

إستراتيجيات مُواجهة الضغوط لدى الصحفيين

Stress Coping Strategies among Journalists

Hiba Hussein Qasim

هبة حسين قاسم

مُدرس مُساعد في مركزِ البحوث النفسية/علم النفس

Assistant Lecturer at the Center for Psychological Research

hibahussein2@gmail.com

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية التعرف على إستراتيجيات مُواجهة الضغوط لدى الصحفيين وفقاً لمتغيري الجنس (إناث_ذكور)، وقطاع العمل (حكومي_خاص). وتألّفت عيّنة البحث من (300) صحفي من عموم محافظات العراق للعام الحالي (2024م)، إذ تمّ اختيارها بالطريقة القصدية، وبعد ذلك طُبّق المقياس المُكون من (15) فقرة بصورته النهائية الذي قامت الباحثة في بناء فقراته ليلائم البيئة العراقية بعدّ الاطلاع على الدراسات السابقة، وأستخرج الصدق والثبات. وتوصلت النتائج إلى أنّ إستراتيجيات مُواجهة الضغوط مُرتفعة لدى الصحفيات والصحفيين، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مُواجهة الضغوط وفق متغيري الجنس والعمل، وأستكمالاً لنتائج البحث، تُوصي الباحثة بتنظيم برامج إرشادية تُعزز من قدرات الصحفيين في توظيف إستراتيجيات مُواجهة الضغوط بما يُخفف أعباء ضغوط العمل وما ينتج عنها من شعور بالقلق والإرهاق والتعب، فضلاً عن ذلك أقترح إجراء دراسة عن إستراتيجيات أخرى غير التي تناولها البحث الحالي وتطبيقها على عينات أخرى.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجيات، مُواجهة، الضغوط ، الصحفيون، العراقيون.

Abstract

The current study aimed to identify the stress-coping strategies employed by journalists based on the variables of gender (male-female) and work sector (public-private). The research sample consisted of 300 journalists from various provinces in Iraq for the year 2024. The sample was intentionally selected, and the final version of the scale, comprising 15 items, was developed by the researcher to align with the Iraqi context after reviewing previous studies and ensuring the validity and reliability of the scale.

The findings revealed that stress-coping strategies were highly utilized by both male and female journalists, with no statistically significant differences observed based on gender or work sector. Building on these results, the researcher recommends organizing counseling programs to strengthen journalists' abilities to employ stress-coping strategies, thus alleviating work-related stress and reducing feelings of anxiety, fatigue, and exhaustion. Furthermore, the study suggests conducting research on alternative strategies not addressed in the current study and applying them to different samples.

Keywords: Strategies, coping, stress, journalists, Iraqis.

الإطار العام للبحث

أولاً_ مشكلة البحث:

يلجأ البعض من الصحفيين إلى إستراتيجيات مُواجهة الضغوط النفسية التي تتضمن نتائج سلبية على المدى الطويل أستجابة لنزعة غير مُخطط لها وشلل فكري، بدلاً من إستراتيجيات مُواجهة إيجابية مع كونها فعّالة بشكل

متوسط على المدى القصير، لقد تم ربط اعتماد إستراتيجيات مُواجهة رديئة التكيف بمجموعةٍ من الاضطرابات النفسية بما فيها "الكآبة، والاكل، وتناول الأدوية".

(Anestis, M. D., Smith, A. R., Fink, E. L., & Joiner, T. E, 2009, pp. 390-397). إذ تُعد إستراتيجيات مُواجهة الضغوط عمليات مُهمة وضرورية للصحفيين تختلف وتتغير تماشياً مع ما يتطلب الموقف متجهاً نحو الواقع سواء كان (داخلياً أو خارجياً)، إذ أنّها عملية ذات مرونة وظيفتها مُساعدة الفرد على تيسير وخفض وتحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، وإنّ إستراتيجيات مُواجهة الضغوط النفسية مُحاولات إرادية لمُواجهة مشاكل آنية تحدث في الوقت الراهن (يوسف، ٢٠٠٧، صفحة ٢٥). قد يلجأ الصحفيون إلى بعض إساليب وطُرق التخفيف من حدة الضغوط التي يواجهونها في ميدان مهنة المتاعب في الوسائل الإعلامية المُقرّرة سواء كان تغطية الأحداث داخل أو خارج المؤسسة، ومُحاولة التكيف في المواقف التي تعترضهم يومياً، ومُحاولة التحكم في مصادر الضغوط والتفاعل بين البيئة التي يعيشون بها وقدراتهم على المُواجهة، ولهذا أطلق العلماء عدة بحوث ودراسات أهتمت بهذا المجال سعياً منها لإيجاد إستراتيجيات فعّالة للتحكم في المواقف الضاغطة، إذ يعتبر نموذج لازاروس وفولكمان من أهم النماذج التي درست التفاعل الديناميكي بين العوامل المحيطة والنشاط المعرفي عند الفرد لفهم وتحديد مصادر الضغط، واختيار الإستراتيجية المُناسبة للتكيف معها، وأطلق لازاروس على هذه الإستراتيجيات مصطلح المُواجهة (Coping)

(Lazarus.R.S & Folkman.S, 1984, p. 125). وبعد الاطلاع على الأدبيات السابقة في هذا الموضوع، لوحظ وجود ثُدرة في البحوث والدراسات التي تناولته على الصحفيين في البيئة العراقية والعربية، كُونها فئة يصعب العمل الميداني معهم لكثرة ألتزاماتهم المهنية، ولكن بحكم أن الباحثة تُمارس العمل الصحفي بأحدى مؤسسات نقابة الصحفيين العراقيين فضلاً عن كُونها عضو لجنة المُراقبة في مجلس النقابة، إذ حاولت الإحاطة بجوانب كثيرة، والإستفادة من تجربتها الأكاديمية والمهنية ومُلاحظاتُها لتحصر مُشكلة البحث في التساؤل التالي: "ما إستراتيجيات مُواجهة الضغوط الأكثر استخداماً لدى الصحفيين؟".

