



**Anticipatory confrontation and its relationship to perceived stress among  
university teachers**

**Assist. Lect. Elaf Hamid Mousa**

**University of Anbar - College of Education for Humanities**

**Abstract:**

The current research aims to identify:

- 1- The proactive confrontation of university professors
- 2- Perceived stress among university professors.
- 3- Correlational relationship between proactive confrontation and perceived stress among university professors.
- 4- The differences in the relationship between proactive confrontation and perceived stress according to the following variables :Gender (male - female), specialization (scientific - human), scientific title (assistant teacher - teacher - assistant professor - professor.)

The paper was limited to a sample of (200) male and female faculty members of the University of Anbar for both genders (males and females), and specialization (scientific and humanitarian) for the academic year (2021-2022). To achieve the objectives of the current research, both researchers adopted the proactive confrontation scale (Greenglass et al. 2002), which was translated and adapted to suite the Iraqi environment by the researcher (Hassan, 2021). The scale consists of (47) items of quadrilateral graduation (It has never been applied to me at all, it is little applied, it is applied to some extent, it applies to me completely) and grades were given from (1-4) to the positive items and (4-1) to the negative items. The researchers also adopted the Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), which was translated and codified according to the Iraqi environment by the researcher (Muhaisen, 2021), where the Perceived Stress Scale consists of (12) items.

**Email:**

ed.elaf.hamid@uoanbar.edu.iq

**ORCID:** 0000-0002-7670-6347



10.37653/juah.2023.178185

**Submitted:** 14/07/2022

**Accepted:** 17/09/2022

**Published:** 30/03/2023

**Keywords:**

Anticipatory  
stress  
university teachers

©Authors, 2023, College of Education for Humanities University of Anbar. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



**المواجهة الاستباقية وعلاقتها بالاجهاد المتصور لدى تدريسيي الجامعة****م.م. ايلاف حميد موسى**

جامعة الانبار- كلية التربية للعلوم الانسانية

**المخلص:**

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١- المواجهة الاستباقية لدى اساتذة الجامعة.
- ٢- الاجهاد المتصور لدى اساتذة الجامعة .
- ٣- العلاقة الارتباطية بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور لدى اساتذة الجامعة.
- ٤- الفروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور تبعاً للمتغيرات

الآتية:

الجنس (ذكور - أناث)، التخصص (علمي - انساني)، اللقب العلمي (مدرس مساعد - مدرس - استاذ مساعد - استاذ).

اقتصر البحث على عينة مؤلفة من (٢٠٠) تدريسي وتدرسية من اعضاء هيئة التدريس جامعة الانبار لكلا الجنسين (ذكور، وإناث)، والتخصص (العلمي، والإنساني) للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢). ولتحقيق أهداف البحث الحالي تبنى الباحثان مقياس المواجهة الاستباقية (Greenglass et al.2002) الذي قام بترجمته وتقنيه للبيئة العراقية الباحث (حسن ، ٢٠٢١) يتكون المقياس من (٤٧) فقرة ذات تدرج رباعي (لا تنطبق علي أبداً، تنطبق بدرجة قليلة جداً، تنطبق علي لحد ما، تنطبق علي تماماً) وقد أعطيت الدرجات من(١-٤) لل فقرات الايجابية ومن (٤-١) لل فقرات للسلبية. كما تبنى الباحثان مقياس الاجهاد المتصور (Cohen, Kamarck, & Mermelstein,1983) الذي قام بترجمته وتقنيه للبيئة العراقية الباحث (محيسن ، ٢٠٢١) حيث يتكون مقياس الاجهاد المتصور من (١٢) فقرة. اما بدائل الاجابة كانت ذات تدرج خماسي ( دائماً ، غالباً ، احياناً، نادراً ، ابداً ) وقد أعطيت الدرجات من(١-٥) لل فقرات الايجابية ومن (٥-١) لل فقرات للسلبية وايضاً تحقق الباحثان من الخصائص السيكمترية للمقياس من صدق وثبات المقياس، وبعد تحليل البيانات اظهرت النتائج الاتي:

- تتمتع العينة بمستوى جيد من المواجهة الاستباقية، وان متوسط درجات أفراد العينة كان دال إحصائية.



