، ومنشد، حسام محمد، (٢٠١٨)، الإسهام النسبي لأنماط الصبر في التنبؤ بالمتابعة لدى طلبة كلية التربية، مجلة العلوم الإنسانية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، ٢٥(٣)، ٢٦٦-٢٥٩.

الضريبي، عبدالله، (٢٠١٠)، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، جامعة دمشق، ٤-٢٦.

الضيدان، الحميدي محمد، (٢٠١٥)، أساليب المواجهة وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى طلاب الجامعة، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٤(١٦٢)، ٥٣٩-٥٧٢.

الطريبي، عبدالرحمن، (١٩٩٤)، الضغط النفسي: مفهومه وتشخيصه وطرق علاجه ومقوماته، الرياض، دار الخريجي للنشر والتوزيع.

طه، فرج عبدالقادر، (١٩٩٣)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الكويت، دار سعاد الصباح.

العارضة، معاذ محمد، (١٩٩٩)، استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

عامر، ناهد حيدر، (٢٠١٨)، الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة أسوان، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (٢)، ٨٩-١١٦.

عبد الفتاح، سهام محمد، (٢٠١٢)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٣(٣)، ١٥٢٩-١٥٦٣.

عبد المعطي، حسن مصطفى، (١٩٩٤)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها دراسة عبر حصرية مقارنة بين المجتمع المصري والأندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (٢٨)، ٤٧-٨٨.

عبد المعطي، حسن مصطفى، (٢٠٠٦)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة، مكتبة الزهراء.

عبد الحميد، أسماء محمد، (٢٠٠٨)، العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية لدى المعلمين، مجلة كلية التربية بالمنصورة، كلية التربية، جامعة المنصورة، ٢(٦٨)، ٤٣٠-٤٥٦.

عبدالقوي، سامي، (٢٠٠٢)، أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات، حوليات آداب عين شمس، ٣٠(٢)، ٣١٠-٣٦٢.

عبدالكريم، محمد الصافي، (٢٠١٩)، فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية وتحسين أساليب المواجهة الإيجابية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد: دراسة تجريبية-كلينيكية، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٧)، ٤١١-٤٨٩.

عبدالله، ياسمين نايف، وإسماعيل، أكرم محمد، (٢٠١٣)، الصبر والاحتراق الوظيفي لدى الأكاديميين العاملين في الجامعات الفلسطينية، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية الفلسطينية، جمعية البحوث والدراسات الإنسانية الفلسطينية، (٢١)، ٣١١-٣٤٠.

عجاج، صفاء أحمد، (٢٠٠٧)، النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

عسكر، علي عسكر، (٢٠٠٣)، *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، (ط٣)، الجزائر، دار الكتاب الحديث.

علي، عبدالسلام علي، (٢٠٠٨)، *دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة*، (ط٢)، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

علي، عبدالمحسن محمد، (٢٠٠٩)، ضغوط العمل لدى المعلمين وعلاقتها بالسلوك القيادي لدى المديرين، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عمادة البحث العلمي، (١٠)، ١٤-٧٥.

علي، علي، (٢٠٠٣)، *دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

علي، نهلة فرج، (٢٠١٩)، الصبر وعلاقته بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، (١)٣٤، ١٤٦-١٩٠.

فوزي، ألفت حسين، (٢٠١٣)، الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة والثانوي بمحافظة تبوك، مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد، (٢)، ٨٩-١٤٢.

كفافي، علاء الدين، وعلاء الدين، جهاد، (٢٠٠٦)، *موسوعة علم النفس التأهيلي*، المجلد الثالث، القاهرة، دار الفكر العربي.

محمد، مها أحمد، (٢٠١٩)، أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، (٧٤)٢، ٧٤٤-٧٨٢.

محمود، إيمان عبدالوهاب، (٢٠١٦)، الصبر والتسامح كمنبئات بالسعادة لدى المسنين. مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ١٥(٤)، ٥٠٣-٥٥٥.

محمود، هبة، (٢٠١٢)، قائمة مواجهة الضغوط، القاهرة، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

مختار، ورد محمد، وسليمان، سناء محمد، ويوسف، وماجي وليم، (٢٠١٨)، فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية لتحسين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١٩(١٠)، ٢١٣-٢٥٣.

المزروع، ليلي عبدالله. (٢٠٠٩)، أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية التربية.

مصطفى، وحيد، (٢٠٠٥)، فاعلية برنامج إرشادي في تحسين التوافق النفسي لدى الأمهات المسينيات لأطفالهن المعاقين عقلياً، مجلة دراسات نفسية، ٢(١٥)، ٢٣١-٢٥٦.

معروف، اعتدال، (٢٠٠١)، مهارات مواجهة الضغوط. الرياض، مكتبة الشقيري للنشر والتوزيع.

المنجد، محمد صالح، (٢٠٠٩)، الصبر، المملكة العربية السعودية، مجموعة زاد للنشر.