ثانياً_ أهمية البحث:

يتابين الأفراد في إستراتيجيات مُواجهة الضغوط النفسية التي يواجهونها (Folkman, Lazarus, Dunkel-Scheter, Delongis, & Greun, 1986, p. 992)، فبعضهم يُحاول مُواجهتها، بينما البعض الآخر يتهرب منها، أي أن هناك عدد من إستراتيجيات مُواجهة الضغوط تترك آثارها على صحة الفرد العقلية (Mental Health) وشخصيته (Personality) (النواب و الصالحي، ٢٠١٦، صفحة ٢٢٠). إذ تُعتبر

إستراتيجيات مُواجهة الضغوط كأستجابة تكيفية لتغيرات الوسط (شداني، ٢٠١٠، صفحة ٢٨)، فتمثل سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير، التي تُستخدم لمُواجهة مُوقف ضاغط أو غير سار (مسيلي، ٢٠١٣، صفحة ٣١٢). وعدّ لأزاروس (Lazarus R. , 1999) إستراتيجيات مُواجهة الضغوط إحدى العوامل التي ثبت دورها في التخفيف من العلاقة بين ضغوط الحياة والتوظيف النفسجسمي، معتقداً بإمكانية تأثير إستراتيجيات المُواجهة في كيفية إدراك وإدارة الإحداث الضاغطة أما عن الطريقة التي تؤثر من خلالها إستراتيجيات المُواجهة في العلاقة القائمة بين الضغط والصحة (Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J, 2003, pp. 7-78). وأشار لأزاروس وفولكمان (Lazarus.R.S & Folkman.S, 1984) أن أسلوب الأفراد في التفكير وطريقتهم في الفهم وحل المشكلات، وكذلك الدور المباشر للظروف التي مرّ بها الفرد بصورة عامة، وضعت الفرد أمام مسؤولية بأن يكون مُتفاعلاً مع المشكلات، وهذه الظروف جعلته فرداً فعّالاً ومُتكيفاً مع الضغوط والمشكلات التي يواجهها، فإذا لجأ إلى الهروب هذا معناه أنه مُتجنب لمُواجهة المشكلات (سلمان، ٢٠١٤، صفحة ١١٩). وقد تناول الباحثون موضوع إستراتيجيات مُواجهة الضغوط في شتى المجالات نذكر منها دراسة (كريم و محمد، ٢٠٢٢) عن إستراتيجيات مُواجهة الضغوط النفسية لدى الإعلاميين، وأظهرت النتائج أن العينة تستخدم الإنفعال أكثر ثم التجنّب وحل المُشكلة كإستراتيجيات للمُواجهة. فيما توصلت دراسة (مريم و بديعة، ٢٠٢٠) عن إستراتيجيات مُواجهة الضغوط النفسية إلى أن أكثر الإستراتيجيات استخداماً من العينة هي المُواجهة المتمركزة على (المُشكلة والمُساندة الاجتماعية). وأظهرت نتائج دراسة (سلمان، ٢٠١٤) عن إستراتيجيات مُواجهة الضغوط بشكل عام إلى أن العينة بطبيعة المُهام المناطة بهم وخبراتهم الاجتماعية والمهنية يميلون إلى استخدام إستراتيجية مُواجهة المُشكلة ولصالح الذكور إضافة إلى أنهم لا يميلون إلى اعتماد إستراتيجية الهروب أو التجنّب في المُواقف الحياتية الضاغطة، على الرغم من كُُل الظروف المُساوية الضاغطة التي يمرون بها. كما أكّدت دراسة (Holahan & Moos, 1987, p. 946) إلى أن الفرد الفعّال يلجأ إلى إستراتيجية معرفية أكثر من الأساليب الهروبية والتجنّبية وهذا يرجع إلى إستراتيجية الفرد في المُواجهة مع المعلومات من حيث أسلوبه في التفكير وطريقته في الفهم وحل المشكلات والحكم على الأشياء، وقد أتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الدراجي، ٢٠٠٧) التي توصلت إلى أن العينة على أختلاف جنسها تميل إلى استخدام هذه الإستراتيجية لمُواجهة الضغوط النفسية. وأظهرت دراسة (Wang, H. F. & Yeh, M. C, 2005, pp. 106-116) أن العينة تتبع عادةً إستراتيجية مُواجهة المُشكلة في التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها. وكما توصلت دراسة بلنك وموس (Billing .A.G & Moos .R.H, 1981, pp. 139-157) إلى أن المُجموعة المُثَقَّفة من عينة بحثها كانت أكثر ميلاً للأستجابة في استخدام إستراتيجية (التركيز على المُشكلة) من المُجموعة غير المُثَقَّفة. ورأى لأزاروس أن الفرد بعد أن يُقاوم الحدث (الضغط) يجده أعلى من إمكانية التعامل معه بنجاح فأنه قد يلجأ إلى الهروب

(Escape) أو تجنب (Avoidance) هذا الضغط بالانسحاب منه. وإحدى إستراتيجيات التجنب هذه هي أن يلجأ إلى النوم لمدة طويلة، أو أنه نتيجة إصابته بالقلق والتفكير في مشاكل الحياة الأخرى قد يُصاب بالأرق، وهما الأكثر تكراراً في استخدامها لدى أفراد العينة، وهذا ما أوضحت دراسة (الطائي، ٢٠٠٨) إن غير المضطربين يستخدمون الإستراتيجية المعرفية أكثر من الإستراتيجية السلوكية والإستراتيجية التجنبية، بينما نجد إن المضطربين يستخدمون الإستراتيجية التجنبية أكثر من الإستراتيجية السلوكية والمعرفية. وأظهرت نتيجة دراسة (حيدر خان، ٢٠١٢، صفحة ١٣٣) أن العينة تستخدم الإستراتيجيات المُركزة على المشكلة أكثر من الإستراتيجيات المُركزة على الإنفعال، وأن الذكور يلجئون لحل المُشكلة أكثر من تجنبها مقارنة بالإناث، وإن هذه النتيجة تتفق مع الدراسات (حسن، ٢٠٠٨)، و (الدراجي، ٢٠٠٧)، و (Makie, V. V, 2006, p. 60)، ومن خلال عرض الدراسات السابقة، نلاحظ أن متغير إستراتيجيات مُواجهة الضغوط النفسية يعتبر من العوامل المُهددة للصحة النفسجسمية، إضافة إلى أن أهميته تكمن في العينة الذي يعتمد عليها، وهي الصحفيون العراقيون كونها تمثل السلطة الرابعة في المجتمع، فضلاً عن دورها العامل في صناعة الرأي العام وتعرضها للضغوط النفسية خلال أداء مهامها داخل وخارج المؤسسة، وهذا ما دفع الباحثة إلى دراسة إستراتيجيات مُواجهة الضغوط النفسية لدى عينة مثلت الصحفيين، وحسب عِلْم الباحثة لَقَدْ أُجريت على بيانات وعينات مختلفة، كما أنَّها دراسة نوعية ولم يتم التطرق إليها في العراق والتي تتمثل في إيجاد مقياس إستراتيجيات مُواجهة الضغوط لدى الصحفيين.

