

رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة
أ.م. د/ هبة حسين إسماعيل
أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات – جامعة عين شمس

رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة

أ.م. د/ هبه حسين إسماعيل

أستاذ علم النفس المساعد

كلية البنات - جامعة عين شمس

المخلص : هدفت الدراسة إلى الكشف عن أبعاد رأس المال النفسي وعلاقتها بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة ، والكشف عن مدى الاختلاف في درجتي رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط تبعاً لمتغيري سنوات الخبرة والنوع.

وقد تكونت العينة (٤٠) معلم ومعلمة من العاملين بمدارس التربية الخاصة التابعة لمنطقة مصر الجديدة التعليمية ، وقد تراوحت أعمارهم ما بين ٣٠ - ٥٠ سنة ، بانحراف معياري ٢.٥.

وتم استخدام مقياس رأس المال النفسي ، ومقياس أساليب مجابهة الضغوط وكلاهما من إعداد الباحثة ، وقد أسفرت النتائج عن

١. وجود علاقة طردية بين أبعاد رأس المال النفسي ، وبين درجة الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة ووجود علاقة عكسية بالاستراتيجيات الانفعالية والتجنبيه في مواجهة الضغوط.
 ٢. المعلمين الأكثر في سنوات الخبرة حققوا درجات أعلى في بعد الكفاءة الذاتية ، بينما المعلمين الأقل في سنوات الخبرة حققوا درجات أعلى في بعد المرونة ، وحقق المعلمين الأكثر في سنوات الخبرة درجات أعلى في استخدام الاستراتيجيات المعرفية من المعلمين الأقل في سنوات الخبرة.
 ٣. حققت المعلمات درجات أعلى في بعد المرونة فقط ، وحقق المعلمين الذكور درجات أعلى في استخدام الاستراتيجيات المعرفية من المعلمات ، بينما المعلمات حققن درجات أعلى في استخدام الاستراتيجيات الانفعالية من المعلمين الذكور.
- الكلمات المفتاحية: رأس المال النفسي - أساليب مجابهة الضغوط - معلمي التربية الخاصة

مقدمة:

ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بمجال التربية الخاصة ، وكيفية تقديم الخدمات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية لفئات ذوي الاحتياجات الخاصة ، وقد ساعد هذا الاهتمام على تحقيق المبادئ المتعلقة بالتعليم للجميع ، وتساوي الفرص وحقوق الإنسان ، والمشاركة في المجتمع ، كما ساهم هذا الاهتمام في مساعدة ذوي الحاجات الخاصة على اكتساب مهارات كانت تعد فيما مضى غير قابلة للتحقيق.

ولكن مع كل هذا الاهتمام بفئات ذوي الاحتياجات الخاصة إلا أن الأفراد القائمين على رعاية وتعليم هذه الفئات لم تتل نفس الدرجة من تسليط الضوء والاهتمام كالتالي نالتها فئات ذوي الاحتياجات الخاصة نفسها ، وذلك من حيث الجانب النفسي والاجتماعي ، وذلك على الرغم مما يواجههم من المشكلات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها ، والتي ثبت من خلال الدراسات أن لها تأثير على انجاز وكفاءة الفرد في المهن الحيوية في المجتمع كالتدريس مثلاً. حيث تركز الاهتمام بمعلمي التربية الخاصة في مجال رفع مستوى كفاءاتهم التدريسية دون الاهتمام بالجوانب النفسية لهم.

والضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية ، وذلك لحفز الفرد ودفعه الى الانجاز وتحقيق النجاح ، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي الى تفاقم الوضع وحدث حالات الانهك النفسي ومن هذا المنطلق فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية. (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٢٦)

لقد بدأت الدراسات الحديثة في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية تركز على كل ما هو إيجابي في الفرد، وعلى بعض المتغيرات الهامة التي تساعد الفرد على الحفاظ على صحته النفسية ومن ثم الجسمية خلال مجابهته للضغوط، وقد تناولت هذه الدراسات متغير رأس المال النفسي Psychological Capital كأحد المتغيرات الإيجابية والتي تجعل الفرد قادراً على مواجهة الأحداث الضاغطة بفاعلية.

والحديث عن أساليب مجابهة الضغوط يلزمنا أن نبحث عن أهم المكونات الأساسية التي قد تساعدنا على مجابهة الضغوط بشكل إيجابي، وقد أثبتت الأطر النظرية أن مكونات رأس المال النفسي يأتي في صدارة هذه المكونات الإيجابية الهامة ، وتتمثل مكونات رأس المال النفسي في كل من الكفاءة الذاتية والأمل والمرونة والتفاؤل ، وتلك المكونات تسهم في مساعدة الفرد على مجابهة الضغوط التي يتعرض لها، ويذكر كل من أفي ، لوثانز ، وجينيس (Avey, Luthans, & Jenes, 2009) أنه بالبحث في المشاعر الإيجابية للفرد نجد أن من لديه مستويات عالية من رأس المال النفسي يستطيع أن يواجه الضغوط والمشكلات بشكل أفضل.

ومن هنا سعت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي وبين أساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة.

مشكلة الدراسة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد تنعكس آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد. (حسين وسلامه، ٢٠٠٦، ٢٧)

وقد أدى التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة، بل إن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد فرض ذلك عليه مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي. (إبراهيم، ١٩٩٤، ١١٦)

وفي هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات إلى أن معلمي التربية الخاصة من أكثر فئات المعلمين تعرضاً للضغوط النفسية نتيجة المتطلبات الوظيفية اليومية المثيرة للتوتر والضغط، وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة كوتو (Coutu, 2002)، ودراسة كيساري (Kesari, 2013)، ودراسة وانج، وهونج (Wang, Hong, 2015)، ودراسة تشينج شو (Ching-Sheue, 2015).

وتعد الضغوط النفسية على العاملين في المؤسسات والتنظيمات المختلفة ومنها المؤسسات التعليمية والتأهيلية من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الأونة الأخيرة، وذلك نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الأداء لديهم، وبالتالي تكبد المؤسسة خسائر كبيرة، وهو ما أكدته نتائج العديد من الدراسات، ومنها دراسة كوتو (Coutu, 2002)، ودراسة كوشي (Koshy, 2014)، ودراسة شينج شو (Ching-Sheue, 2015)، والتي أكدت نتائجها على أن العاملين الذين يفتقدون القدرة على مجابهة الضغوط يفشلون في اتمام الكثير من المهام رغم قدرتهم على اتمامها، وأن المؤسسات الناجحة هي التي تقدم الدعم النفسي المساعد على التعامل مع الضغوط للعاملين بها.

ويشير لازاروس (Lazarus, 1993,239) في هذا المجال بقوله "ليس الأفراد مجرد ضحايا الضغوط، ولكن الكيفية التي يدركون بها الحوادث الضاغطة، والكيفية التي يتعاملون بها مع هذه المواقف هي التي تشكل مدى قدرتهم على التعامل مع تلك الحوادث وهما اللتان تقرران نوعية العنصر الضاغط وطبيعته"، وهو ما أكدته نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة تايلور (Taylor, 1983)، ودراسة أوبرين وديلونجيس (O'Brien & DeLongis, 1996).

وفي ضوء ذلك سعت بعض الدراسات للكشف عن طبيعة العلاقة بين الخصائص الشخصية للفرد وبين استراتيجيات مجابهة الضغوط، وبدأ البحث عن دور المتغيرات المتعلقة بمجال علم النفس الإيجابي ودورها في تحديد نوع الاستراتيجيات التي يتبعها الشخص عند مجابهته للضغوط، ومن هذه الدراسات: دراسة أفي، لوثانز وجينيس (Avey, Luthans & Jenes, 2009)، ودراسة أفي، لوثانز وبيجون (Avey, Luthans & Pigeon, 2010) ودراسة فرانسيس وتانج (Francis & Tang, 2011)، ودراسة بيسسار (Bissessar, 2014)، والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الإيجابية في الشخصية مثل المثابرة ونصرة الذات وتطوير الذات والتفاؤل وبين استخدام الفرد للاستراتيجيات الإيجابية عند مجابهته للضغوط، وتعد أبعاد رأس المال النفسي أحد أهم تلك المتغيرات والتي اهتمت بدراستها الكثير من دراسات علم النفس التنظيمي لما لها من دور هام في تشكيل المناخ النفسي للعاملين وما تلعبه من دور فاعل في قدرة الفرد على مجابهة الضغوط.

ومن هنا سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن أبعاد رأس المال النفسي وعلاقتها بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، وقد تم تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

١. ما طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة؟
٢. إلى أي مدى تختلف أساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (عدد سنوات الخبرة والنوع)؟

٣. إلى أي مدى تختلف درجة رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية (عدد سنوات الخبرة والنوع)؟
أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في:
١. تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية الدور الذي يقوم به معلمو ذوي الاحتياجات الخاصة فهم محور العملية التربوية في هذه المؤسسات والجمعيات لذلك يجب الاهتمام بهم وإعطائهم كل عناية.
 ٢. كما تستمد هذه الدراسة أهميتها أيضاً من كونها من أوائل الدراسات العربية - في حدود اطلاع الباحثة - التي تتعرض لبحث العلاقة بين مكونات رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة.
 ٣. إعداد مقياس رأس المال النفسي والذي يعد إضافة للمكتبة السيكومترية العربية.
 ٤. قد تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه نظر الأخصائيين النفسيين لبناء برامج تهدف تنمية رأس المال النفسي لدى المعلمين وذلك لرفع مستوى مجابته للضغوط التي يتعرضون لها بشكل دائم.
- أهداف الدراسة:** تهدف هذه الدراسة إلى:
١. الكشف عن طبيعة العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة.
 ٢. تحديد مدى اختلاف درجة رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية والمتمثلة في عدد سنوات الخبرة والنوع.
 ٣. تحديد مدى اختلاف درجة رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية والمتمثلة في عدد سنوات الخبرة والنوع.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: رأس المال النفسي: Psychological Capital

من خلال الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة (Luthans, Avey, Avolio, Norman & Combs, 2006) و (Luthans, Vogelgesang & Lester, 2006) ، و (Rus & Jesus, 2010) ، و (Vink, Ouweneel & LeBlanc, 2011) ، (العنزي ، وإبراهيم ، ٢٠١٢) ، تم استخلاص التعريف الإجرائي لرأس المال النفسي والذي تمثل فيما يلي:

يعرف رأس المال النفسي إجرائياً بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بالحالة الإيجابية التي تساعده على تحقيق أهدافه ، والتأقلم مع مصاعب الحياة المهنية ، ويتبلور ذلك من خلال أربعة مكونات (الكفاءة الذاتية ، الأمل ، المرونة ، التفاؤل) ، ويمكن أن يقاس من خلالها الدرجة التي يحصل عليها المعلم في الاختبار المعد لذلك.