- تتمتع العينة بمستوى منخفض من الاجهاد المتصور، وان متوسط درجات أفراد العينة كان اقل من الوسط الفرضي على مقياس الاجهاد المتصور بدلالة احصائية لصالح الوسط الفرضي .
  - وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين المواجهة الايجابية والاجهاد المتصور لدى اعضاء هيئة التدريس في جامعة الانبار .
  - لا توجد فروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص واللقب العلمي
- وفي ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بمجموعة من التوصيات والمقترحات..

### الكلمات المفتاحية المواجهة، الاجهاد، تدريسي الجامعة

### أولاً : مشكلة البحث Research Problem

يرى (Gan, Y. & Wen, Y. (2014) إن الحياة مليئة بالمواقف العصبية والمرهقة ،لذا ينبغي على الأفراد مواجهتها والتعامل معها بايجابية بهدف السيطرة عليها والتقليل من آثارها السلبية ، وقد يفشل الكثير منهم مما يجعلهم عرضة لمختلف أنواع الضغوط والتحديات بسبب عدم قدرتهم على بلورة أساليب مواجهة فعالة تمكنهم من التهيؤ و الاستعداد المسبق لتوقع تلك الضغوط والتحديات والتغلب عليها ، فقد وجد أن الأفراد الذين يتعرضون لمواقف ضاغطة وطارئة ويفشلون في مواجهتها سيكونون أكثر تعرضاً للاضطرابات الصحية والنفسية . (Gan, Y. & Wen, Y. (2014).

تعد المواجهة الاستباقية محاولة للتعامل مع أحداث مستقبلية محتملة الحدوث، إذ يتعين على الفرد التعامل مع تلك الأحداث بصورة ايجابية بهدف المحافظة على اتزانه عن طريق استثمار موارده الشخصية لمنع أو تقليل الآثار السلبية لتلك الأحداث أو لتعظيم الفائدة المتوقعة ، ومن بين أهم تلك الموارد الكفاءة الذاتية للمواجهة : وهي إيمان بالقدرة على التعامل بنجاح مع الموقف (Reuter & Schwarzer,2009,p:503)

يمكن النظر إلى المواجهة الاستباقية على أنها محاولة للاستعداد للمستقبل بهدف بناء موارد مقاومة عامة تؤدي إلى ضغط أقل من خلال التقليل إلى أدنى حد من شدة التأثير مع عواقب أقل حدة للتوتر في حالة حدوثه أو بداية أقل احتمالاً للأحداث المجهد في المقام الأول ، ونظرًا لأن جميع أنواع الأذى أو الخسارة يمكن أن تتحقق في يوم ما ، فإن الفرد الاستباقي يسعى إلى تنمية مهاراته والتخطيط لإدارة حياته وبناء روابط اجتماعية جيدة وتعزيز

نقاط القوة الشخصية لديه ، ويبدو أن الاكتفاء الذاتي العام شرط أساسي لتخطيط وبدء إجراءات استباقية بنجاح تساعد في بناء القدرة على الصمود ضد تهديد أحداث الحياة في المستقبل ، فالأفراد الاستباقيين يتطلعون نحو المستقبل ويتصورون المواقف الصعبة كتحديات يجب التعامل معها بإيجابية ، وتصرفاتهم ليست ردود أفعال وإنما استباقية بمعنى أنها تبدأ طريقاً بناءً من العمل وخلق فرصاً للنمو ، وتتجلى المواجهة الاستباقية جزئياً في نفس أنواع السلوكيات مثل تنمية المهارات وتراكم الموارد والتخطيط الاستراتيجي ومع ذلك يمكن أن ينبع الدافع من تقييم التهديد أو التحدي. (Aspinwall, L. G. 2005,p:209).

كما ويعد ضغط الوقت ومتطلبات العمل المفرطة وتضارب وغموض الأدوار من بين العوامل التي تؤدي إلى معاناة الموظفين وبالتالي سيكون هناك انخفاض في أداء العمل من حيث الكمية والجودة والإبداع ، فعندما يواجه الفرد مشكلة تعوقه أو موقفاً عصيباً ولا يستطيع التعامل معه بطريقة ايجابية فسيقع حتماً تحت وطأة الضغوط النفسية وآثارها ، بينما إذا تمكن من مواجهته بطرق فعالة حينئذ ستقل احتمالات تأثره بتلك الضغوط (Greenglass, E. R. 2005).