ثالثاً_ أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي إلى تعرف:

1. إستراتيجيات مُواجهة الضغوط لدى الصحفيين.
2. الفرق في إستراتيجيات مُواجهة الضغوط لدى الصحفيين وفقاً لمتغير الجنس (إناث_ذكور).
3. الفرق في إستراتيجيات مُواجهة الضغوط لدى الصحفيين وفقاً لمتغير العمل (حكومي_خاص).

رابعاً_ حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالصحفيين في محافظات العراق من العاملين في القطاعين (الحكومي_الخاص) ولكلا الجنسين للعام 2024م.

خامساً_ تحديد المصطلحات:

A_ إستراتيجيات مُواجهة الضغوط

يعرفها لأزاروس وفلوكمان (Lazarus, R. S. & Folkman, S, 1984, p. 125): "بأنّها مجموع الجهود المعرفية والسلوكية المُوجهة لضبط وتقليص أو تحمل المُتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تُهدد أو تتجاوز موارد الفرد" (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, p. 70).

وتبنت الباحثة تعريف (لأزاروس وفلوكمان، 1984) تعريفاً نظرياً، وذلك لاعتماد إطاره النظري فيّ البحث.

أما الإجماليّ: "هي الدرجة الكلّية التي يحصل عليها (الصحفية_ الصحفي) من أفراد عينة البحث من خلال إجابته على فقرات مقياس إستراتيجيات مُواجهة الضغوط المُعد وفقاً لأنماط المُواجهة للمواقف الضاغطة التي ركز عليها أندلر وباركر (Parker, J. D. A. & Endler, N. S., 1882-1990, pp. 844-854).

ب_ الصحفيين:

يعرفه (رزافي، ٢٠١٣): "بأنهم الأشخاص الذين يقومون بجمع المعلومات والأخبار وتحليلها ومعالجتها" (رزافي، ٢٠١٣، صفحة ١٩).

الإطار النظري للبحث

❖ تعريف إستراتيجيات المُواجهة

تباينت وتعددت تسميات التعاريف من الناحية اللغوية، فترجمت من اللغة الإنجليزية (Coping & To cope with) إلى الفرنسية بعدة مُصطلحات، والتي أعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ عام 1999 (عريس، ٢٠١٧، صفحة ١٩). وقد أعتد بعض العلماء ترجمة حرفية للمُصطلح إلى اللغة العربية "كوبي نك" وهناك من يستخدم إستراتيجيات التكيف، أو التصرف، أو التعامل، أو المُواجهة، أو الكفاح، أو التصدي، أو المقاومة، أو التعايش مع إستراتيجيات التوافق، أو التأقلم، وهناك من يسميها ميكانيزمات الدفاع، وهناك من يسميها إدارة الضغط النفسي أو تسيير الضغط النفسي، لقد لخص الباحث (بن طاهر، ٢٠٠٧، صفحة ٧٩) إلى أن استخدام مفهوم إستراتيجيات التكيف هو الأفضل تعبيراً والأقرب من المعنى إجرائياً. إذ نلاحظ رغم اختلاف التسميات إلى أن المعنى واحد، ولكن تعدد الإتجاهات والخلفيات النظرية للباحثين جعل التعاريف تتعدد، وسُحاول رصد بعض التعاريف

لإستراتيجيات المواجهة. إذ تعد إستراتيجيات المواجهة الطريقة المميزة التي يتعامل من خلالها الفرد مع متطلبات بيئته المادية والاجتماعية، كما أنها تُعبر عن الأسلوب الذي يتبناه الفرد لمواجهة مُضايقات الحياة ومصادر القلق فيها، وفي هذا الصدد يرى (عيسى، 1996) أن رد الفعل أو أسلوب الإستجابة يمثل طريقة الفرد في تفسير وتقييم المُثيرات التي يتعرض لها، وهي ذلك تتضمن عمليات عقلية (إدراكية تقويمية)، ووجدانية (إنفعالية) كنمط شبه ثابت لدى الفرد وكونها من مكونات شخصيته. ويعرفها نيومان (Newman & Newman, 1981) بأنها "المجهود المُبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كُل مرحلة من مراحل الحياة". إما ريان (Ryan, 1989) يرى أنها إستراتيجيات توافقية مُتعلمة مُكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة. ويعرفها هندرسون وآخرون (Henderson, Kelbey, 1992) بأنها محاولة الفرد ضبط مطالب وصراعات البيئة الخارجية والداخلية التي ترهق مصادر تكيفه أي أنها جهود الفرد لضبط البيئات الداخلية والخارجية والعلاقات التي ترتبط معها". ويعرفها (الأمارة، 1995): "بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة إتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية". كما يعرفها شوبل (Sschwebel, 1990) بأنها إستراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة. بينما عرفها (الشربيني، د.ت) بأنها مجموعة الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة. وأخيراً يرى (سبيلبيرجر، Spelperger, 1987) (Moos, 1987) بأنها عملية وظيفتها خفض أو أبعاد المبنى الذي يدركه الفرد على أنه مُهدد له". ومن أحدث التعاريف التي قدمها لآزاروس (Lazarus, 1992) للمواجهة بأنها مجموع السيرورات التي يتوسطها الفرد بينه وبين الحدث المُدرك كتهديد وذلك بهدف ضبط وتحمل أو تقليص آثاره على صحته، مضيفاً أن المواجهة تعود لكيفية تفكير الفرد أو محاولته الإدارة المشاحنات العاطفية، عبر تعميم يستند إلى ما ينبغي أن يفكر فيه أو يفعله في تلك المشاحنات، أي كيف نفكر ونتصرف مع المواقف التي نتعرض لها وكيف نتعامل مع هذه المواقف بهدف حلها والتقليل من آثارها سواء الجسدية أو النفسية (Endler, 1998, p. 195). بعد الأطلاع على التعاريف الواردة في الأدبيات السابقة تستخلص الباحثة لما تقدم "أن إستراتيجيات المواجهة هي الآليات التي تتضمن قدرات معرفية وإنفعالية وسلوكية، التي يلجأ إليها الصحفيين عند مواجهتهم مواقف ضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها والتكيف معها".