ثانياً : أساليب مجابهة الضغوط: Coping Style

من خلال الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة (Lazarus, 1993) ، (إبراهيم ، ١٩٩٤ ، ١١٦) ، (شعبان ، ١٩٩٥) ، (الرشيدي ، ١٩٩٩) ، و (عسكر ، ٢٠٠٣) ، تم استخلاص التعريف الإجرائي لأساليب مجابهة الضغوط على النحو التالي:

تعرف أساليب مجابهة الضغوط إجرائياً بأنها الاستراتيجيات التي يتبعها الفرد في التعامل مع المواقف الحياتية الضاغطة ، والتغلب على المشكلات التي تواجهه بالطريقة التي تساهم في خفض مشاعر التوتر لديه ، وذلك من خلال ثلاث استراتيجيات أساسية (الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة - الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة - استراتيجيات التجنب) ، وهو ما يمكن قياسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها المعلم في المقياس المعد لذلك.

الإطار النظري ودراسات سابقة: عنيت هذه الدراسة بمتغيرين رئيسيين تمثلتا في رأس المال النفسي ، ومجابهة الضغوط ، وسوف يتم استعراض الإطار النظري المتعلق بكل مفهوم ، والدراسات السابقة التي تناولت هذه المفاهيم وبالأخص لدى معلمي التربية الخاصة.

أولاً: رأس المال النفسي: Psychological Capital

عرف راس وجيسوس (Rus & Jesus, 2010) رأس المال النفسي بأنه الحالة النفسية الإيجابية للفرد القابلة للتطوير، ويتميز بوجود الثقة لبذل الجهد اللازم للنجاح في المهام الصعبة (الكفاءة الذاتية)، وجعل سند إيجابي حول النجاح في المستقبل (التفاؤل)، والمثابرة نحو الاهداف وإعادة توجيه المسارات نحو الاهداف (الأمل)، والارتداد مرة أخرى بعد التعرض للمشاكل والشدائد لتحقيق النجاح (المرونة).

وقد أوضح (العنزي ، وإبراهيم ، ٢٠١٢) أن رأس مال النفس يشمل الموارد النفسية التي يمكن بنائها عندما تسيير الأمور على ما يرام ، ومن ثم اعتمادها أو الاستعانة بها عندما تسيير الأمور بشكل سيء، وتشمل هذه الموارد: المرونة، والدافع، والأمل، والتفاؤل، والمعتقد الذاتي، والثقة، وقيمة الذات، والمقدرة، وكل منها يعد عنصر أساسي من عناصر السعادة في سياق الحياة.

وأشار لوثانس ، فوجيلجيسانج ، وليستر (Luthans, Vogelgesang & Lester, 2006) إلى أن رأس المال النفسي يعد أحد أهم الموارد الشخصية الإيجابية التي تساعد الأفراد على تحقيق النجاح في نواحي الحياة المختلفة.

وقد ظهرت الأسس النظرية بشأن توافق رأس المال النفسي مع نظريات المصدر النفسي، من قبل عالمة باربرا فريدريك سون Barbara L. Fredrickson عام ٢٠٠١ في مجال علم النفس الإيجابي ، حيث قامت ببناء وتوسيع نظرية المشاعر الإيجابية ، إذ وجدت أن البحث الأساسي في الإيجابية لا ينبثق فقط من المصادر الفكرية (مثل حل المشكلات ، والإبداع) ، أو من المصادر الطبية (مثل تحمل الإجهاد) ، أو من المصادر الاجتماعية (مثل العلاقات)، وإنما أيضاً ينبثق من الفهم النظري لرأس المال النفسي ، والذي أطلقت عليه تسمية (المصادر النفسية). (Vink, Ouweneel & LeBlanc, 2011)

أبعاد رأس المال النفسي: اعتمدت العديد من الدراسات على التقسيم الرباعي لمكونات رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية ، الأمل ، المرونة ، التفاؤل) ومنها دراسة لوثانز ، أفي ، أفوليو نورمان ، وكومبس (Luthans, Avey, Avolio, Norman & Combs, 2006) ، ودراسة أفي ، لوثانز وجينيس (Avey, Luthans & Jenes, 2009) ، ودراسة أفي ، لوثانز وبيجون (Avey, Luthans & Pigeon, 2010) ، ودراسة فرانسيس وتانج (Francis & Tang, 2011) ، لتشير بذلك إلى استقرار الباحثين على أربعة مكونات رئيسية لرأس المال النفسي ، وقد اعتمدت عليها أيضاً هذه الدراسة ، ويمكن توضيح هذه المكونات على النحو التالي:

١. **الكفاءة الذاتية: Self-efficacy** وهي مستمدة من نظرية التعلم الاجتماعي التي انشأها عالم النفس (Albert Bandura) ، وكان مفادها أن السلوك يتم تعلمه من خلال الملاحظة ومحاكاة النماذج، وتعد الكفاءة الذاتية أفضل مقابلة لمعيار التضمين بالنسبة لرأس مال النفس فهي تمثل اعتقاداً إيجابياً تجاه الأحداث ، وليس تجاه القدرة او توقع النتائج بحد ذاتها (Avey, Luthans & Pigeon, 2010).

٢. **التفاؤل: optimism** ويعتبر أحد أوجه رأس المال النفسي الذي يقدم مساهمة إيجابية لتحقيق النجاح في الحاضر والمستقبل ، وقد أكد العالم سيلجمان Seligman من خلال النظرية والأبحاث التي قام بها أن التفاؤل هو من أكثر العوامل ارتباطاً بعلم النفس الإيجابي العام من التركيبات الأخرى (كالأمل). و يستمد ذلك من نظرية الإسناد حيث تشير إلى أن التفاؤل من الأبعاد الحاسمة للفرد والتي تحدد نمطه التفسيري للأحداث الجيدة والسيئة، فالمتفائلون يفسرون الأحداث السيئة على أنها مؤقتة، في حين أن المتشائمون يفسرون الأحداث السيئة بأنها دائمة، والعكس صحيح بالنسبة للأحداث الجيدة، الأمر الذي يجعل المتفائل يمتلك عزو نفسي دائم، أما المتشائم فإنه يمتلك عزو مؤقت (Bissessar, 2014, 26).

٣. **الأمل: Hope** يعد الأمل أحد المكونات النفسية الإيجابية حيث يلعب دوراً هاماً في انجاز المهام المرتبطة بالعمل حيث يحفز الأمل رغبة الفرد في النجاح ، والقدرة على تحديد ومتابعة كافة السبل المؤدية للنجاح (Avey, Luthans & Pigeon, 2010,388).

٤. ويمثل الأمل حالة إيجابية تحفيزية تعتمد على استعداد أو تهيؤ معرفي يكون موجهاً نحو تحقيق طموحات الفرد ورغباته وأهدافه، وينظر الى الأمل على أنه يتضمن مكونين مترابطين داخلياً في علاقة تبادلية: المكون الأول: يدعى القوة وهي تتضمن إحساس الفرد بالاستعمال الناجح للطاقة في سعيه إلى تحقيق طموحاته، وعليه فإن القوة هي عبارة عن حافز نفسي يستعملها الفرد في إنشاء دوافع الحركة نحو طموح أو رغبة ما ، أما المكون الثاني: الضروري لتكوين مفهوم الأمل فيتمثل في القابلية المدركة لتوليد مسارات للوصول إلى الطموحات والغايات والرغبات ، أي أنه قدرة الفرد المدركة على توليد خطط ناجحة للوصول الى رغباته (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder & Adams, 2000,270).

٥. **المرونة: Resilience** وهي عملية ديناميكية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصيبة أو صادمة أو مأساوية، ولا تمثل سمة شخصية بل هي عبارة عن مكوّن ثنائي الأبعاد (التعرض للمحن، و إظهار نتائج إيجابية للتكيف معها) ، وعليه يمكن اعتبار المرونة النفسية ظاهرة تمكن البشر من التعافي من التأثيرات السلبية للمتاعب أو الأحداث الصادمة ذات الطابع التراكمي أو الممتد ، والتعافي من المخاطر الفعلية الحالية والضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الوقت الراهن. (Bec-Tam, 2014)

ثانياً: أساليب مجابهة الضغوط: Coping Styles

خلال تفاعل الإنسان مع البيئة من حوله سواء بيئة طبيعية، أو اجتماعية نجده في حاجة دائمة إلى عملية موازنة مستمرة بين مكوناته الذاتية، والظروف الخارجية، وهذا ما يطلق عليه عملية التكيف ، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة، أو تعبئة طاقاته، أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته. أو بتغيير البيئة سواء كانت بيئة طبيعية، أو بيئة اجتماعية. (الفرماوي ، ٢٠٠٩)

ويعرف سلوك المواجهة بأنه تكيف شعوري أو لا شعوري يخفض التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة ، و يتضمن سلوك التصدي، أو الكفاح الناجح ، ويتمثل في الفعل الذي يُمكن المرء من التوافق مع الظروف البيئية، فهو سلوك إجرائي يتفاعل فيه الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما ، ورغم تعدد التعريفات التي تناولت المواجهة ، ولكنها التقت كلها حول معنى مشترك للمواجهة هو فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها ، وقيام الفرد بأي جهد صحي أو غير صحي ، شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط، أو للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة ممكنة. (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٢٩)

ويعتبر فرويد هو أول من استخدم هذا المصطلح (المجابهة) وإن كان ذلك بمرادف ميكانيزمات الدفاع، حيث يرى فرويد أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم ، حيث أنها تساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات، وبالتالي فإن أساليب المواجهة تظهر في دفاعات الأنا، وهي مجموعة من العمليات المعرفية اللاشعورية التي يتم استخدامها للحد من القلق والتوتر عند مواجهة المعلومات التي تثير التهديد، وذلك عن طريق تشويه الواقع (عسكر، ٢٠٠٣، ٧٥) ، ومن هذه الميكانيزمات ما يلي:

١. **الإنكار** : يدرك الفرد هنا الحقيقة ، ولكن ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها ، والتي تسبب له ألماً كبيراً فيصبح إنكار هذا الألم أفضل خيار له.

٢. **الكبت** : يستبعد الفرد هنا الخبرات غير السارة التي تهدد استقراره النفسي ، ويلجأ إليها الفرد للتخلص من الشعور بالقلق.