إذ اشار لازاروس (١٩٩٣) أن الأفراد ليسوا مجرد ضحايا للإجهاد ، ولكن الكيفية التي يقيمون بواسطتها الحوادث المجهدة ، والكيفية التي يقيمون مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث المفاجأة والتي يقرران نوعية العنصر المجهد و طبيعة الاجهاد وفي سبيل تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ، والتقليل من الآثار السلبية للإجهاد، يستعمل الافراد سلسلة من الاستراتيجيات والاساليب المعرفية والسلوكية المختلفة ، بعضها يركز على التعامل مع مصدر الاجهاد أو المشكلة وتفسيرها ، أو إعادة تقييم الموقف الضاغظ بصورة ايجابية ، وبعضها الآخر يستهدف الآثار الانفعالية المرتبطة بالمواقف المجهد ، وقد يستطيع بعض الافراد مواجهة الضغوط بفعالية ونجاح ، في حين أن بعضهم يفشلون في مواجهتها ويميلون الى الانسحاب والإنكار وتناول العقاقير والمخدرات وغيرها من الاستراتيجيات (مريم ، ٢٠٠٧ ، ص١٤٨).

يُعتقد أن المطالب المجهدة يمكن أن تعكس إما خسارة مؤلمة في الحياة المبكرة أو مواجهة ضارة مستمرة ، يمكن أن تظهر أيضاً في المستقبل القريب أو البعيد مما يشكل تهديداً لشخص غير قادر على الموائمة بين الأحداث القادمة وموارد المواجهة المتاحة لديه ، وفي ضوء تعقيدات المواقف العصبية في السياقات الاجتماعية لا يمكن اختصار التكيف البشري

مع الأحداث على صورة أشكال بدائية بل لابد من الأخذ بعين الاعتبار المنظور الزمني واليقين الذاتي للأحداث (Stiglbauer & Batini, 2015).

وقد لخص الباحثان مشكلة بحثهما بالإجابة عن السؤال التالي:

▪ ما العلاقة بين المواجهة الاستباقية في الاجهاد المتصور عند اساتذة الجامعة؟

### ثانياً: أهمية البحث: Research Importance

حظي مفهوم الاجهاد على اهتمام بالغ وعلى نطاق واسع في علم النفس ومجالاته المختلفة وميادين تطبيقاته سواء كان في العمل أو المدرسة أو العلاقات الاجتماعية، فالاجهاد الناتج عن العمل له نتائج سلبية على كل من الأفراد والمؤسسات ، وقد تكون العواقب في معظم الأحيان متعلقة بالصحة البدنية والنفسية للفرد وانخفاض مستوى الأداء والذي ينعكس على الإنتاجية، ولقد أشارت الوكالة الأوروبية للسلامة والصحة إلى أن الإجهاد الناجم عن الضغوط هو واحد من أكثر المشاكل تأثيراً وأنه المسؤول عن ٦٠ ٪ من مجموع ترك العمل لدى الأفراد. (Buttigieg & West, 2013)

ازداد اهتمام المختصين بدراسة طرق المواجهة ومدى فاعليتها في التعامل مع الأحداث والضغوط في ميادين الحياة المختلفة ، وكان ميدان العمل واحداً من أكثر الميادين التي تركزت فيه دراساتهم وخصوصاً بعد انتشار ظاهرة الإجهاد في مكان العمل. ( Spector & Fox, 2005, p:162).

تمثل المواجهة الاستباقية إستراتيجية محتملة يمكن للأفراد استعمالها لتجنب الضغوط في مكان العمل أو تقليل آثارها السلبية، إذ يسعى الفرد الاستباقي إلى توفير مجموعة من الموارد واكتساب المهارات الضرورية وممارسة بعض السلوكيات التي تمكنه من التعامل مع مجموعة واسعة من الضغوط الغامضة بنجاح ( Greenglass, 2002, p;29)