❖ النظريات المُفسرة لإستراتيجيات المواجهة

عدت النظرية التحليلية، إستراتيجيات المواجهة لأشعورية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات التي يواجهها سواء كانت داخلية أو خارجية، وإبقائها في ساحة اللاشعور، وبهذا تأخذ منحى الآليات الدفاعية. في حين أشارت النظرية المعرفية، التي جاء بها لآزاروس وفولكمان، إلى أنه لا يمكن فهم الضغط النفسي دون الرجوع إلى

المُكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف الضاغط الذي يتعرض له، وهذه العملية المعرفية أساس تحديد استجابة الفرد وهي ما تسمى بـ "إستراتيجيات المُواجهة" والتي تمر بثلاث مراحل رئيسية وهن "مرحلة الحدث الضاغط، مرحلة التقييم الأولى، مرحلة التقييم الثانوي". وحسب النظرية الإجتماعية، فإن إستراتيجيات المُواجهة هي عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الإجتماعية والضغوط الخارجية التي يتعرض لها من أجل الحفاظ على القيم الإجتماعية العامة التي أكتسبها من بيئته. وتستمد النظرية التفاعلية، مبادئها من فكرة أن الفرد والمحيط هما متغيرين يقومان على التفاعل بين الفرد والمحيط والمتغيرات البيئية وخصائص الفرد وتقييمه للموقف الضاغط، ومجموعة الجهود التي يستخدمها للتكيف. في حين يستخدم النموذج الحيواني، مصطلح المقاومة للتعبير عن ميكانزمات التكيف وتظهر هذه المقاومة كأستجابات سلوكية فطرية أو مُكتسبة، بعد تعرض الفرد إلى تهديدات حيوية، حيث يعتمدها لمُواجهة موقف الضغط المُهدد لبقائه (عريس، ٢٠١٧، صفحة ٤٣).

❖ تصنيف إستراتيجيات المُواجهة:

أشار كُل من لآزاروس، وكروفر، وشاين (Lazarus, Crover, Shein, 1984) إلى أن إستراتيجيات المُواجهة تصنف بناءً على:

1. إستراتيجية المُواجهة، إذ أنها تتمركز عمليات المُواجهة (المُقاومة)، إما نحو مصدر المشكلة أو الإنفعال المترتب عنها.
2. حسب محتوى عملية المُواجهة (المُقاومة)، ويشمل المحتوى السلوكي والمحتوى المعرفي المختلط (بخوش، ٢٠١٩، صفحة ٥٤).

A- المُواجهة المُركزة على المُشكلة:

يعرف مفهوم إستراتيجية حل المُشكلة على أنها الإجراءات التي يُحاول الفرد الإستعانة بها، وأستخدامها لتسهيل التوصل إلى حل المُشكلة وتيسيره". كما تعرف أيضاً على أنها خطة عامة يتم تنفيذها بدقة وبدرجة من المرونة، تتناسب مع مواقف المشكلة، للوصول إلى حل المطلوب (شحاتة و النجار، ٢٠٠٣، صفحة ٤٢). كما يقصد بها تلك النشاطات المقصودة والمنظمة التي يقوم بها الفرد بطريقة مُلائمة تهدف إلى إزالة مصدر الضغط (عبيد، ٢٠٠٨، صفحة ٢٠). وتكمن أهمية إستراتيجية حل المُشكلة في تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته، حيث يستخدم الفرد أنماط سلوكه الشخصي في المواقف الضاغطة ويُحاول البحث عن معلومات حول الموقف الضاغط لمُواجهته (عبدالعظيم و عبد العظيم، ٢٠٠٦، الصفحات ٩١-٩٢). وتشمل إستراتيجية حل المُشكلة ثلاثة أساليب

الآتية **أسلوب المواجهة** يُوظف الفرد المواجهة للتعامل مع الحدث الضاغط بصورة مباشرة ومُحاولة تطوير حلول حول المشكلة، وقد يكون هذا الأسلوب من أكثر الأساليب التعامل بفعالية (تايلور، ٢٠٠٨، صفحة ٨٨٣). كما يعرف **أسلوب الإنكار** على أنه العملية التي يسعى الفرد من خلالها إلى رفض وجود الموقف الضاغط، وقد يهدف الفرد إلى حماية نفسه من الخبرة، وقد يسمح هذا الإنكار بإمداد الفرد وقت إضافي للحصول على معلومات حول المشكلة (أحمد، 2008). **أسلوب إعادة التقييم الإيجابي** بأنه "جهد معرفي حيث يصف الجهود المعرفية لإيجاد معنى إيجابي للخبرة، وذلك من خلال التركيز على النمو الشخصي، حيث تأخذ بعين الأول يشمل إمكانات الفرد، أما الثاني يشمل بدوره المحيط أو الوضعية الضاغطة" (تايلور، ٢٠٠٨، صفحة ٤٣٦). وحسب (Lazarus R. ، 1991) فإن العمليات المعرفية تضم إثنين من المراحل، **المرحلة الأولى** تسمى بالمرحلة الابتدائية (مرحلة الطلب)، أما **المرحلة الثانية** فتسمى مرحلة التقييم الثانوي (مورد التقييمات)، وتنقسم نتائج التقييم إلى (فئات التحدي، التهديد، الأذى، الخسارة)، وبالعوم فإن التقييم يشكل نمط من الإستراتيجيات التي يتم فيه شحذ النشاط البدني والعقلي وتقييم التحدي الكي يكون الفرد قادرة على مواجهة التهديد، بعد فهم طبيعة الخطر الذي يشكله (بخوش، ٢٠١٩، صفحة ٥٦).

B- إستراتيجيات المواجهة المقاومة المتمركزة على الإنفعال:

يشير المفهوم إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات وخفض المشقة والضيق الإنفعالي الذي يسببه الموقف الضاغط، عوضاً عن تغيير العلاقة بينه وبين بيئته وتضم (عبدالعظيم و عبد العظيم، ٢٠٠٦، صفحة ٩١):

1. **التجنب Avoidance**: "أنه وسيلة هروبية تتمثل في تحويل الانتباه عن مصدر الضغط، وقد يكون هذا التجنب إيجابياً كالميل لتفريغ الشحنة الإنفعالية في إنجاز نشاطات إيجابية أو عن طريق سلوكيات سلبية مثل الأكل والشرب والتدخين وتعاطي المخدرات أو تناول الأدوية (تايلور، ٢٠٠٨، صفحة ٤٣٦).

2. **النكوص Regression**: "أنه عملية لأشعورية تتمثل في العودة إلى فترات ماضية من الحياة، وإلى أنماط ماضية من الإشباع كانت أكثر أكتمالاً. وعرفه حامد زهران على "أنه العودة إلى المستوى غير الناضج من السلوك وتحقيق نوع من الأمن والتوافق حين تعترض الفرد مشكلة أو موقف محبط".

3. **أسقاط Progection**: "أنه لمن الحيل للأشعورية وهو أن ينسب الشخص رغباته إلى الآخرين، وأحلام اليقظة (Dreams Day) هي عملية عقلية هدفها الهروب من المواقف الشعورية المُحبطة، وتتمثل أعراضها في الشرود الذهني والإنطواء النفسي (بخوش، ٢٠١٩، صفحة ٥٦).