٣. **التبرير:** يجد الفرد أسباب مقبولة ومنطقية لتبرير سلوكه بصورة ما ، حتى لو كان سلوكه خاطئ في تصديه للمشكلة (Taylor, 1983,890)
٤. **الانسحاب:** يبتعد الفرد عن المشكلة نتيجة فشله في إيجاد حل لها ، فعندما يجد أن المشكلة تفوق إمكاناته ينسحب تماماً ، ويتجنب مجرد التفكير فيها.
٥. **تكوين رد الفعل:** عندما يفشل الفرد في كبت رغباته تماماً يحولها إلى رغبات أخرى.
٦. **أحلام اليقظة:** يشبع الفرد من خلالها دوافعه ورغباته التي لم تشبع في الواقع بسبب الكبت أو وجود عقبات ، ولكن الإسراف في أحلام اليقظة يحد من بذل الجهود المبذولة ، ويؤدي إلى التقاعس عن حل المشكلة. (الرشيدي، ١٩٩٩، ٩٨)

ومن الواضح أن علماء النفس على اختلاف مدارسهم قد أجمعوا على أهمية أساليب المجابهة للفرد لأنها تساعده على خفض الضغوط النفسية الناتجة عن عدم نجاحه في حل المشكلة والتصدي لها ، وأن هدف أساليب المجابهة هو حماية الفرد لنفسه من الصراعات والإحباطات التي تمثل تهديداً له.

استراتيجيات مجابهة الضغوط: هناك طرق عديدة للتوافق مع الضغوط بديناً ونفسياً ، وبمجرد أن يتطور إدراك الفرد لمصادر الضغط العصبي وكيف أنه يؤثر عليه سيتمكن من تنفيذ خطوات إيجابية لإدارة هذه الضغوط ، وقد اتفق تايلور (Taylor, 1983) ، (شعبان، ١٩٩٥) ، (الرشيدي، ١٩٩٩) ، و(عسكر، ٢٠٠٣) على أن هناك ثلاث استراتيجيات أساسية يستخدمها الأفراد لمواجهة الضغوط :

١. **الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة:** وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط مثل : التوتر – الغضب – الازعاج.
٢. **الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة :** وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي ، وبعض أنماط التفكير ، والنشاط التخيلي ، وهناك بعض الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة ، وتتضمن التفكير العقلاني ، والتخيل ، وحل المشكلات ، والفكاهة ، والرجوع إلى الدين.
٣. **استراتيجيات التجنب :** ويقصد به محاولات الفرد تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة ، ومنها الانكار ، التبرير ، الكبت ، وقد يكتفي بالانسحاب من الموقف.

دراسات سابقة: تم تناول الدراسات السابقة في ضوء ثلاثة محاور تتمثل في : رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ، أساليب مجابهة الضغوط الخاصة لدى معلمي التربية الخاصة ، ورأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط ، ويمكن توضيح هذه الدراسات على النحو التالي:

رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة:

دراسة ايسكويفل (Esquivel, 2007) وهدفت الكشف عن دور الرفاهية الروحية في التنبؤ بالأمل والكفاءة الذاتية لدى معلمي التربية الخاصة ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٢) معلم ومعلمة للأطفال الذين يحضرون بشكل خاص مدارس للأطفال المصابين بالتوحد و يحضرون برامج المدارس العامة المنفصلة ، وقد تم استخدام مقياس الأمل (Snyder, 1991) ومقياس الكفاءة من إعداد الباحث ، ومن أبرز النتائج الواردة بهذه الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالأمل والكفاءة الذاتية من خلال درجة الرفاهية الروحية ، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق وفقاً لمتغير عمر المعلمين.

وسعت دراسة فرانسيس وتانج (Francis & Tang, 2011) إلى تحديد دور رأس المال النفسي كمتغير وسيط للاحتراق النفسي والثبات الانفعالي والرضا الوظيفي لدى معلمي أطفال الأوتيزم بالصين ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٥ معلمة ، واعتمدت الدراسة على مقياس الرضا الوظيفي ، ورأس المال النفسي وكلاهما من إعداد الباحث ، وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن لا توجد فروق وفقاً لمتغير عمر المعلمات في الكفاءة الذاتية والتفاؤل والمرونة كأبعاد لرأس المال النفسي ، كما توصلت إلى أنه كلما ارتفع مستوى التفاؤل والمرونة والكفاءة الذاتية لدى المعلمات انخفضت الضغوط المهنية لديهم ، أي أن هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل والمرونة ومواجهة الضغوط النفسية.

كما هدفت دراسة كيساري (Kesari, 2013) إلى فحص العلاقات بين التفاؤل والمرونة من جانب والسعادة ومجابهة الضغوط المهنية لدى معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من جانب آخر ، وتكونت العينة من ٤٣ معلم ومعلمة، ممن تراوحت أعمارهم ما بين ٢٧ - ٤٠ عاماً ، وقد تم تدريبهم من أجل تعزيز الأمل لديهم والرضا عن الحياه ، وتم استخدام مقياس الأمل ومقياس رضا عن الحياة المهنية من إعداد الباحث ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن تدريب المعلمين الإيجابي الجماعي يكون له تأثير إيجابي على أبعاد الأمل والرضا المهني لدى المعلمين ، وازدادت قدرتهم على مجابهة الضغوط المهنية. وفي نفس السياق هدفت دراسة جراند (Grand,2016) الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي للمعلمين ، وبين خصائص الطفل من حيث (شدة الأعراض ، والسلوك التكيفي ، وسلوكيات المشكلة) ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٦ معلمة و١٨ معلم ، وتراوحت اعمارهم ما بين ٣١ - ٤٤ ، وكان من أهم نتائجها وجود علاقة سالبة بين الكفاءة الذاتية والضغوط المهنية المدركة لدى المعلمين.

أساليب مجابهة الضغوط الخاصة لدى معلمي التربية الخاصة:

أجرى بنسون (Benson,2011) دراسة هدفت التحقق من أساليب المواجهة التي تستخدمها معلمات الأطفال المصابين باضطراب التوحد وتكونت العينة من ٣٣ معلمة، واستخدام مقياس المواجهة المختصر وحدد التحليل العاملي الاستكشافي للمقاييس الفرعية والمواجهة بإعادة البناء المعرفي. وبالإضافة إلى ذلك وباستخدام الانحدار المتعدد تمت دراسة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة ونتائج المواجهة السلبية والإيجابية (الاكتئاب، والغضب، والصحة النفسية) ، توصلت نتائج الدراسة إلى ميل المعلمات إلى استخدام أساليب المواجهة التجنبية (الإلهاء وفك الارتباط) ، كما توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين المعلمات والمعلمين في أساليب المواجهة.

وأكدت دراسة فيدياساجار (Vidyasagar, 2012) على العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة : دراسة إكلينيكية، وقد تكونت العينة من ٢٠ معلمة ، والعينة الإكلينيكية من (٤) من المعلمات ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٩-٤٥) سنة ، وقد تم تصميم مقياس إدراك الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع الضغوط النفسية لدي معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، وانخفاض أساليب المواجهة ، كما توصلت الدراسة إلى أن المعلمات الأكبر سناً لديهن مواجهة للضغوط أكبر من الأقل عمراً.

وقام كلا من يونجكوينج وتايهوي (Yongqing & Tiehui, 2012) بدراسة هدفت بالتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلمي فصول الدمج ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) معلمة ، ممن تراوحت أعمارهم ما بين ٢٩-٣٥ سنة ، وتوصلت النتيجة إلى أن معلمي الدمج يعانون مزيداً من الضغوط مقارنةً بمعلمي الطلبة العاديين ، واستخدام استراتيجيات مواجهة أقل فعالية مقارنةً مع معلمات الأطفال العاديين ، وقد وجدت علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط واستخدام المواجهة ، كما أنه لا توجد فروق بين المعلمين وفقاً للعمر أقل من ٣٠ وأكثر من ٣٠ سنة.

وللتحقق من نفس الهدف سعت دراسة كوشي (Koshy, 2014) إلى بحث العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصمود النفسي لدى المعلمات بمدارس الدمج ، وتكونت العينة من (٣٠) من معلمي الأطفال المعاقين ، وتراوح عمرهم ما بين (٢٥-٤٥) سنة، واعتمدت الدراسة على مقياس مواجهة الضغوط والصمود (إعداد الباحث) ، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق لمتغير العمر لصالح المعلمات الأكبر عمراً بالنسبة لمقياس أساليب المواجهة.

كما هدفت دراسة كل من عبيد وباو (Obeid & Baou 2015) بالتعرف على آثار أساليب المواجهة، والدعم الاجتماعي، والأعراض السلوكية للطفل على الصحة النفسية للمعلمين ، وتكونت العينة من (٣٥) من معلمي الأطفال الذاتويين ونجد أن تحليل الانحدار أظهر أنه يمكن التنبؤ بانخفاض الصحة النفسية من خلال أسلوب المواجهة (الإلهاء، الانفصال)، في حين أظهر أسلوب إعادة البناء المعرفي وجود علاقة مع

مستويات الصحة النفسية الجيدة ، وأظهرت النتائج وجود اختلاف بين المعلمين من حيث أساليب المواجهة المستخدمة. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت المعلمين مستويات منخفضة من الدعم الاجتماعي المدرك.

رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط:

هدفت دراسة رونج (Rong , 2011) إلى الكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط والاحترق النفسي للمعلمين ، وتكونت عينة الدراسة من ٣٣ معلمة ، وتم استخدام مقياس رأس المال النفسي ، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد الباحث ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي كبير بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، وتوجد علاقة سلبية بين رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط السلبية، وتنبأت الكفاءة الذاتية بشكل إيجابي بالإجهاد العاطفي في حين كان لانخفاض الأمل والمرونة والتفاؤل تأثير كبير على ذلك، وارتبط التفاؤل سلباً بانخفاض الإنجاز الشخصي ، أما بالنسبة لأسلوب التأقلم فقد ارتبط أسلوب التأقلم السلبي بشكل إيجابي مع الاحتراق النفسي المهني للمعلمين، لعب أسلوب التأقلم الإيجابي دوراً وسيطاً بين الفعالية الذاتية والمرونة والإنهاك العاطفي.

بينما هدفت دراسة فرانسيس وتانج (Francis &Tang, 2011) إلى الكشف عن تأثيرات أساليب مواجهة الضغوط على العلاقات الشخصية والأداء الوظيفي عندما يعمل رأس المال النفسي كمتغير وسيط ، وتكونت العينة من ٨٣٢ من طلاب الأكاديمي ، وتم استخدام مقياس رأس المال النفسي و تم جمع البيانات عن طريق استبيان أسلوب التبسيط المبسط ، وتوصلت نتيجة الدراسة إلى وجود تأثير من أساليب مجابهة الضغوط على رأس المال النفسي.