تتضمن المواجهة الاستباقية أنواع متعددة من السلوكيات الايجابية ومن أهمها السلوكيات الوقائية والسلوكيات الاستباقية ، تتضمن الأولى جهود الفرد للاستعداد لأحداث أو ضغوط مستقبلية قد تحدث أو لا تحدث بناء على خبرة الفرد أو معرفته باحتمالية وقوعها بهدف منع حدوثها أو تقليل آثارها إلى أدنى مستوى ممكن ، فيما تتضمن الثانية جهود الفرد لبناء الموارد واكتساب الخبرات وتطوير المهارات التي تمكنه من التعامل بشكل ايجابي مع مختلف المواقف والأحداث المستقبلية وتمكين الاستعداد لتحقيق الأهداف الأكثر صعوبة وتحقيق النمو الشخصي ، تتمثل الوظيفة الأساسية لهذين النهجين (الوقائي- الاستباقي )



توفير الموارد التي تمكن الفرد من المواجهة الناجحة وتقليل مستويات التوتر إلى اقل قدر ممكن في المستقبل من خلال الحد من شدة وقوع ذلك الحدث أو تقليل آثاره. (Aspinwall & Taylor,1997).

تهدف المواجهة الاستباقية لمساعدة الفرد على الاستعداد لمواجهة المواقف الطارئة عن طريق توفير الموارد اللازمة لذلك ، فضلا عن زيادة كفاءته الذاتية والتفاؤل باستشعار قدرته على المواجهة الناجحة من خلال امتلاكه لكل ما هو ضروري لذلك ، وكذلك تعمل على إعطاء معنى ايجابي للموقف على انه لا يمثل تهديداً للفرد وإنما تحدياً مما يدفعه لمواجهة بنجاح.(Almassy,et al,2014,pp.115-124).

تعد المواجهة الاستباقية وسيلة فعالة للتعامل مع الإجهاد المرتبط بالعمل كونها تركز على تراكم الموارد وتحديد الأهداف والتخطيط الفعال لتحقيقها وبناء شبكة دعم اجتماعي وتركيز الجهود التي تسهم بشكل ايجابي في الشعور بالإنجاز والكفاءة المهنية ، وبالتالي وبقدر ما يستعمل الأفراد استراتيجيات المواجهة في العمل على نحو استباقي فإنهم أكثر عرضة لتجربة تلك المشاعر الايجابية. (Greenglass, E. 2002).

ويعد الأستاذ الجامعي مفتاح نجاح العمل الأكاديمي وتقدم الجامعات ، فهو يمتلك مجموعة من الكفايات والمهارات التي تمكنه من تحقيق الأهداف وترجمة الأطر النظرية إلى تطبيقات عملية تساهم في ارتقاء العملية التدريسية وجودتها وصولاً إلى الإبداع والتميز (الكبيسي والداهري، ٢٠٠٠: ١٢)

ويعتقد الباحثان بأهمية البحث في موضوع المواجهة الاستباقية عند اساتذة الجامعة بوصفها عوامل ذات صلة به مما ينعكس إيجاباً على الاستاذ الجامعي ويقلل من حالة الاجهاد المتصور عنده للعمل وعلى الدور الذي ينبغي القيام به داخل الجامعة في المساهمة في توفير الظروف المناسبة لقيام العملية التربوية ومساعدة الطلبة في مواجهة الصعوبات والتحديات التي تواجههم أثناء مسيرتهم التعليمية ، ويلخص الباحثان أهمية بحثهما في الاتي :

١- إن الكشف عن علاقة المواجهة الاستباقية بالاجهاد المتصور عند الاساتذة الجامعة من المؤمل أن يقدم لنا مزيداً من الفهم للفروق الفردية التي تظهر في مستويات الاجهاد وانعكاسات ذلك على دافعيتهم وأدائهم.

٢- إضافة دراسة الى المكتبة العلمية المحلية والعربية تبين طبيعة العلاقة بين المواجهة



الاستباقية والاجهاد المتصور.

٣- من المؤمل أن تساعد النتائج التي ستتوصل إليها هذه الدراسة الباحثين في مجال الإرشاد النفسي في بناء البرامج الإرشادية (الوقائية، العلاجية، والإنمائية) لتقليل حالات الاجهاد المتصور وتنمية المواجهة الاستباقية.

**ثالثاً: أهداف البحث:**

يهدف البحث التعرف على:

٤- المواجهة الاستباقية لدى اساتذة الجامعة.