C- الإستراتيجيات المُختلطة (السلوكية والمعرفية):

تعد إستراتيجية الدعم أو المُساندة الإجتماعية من الإستراتيجيات الإيجابية، ويقصد بها "الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والإهتمام، وتكون جزءاً من دائرة العلاقات الإجتماعية ويرتبط مع أفراد الجماعة بمجموعة من الإلتزامات المُتبادلة، وتعمل على تخفيض من أعراض الحالة الإنفعالية السلبية، وتتخذ المُساندة الإجتماعية أشكالاً مُتعددة منها المُساندة التقييمية، المُساندة المادية والمُساندة المعلوماتية، المُساندة الوجدانية". ويوجد عدة أشكال لدعم الإجتماعي (المُساندة الإجتماعية) إذ يتضمن الدعم التقييمي، مُساعدة الأفراد على تطوير فهم أفضل للحدث الضاغط، وأختيار الإستراتيجيات المُناسبة للتعامل معه. بينما يتضمن الدعم المادي تقديم خدمات مختلفة، أو المساعدة المالية التي من شأنها أن تخفض من شعور الفرد بالعجز والضعف، وتزيد من ثقته بنفسه. فيما يركز الدعم المعرفي أساساً على مساعدة الفرد الذي تحت تأثير موقف ضاغط وذلك بتزويده بالتغذية التي تمكنه من فهم أفضل للموقف وتقييمه بطريقة صحيحة وكذا المُواجهة الإيجابية الراجعة وأدارة الوقت وترتيب الأوليات. ويكون الدعم العاطفي بتوفير مشاعر الحب والتعاطف مع الشخص الذي يُعاني من موقف ضاغط ومُحاولة التخفيف عنه والقضاء على شعوره بالوحدة وهناك علاقة بين الدعم الإجتماعي ونمط الشخصية تكمن في الفرد الذي يقيم مصدر الضغوط على أنه تهديداً له، وبالتالي يستخدم أساليب غير فعالة وغير تكيفية في التعامل مع مصدر الضغط، ويفتقر للمساندة الإجتماعية، ويتصف بالتشاؤم أو نمط الشخصية (A) ويدرك أنه لا يستطيع التحكم في مصدر الضغط، فإنه يتعرض للإصابة بالأمراض السيكوسوماتية (النفسجسدية). أما نمط الشخصية (B) النمط المُتقاول فإن الضغط النفسي لا يؤثر على صحته النفسية والجسدية لأن لديه قدر كبير من المُساندة الإجتماعية، وبالتالي تكون لديه القدرة على التحكم في المواقف الضاغطة (حسيب، ٢٠٠٧، الصفحات ١٥٤-١٥٥).

D- الإستراتيجيات المعرفية:

تعد نوعاً من أنواع الإستراتيجيات المُستخدمة لمُواجهة الضغوط، وتعتمد على التعامل مع الأفكار السلبية التي تشتت الانتباه، والتركيز على الجوانب الإيجابية (بخوش، ٢٠١٩، صفحة ٥٩).

❖ قياس أساليب المُواجهة:

تعد سنوات الثمانينات والتسعينيات من أكثر الفترات أهمية من حيث ظهور عدة روائز تستهدف قياس استبيان أساليب المُواجهة (wayse of coping checklist) إستراتيجيات مُواجهة الضغوط من أبرزها لـ (لأزاروس

وفولكمان)، إذ أحتوى على (68) فقرة موزعة على ثمانية أبعاد وهي: "حل المشكلة، وروح المقاومة، والتقييم الإيجابي، والإكتساب الشخصي، والهروب، والتجنب، والبحث عن المساعدة الاجتماعية، والتحكم في الذات" (Nicolas Gustave-Fischer Traquinio Cyril, P.125). كما عمل كل من كارفر وسيشير (Carver, 1989, pp. 267-283) على إعداد مقياس قائمة المواجهة المتعدد الأبعاد (Multi Dimensional Coping) الذي يتكون من (53) مفردة موزعة على ثلاثة عشر بُعد لقياس استجابة الأفراد للمواقف الضاغطة (طه عبد العظيم وآخرون، 2006، ص112)، فضلاً عن زيادة على ذلك قائمة المواجهة للمواقف الضاغطة التي أعدتها أندلر وباركر (Parker, J. D. A. & Endler, N. S., 1882-1990) التي تعرف بـ(CISS) ويتكون من (48) عبارة ركزت على ثلاثة أنماط لمواجهة الضغوط وهي: "إستراتيجيات مُركزة على المشكلة، وإستراتيجيات مُركزة على الإنفعال، وإستراتيجيات مُركزة على التجنب" (جبالي، ٢٠١٩، صفحة ٦٩).

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً - مُجتمع البحث وعينته:

يتحدد مُجتمع البحث بالصحفيين^(١) في عموم محافظات العراق لسنة 2024م، إذ تم اعتماد الطريقة العشوائية في اختيار عينة البحث، إذ بلغ عدد أفرادها (300) صحفية وصحفي وهو عدد يفي بالمعيار الذي أقترحه نانلي (Nunnally, J. C., 1978, p. 262).. والجدول الآتي يوضح ذلك

عينة البحث الموزعة بحسب المحافظات والجنس

المحافظات	الجنس		المجموع
	الصحفيات	الصحفيين	
بغداد	23	52	75
كركوك	3	12	15
نينوى	3	17	20
ديالى	4	6	10

بعد مراجعة نقابة الصحفيين العراقيين للحصول على إحصائية بمجموع الصحفيين، وقد حصلت الباحثة على إحصائية تقديرية والبالغة (30.000) صحفية وصحفي في عموم محافظات العراق باستثناء محافظات إقليم كردستان.