منصور، السيد كمال الشربيني، (٢٠١٢)، استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والانفعال الإيجابي والانفعال السلبي كمنبئات للكمالية التكيفية، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية بالزقازيق، ٢٧(٧٧)، ٥١-١٢٠.

منصوري، مصطفى، (٢٠١٣)، مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها بالقلق والرضا المهني: دراسة مقارنة بين المعلمين وأساتذة الإكمالي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٠(١٠)، ٢٨٣-٢٩٧.

موسى، رشاد عبدالعزيز، (١٩٩٥)، الشخصية الصبورة دراسة سيكومترية إكلينيكية، القاهرة، مؤسسة مختار للنشر وتوزيع الكتب.

النيل، مایسة، وعبدالله، هشام، (١٩٩٧)، أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٨٥-١٤٢.

الهنداوي، وفيه أحمد، (١٩٩٤)، استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل الإداري في القطاع الصحي، مسقط، معهد الإدارة العامة، ١٦(١٦)، (٥٨).

يوسف، يوسف محمد، (٢٠١٣)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية والقلق لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، المؤتمر العلمي السادس: التعليم وآفاق ما بعد ثورات الربيع العربي، الجمعية المصرية لأصول التربية بالتعاون وكلية التربية بينها، ١(١)، ٤٩٩-٥٢٧.

- Heaney, C. A., & Van Ryn, M. (1990). Broadening the scope of worksite stress programs: A guiding framework. *American Journal of Health Promotion*, 4(6), 413-420.
- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2015). Patience and mental health in Iranian students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 9(3).
- Alan, S., & Ertac, S. (2015). Patience, self-control and the demand for commitment: Evidence from a large-scale field experiment. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 115, 111-122.
- Blount, S., & Janicik, G. A. (1999). Comparing social accounts of patience and impatience. Unpublished manuscript, University of Chicago, 185-211.
- Blount, S., & Janicik, G. A. (2000). What makes us patient? The role of emotion in sociotemporal evaluation. Unpublished manuscript: University of Chicago.
- Brockhoff, K., Margolin, M., & Weber, J. (2015). Towards empirically measuring patience. *Universal Journal of Management*, 3(5), 169-178.
- Buchanan, T. W., Driscoll, D., Mowrer, S. M., Sollers III, J. J., Thayer, J. F., Kirschbaum, C., & Tranel, D. (2010). Medial prefrontal cortex damage affects physiological and psychological stress responses differently in men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 35(1), 56-66.
- Cosway, R., Endler, N. S., Sadler, A. J., & Deary, I. J. (2000). The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial Structure and Associations With Personality Traits and Psychological Health 1. *Journal of applied biobehavioral research*, 5(2), 121-143.
- Cunningham, D. (2012). *Pure Wisdom: The Simple Things that Transform Everyday Life*. Pearson UK.
- Dohmen, T., Falk, A., Huffman, D., & Sunde, U. (2010). Are risk aversion and impatience related to cognitive ability?. *American Economic Review*, 100(3), 1238-60.
- Dudley, K. C. (2003). Empirical development of a scale of patience. ProQuest Information and Learning Company, PhD, UMI Number: 3142900.
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse education today*, 68, 226-231.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.
- Fowler, J. H., & Kam, C. D. (2006). Patience as a political virtue: Delayed gratification and turnout. *Political Behavior*, 28(2), 113-128.

-
- Funder, D. C., Block, J. H., & Block, J. (1983). Delay of gratification: Some longitudinal personality correlates. *Journal of personality and social psychology*, 44(6), 1198.
- Galston, W. A. (1988). Liberal virtues. *The American Political Science Review*, 1277-1290.
- Gottfredson, M. R. (2006). The empirical status of control theory in criminology. *Taking stock: The status of criminological theory*, 15, 77-100.
- Halgin, R., & Whitbourne, S. (1997). *Abnormal psychology: The human experience of psychological disorders*. *Psyc critiques*, 42(4).
- Higgins, J. E., & Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European journal of personality*, 9(4), 253-270.
- Hori, M., & Shimazu, A. (2007). A stress management program for university students. *Shinrigaku Kenkyu: The Japanese Journal of Psychology*, 78(3), 284-289.
- Hunt-Felke, T. J. (2016). *God-Watchfulness, Self-Control, and Patience in Adolescence* (Doctoral dissertation, Fuller Theological Seminary, School of Psychology).
- Hussain, A., & Juyal, I. (2007). Stress appraisal and coping strategies among parents of physically challenged children. *Journal of the Indian academy of applied psychology*, 33(2), 179-182.
- Khormae, F., Farmani, A., & Soltani, E. (2014). The Patience Scale: Instrument development and estimates of psychometric properties. *Quarterly of Educational Measurement*, 5(17), 83-99.
- Khurana, A., & Romer, D. (2012). Modeling the distinct pathways of influence of coping strategies on youth suicidal ideation: A national longitudinal study. *Prevention Science*, 13(6), 644-654.
- Klein, D. M., Turvey, C. L., & Pies, C. J. (2007). Relationship of Coping Styles With Quality of Life and Depressive Symptoms in Older Heart Failure Patients. *Journal of Aging and Health*, 19(1), 22-38.
- Knives, F. O. (2016). The benefits of being a patient. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 116(5), 331.
- Lavelock, C. R. (2015). Good things come to those who (peacefully) wait: Toward a theory of patience.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665- 673.
- Lazarus, R. S. (2013). *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. Psychology Press.
-