٥- الاجهاد المتصور لدى اساتذة الجامعة .

٦- العلاقة الارتباطية بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور لدى اساتذة الجامعة.

٤- الفروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور تبعاً للمتغيرات

اللاتية:(الجنس ، التخصص ، اللقب العلمي )

**رابعاً: حدود البحث:**

يتحدد البحث الحالي بتدريسيي جامعة الانبار للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)

**خامساً: تحديد المصطلحات:**

**أولاً : المواجهة الاستباقية (Proactive coping) عرفها كل من :**

١- (Greenglass et al,2002) : "إستراتيجية مواجهة مستقبلية تدمج

عمليات إدارة جودة الحياة مع تحقيق هدف التنظيم الذاتي" (Greenglass et al.2002,p:21)

وقد اعتمد الباحث تعريف(Greenglass et al.2002) بوصفه تعريفاً نظرياً لمفهوم

المواجهة الاستباقية في هذا البحث .

**ثانياً : الإجهاد المتصور (Perceived stress): عرفها كل من**

١- كوهين واخرون (١٩٨٣): تصورات الفرد عن توتره ، ويتحدد من خلال الكيفية

التي يقيم فيها الفرد المواقف على أنها مرهقة. (Cohen et al., 1983,pp. 385-396)

وقد اعتمد الباحث على تعريف كوهين واخرون (١٩٨٣) لأنه اعتمد مقياسهم

واتجاههم النظري.

**ثالثاً: الأستاذ الجامعي**

كل موظف يقوم بممارسة التدريس الجامعي والبحث العلمي والاستشارة العلمية



والفنية أو العمل في ديوان وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أو مؤسساتها (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٨: ح) .  
اطار نظري ودراسات سابقة:

اولاً : اطار نظري

المحور الاول : المواجهة الاستباقية (Proactive Coping).

المواجهة الاستباقية (Proactive Coping).

تختلف المواجهة الاستباقية عن المفاهيم التقليدية للمواجهة ، كونها أكثر توجها نحو المستقبل وتتعامل مع الأحداث التي لم تقع بعد عن طريق بناء الموارد العامة التي تسهل التهيؤ للأهداف الصعبة والنمو الشخصي، كما يرون أنها تمثل إدارة أهداف، وتتميز أيضا في كونها توظف رؤى النجاح والموارد الاجتماعية وغير الاجتماعية وتستخدم الاستراتيجيات العاطفية الإيجابية. (Schwarzer & Luszczynska, 2008).

يعمل الأفراد باستمرار على تجميع الموارد واتخاذ الاحتياطات والتدابير اللازمة لكي يعدوا أنفسهم لمختلف المواقف والتهديدات ، وبذلك قد يكون السلوك الاستباقي سلوكا يوميا معتادا عند البعض ، لكن وصف الفرد بكونه ذو نزعة استباقية أمر يحدده المستوى الذي يحققه الفرد في هذا الجانب وكذلك قدرته على التحكم بتحديد مسار حياته ، كما إن هنالك نوع من التشابه قد يصل إلى حد التداخل بين السلوك الاستباقي والوقائي وفي صعوبة تحديد السلوك على انه استباقي أم وقائي بصورة مباشرة ، إلا بعد الانتهاء من عملية التقييم للموقف ، فإذا ما قُيِّمَ على انه يمثل تهديداً فهنا يكون السلوك وقائياً ، بينما يكون استباقياً في حال تقييمه يمثل تحدياً للفرد. (Reuter & Schwarzer, 2009).

ومع أن هنالك تشابهاً كبيراً بين السلوكيات الاستباقية والوقائية إلا أن هنالك فروقا جوهرية بينهما ، ومنها الاختلاف في الدوافع لكل منهما ، ففي حين يكون الدافع للسلوك الاستباقي ناجم عن تقييم المواقف على أنها تحديات يجب مواجهتها بايجابية يكون الدافع للسلوك الوقائي نابع من تقييم التهديد والضرر والخسارة ، وكذلك في نوعية الإجراءات والممارسات والتي تكون تأسيسية مقصودة لبناء الموارد والنمو الشخصي في الاستباقي ودفاعية لتوفير الموارد للحاجات المستقبلية لمواجهة التهديدات المحتملة في الوقائي ، وأخيرا فإن الوقائي يعد بمثابة إدارة مخاطر : الأنشطة التي تمنع وتقلل من حدوث المواقف التي ينظر إليها كتهديد ، بينما يكون التعامل الاستباقي عملية إدارة أهداف : قدرة الفرد على