صلاح الدين	2	13	15
الأنبار	5	15	20
بابل	4	16	20
كربلاء	4	6	10
نجف	3	7	10
الديوانية	4	6	10
المثنى	3	7	10
واسط	3	12	15
ميسان	3	7	10
ذي قار	2	8	10
البصرة	20	30	50
المجموع	86	214	300

ثانياً_ مقياس إستراتيجيات مُواجهة الضغوط:

بعد إطلاع الباحثة على عددٍ من المقاييس وجدت أنها طُبقت على بيانات وعينات مختلفة لآلائم عينة البحث الحالي. إذ قامت الباحثة ببناء مقياس إستراتيجيات مُواجهة الضغوط المُكون من (15) فقرة، وفقاً لقائمة المُواجهة للمواقف الضاغطة التي أعدتها أندلر وباركر (Parker, J. D. A. & Endler, N. S., 1882-1990) التي تعرف بـ(CISS) إذ ركزت على ثلاثة أنماط لمُواجهة الضغوط وهي: "إستراتيجيات مُرتكزة على المشكلة، وإستراتيجيات مُرتكزة على الإنفعال، وإستراتيجيات مُركزة على التجنُّب". وتكون الإجابة على كلٍ منها وفق طريقة ليكرت (Likert) لتحديد بدائل الأجابة على المقاييس، لذا فإن السبب الذي دفع الباحثة إلى أستعمال هذه الطريقة وذلك لأنها سهلة التصحيح وتوفر مقياساً أكثر تجانساً إضافة إلى أنها تسمح بأكثر تباين بين الأفراد (Stanley, 1972, p. 288_289)، بحيث يُجاب عن كلٍ فقرة على أساس إختيار بديل من خمسة بدائل تتراوح أوزانها بين (1-5)، وحسب الآتي: (دائماً، وغالباً، وأحياناً، ونادراً، وأبداً). وقد قسّم المُقياس على ثلاثة إستراتيجيات رئيسية هي: "حل المشكلة، والإنفعال، والتجنُّب"، إذ تعتبر هذه الإستراتيجيات بمجموعها الكلي أداة واحدة لمقياس إستراتيجيات مُواجهة الضغوط، ولا تعني إنها عوامل مستقلة بحد ذاتها.

ثالثاً_ عرض الأداة على المحكمين:

عرضت الباحثة فقرات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط الذي يتكون من (15) فقرة على (10) مختصين في علم النفس للتحقق من صلاحية الفقرات، إذ قامت الباحثة بأسترجاع الأستمارات من الأساتيد المختصين، وفرز آرائهم بشأن صلاحية الفقرات، قد وافق الأساتيد المحكمون على (15) فقرة وإجراء التعديل اللازم لبعض الفقرات الحاصلة على نسبة (90%) فأكثر.

رابعاً_ تحليل الفقرات:

أكد آيبل أن الغاية من تحليل الفقرات هي الحصول على بيانات تحسب على وفقها القوة التمييزية للفقرات

(Ebel, 1972, p. 392)، إذ تعدّ طريقة المجموعتين المتطرفتين، وطريقة الاتساق الداخلي، إجراءين مناسبين بعملية تحليل الفقرات، لأنّهما يعطيان أعلى تميز وأكبر حجم؛ ولهذا اعتمدت الباحثة كليهما في عملية التحليل لفقرات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط، وهما:

أ- طريقة المجموعتين المتطرفتين:

بعد تطبيق المقياس قامت الباحثة، بتحديد ما نسبته (27%) من الأستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(27%) من الأستمارات الحاصلة على أقل الدرجات، وعليه فقد بلغ عدد أستمارات المجموعتين العليا والدنيا (81) أستماراً لكل منهما، وقد بلغ عدد الأستمارات الخاضعة للتحليل (162) استمارات، وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من المجموعتين وباستخدام الاختبار التائي (T_test) لحساب دلالة الفروق بين وسط المجموعتين (العليا _ الدنيا) لجميع الفقرات، ظهرت فقرات المقياس الـ(15) مميزة، إذ أن حساب القيمة التائية المحسوبة مؤشر على تمييز كل فقرة عبر موازنتها بالقيمة الجدولية التي بلغت (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (160)، والجدول الآتي يوضح ذلك..

القوة التمييزية لفقرات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		

دالة احصائياً	13.09	0.66	3.96	0.19	4.96	1
دالة احصائياً	13.25	0.87	3.28	0.51	4.75	2
دالة احصائياً	12.65	0.81	3.55	0.39	4.81	3
دالة احصائياً	8.05	0.99	3.11	0.82	4.26	4
دالة احصائياً	10.73	0.97	1.99	1.06	0.70	5
دالة احصائياً	10.83	0.95	2.87	0.78	4.32	6
دالة احصائياً	15.89	0.69	3.68	0.22	4.95	7
دالة احصائياً	10.21	0.92	3.57	0.47	4.74	8
دالة احصائياً	15.84	0.73	3.54	0.28	4.91	9
دالة احصائياً	4.51	0.93	3.76	0.83	4.39	10
دالة احصائياً	8.15	0.96	2.87	0.96	4.11	11
دالة احصائياً	8.26	0.99	2.86	1.03	4.18	12
دالة احصائياً	13.64	1.01	2.81	0.60	4.60	13
دالة احصائياً	14.92	0.85	2.81	0.57	4.52	14
دالة احصائياً	17.24	0.82	3.20	0.32	4.88	15

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

أحسبت قيم معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بإستعمال معامل ارتباط بيرسون، المعاملات دالة أحصائياً مقارنة بالجدولية (0.11) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (298)، والجدول الآتي يوضح ذلك..

رقم الإستراتيجية	أسم الإستراتيجيات	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
1	حل المشكلة	5	1	0.64
			3	0.65
			7	0.70
			9	0.69
			15	0.75
2	الإنفعال	5		
			2	0.65
			4	0.57
			6	0.61
			8	0.47
			10	0.22
3	التجنب	5		
			5	0.61
			11	0.50
			12	0.51
			13	0.65
			14	0.69

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط

خامساً_ مؤشرات الصدق:

لكي يكون الاختبار صادقاً لا بُد من أن يكون قادراً على قياس الخاصية أو السمة التي أعد البناء من أجلها (الزوبعي و محمد ، ١٩٨١ ، صفحة ٣٩). إذ يشير آيبل إلى أن أفضل طريقة للتأكد من صدق المقياس

هو من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين لتقدير مدى تمثيل فقراته للظاهرة المراد قياسها (Ebel, 1972, p. 555)، وقد تم ذلك من خلال عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء.. وكما مبين في صلاحية الأداة. كما عدت لندكوست (Lindquist, 1951, p. 287)، معاملات ارتباط درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس أحد مؤشرات صدق البناء، وهذا يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس.

سادساً_ الثبات:

تحققت الباحثة من ثبات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط بطريقة معامل ألفا كرونباخ (Alpha - Cronbach)، وذلك بالإعتماد على بيانات العينة الكلية، وقد بلغ معامل الثبات كما موضح بالجدول الآتي وهو معامل عالٍ، ويمكن الركون إليه (علام، ٢٠٠٠، صفحة ١٥٨).