-
- Le, S. (2010). *Patience, Cooperation, and Trust: A Multi-Method Study Involving Laboratory Experiments, Fieldwork, and Cross-Country Statistical Analysis*. University of California, Los Angeles.
- Loewenstein, G., & Elster, J. (Eds.). (1992). *Choice over time*. Russell Sage Foundation.
- Martin, J. K., Blum, T. C., & Roman, P. M. (1992). Drinking to cope and self-medication: Characteristics of jobs in relation to workers' drinking behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 13(1), 55-71.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 295.
- Mehrabian, A. (1999). *Manual for the Revised Achieving Tendency (MACH) and Disciplined Goal Orientation (CGO) Scales*. Monterey, California: Alta Mesa.
- Neben, J., & Chen, C. (2010). Impact of aggressive behaviour on burnout and quality of support. *Journal on Developmental Disabilities*, 16(1), 94.
- Norman, P., & Connor, M. (Eds.). (1996). *Predicting health behaviour: research and practice with social cognition models*. Open University Press.
- O'Malley, K. (2009). *Do psychological cues alter our discount function?* (Doctoral dissertation, Duquesne University).
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1)*. Oxford University Press.
- Qodariah, S., & Puspitasari, N. R. (2016). Correlation between patience and coping strategy of mothers with autistic children. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(12), 919.
- Ro, D. B. (2014). *Patient Patients? The Virtue of Patience and Severe Mental Illness*. Fuller Theological Seminary, School of Psychology.
- Ryan, M. J. (2003). *The Power of Patience: How to Slow the Rush and Enjoy More Happiness, Success, and Peace of Mind Every Day*. Broadway.
- Sadaghiani, N. S. K. (2011). The role of hardiness in decreasing the stressors and biological, cognitive and mental reactions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2427-2430.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
-

-
- Schnitker, S. A. (2010). An examination of patience and well-being [Dissertation]. Davis, CA. University of California.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280.
- Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. In *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Volume 18 (pp. 177-207). Brill.
- Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. In *Research in the Social Scientific Study of Religion*, Volume 18 (pp. 177-207). Brill.
- Schnitker, S. A., Houlberg, B., Dyrness, W., & Redmond, N. (2017). The virtue of patience, spirituality, and suffering: Integrating lessons from positive psychology, psychology of religion, and Christian theology. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(3), 264.
- Siu, A., & Chang, J. (2011). Coping Styles and Psychological Distress among Hong Kong University Students: Validation of the Collectivist Coping Style Inventory. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33, 88-100.
- Sutter, M., Kocher, M. G., Glätzle-Rützler, D., & Trautmann, S. T. (2013). Impatience and uncertainty: Experimental decisions predict adolescents' field behavior. *American Economic Review*, 103(1), 510-31.
- Tung, H. H., Hunter, A., & Wei, J. (2008). Coping, anxiety and quality of life after coronary artery bypass graft surgery. *Journal of advanced nursing*, 61(6), 651-663.
- Zheng, Y., Fan, F., Liu, X., & Mo, L. (2012). Life events, coping, and posttraumatic stress symptoms among Chinese adolescents exposed to 2008 Wenchuan Earthquake, China. *PloS one*, 7(1), e29404.

The trait of patience and its relationship to methods of coping skills with psychological stress among a sample of teachers of children with learning disabilities

Dr. Khalid Munahi Hudaib Alqahtani

Assistant Professor of Special Education, specializing in learning disabilities
Department of Special Education, Faculty of Education, Al-Baha University

Dr. Abdullah Munahi Hudaib Alqahtani

Assistant Professor of Special Education, specializing in learning disabilities
Department of Special Education, Faculty of Education, Umm Al Qura University

Abstract:

The aim of the research was to discover the nature of the correlative relationship between teachers' scores on the patience trait scale and their scores on methods of coping skills with psychological stress scale, and to discover the difference between the average scores of low and high experiences of teachers of students with learning disabilities on the measures of the patience trait and methods of coping skills with psychological stress. The research was based on the relational descriptive approach to analyze the data. The research sample consisted of (146) teachers of students with learning disabilities who placed in general education schools in the Riyadh region. The results showed a positive correlation at a level of significance (0.01) between teachers' scores on the patience trait scale and their scores on the methods of coping skills with psychological stress scale. In addition, there were statistically significant differences at (0.01) between the average grades of low and high experience of teachers on the dimensions of patience in the short term and patience in the long term and total score was for highly experienced teachers of students with learning disabilities. Also, there were statistically significant differences (0.01) between the average grades of low and high experience of teachers on the scale of methods of coping skills with psychological stress was highly for high experience teachers.

Keywords: The trait of patience; Methods of coping with psychological stress; Teachers of children with learning disabilities