وفي نفس الإطار سعت دراسة وانج وهونج (Wang & Hong , 2015) إلى اكتشاف العلاقة بين رأس المال النفسي والإرهاق لدى المعلمين ، ودور أساليب المواجهة كمتغير وسيط في هذه العلاقة، وقد تكونت العينة من ٩٦ معلم ومعلمة ، وقد استخدم الباحث مقياس الإرهاق النفسي ومقياس رأس المال النفسي (إعداد الباحث) ، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الكفاءة الذاتية والأمل والمرونة والتفاؤل لدى المعلمين مرتبطة ارتباطاً سلبياً بالإرهاق وانخفاض الإنجاز الشخصي ، وتتوسط أساليب المواجهة الإيجابية بشكل جزئي العلاقة بين الأمل والتفاؤل والإجهاد العاطفي ، وبين الكفاءة الذاتية والتفاؤل والإنجاز الشخصي المنخفض ، كما توسطت أساليب المواجهة السلبية بشكل كبير العلاقة بين الكفاءة الذاتية والإرهاق النفسي.

وقامت دراسة جان (Jan, 2018) بالكشف عن العلاقة بين رأس المال النفسي الإيجابي ، وأساليب مجابهة الضغوط النفسية والرفاهية النفسية لدى المعلمين ، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أهمية العلاقة بين الرأس المال النفسي الإيجابي وأساليب مجابهة الضغوط والرفاهية النفسية ، وتكونت العينة من ٤٧ معلم ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط المعرفية بشكل خاص وتلتها الاستراتيجيات الانفعالية أما عن استراتيجيات التجنب والانكار والكبت فد جاءت العلاقة بينهم وبين أبعاد رأس المال علاقة دالة سالبة.

تعقيب على الدراسات السابقة: من خلال استقراء وتحليل الدراسات السابقة، نخلص إلى ما يلي:

١. ندرة الدراسات العربية التي اهتمت بمتغير رأس المال النفسي بشكل عام ولدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل أكثر تحديداً.
٢. ندرة الدراسات العربية التي اهتمت بالكشف عن العلاقة بين أبعاد رأس المال النفسي وبين استراتيجيات مجابهة الضغوط.
٣. اتفاق الدراسات السابقة على وجود علاقة إيجابية دالة بين أبعاد رأس المال النفسي وبين استخدام الاستراتيجيات الإيجابية في مجابهة الضغوط ، منها دراسة رونج (Rong , 2011) ، دراسة تانج (Tang, 2011) ، دراسة وانج وهونج (Wang & Hong , 2015) ، ودراسة جان (Jan, 2018).

٤. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: أما عن أوجه الاستفادة من الدراسات السابق عرضها؛ فتتمثل في:

- أ. تحديد متغيرات الدراسة: في إطار تناول وتحليل الدراسات والبحوث السابقة تم حصر متغيرات الدراسة في متغيرين رئيسيين وهما: رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط.
- ب. تحديد عينة الدراسة: اهتمت العديد من الدراسات بالعاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة من معلمين وأخصائيين نفسيين من منطلق كفاءتهم المهنية وكيفية تقديمهم للخدمات والمهام المهنية المطلوبة منهم لهم ، وتدريبهم على طرق التأهيل والتدريس ، ولكن أغفلت الدراسات العربية الجانب الانفعالي والسلوكي لهم ، ودراسة مدى المعاناة النفسية الناتجة عن الضغوط المهنية الواقعة عليهم ، وكيفية تعاملهم مع هذه الضغوط ؛ الأمر الذي دفع الباحثة لاختيار عينة الدراسة من معلمي التربية الخاصة.
- ج. استخلاص المفاهيم الإجرائية لكل متغير من متغيرات الدراسة ومكوناته ، وهو ما تم ذكره سابقاً في تعريف مصطلحات الدراسة.
- د. إعداد أدوات الدراسة، وهو ما سوف نوضّحه تفصيلاً في موضع لاحق.
- هـ. طرّح الفروض في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات من قضايا اتفاق واختلاف.

فروض الدراسة: في ضوء نتائج الدراسات السابقة، والأطر النظرية المختلفة؛ فإنّ هذه الدراسة تسعى للتحقق من الفروض التالية:

١. توجد علاقة إيجابية بين رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة.
٢. تختلف درجة أساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (عدد سنوات الخبرة والنوع).
٣. تختلف درجة رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (عدد سنوات الخبرة والنوع).

منهج الدراسة واجراءاتها:

أولاً -منهج الدراسة: تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لمناسيته لأهداف وفروض الدراسة ؛ بالإضافة إلى كونه أنسب المناهج التي يمكن استخدامها، من حيث دراسة العلاقة الارتباطية بين أساليب مجابهة الضغوط ورأس المال النفسي ، ودراسة مدى تباين أساليب مجابهة الضغوط ورأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بتباين بعض المتغيرات الديموجرافية (عدد سنوات الخبرة والنوع).

ثانياً - إجراءات الدراسة:

١. **عينة الدراسة:** تم سحب العينة بطريقة قصدية من معلمي مدارس التربية الخاصة (مدرسة صلاح الدين الابتدائية ، مدرسة النصر ، ومدرسة الخلفاء الراشدين) التابعة لمنطقة مصر الجديدة التعليمية ، وقد بلغ عددهم (٤٠) معلم ومعلمة (١٣ معلم - ٢٧ من معلمة) ، ممن تتراوح أعمارهم ما بين ٣٠ - ٥٠ سنة ، بانحراف معياري ٢.٥.

وقد تم حساب التكافؤ بين مجموعتي المعلمين والمعلمات للمقارنة بينهم في متغيرات الدراسة ، وذلك بحساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المعلمين (ن=١٣) ، والمعلمات (ن=٢٧) في متغيرات السن ، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ، وقد جاءت قيم (ت) بالترتيب (٠.٤١ - ٠.٣٦) وهي قيم غير دالة إحصائياً، ما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

كما تم حساب التكافؤ بين مجموعتي المعلمين الأقل والأكثر في عدد سنوات الخبرة للمقارنة بينهم في متغيرات الدراسة ، وذلك بحساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المعلمين الأكثر من

١٠ سنوات خبرة (ن=١٨) والمعلمين الأقل من ١٠ سنوات خبرة (ن=٢٢) في متغيرات السن ، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ، وقد جاءت قيم (ت) بالترتيب (٠.٣٨ - ٠.٢٩) وهي قيم غير دالة إحصائياً، ما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

٢. **أدوات الدراسة:** اعتمدت هذه الدراسة على ثلاثة مقاييس: مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي (إعداد كردي ، ٢٠١٣) ، ومقياس رأس المال النفسي ، ومقياس أساليب مجابهة الضغوط ، وكلاهما من إعداد الباحثة ،ويمكن استعراض هذه الأدوات على النحو التالي:

مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي

أعدت هذا المقياس كردي (٢٠١٣)، ويهدف تحديد المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأسرة ويتكون المقياس من ٥٦ عبارة موزعة على ثلاثة مكونات: المستوى التعليمي، المستوى الوظيفي، والمستوى الاجتماعي للأسرة المصرية، ويتم تصحيحه على أساس أن الدرجة الدنيا هي (١٠) والدرجة العليا هي (٤٢)، وقد تم التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس إذ حسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وبلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٨٦٣، كما تم حساب قيمة معامل ألفا لكرونباخ الذي بلغ ٠.٨٠٣، أمّا الصدق فقد تحقق من خلال صدق المحكمين على أساس المكونات إذ كشف عن أن معامل الارتباط تراوح بين ٠.٤٩٨ و ٠.٨٧٢، وجميع القيم السابقة تشير إلى صدق وثبات المقياس.

أما في هذه الدراسة فقد تم حساب الكفاءة السيكمترية للمقياس لأفراد العينة من معلمي التربية الخاصة ، من خلال حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية، وأشارت النتائج إلى دلالة قيمة "ت" للفرق بين متوسطي درجات الإربعين الأعلى والأدنى إذ بلغت قيمتها ٩.٤٤، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، أمّا عن ثبات المقياس فقد تم حسابه بطريقة إعادة التطبيق، وبلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٧١، ومعامل ألفا لكرونباخ وبلغت قيمته ٠.٦٨، وهي قيم تشير إلى صدق المقياس وثباته.

مقياس رأس المال النفسي لمعلمي التربية الخاصة:

أعدت الباحثة هذا المقياس بهدف الكشف عن درجة أبعاد رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، وقد تم إعداده بهدف توفير مقياس يتناسب وطبيعة عينة الدراسة؛ خاصة وأن مراجعة المقاييس السابقة لم تكشف عن وجود مقياس يستهدف عينة مقاربة لطبيعة عينة هذه الدراسة؛ الأمر الذي يستوجب توفير مقياس خاص بهذه العينة، وقد مر إعداد المقياس بعدة مراحل نوردها على النحو التالي:

مراحل بناء المقياس

- أ. مر بناء المقياس بعدة مراحل نجملها فيما يلي:
- ب. تحليل النظريات والبحوث المرتبطة برأس المال النفسي ، وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذا المتغير؛ ما يساعد على استخلاص مكوناته وتحديد التعريف الإجرائي له .
- ج. الاطلاع على مقاييس سابقة تهدف لقياس رأس المال النفسي ، باعتباره رافداً يساعد في تحديد مكونات المقياس ، والاحتكام إلى النماذج السابقة بوصفها معيار صدق، ومنها مقياس لودانس ويوسف Luthans & Youssef, 2004 ، ومقياس ستاكوفيتش Stajkovic, 2006 ، ومقياس شاوفيلي Shaufeli, 2007 ، ومقياس هياك Hayek, 2012.
- د. تكوين وعاء مفردات المقياس، وقد تم صياغة البنود تبعاً لشروط الصياغة العلمية، وقد تكون المقياس من يتكون هذا المقياس من (٤٠) عبارة يمثل كل منهم مظهراً من مظاهر رأس المال النفسي ، وموزعة على أبعاد تتمثل في (الكفاءة الذاتية - المرونة - الأمل - التفاؤل) ، وتندرج الاستجابات ما بين (تنطبق - إلى حد ما - لا تنطبق) وتقدر الدرجة (٣، ٢، ١) على الترتيب إذا كان اتجاه العبارة موجباً ، وتأخذ تقديرات عكسية إذا كان اتجاه العبارة سالباً .
- هـ. **حساب صدق المقياس** وذلك بطريقتين: أولهما، صدق المحكمين؛ إذ تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس بكليات الآداب والتربية لإبداء آرائهم بشأن عباراته وتعليماته، وكان من نتائج

التحكيم حذف العبارات التي لم تحقق نسبة اتفاق بين المحكمين تفوق (٨٠%) وبلغ عددهم ٣ عبارات؛ بالإضافة إلى إعادة صياغة بعض العبارات لتكون أكثر تحديداً ووضوحاً، وصدق البناء والتكوين : بناء المقياس في ضوء محتوى المقاييس السابقة والدراسات والنظريات وهو ما سبق الإشارة إليه في موضع سابق.