معامل الثبات لإستراتيجيات مواجهة الضغوط بطريقة ألفا

إستراتيجيات المواجهة	الثبات
حل المشكلة	0.72
الإنفعال	0.75
التجنب	0.73

عرض النتائج وتفسيرها

في هذا الفصل سيتم عرض وتفسير النتائج التي توصلت إليها الباحثة على وفق أهداف البحث، فضلاً عن عرض التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج، ويمكن عرض نتائج البحث كما يأتي:ـ

❖ الهدف الأول :

التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الصحفيين، وتحقيقاً لهذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق المقياس على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (300) صحفية وصحفي، إذ أظهرت النتائج بإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة (T_test)، تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة لـ(حل المشكلة، والإنفعال، والتجنب) أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (299)، والجدول الآتي يوضح ذلك..

إستراتيجيات المُواجهة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	القيمة التائية T		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
المُشكلة	15	21.43	2.69	41.30	1.96	299	دالة
الإنفعال	15	19.60	2.43	32.67	1.96	299	دالة
التجنب	15	17.06	3.22	11.09	1.96	299	دالة

الإختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس إستراتيجيات مُواجهة الضغوط

وهذا يدل على أن إستراتيجيات مُواجهة الضغوط مُرتفعة لدى الصحفيات والصحفيين، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لما جاء بها العالمان لأزاروس وفولكمان (Lazarus.R.S & Folkman.S, 1984) أن أسلوب الفرد في التفكير وطريقته في الفهم وحل المُشكلات، والدور المباشر للظروف التي مرّ بها البلد بصورة عامة، وضعه أمام مسؤولية بأن يكون مُتفاعلاً مع المُشكلات، وهذه الظروف جعلته فرداً فعّالاً ومتكيفاً مع الضغوط والمُشكلات التي يُواجهها، فإذا لجأ إلى الهروب هذا معناه أنه مُتجنب لمُواجهة المُشكلات. وتتفق نتائج الدراسة مع الدراسات (حيدر خان 2012، والطائي 2008، وحسن 2008، والدراجي 2007، Makie 2006، Nars 2005، Res 2005، Holahan & Moos 1987).

❖ الهدف الثاني :

التعرف على دلالة الفرق في إستراتيجيات مُواجهة الضغوط لدى الصحفيين تبعاً لمتغير الجنس (إناث-ذكور)، وتحقيقاً لذلك تم استخدام الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (T_test)، إذ أظهرت النتائج أن متوسط درجات العينة وأنحرافها على المقياس مُتقاربة، وتبين بعد أستخراج القيمة التائية لعينتين مُستقلتين، أن القيمة التائية المُحسوبة لإستراتيجيات المُواجهة الثلاث هي أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة الحرية (298) والجدول الآتي يوضح ذلك..

إستراتيجيات المُواجهة	الجنس	العدد	متوسط العينة	الانحراف المعياري	القيمة التائية T		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	

غير دالة	1.96	0.14	2.66	21.46	86	إناث	حل المُشكلة
			2.71	21.42	214	ذكور	
		0.81	2.54	19.77	86	إناث	الإنفعال
			2.39	19.52	214	ذكور	
		0.38	3.01	17.17	86	إناث	التجُنب
			3.30	17.01	214	ذكور	

الإختبار التائي لعينتين مُستقلتين لمعرفة الفرق في إستراتيجيات مُواجهة الضغوط وفقاً لمتغير الجنس

وهذا يدل على أنه ليس هناك فرق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس (إناث_ذكور)، ويمكن تفسير هذه النتائج بأن كلا الجنسين يلجأون إلى استخدام إستراتيجيات مُواجهة الضغوط في بيئة العمل، ووفقاً لما جاء به لآزاروس "أن المُواجهة تعود لكيفية تفكير الفرد مع المواقف التي يتعرض لها والتعامل معها بهدف حلها والتقليل من آثارها سواء الجسدية أو النفسية" (Endler, 1998, p. 195).

❖ الهدف الثالث :

التعرف على دلالة الفرق في إستراتيجيات مُواجهة الضغوط لدى الصحفيين على وفق مُتغير قطاع العمل (حكومي-خاص)، وتحقيقاً لذلك تم استخدام الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (T_test)، إذ أظهرت النتائج أن متوسط درجات العينة وأنحرافها على المقياس وفق متغير قطاع العمل مُتقاربة، وتبين بعد أستخراج القيمة التائية لعينتين مستقلتين، أن القيمة التائية المُحسوبة لإستراتيجيات المُواجهة الثلاث هي أقل من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة الحرية (298) والجدول الآتي يوضح ذلك..

مستوى الدلالة	القيمة التائية T		الانحراف المعياري	متوسط العينة	العدد	الجنس	إستراتيجيات المُواجهة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	1.96	0.85	2.85	21.33	193	حكومي	حل المُشكلة
			2.39	21.61	107	خاص	

		0.65	2.46	19.66	193	حكومي	الإنفعال
			2.40	19.47	107	خاص	
		1.38	3.26	17.25	193	حكومي	التجنب
			3.13	16.71	107	خاص	

الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق في إستراتيجيات مُواجهة الضغوط وفقاً لمتغير العمل

وهذا يدل على أنه ليس هناك فرق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير قطاع العمل (حكومي_خاص)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن العينة تلجأ إلى إستراتيجيات مُواجهة الضغوط في بيئة العمل إذ كان (حكومي_خاص)، وهذا ما أكد عليه لأزاروس " أن المُواجهة تعود لكيفية تفكير الفرد مع المواقف التي يتعرض لها والتعامل معها بهدف حلها والتقليل من آثارها سواء الجسدية أو النفسية" (Endler, 1998, p. 195).

❖ التوصيات والمقترحات

أستكمالا لنتائج البحث الحالي، تُوصي الباحثة بتنظيم برامج إرشادية تُعزز من قدرات الصحفيين في توظيف إستراتيجيات مُواجهة الضغوط بما يُخفف أعباء ضغوط العمل وما ينتج عنها من شعور بالقلق والإرهاق والتعب، فضلاً عن ذلك أقترح إجراء دراسة عن إستراتيجيات أخرى غير التي تناولها البحث الحالي وتطبيقها على عينات أخرى.

❖ المصادر

١. أسعد أشرف الأمانة. (١٩٩٥). علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد.
٢. أفراح هادي حمادي الطائي. (٢٠٠٨). اضطرابات النوم وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط. a. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.
٣. أميمة غزي بخوش. (٢٠١٩). إستراتيجية مُواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية الخدمائية (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الاجتماعي) مدينة بسكرة. أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضير، الجزائر.