التحكم والتنظيم لنفسه بطريقة فعالة لتحقيق كل ما من شأنه أن يجعله قادرا على تحقيق أهدافه وراضيا عن نفسه. (Greenglass & Fiksenbaum, 2009)

ينبغي على الفرد الاستباقي أن لا يقتصر إدراكه للخطر والتهديد على أحداث أو مواقف محددة بعينها ، وإنما لا بد أن يكون مستعدا لمواجهة احتمالات حدوث أحداث حياتية غير معتادة يتوقع أن يكون لها تأثيرا عليه ، وهذا الغموض يحفز الفرد على ابتكار صور متنوعة ومختلفة من السلوكيات الاستباقية والوقائية طالما أن جميع أنواع الفقد والضرر ربما تصبح أمرا حتميا يوما ما ، فيقوم الفرد بالعمل على التزود بموارد المقاومة عن طريق تنمية مهاراته وقواه النفسية وتعزيز روابطه الاجتماعية وتراكم ثرواته لاستعمالها عند الحاجة . (Schwarzer & Knoll, 2013, pp.6-9).

تمكن المواجهة الاستباقية الفرد للامساك بزمام الأمور عن طريق الإجراءات والاستعدادات وتوفير الخبرة الايجابية التي تساعده في مواجهة المواقف عن طريق شعوره بامتلاك جميع العوامل والمستلزمات الضرورية لنجاح عملية المواجهة وقدرته على الاستفادة منها عند الحاجة ، فضلاً عن تنشيط التفاؤل الشخصي والثقة عن طريق إعطاء معنى ايجابي للموقف على أنه اقل خطراً وبالتالي زيادة قدرته على مواجهته بنجاح. (Almassy, etal, 2014, pp.115).

وعلى وفق ما ذكره (Parker & Bindl, 2000) من أجل تغيير موقف لم يحدث بعد نحو موقف متوقع ممكن السيطرة عليه ، يجب على الأفراد معرفة كيفية التغيير قبل حدوثه ولديهم ثقة عالية في تنبؤاتهم وقدراتهم على إحداث التغيير، بمعنى آخر يجب أن يكون عند الأفراد الدافع لتغيير المواقف إلى مواقف مرغوبة أكثر، ويمكن أن يتمثل الدافع بالخصائص الشخصية والمعتقدات المتعلقة بالكفاءة الذاتية واحترام الذات ، ومن هذا المنظور يمكن للمرء أن يفترض أن الأفراد ذوي الدرجة العالية في مستوى الكفاءة الذاتية واحترام الذات لديهم تلك القدرة على تغيير الموقف الذي لم يحدث بعد لأنهم يركزون على خلق فرص للنمو واتخاذ إجراءات هادفة وبناءة لهذا الغرض ، بينما الأفراد ذوو المستوى المتدني لا يودون تغيير الموقف حتى في حال كونه يمثل تهديدا محتملا لهم لفتاعتهم بعدم القدرة على ذلك ويميلون إلى انتظار وقوعه وغالبا ما يحاولون تجنب مواجهته (Greenglass .et al, 2005)

وهذا ما أكدته دراسة (Caroline. O et al, 2008) والتي كان الهدف منها الكشف عن العلاقة الارتباطية بين خصائص الشخصية (الكفاءة الذاتية واحترام الذات) والمواجهة

الاستباقية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين كل من الكفاءة الشخصية واحترام الذات والمواجهة الاستباقية (Caroline. O. et al, 2008).

وعلى هذا الأساس يمكن القول أن الأفراد الذين يتعاملون بشكل استباقي يتمتعون باحترام كبير لذاتهم لأنهم يوجهون جهودهم نحو النجاح ويركزون قدراتهم على تحقيق هدفهم فضلاً عن ذلك يبدو أنهم ذوي كفاءة عالية لأنهم يسعون لتحقيق أهداف أعلى ويرغبون في المجازفة إذا ما رأوا في ذلك فرصة للنمو والتطور (Veresova & Mala, 2012,p:294) تعد العمليات التي يتوقع الناس من خلالها الضغوط المحتملة والعمل مسبقاً لمنعها سلوكاً استباقياً ، تتضمن العمليات المرتبطة بهذا السلوك التخطيط المسبق وتحديد الأهداف والتنظيم الذاتي ، وبذلك يُمكن السلوك الاستباقي الفرد من القضاء على قدر كبير من التوتر قبل حدوثه،(Aspinwall & Taylor 1997).