و. **حساب الثبات** باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، وقد بلغت قيمته (٠.٧٢)، وطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٦٩)، وهي قيم دالة إحصائياً وتشير إلى ثبات المقياس.
ز. يتم تقدير الدرجات على النحو التالي: ٣-٢-١ للمفردات الموجبة، ١-٢-٣ للمفردات السالبة، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس ١٢٠ درجة، والدرجة الصغرى ٤٠.

مقياس أساليب مجابهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة.

أعدت الباحثة هذا المقياس بهدف الكشف عن أساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة، وقد مر إعداد المقياس بعدة مراحل نوردتها على النحو التالي:

مراحل بناء المقياس

مر بناء المقياس بعدة مراحل نجلها على النحو التالي:

أ. تحليل النظريات والبحوث المرتبطة بأساليب مجابهة الضغوط ، وذلك بهدف معرفة وجهات النظر المختلفة في تفسير هذا المتغير؛ ما يساعد على استخلاص مكوناته وتحديد التعريف الإجرائي له .
ب. الاطلاع على مقاييس سابقة تهدف لقياس أساليب مجابهة الضغوط ، باعتباره رافداً يساعد في تحديد مكونات المقياس ، والاحتكام إلى النماذج السابقة بوصفها معيار صدق، ومنها مقياس أساليب مجابهة الضغوط (السرطاوي ، والشخص ، ١٩٩٨) ، مقياس (اليحيى، ٢٠١٤) ، ومقياس أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط (بدوي ، ٢٠١٣).

ج. تكوين وعاء مفردات المقياس، وقد تم صياغة البنود تبعاً لشروط الصياغة العلمية، وقد تكون المقياس من يتكون هذا المقياس من (٣٠) عبارة تمثل أساليب مجابهة الضغوط ، موزعة على أربعة أبعاد تتمثل فيما يلي: (الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة - الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة - استراتيجيات التجنب)

د. **حساب صدق المقياس** وذلك بطريقتين: أولهما، صدق المحكمين؛ إذ تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس بكليات الآداب والتربية لإبداء آرائهم بشأن عباراته وتعليماته، وكان من نتائج التحكيم حذف العبارات التي لم تحقق نسبة اتفاق بين المحكمين تفوق (٨٠%) وبلغ عددهم ٤ عبارات؛ بالإضافة إلى إعادة صياغة بعض العبارات لتكون أكثر تحديداً ووضوحاً، وصدق البناء والتكوين : بناء المقياس في ضوء محتوى المقاييس السابقة والدراسات والنظريات وهو ما سبق الإشارة إليه في موضع سابق.

ه. **حساب الثبات** باستخدام معامل ألفا لكرونباخ، وقد بلغت قيمته (٠.٧٤)، وطريقة التطبيق وإعادة التطبيق، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٨)، وهي قيم دالة إحصائياً وتشير إلى ثبات المقياس.

و. يتم تقدير الدرجات على النحو التالي: ٣-٢-١ للمفردات الموجبة، ١-٢-٣ للمفردات السالبة، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس ٩٠ درجة، والدرجة الصغرى ٣٠.

تطبيق أدوات الدراسة: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.

الأساليب الإحصائية: تم تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة في ضوء عدة محددات تتمثل في حجم العينة، طبيعة الفروض، ونوع المقاييس المستخدمة في الدراسة ، وقد تم استخدام معاملات الارتباط ،

واختبار "ت" للمجموعات المستقلة وذلك للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقاييس وللتحقق من صحة فروض الدراسة.

نتائج فروض الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة بين أبعاد رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة." وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين أبعاد رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط ، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين أبعاد رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط

استراتيجيات التجنب	الاستراتيجيات المعرفية	الاستراتيجيات الانفعالية	مجابهة الضغوط رأس المال
٠.٣١- **	٠.٨٩ **	٠.٣٨- **	الكفاءة
٠.٢٤- **	٠.٩١ **	٠.٥١- **	المرونة
٠.٥٢- **	٠.٨٤ **	٠.٤٢- **	الأمل
٠.٤٨- **	٠.٧٩ **	٠.٥٨- **	التفاؤل
٠.٤٧- **	٠.٩١ **	٠.٤٩- **	الدرجة الكلية

** دالة عند ٠,٠١ * دالة عند ٠,٠٥

من خلال الجدول السابق يتضح وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجة رأس المال النفسي وأبعاده الفرعية ، وبين درجة الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة ، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠.٧٩ ، و ٠.٩١ وجميعها قيم دالة إحصائياً عند ٠.٠١ ، بينما أشارت النتائج إلى أن هناك علاقة سالبة دالة إحصائياً بين درجة رأس المال النفسي وأبعاده الفرعية ، وبين درجة الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة ، حيث تراوحت معاملات الارتباط السالبة ما بين -٠.٣٨ ، و-٠.٥٨ ، وجميعها قيم دالة ، أما عن استراتيجيات التجنب فأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بينها وبين أبعاد رأس المال النفسي ، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين -٠.٣١ ، و-٠.٥٢ وجميعها قيم دالة.

مناقشة نتيجة الفرض الأول:

اتفقت نتيجة هذا الفرض مع ما أشارت نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة رونج (Rong , 2011) والتي أشارت نتائجها إلى وجود ارتباط إيجابي كبير بين رأس المال النفسي وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ، وأن هناك ارتباط سالب بين التفاؤل وبين انخفاض الإنجاز الشخصي ، كما أشارت نتائج دراسة تانج (Tang, 2011) إلى تأثير لرأس المال النفسي على أساليب مجابهة الضغوط التي يستخدمها الفرد.

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة وانج وهونج (Wang & Hong , 2015) من نتائج والتي أشارت إلى أن الكفاءة الذاتية والأمل والمرونة والتفاؤل لدى المعلمين مرتبطة ارتباطاً سلبياً بالإرهاق وانخفاض الإنجاز الشخصي ، وتتوسط أساليب المواجهة الإيجابية بشكل جزئي العلاقة بين الأمل والتفاؤل والإجهاد العاطفي ، وبين الكفاءة الذاتية والتفاؤل والإنجاز الشخصي المنخفض ، كما توصلت أساليب المجابهة السلبية بشكل كبير العلاقة بين الكفاءة الذاتية والإرهاق النفسي.

وفي نفس الإطار أكدت نتائج دراسة جان (Jan, 2018) إلى وجود علاقة بين رأس المال النفسي وأساليب مجابهة الضغوط المعرفية بشكل خاص وتلتها الاستراتيجيات الانفعالية أما عن استراتيجيات التجنب والانكار والكبت فقد جاءت العلاقة بينهم وبين أبعاد رأس المال علاقة دالة سالبة.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض في ضوء الأطر النظرية وذلك على النحو التالي:

حدد لازاروس (Lazarus, 1993) الكفاءة الذاتية والتفاؤل والأمل والمرونة باعتبارها السبل الرئيسية للبحث عن فهم أفضل لكيفية تكيف الناس مع الضغوط والانهاك النفسي الناتج عنها ، وقد أشار لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) أن استراتيجيات تكيف الأفراد تعتمد بشدة على الموارد المتاحة لهم ، وأن تجميع الموارد يساعد على عملية المواجهة .

ويتمتع الأفراد ذوو رأس المال النفسي بقوة الإرادة ويولدون حلولاً متعددة للمشاكل (الأمل) ، ولديهم خصائص شخصية وتوقعات إيجابية بشأن النتائج (التفاؤل) ، وهم يظهرون تكيفاً إيجابياً في مواجهة الخطر أو الشدائد (المرونة) ، كما يمكن للأفراد الحاصلين على درجة عالية من رأس المال النفسي أن يتصرفوا بمرونة وتكيف لتلبية المتطلبات الديناميكية لوظائفهم. (Luthans & Youssef, 2004)

وبالتالي ، فإن الأفراد الذين يتمتعون برأس مال نفسي عال والذين لا يستطيعون الحد من مصدر التوتر أو التخلص منه سيجدون طرقاً أخرى للتغلب على مشاعر التوتر، مع استخدام السمات والتوقعات الإيجابية تجاه قدرتهم على التكيف مع الضغوط ، ووفقاً لذلك يتوقعوا حدوث أشياء جيدة في العمل ، ويعتقدون أنهم يخلقون نجاحهم بأنفسهم. (Avey, Luthans, & Pigeon, 2010)

ويسهم بعدي الكفاءة الذاتية والأمل في تغيير نظرة الفرد إلى الضغط حيث تحولها إلى تحدي ، وأن المرونة تسهم في توفير حالة من الاستقرار العاطفي الذي يؤدي إلى التأقلم من خلال محاولة تغيير الضغط النفسي مما يؤدي إلى القدرة على التكيف والتعلم ، أما التوقع بأن الأشياء الجيدة ستحدث في مكان العمل الناتج (التفاؤل) فيؤدي إلى التأقلم من خلال القبول. وبالتالي ، فإن الإبداع في إيجاد طرق جديدة للتكيف في مكان العمل (الأمل) ، والإيمان بقدرة الفرد على خلق النجاح في العمل (الكفاءة لذاتية) ، والمثابرة (الأمل والصمود) قد يدفع الأفراد إلى تجنب الانسحاب ، من هنا جاءت العلاقة السالبة بين رأس المال النفسي واستراتيجيات التجنب كنوع من أساليب مجابهة الضغوط (Snyder, Sympson, Michael, & Cheavens, 2000).