٤. بشير بن طاهر.(٢٠٠٧). ما إستراتيجيات التكيف مع الضغط في الدراسات النفسية المعاصرة. مجلة التنمية البشرية، جامعة وهران، الجزائر.
٥. جمعة سيد يوسف.(٢٠٠٧). إدارة الضغوط، ط١، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
٦. حريش كريم، و ربيعي محمد.(٢٠٢٢). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى رجال الإعلام الرياضي خلال جائحة كورونا. مجلة الرسالة للدراسات الإعلامية، ج٦، ع١٤، جامعة غليزان، الجزائر.
٧. حسن شحاتة، و زينب النجار.(٢٠٠٣). مُعجم المصطلحات التربوية والنفسية. ط١، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
٨. حسن علي سيد الدراجي.(٢٠٠٧). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية_ ابن رشد، جامعة بغداد.
٩. رشيد مسيلي.(٢٠١٣). الضغوط النفسية المُدركة وعلاقتها بمعاودة المحاولة الإنتحارية_دراسة مُقارنة بين أساليب التعامل ومستوى الشعور بالأكتئاب واليأس. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.
١٠. شيلي تايلور.(٢٠٠٨). علم النفس الصحي. ترجمة: وسام درويش بريك، فوزي شاكّر طعيمة، ط١، دار الحامد، عمان.
١١. شيماء جاني حيدر خان.(٢٠١٢). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.
١٢. صادق جعفر حسن سلمان.(٢٠١٤). سمات الشخصية الإيجابية وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بغداد.
١٣. صباح جبالي.(٢٠١٩). الضغوط النفسية وإستراتيجيات مُواجهتها لدى أمهات الاطفال المُصابين بمتلازمة داون، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم نفس عيادي تخصص علم نفس الضغط. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
١٤. صلاح الدين محمود علام.(٢٠٠٠). القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة. دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
١٥. طالب خلف حسن.(٢٠٠٨). إساليب التعامل مع الإجهاد وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين في الشركة العامة للصناعات الكهربائية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
١٦. طه عبدالعظيم، و سلامة عبد العظيم.(٢٠٠٦). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.

١٧. عبدالجليل الزوبعي، و أحمد الغنام محمد.(١٩٨١). مناهج البحث في التربية. ج ١ و ٢، مطبعة جامعة بغداد.
١٨. عبدالعال رزافي.(٢٠١٣). المهنة صحفي محترف وقوانين الإعلام في الوطن العربي. دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.
١٩. عبدالمنعم، عبدالله حسيب.(٢٠٠٧). الذكاء الإنفعالي وعلاقتها بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. دراسات عربية، مصر.
٢٠. عمر شداني.(٢٠١٠). إستراتيجيات مُواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال دراسة بعض الحالات في الوسط المدرسي بولاية البويرة. رسالة ماجستير، معهد العلوم الانسانية والاجتماعية،الجزائر.
٢١. عيسات مريم، و آيت مجبر واكلي بديعة.(٢٠٢٠). إستراتيجيات مُواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية _دراسة ميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بالبويرة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، جامعة محمد ملين دباغين سطيف،الجزائر.
٢٢. ماجدة هباء الدين عبيد.(٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط ١، دار صفاء للنشر والتوزيع،عمان.
٢٣. ناجي محمود النواب، و أسماء عبدالمجيد ولي الصالحي.(٢٠١٦). إستراتيجيات المُواجهة لدى الطلبة الجامعة. مجلة كلية التربية،الجامعة المستنصرية.
٢٤. نصر الدين عريس.(٢٠١٧). إستراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات الطبية في وضعيات الضغط النفسي. رسالة دكتوراه غير منشورة،جامعة تلمسان،الجزائر.

25. Anestis, M. D. Smith, A. R.Fink, E. L.Joiner, T. E.(2009).Dysregulated eating and distress: Examining the specific role of negative urgency in a clinical sampleCognitive therapy and research391–397
26. Anestis, M. D., , Smith, A. R., Fink, E. L., & Joiner, T. E. (2009). Dysregulated eating and distress: Examining the specific role of negative urgency in a clinical sample. Cognitive therapy and research, 390–397.
27. Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. Personality and Individual differences, 7–78.

28. Billing .A.G, & Moos .R.H. (1981). The Role of coping Responses and Social Resources in Attenuating the Stress of Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 139–157.
29. Carver, C. S. (1989). Assessing coping rategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 267–283.
30. Ebel,r.l,(1972). *Essentials of eductionl measurement* new York prentic – hall.
31. Endler, N. S. (1998). Coping with health problems: developing a reliable and valid multidimensional measure. *Psychological assessment*. *Psychological assessment*, 195.
32. Ryan, N. (1989). Stress–coping strategies identified from school age children's perspectives. *Research in Nursing and Health*.
33. Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel–Schetter, C., DeLongis, A., & Greun, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 992.
34. Henderson, P. A., Kelbey, T. J., & Engebretson, K. M. (1992). Effects of a stress–control program on children's locus of control, self–concept, and coping behavior. *The School Counselor*, 125–130.
35. Holahan, C. J. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of personality and social psychology*, 946.
36. Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of personality and social psychology*, 946.
37. Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. UK: Oxford University Press.

38. Lazarus, R. (1992). Pursuing Environment Justice: The Distributional Effects of Environmental Protection. . *Nw. UL Rev*, 787.
39. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). psychological stress and the coping proces. Graw Hill.
40. Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Co.
41. Lazarus.R.S, & Folkman.S. (1984). Psychological stress and the comping process New York. MC Graw Hill, 125.
42. Lindquist, E. F. (1951). Educational measurement. Washington : Folkman. Suzan, Lazarus. Richard S, Dunkel-Schetter. Christine, Delongis.
43. Makie, V. V. (2006). Stress and coping strategies amongst registered nurses working in a South African tertiary hospital. Doctoral dissertation, University of the Western Cape, 60.
44. Marilou Bruchon-Schweitzer. (2001). concepts, stress, coping. recherche en soin infirmiers, 70.
45. Nars , R. (2005). Stress , coping and psychological health of vocational high school nursing students associated with acompetitive entrance exam. Dc 20418. Internet resowce , The mame of Thauthor is not rentioned.
46. Nunnally ,j . c. (1978). psychometric theory. new York : mac crow – hill.
47. Newman, B., & Newman, P. (1981). *living process of adjustment*. Dallas: Dorsey press.
48. Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1882-1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 844-854.
49. Sschwebel , A. (1990). *personal adjustment and growth :Alif Span Approach* . New York: Mitton- brown publishers.
50. Stanley, C. J. (1972). Educational and psychological measurement and evaluation. New York.

51. Wang, H. F., & Yeh, M. C. (2005). Stress, coping, and psychological health of vocational high school nursing students associated with a competitive entrance exam. *Journal of Nursing Research*, 13(2), 106-116.