تتمثل المواجهة الاستباقية في الجهود المبذولة لبناء الموارد العامة التي تسهل تحقيق الأهداف الصعبة وتشجع النمو الشخصي، يختلف الأفراد اختلافاً كبيراً في الموارد التي يجلبونها إلى المواقف العصيبة ، إذ توفر الموارد الفردية الأفضل القدرة للأفراد على مواجهة الإجهاد بشكل أكثر فعالية ، هذه الأفكار تدين بالكثير لتلك التي طرحها (Hobfoll, 1989) في نظرية المحافظة على الموارد ، فهو يرى بأن الأفراد يعملون على الحصول على الموارد التي لا يملكونها والاحتفاظ بتلك الموارد التي بحوزتهم عند التهديد والتعامل مع الموقف على وفق تلك الموارد التي يمتلكونها ، وعلى وفق لهذه الرؤيا من المتوقع أن يحدث الإجهاد نتيجة لظروف تمثل تهديداً بفقدان الموارد اللازمة أو فقداناً فعلياً لها. (Hobfoll,1989.pp.154). تتضمن الموارد الوظيفية الجوانب المادية والنفسية والاجتماعية والتنظيمية التي قد تساعد في تحقيق أهداف العمل وتقلل من متطلبات الوظيفة وتحفز النمو الشخصي، وتمثل المهارات المتعلقة بالقدرة على توفير تلك المصادر أهمية بالغة في أنشطة المواجهة الاستباقية ، فالأفراد ذوو النهج الاستباقي يعملون بنشاط لتنمية مهاراتهم وتطوير أنظمة الدعم الاجتماعي لديهم بهدف الاستفادة منها عند الحاجة (Demerouti et. al.2001,p:499-512).

إن إنشاء شبكة دعم اجتماعي هي موارد ذات قيمة لمساعدة الأفراد على التعامل مع مجموعة واسعة من الضغوط الموجودة وقد تسهل أيضاً جهود المواجهة الاستباقية ، يشير الدعم الاجتماعي إلى وظيفة ونوعية العلاقات الاجتماعية كتوفير المساعدة المتصورة أو

الدعم الفعلي للمتلقى ، يمكن أن يلبي الدعم الاجتماعي مجموعة متنوعة من الوظائف ، على سبيل المثال إلى الحد الذي يعتمد فيه الفرد على الدعم المعلوماتي يمكن تعديل تصور الجوانب ذات المغزى في الموقف العصيب ، وإن مشاركة المشاعر والتأثير الذي يمكن أن يحدث في علاقة داعمة عاطفياً يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تغيير في معنى الموقف المجهد للفرد ، وبالتالي يمكن أن تحدث التغييرات المعرفية في تصور الشخص لموقف مرهق نتيجة للدعم العاطفي.(Greenglass, et.al, 2005) (

النظريات المفسرة للمواجهة الاستباقية :

أولاً : نظرية المواجهة الاستباقية (Aspinwall & Taylor, 1997):

غالباً ما تم إهمال الجانب الزمني للمواجهة وتم التركيز بشكل كبير على أساليب المواجهة الآنية ، أي التعامل مع الأحداث بعد وقوعها ولم تطرح فكرة مواجهة يمكن للفرد استعمالها قبل وقوع الحدث المجهد ، ولعلاج هذه الثغرة البحثية تم تقديم مفهوم المواجهة الاستباقية من قبل ( Aspinwall & Taylor, 1997 ) والتي تصف طريقة تعامل الأفراد مع الضغوط المستقبلية المحتملة الحدوث ، وتعرفانها على أنها الجهود التي تبذل قبل الأحداث التي قد تكون مرهقة لمنعها أو تقليل آثارها قبل حدوثها، وترى أن الأفراد الاستباقيون يمكنهم الاستعداد للأحداث السلبية قبل حدوثها الأمر الذي يؤدي بدوره إلى نمو الشخصية وتحقيق الهدف.(Schwarzer & Luszczynska, 2008, p:22-24)