وبالنظر إلى أبعاد رأس المال النفسي في علاقتها بأساليب مجابهة الضغوط يمكن استخلاص ما يلي:
بالنسبة للكفاءة الذاتية: تمثل الكفاءة الذاتية قوة مهمة تفسر الدوافع الكامنة وراء سلوك الأفراد في مجالات الحياة المختلفة ، وأن ادراكها يسهم وبدرجة كبيرة في فهم وتحديد أسباب التنوع في السلوك الفردي، وفي سلوك المثابرة الناتج عن حالات مختلفة، ومستويات ردود الأفعال تجاه الضغوط الانفعالية ، وضبط الذات ، والمثابرة من اجل الانجاز. (Avey, Luthans, & Pigeon, 2010)

وأشار ايسكويفل (Esquivel, 2007) إلى ارتباط الكفاءة الذاتية بجودة العمل حيث تتضمن اعتقاد المرء بقدرته على انجاز المهمة المكلف بها بنجاح ،وقدرته على مجابهة الضغوط المهنية بكفاءة ، وأن الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية العالية يختارون التحديات ، بينما يضع الأفراد ذوو الأمل الكبير أهدافاً واقعية ولكنها صعبة ، أما الشخص الذي يشعر بالتحدي فإنه يولد عدداً أقل من المشاعر السلبية التي تتطلب اهتماماً خاصاً ، وبالتالي يكون في وضع يسمح له بالاشتراك في التعامل مع المشكلات التي تركز على المشكلات بكفاءة.

أما عن التفاؤل: فقد أشار كل من (Luthans & Youssef, 2004) إلى أن التفاؤل يعتبر وجهة نظر إيجابية عن الحياة، وذلك بناءً على اعتقاد الشخص المتفائل بأن الأشياء الجيدة سوف تحدث أكثر من الأشياء السيئة، وأن التفاؤل له أثر إيجابي على الصحة النفسية والجسدية، فعندما يمتلك الفرد الرغبة الشديدة لتحقيق أهدافه ويؤمن بأنه سيحصل على نتائج مرغوبة في المستقبل، فإنه سيتمكن من تحقيق ذلك، إذ نرى أن التوقعات الإيجابية لها تأثير على توافق الفرد النفسي عندما يواجه صعوبات في حياته.

وعندما يكون التعامل مع المشكلة يشكل صعوبة حقيقية يلجأ المتفائلون إلى استراتيجيات التكيف التي تركز على العاطفة ، مثل القبول ، واستخدام الفكاهة وإعادة الصياغة الإيجابية (Bandura, 1997,32)

أما عن الأمل : فقد أشار سنايدر وبولفرز (Snyder & Pulvers, 2001) إلى أن الأمل يمثل حالة إيجابية تحفيزية تعتمد على استعداد أو تهيؤ معرفي يكون موجهاً نحو تحقيق طموحات الفرد ورغباته وأهدافه، وينظر إلى الأمل على أنه يتضمن مكونين مترابطين داخلياً في علاقة تبادلية: المكون الأول: يدعى القوة وهي تتضمن إحساس الفرد بالاستعمال الناجح للطاقة في سعيه إلى تحقيق طموحاته، وعليه فإن القوة هي عبارة عن حافز نفسي يستعملها الفرد في إنشاء دوافع الحركة نحو طموح أو رغبة ما ، أما المكون الثاني: الضروري لتكوين مفهوم الأمل فيتمثل في القابلية المدركة لتوليد مسارات للوصول إلى الطموحات والغايات والرغبات ، أي أنه قدرة الفرد المدركة على توليد خطط ناجحة للوصول الى رغباته **المرونة:** أشار باندورا (Bandura, 1997,44) إلى المرونة على أنها عملية ديناميكية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصيبة أو صادمة أو مأساوية، ولا تمثل سمة شخصية بل هي عبارة عن مكون ثنائي الأبعاد (التعرض للمحن، و إظهار نتائج إيجابية للتكيف معها) ، وعليه يمكن اعتبار المرونة النفسية ظاهرة تمكن البشر من التعافي من التأثيرات السلبية للمتاعب أو الأحداث الصادمة ذات الطابع التراكمي أو الممتد ، والتعافي من المخاطر الفعلية الحالة والضغوط النفسية التي يتعرضون لها في الوقت الراهن.

الفرض الثاني: ونصه " تختلف درجة رأس المال النفسي لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (عدد سنوات الخبرة والنوع).
أولاً – بالنسبة لعدد سنوات الخبرة:

جدول (٢) الفروق بين متوسط درجات المعلمين على مقياس رأس المال النفسي تبعاً لسنوات الخبرة

القيمة (ت)	الدلالة	القيم الإحصائية				المقياس وأبعاده الفرعية
		أقل من ١٠ سنوات		أكثر من ١٠ سنوات		
		ع	م	ع	م	
٠.٠٠	٤.٥٦	٠.٥٤	٥.٥٠	٠.٨١	٧.٣٣	الكفاءة الذاتية
٠.٠٠	٤.١١	٠.٦٣	٧.٣٢	٠.٥١	٥.٦٦	المرونة
٠.٣٦	٠.٩٥٨	١.٠٣	٦.٣٣	٠.٧٥	٦.٨٣	الأمل
٠.٣٦	٠.٩٥٣	٠.٤٠	٥.٨٣	٠.٧٥	٦.١٦	التفاؤل
٠.٠٠	٤.٦١	٢.٦١	٢٥.١١	٢.٥	٢٦.٠٣	الدرجة الكلية

أشارت النتائج في الجدول السابق، إلى وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لأبعاد رأس المال حيث بلغت قيمة (ت) "٤.٦١"، وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ ، وذلك في اتجاه سنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات حيث بلغ متوسط درجاتهم الكلية "٢٦.٠٣" بينما بلغ متوسط درجات المعلمين بسنوات الخبرة الأقل من ١٠ سنوات "٢٥.١١".

أما عن أبعاد رأس المال النفسي فقد بلغت قيمة (ت) للبعد الأول "٤.٥٦"، وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ ، وذلك في اتجاه سنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات حيث بلغ متوسط درجاتهم "٧.٣٣" بينما بلغ متوسط درجات المعلمين بسنوات الخبرة الأقل من ١٠ سنوات "٥.٥٠".

، وبلغت قيمة (ت) للبعد الثاني "٤.١١"، وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ ، وذلك في اتجاه سنوات الخبرة الأقل من ١٠ سنوات حيث بلغ متوسط درجاتهم "٧.٣٢" بينما بلغ متوسط درجات المعلمين بسنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات "٥.٦٦".

، وبلغت قيمة (ت) للبعد الثالث "٠.٩٥"، وهي قيمة غير دالة إحصائياً ، وبلغت قيمة (ت) للبعد الرابع "٠.٣٦"، وهي قيمة غير دالة إحصائياً .

ومما سبق تشير هذه النتائج إلى أن المعلمين الأكثر في سنوات الخبرة حققوا درجات أعلى في بعد الكفاءة الذاتية من المعلمين الأقل في سنوات الخبرة ، بينما المعلمين الأقل في سنوات الخبرة حققوا درجات أعلى في بعد المرونة من المعلمين الأكثر في سنوات الخبرة.

ويمكن مناقشة نتيجة هذا الشق من الفرض الثاني على النحو التالي:

اتفقت نتيجة هذا الفرض جزئياً مع نتائج دراسة فرانسيس وتانج (Francis & Tang, 2011) ، والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة في أبعاد رأس المال النفسي بين المعلمين الأكثر خبرة والأقل منهم خبرة ، بينما اختلفت عن نتيجة هذا الفرض في كونها لم تسجل فروقاً بينهما في درجة الكفاءة الذاتية أو المرونة. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة ايسكوفيل (Esquivel, 2007) والتي أشارت إلى أن المعلمين الأكبر سناً وعدد سنوات خبرتهم أكثر يتمتعون بكفاءة ذاتية أعلى من زملائهم الأصغر سناً ، وأنهم أكثر قدرة على حل المشكلات وتحمل الضغوط مقارنةً بالمعلمين الأصغر سناً. وفي هذا السياق أشارت نتائج دراسة كيساري (Kesari, 2013) إلى أن المعلمين الأصغر سناً وعدد سنوات خبرتهم أقل يتمتعون بمرونة أعلى من زملائهم الأكبر سناً ، وأنهم أكثر تفاؤلاً تجاه حل المشكلات مقارنةً بالمعلمين الأكبر سناً.

واختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة جراند (Grand, 2016) حيث أشارت إلى أن المعلمين الأصغر سناً والأقل في عدد سنوات الخبرة قد تفوقوا على المعلمين الأكبر سناً والأكثر خبرة في متغير الكفاءة الذاتية.

وفي هذا الصدد أشار (Kesari, 2013) عدد سنوات الخبرة والعمر يشكلان عاملاً هاماً في بناء الكفاءة الذاتية للأفراد وأن تعزيز الأمل والرضا عن الحياة لدى المعلمين يساهم في تعزيز كفاءتهم الذاتية ، وقدرتهم على مجابهة الضغوط المهنية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه جراند (Grand, 2016) من أن المعلمين يستجيبون للضغوط باللجوء إلى المساعدة غير الرسمية من الآخرين، وأن الأكبر عمراً يكثر من الأنشطة للبعد عن مصدر الضغط ، إلى جانب تنمية القدرات الشخصية لمواجهة الأحداث الضاغطة.

ثانياً – بالنسبة للنوع:

جدول (٣) الفروق بين متوسط درجات المعلمين على مقياس رأس المال النفسي تبعاً للنوع

الدلالة	قيمة (ت)	معلمات		معلمين		القيم الإحصائية المقياس وأبعاده الفرعية
		ع	م	ع	م	
٠.٣٣	٠.٩٥	١.٠٧	٦.٥٣	١.٠٥	٦.٤٤	الكفاءة الذاتية
٠.٠٠	٣.٩٢	١.٦١	٧.٨٥	١.٢١	٦.٢٢	المرونة
٠.٣١	٠.٨٧	١.١٤	٦.٢٨	١.٢٥	٦.٣٣	الأمل
٠.٣٠	٠.٩٢	٠.٩٨	٦.١٩	٠.٧٥	٥.٩٩	التفاؤل
٠.٢٩	١.١١	٢.١١	٢٥.١١	١.٩٩	٢٤.٩٩	الدرجة الكلية

أشارت النتائج في الجدول السابق، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لأبعاد رأس المال حيث بلغت قيمة (ت) "١.١١"، وهي قيمة غير دالة إحصائية.

أما عن أبعاد رأس المال النفسي فقد بلغت قيمة (ت) للبعد الأول "٠.٩٥"، وبلغت قيمة (ت) للبعد الثالث "٠.٨٧"، وقيمة (ت) للبعد الرابع "٠.٩٢"، وهي قيم غير دالة إحصائية.

بينما بلغت قيمة (ت) للبعد الثاني "٣.٩٢"، وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ ، وذلك في اتجاه المعلمات حيث بلغ متوسط درجاتهن "٧.٨٥" بينما بلغ متوسط درجات المعلمين "٦.٢٢".
ومما سبق تشير هذه النتائج إلى أن المعلمات حققن درجات أعلى في بعد المرونة فقط ، بينما لا توجد فروق بين المعلمين والمعلمات في أبعاد رأس المال النفسي (الكفاءة الذاتية – الأمل – التفاؤل) ؛ كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لرأس المال النفسي.
ويمكن مناقشة نتيجة الشق الثاني من الفرض الثاني على النحو التالي:

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة بيسيزار (Bissessar, 2014) ، والتي أشارت إلى أنه لا توجد فروق بين المعلمين والمعلمات في أبعاد رأس المال النفسي ، بينما اختلفت هذه النتائج مع ما ورد في دراسة أفي ، لوثانز وجينيس (Avey, Luthans & Jenes, 2009) فقد أشارت نتائجها إلى أن هناك فروق بين المعلمين والمعلمات في متغيرات التفاؤل والأمل وأن المعلمات حققن درجات أعلى من المعلمين بينما جاءت الفروق بين الذكور والإناث في درجة الكفاءة الذاتية لصالح الذكور .

وبشأن الاختلاف في درجة المرونة تبعاً لاختلاف النوع أكدت دراسة بيك تام (Bec-Tam, 2014) على وجود فروق دالة في درجة المرونة ، وذلك في اتجاه الإناث ، حيث يتمتعن بدرجة أعلى من التفاؤل والمرونة ولديهن القدرة على تغيير مخططاتهن بشكل أوضح من الذكور الأمر الذي يساعدهن على مجابهة الضغوط المهنية بشكل أفضل من الذكور .

وفي هذا الصدد يشير كوتو (Coutu, 2002) إلى أن الإناث أكثر مرونة في الرجال في التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة ، وقد يرتبط ذلك بكون المرأة مثقلة بالعديد من المهام والمتطلبات ، وبالتالي تسعى لإتمامها بأقصر الطرق وأيسرها وأقلها جهد ، فيصبح من السهل عليها تغيير اختياراتها ، وأحياناً تغيير أسلوب حياتها حتى تستطيع التكيف مع المهام المختلفة والمتنوعة والتي تنتج من كونها متعددة الأدوار الاجتماعية مقارنة بالرجال.

الفرض الثالث : تختلف أساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (عدد سنوات الخبرة والنوع)
أولاً - بالنسبة لعدد سنوات الخبرة:

جدول (٤) الفروق بين متوسط درجات المعلمين على مقياس أساليب مجابهة الضغوط تبعاً لسنوات الخبرة

القيم الإحصائية	أقل من ١٠ سنوات		أكثر من ١٠ سنوات		المقياس وأبعاده الفرعية
	ع	م	ع	م	
٠.٥٠	٠.٧٧	٠.٧٧	٠.٥٣	٠.٥٠	الاستراتيجيات الانفعالية
٧.٠٠	٠.٥١	٠.٥١	٠.٦٠	٧.٠٠	الاستراتيجيات المعرفية
٦.١٦	٠.٣٥	٠.٣٥	٠.٧١	٦.١٦	استراتيجيات التجنب

أشارت النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائياً في درجة استخدام الاستراتيجيات الانفعالية تبعاً لسنوات الخبرة ، حيث بلغت قيمة (ت) "٥.٧٨"، وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ ، وذلك في اتجاه سنوات الخبرة الأقل من ١٠ سنوات حيث بلغ متوسط درجاتهم "٧.٣٣" بينما بلغ متوسط درجات المعلمين بسنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات "٥.٥٠".

كما أشارت النتائج في الجدول إلى وجود فروق دالة إحصائياً في درجة استخدام الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لسنوات الخبرة ، حيث بلغت قيمة (ت) "٥.٢٧"، وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠١ ، وذلك

في اتجاه سنوات الخبرة الأكثر من ١٠ سنوات حيث بلغ متوسط درجاتهم "٧.٠٠" بينما بلغ متوسط درجات المعلمين بسنوات الخبرة الأقل من ١٠ سنوات "٥.٦٢".

أشارت النتائج في الجدول السابق، إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة استخدام الاستراتيجيات التجنب تبعاً لسنوات الخبرة، حيث بلغت قيمة (ت) "٠.٠٦"، وهي قيمة غير دالة إحصائية. ومما سبق تشير هذه النتائج إلى أن المعلمين الأكثر في سنوات الخبرة حققوا درجات أعلى في استخدام الاستراتيجيات المعرفية من المعلمين الأقل في سنوات الخبرة، بينما المعلمين الأقل في سنوات الخبرة حققوا درجات أعلى في استخدام الاستراتيجيات الانفعالية من المعلمين الأكثر في سنوات الخبرة، ولا توجد فروق بين النوعين في استخدام استراتيجيات التجنب.

ويمكن مناقشة نتيجة هذا الشق من الفرض الثالث على النحو التالي:

تتفق نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة ساليهي وجولتاش (Salehi & Gholtash, 2011) والتي أشارت إلى أن أصحاب الخبرات المهنية الأعلى أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء وتوظيف الاستراتيجيات المعرفية في مواجهة الضغوط مقارنة بأصحاب الخبرات الأقل، وهو ما أكدته نتائج دراسة بيك تام (Bec-Tam, 2014)، كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جاد الله، ٢٠٠٢) التي أشارت إلى أن فئة الخبرة الأكبر أكثر تكيفاً مع الضغوط من فئة الخبرة الأصغر.

بينما اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة (النيل، ١٩٩٧)، ودراسة فرانسيس وتانج (Francis & Tang, 2011) فقد أشارت نتائجها إلى أن صغار السن أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء في مواجهة الضغوط مقارنة بكبار السن.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه كيساري (Kesari, 2013) حيث ذكر أن الخبرة الطويلة تتيح الفرصة لهذه لأصحابها في اكتساب العديد من المهارات والاستراتيجيات اللازمة لمواجهة الضغوط التي يتعرضون إليها، فكلما قضى الفرد وقتاً أطول في وظيفته أو عمله زادت خبراته، ومهارته في استخدام أساليب ذات فاعلية في مواجهة ضغوط عمله وضغوط الحياة بشكل عام.

أما أصحاب الخبرة الأقل فإنهم يتبعون أساليب في مواجهة الضغوط تكون غير مناسبة في كثير من الأحيان فيظهر عليهم الانفعال كأسلوب للتخفيف من الضغوط التي يتعرضون إليها، وبشكل عام فإنهم يتبعون الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط، وربما يعود ذلك إلى عدم تكيفهم مع العمل الجديد الذي يعملون فيه

وقد يعود ذلك أيضاً إلى أن الفرد كلما تقدم في العمر أصبح أكثر إدراكاً وتكيفاً مع الضغوط، حيث إنّه قد تعرض خلال حياته للعديد من المواقف الصعبة والضاغطة، وبذلك يكون أكثر صلابة ومقاومة لضغوط الحياة سواء كان ذلك في مجال عمله أو خارجه (Benson, 2011, 223).

وأشار كوشي (Koshy, 2014) إلى أن الفئة العمرية الأصغر أقل نضجاً وتعرضاً للضغوط فهم في هذه المرحلة في بداية حياتهم العملية وتحمل بعض المسؤوليات التي لم يكونوا يألفوها من قبل، لذا فإنهم يتبعون أساليب قد لا تكون مناسبة في مواجهة ما يتعرضون إليه من ضغوط في كثير من الأحيان.

ثانياً – بالنسبة للنوع:

جدول (٥) الفروق بين متوسط درجات المعلمين على مقياس أساليب مجابهة الضغوط تبعاً للنوع

القياس وأبعاده الفرعية	المعلمين		معلمات		قيمة (ت)	الدلالة
	ع	م	ع	م		
الاستراتيجيات الانفعالية	٥.٥٥	٠.٥٢	٧.٤٥	٠.٦٨	٦.٨	٠.٠٠
الاستراتيجيات المعرفية	٧.٠٩	٠.٥٣	٥.٦٦	٠.٥٠	٦.٦	٠.٠٠
استراتيجيات التجنب	٦.١٨	٠.٧٥	٥.٨٨	٠.٣٣	١.٠٨	٠.٢٩

أشارت النتائج في الجدول السابق، إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة استخدام الاستراتيجيات الانفعالية تبعاً للنوع، حيث بلغت قيمة (ت) "٦.٨"، وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠١، وذلك في اتجاه المعلمات حيث بلغ متوسط درجاتهن "٧.٤٥"؛ بينما بلغ متوسط درجات المعلمين "٥.٥٥".

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجة استخدام الاستراتيجيات المعرفية تبعاً للنوع، حيث بلغت قيمة (ت) "٦.٦"، وهي قيمة دالة إحصائياً عند ٠.٠١، وذلك في اتجاه المعلمين الذكور حيث بلغ متوسط درجاتهم "٧.٠٩" بينما بلغ متوسط درجات المعلمات "٥.٦٦".

وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في درجة استخدام الاستراتيجيات التجنب تبعاً للنوع، حيث بلغت قيمة (ت) "١.٠٨"، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

ومما سبق تشير هذه النتائج إلى أن المعلمين الذكور حققوا درجات أعلى في استخدام الاستراتيجيات المعرفية من المعلمات، بينما المعلمات حققن درجات أعلى في استخدام الاستراتيجيات الانفعالية من المعلمين الذكور، ولا توجد فروق بين النوعين في استخدام استراتيجيات التجنب.

ويمكن مناقشة نتيجة هذا الشق من الفرض الثالث على النحو التالي:

اتفقت نتائج بعض الدراسات السابقة مع نتائج هذه الفرض حيث أشارت دراسة كيساري (Kesari, 2013) ، ودراسة كوشي (Koshy, 2014) إلى أن الرجال يميلوا إلى استخدام أساليب المواجهة المعرفية ويليها أساليب المواجهة التجنبية، ويقل استخدامهم لأساليب المواجهة الانفعالية، أما الإناث فيملن لاستخدام الاستراتيجيات الانفعالية ويليها الاستراتيجيات المعرفية، ويقل استخدامهن للاستراتيجيات التجنبية.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة بنسون (Benson, 2011) والتي أشارت نتائجها إلى ميل المعلمات إلى استخدام أساليب المواجهة التجنبية (الإلهاء وفك الارتباط)، كما توصلت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين المعلمات والمعلمين في مستوى استخدام أساليب المواجهة المختلفة.

في هذا الصدد أشار جولدبيرج (Goldberg, 2017) إلى أن المعلمات يملن لاستخدام أساليب مجابهة الضغوط الانفعالية ويليها في مستوى الاستخدام أساليب المواجهة المعتمدة على التجنب وأخيراً تأتي الاستراتيجيات المعرفية.

وأشارت دراسة كل من عبيد وباو (Obeid & Baou 2015) إلى أنه يمكن التنبؤ بانخفاض الصحة النفسية من خلال أسلوب المواجهة (الإلهاء، الانفصال)، في حين أظهر أسلوب إعادة البناء المعرفي وجود علاقة مع مستويات الصحة النفسية الجيدة، وأظهرت النتائج وجود اختلاف بين المعلمين والمعلمات من حيث أساليب المواجهة المستخدمة، كما أظهر المعلمين مستويات منخفضة من الدعم الاجتماعي المدرك.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما ذكره أفي، لوثانز، وجينيس (Avey, Luthans, & Jenes, 2009) حيث أشاروا إلى أن الطرق التي يتبعها الفرد في مواجهة المشكلات وضغوطات الحياة تختلف تبعاً لعدد من المتغيرات ومنها السن والنوع، وأن الفرد كلما كبر سناً نضج انفعالياً فيصبح أكثر ميلاً لاستخدام الاستراتيجيات المعرفية والاستراتيجيات الانفعالية الايجابية، وكان أكثر قدرة على مواجهة

ضغوط الحياة وبعداً عن التجنب ، كما ذكر أن الإناث تستخدم وبشكل ملحوظ الأساليب الانفعالية في مواجهة المشكلات خاصةً المشكلات الجديدة عليهم ، ولكنهم لا يلبثوا أن يبدأوا في تخطي الأمر والتحول لاستخدام الاستراتيجيات المعرفية لحل المشكلات ليكونوا أكثر قدرة على حلها مقارنةً بالرجال. وذكر (إبراهيم، ١٩٩٤) أن المعلمين يلجؤوا إلى الأساليب المعرفية في التعامل مع المشكلات ومواجهة الضغوط المهنية التي تواجههم ، وقليلاً ما يلجؤوا إلى الأساليب الانفعالية.

توصيات الدراسة:

- في ضوء الاطلاع على نتائج الدراسات النظرية والميدانية السابقة ، يمكن إبداء بعض التوصيات:
١. إعداد برامج تدريبية للمعلمين للتعرف على ماهية رأس المال النفسي وأبعادها.
 ٢. إعداد برامج تدريبية للمعلمين للتعرف على الأساليب الإيجابية لمجابهة الضغوط.
 ٣. تصميم برامج نفسية إرشادية وإنمائية لتنمية أبعاد رأس المال النفسي للحد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعانيها معلمي التربية الخاصة، فضلاً عن تنمية الجوانب الإيجابية لديهم.
 ٤. تنظيم ندوات وبرامج إرشادية لتوعية المعلمين بأساليب مجابهة الضغوط الإيجابية ، وتجنب استخدام الأساليب السلبية.

البحوث المقترحة:

١. رأس المال النفسي وعلاقته بنصرة الذات لدى معلمي التربية الخاصة.
٢. رأس المال النفسي مدخل لخفض الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة.
٣. عادات العقل المنتجة وعلاقتها بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة.
٤. فعالية برنامج تنمية رأس المال النفسي مدخل لخفض ضروب الذات لدى المعلمين.
٥. تنمية رأس المال النفسي مدخل لتحسين أساليب مجابهة الضغوط الإيجابية.
٦. الإسهام النسبي لأبعاد رأس المال النفسي في التنبؤ بالاستغراق المهني لدى معلمي التربية الخاصة.

Psychological capital and its relation to coping styles of special education teachers**Ass. Prof. Heba Hussein Ismail****Assistant Professor of Psychology****Faculty of Girls - Ain Shams University**

Summary :The study aimed to uncover the dimensions of psychological capital and its relationship to the styles of coping pressure in special education teachers, and to detect the extent of differences in the degrees of psychological capital and styles of coping pressures depending on the variables of years of experience and gender.

Forty (40) teachers of the special education schools of Egypt, ranging in age from 30 to 50 years, were formed by a standard deviation of 2.5.

The psychological capital scale, and the measure of styles of coping, both of which were prepared by the researcher, were used.

The results have been reported that:

1. The existence of a positive relationship between the dimensions of psychological capital, and the degree of cognitive strategies and the existence of an inverse relationship with emotional and foreign strategies, and most teachers in years of experience have achieved higher grades in the use of cognitive strategies than teachers in the least years of experience.
2. Most teachers in the years of experience achieved higher grades in self-efficacy, while the lowest teachers in the years of experience achieved higher degrees in resilience.
3. Female teachers have achieved higher scores in only resilience dimension ,and male teachers achieved higher scores in the use of cognitive strategies than teachers, while female teachers achieved higher scores in the use of emotional strategies than male teachers.

key words: Psychological capital – coping styles - Special education teachers

المراجع:

- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد ٥، جامعة قطر، ٩٥-١٢٨.
- الرشيدى، هارون توفيق (١٩٩٩). الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- السرطاوي، زيدان أحمد؛ والشخص، عبدالعزيز السيد (١٩٩٩). بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين، العين، دار الكتاب الجامعي.
- العنزي، سعد علي حمود وإبراهيم، خليل إبراهيم (٢٠١٢). "رأس المال النفسي الإيجابي (منظور فكري في المكونات والمرتكزات الجوهرية للبناء والتطوير)" مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة بغداد، ١٨ (٦٥).
- الفرماوي، حمدي على (٢٠٠٩). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة: مواجهات نفسية في سبيل التنمية البشرية، عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- اليحيى، ابتسام سلمان (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين. رسالة ماجستير غير منشوره، كلية تربية - جامعه أم القرى.
- حسين، طه عبد العظيم وسلامه، عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، عمان.
- شعبان، رجب علي (١٩٩٥). الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، مجلة علم النفس، العدد ٢٤، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ١١٠-١٢٣.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (٢٠٠٦). ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها، ط٢. الصحة النفسية، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- عسكر، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها - الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، الطبعة الثالثة، الكويت، دار الكتاب الحديث.
- Avey, J. B. , Luthans, F. and Jenes, S. M.(2009). "Psychological capital: a positive resource for combating employee stress and turnover", *Human resource management*, (September-October), Vol.48 No.5, 677-693.
- Avey, J. B. , Luthans, F. and Pigeon, N. G. (2010). "Two field studies examining the association between positive psychological capital and employee performance", *Leadership and organizational development journal*, Vol.31 No.5, 384-301.
- Bandura, A. (1997). "*Self-efficacy: The Exercise of Control*", W.H. Freeman & Company, New York, NY.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I, & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, healthier lifestyle? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
<http://dx.doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

- Bec-Tam G. (2014). Examining the relationships among optimism resilience ,and job stress of teachers of children with autism spectrum disorder, *PHD* ,north central university.
- Benson, P. (2011). Coping, distress, and well - being in teachers of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4(2): 217-228.
- Bissessar, C. S. (2014). An Exploration of the Relationship between Teachers' Psychological Capital and Their Collective Self-Esteem. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(9).
<http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2014v39n9.4>
- Ching-Sheue,F. (2015). The Effect of Emotional Labor on Job Involvement in Preschool Teachers: Verifying the Mediating Effect of Psychological Capital, *Online Journal of Educational Technology* -, v14 (3) ,145-156 .
- Coutu, D. L. (2002). How resilience work. *Harvard Business Review*, 80(3), 46–55.
- Esquivel G. (2007). well-being, spirituality, and hope as predictors of in teachers of autism children, *PhD of philosophy*, the graduate school of education of Fordham university.
- Francis, T., Tang,C. , (2011). Psychological capital as a moderator between emotional labor, burnout, and job satisfaction among school teachers in China, *International Journal of Stress Management*, Vol 18(4), Nov 2011, 348-371.
- Goldberg S. (2017). Connectedness in Teachers of Children with Autism Spectrum Disorder: Associations with Maternal Stress, Self-Efficacy, and Empathy, *Degree of Mcs of Infant Mental Health*, Mills College.
- Hayek , M., (2012) . " Control beliefs and positive psychological capital " , *Journal of Management Research* , VoI. 12 , No.1 , 6 -20 .
- jan G. (2018). The Relationship among Positive Psychological Capital, Stress Coping and Psychological Well-Being of teachers, *Korean society for Wellness*, v13- 315-327.
- Kesari, S. (2013). Occupational stress, psychological capital, happiness, turnover intentions among teachers.Retrieved from
<http://researchspace.ukzn.ac.za/xmlui/handle/10413/9467>.
- Koshy, S. (2014). Stress and coping strategies in teachers of Special need children. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*,38(2):188-219.
- Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247.
- Luthans F, Youssef CM. (2004). "Human, social, and now positive psychological capital management", *Organizational Dynamics*, 33.

- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006). "Psychological capital development: Toward a micro-intervention", *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387–393.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25-44. <http://dx.doi.org/10.1177/1534484305285335>
- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem-, emotion-, and relationship-focused coping: The role of the big five personality factors. *Journal of Personality*, 64(4), 775–813
- Obeid, R. & Baou, N. (2015). The effects of coping style, social support, and behavioral problems on the well being of teachers of children with Autism Spectrum, *Research in Autism Spectrum Disorders*, 10, 59-70.
- Rong Z. (2011). The research on relationships among psychological capital, coping style and job burnout of teachers, *Human Normal University* (People's Republic of China), Request Dissertations Publishing.
- Rus, C., & Jesus, S. N. (2010). Psychological capital in organizational context: A meta-analytic study. In M. Milcu (Ed.), *Modern Psychology Research: Quantitative research vs. Qualitative research?* (142-151). Sibiu, Romania: Editura Universitara.
- Salehi, M., & Gholtash, A. (2011). The relationship between job satisfaction, job burnout and organizational commitment with organizational citizenship behavior among members of faculty in the Azad University – First district branches, in order to provide the appropriate model. *Procedia– Social and Behavioral Sciences*, 15, 306-310. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.03.091
- Schaufeli, W. B. (2007). "Accentuating the Positive : Building Self – efficacy , Optimism , Hope and Resilience in Organizations " , Australian Institute of Management western Australian Inc.
- Snyder, C.R., & Pulvers, K. (2001). Dr. Seuss, the coping machine, and “Oh, the places you will go.” In C.R. Snyder (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C.R., Sympson, S.C., Michael, S.T., & Cheavens, J. (2000). The optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism*. Washington, DC: American Psychological Association
- Taylor, S.E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161–1173.
- Vidyasagar, N (2012). Stress and coping in teachers of autistic children. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 36(2):245-248.

- Vink, J., Ouweneel, E., & LeBlanc, P. (2011). Psychological resources for engaged employees: Psychological capital in the job demands-resources model. *Gedrag & Organisatie*, 24(2), 101-120.
- Wang L., Hong S.(2015). Relationship between Psychological Capital and Burnout among Chinese teachers, Department of Psychology, *the College of Public Health, Harbin Medical University*, Harbin, China.