تستند هذه النظرية على فكرة التشجيع الذاتي التي قدمتها اسبينوال وتايلور (١٩٩٧) والتي تقوم على اعتقاد الفرد بقدرته على التغيير سيدفعه إلى المبادرة وعدم الاستسلام ، وإن الدافع وراء المواجهة الاستباقية هو اعتقاد شخصي ثابت نسبياً بالفوائد المكتسبة للتغييرات التي يمكن إجراؤها لتحسين الذات وبيئة الفرد، وهذا يشمل جوانب مختلفة مثل القدرة والمسؤولية والقيم والرؤية (Aspinwall, L. G. 2010).

تُعد نظرية المواجهة الاستباقية من أولى النظريات التي حاولت إعطاء تصور واضح لكيفية تعامل الأفراد مع الضغوط والأحداث المستقبلية قبل حدوثها ، فبعد أن كانت جميع نظريات التعامل مع الضغوط تشرح طرق تعامل الأفراد مع الأحداث المجهدة بعد أن تكون تلك الأحداث قد حصلت بالفعل (Greenglass, 2002:67).

من الناحية النظرية المواجهة الاستباقية متعددة الجوانب وتحدث على عدة مستويات ، بما في ذلك المستوى السلوكي والمعرفي والعاطفي ، على النقيض من الأساليب التقليدية



التي تقسم المواجهة على وفق للأبعاد السلوكية أو المعرفية أو العاطفية أو تجنب المواجهة ،  
يقر منهج المواجهة الاستباقية بأنه يتم زيادة كفاءة المواجهة عندما تكون المواقف والعواطف  
والإدراك والسلوك متوافقة في إطار معين ، تعد إدارة الموارد جانباً مهماً من المواجهة  
الاستباقية حيث يمكن للفرد التعرف على المعلومات والنصائح والحصول على المساعدة  
العملية والدعم العاطفي من الآخرين والاستفادة منها. Schwarzer & Knoll.N, (1999,p:243-244).

تتميز المواجهة الاستباقية بأنها تدمج عملية تحديد الأهداف والتخطيط والاستراتيجيات  
الوقائية مع هدف تنظيم الذات الاستباقي ، وكذلك أيضاً بالاستفادة من الموارد الاجتماعية  
عند الآخرين كالموارد العملية (الدعم الفعال الذي يحصل عليه الفرد من الآخرين)  
والمعلوماتية (الحصول على المعلومات) والعاطفية (المشاركة والتعاطف  
الوجداني). (Greenglass & Fiksenbaum,1999).

وقد اعتمد الباحثان على هذه النظرية (Aspinwall & Taylor, 1997) كأطار  
نظري في اجراءات البحث وتفسير النتائج

### ثانيا : أنموذج لامبرت ومكارثي (Maccarthy & Lambert,2000)

يعد هذا النموذج أحد النماذج المهمة التي فسرت المواجهة الاستباقية انطلاقاً  
من معرفة العلاقة بين الأحداث وتصورات الفرد بشأنها ، أي أنها ركزت على الجوانب  
المعرفية عند الفرد حول الأحداث المختلفة وخصوصاً فيما يتعلق بعملية التقييم وما يتبعها من  
اختيار أساليب المواجهة الملائمة ، ويتضمن هذا النموذج ما يلي :

▪ أحداث الحياة :

تمثل أحداث الحياة المقدمة للمواجهة كونها مثيرات تستدعي الاستجابة المناسبة، ومن  
ثم تتم عملية تقييم الحدث كونه سلبياً أو ايجابياً من خلال معرفة الفرد وخبراته السابقة حول  
أحداث مشابهة تعرض لها سابقاً.

**عملية التقييم :** تتضمن عملية التقييم للحدث الضاغط عمليتين هما :

- ١- عملية التقييم المعرفي الأولي : تتركز عملية التقييم الأولي حول الحدث أو  
الموقف الضاغط المحتمل الحدوث وارتباطه بالفرد ومدى قوته و تأثيره.
- ٢- عملية التقييم المعرفي الثانوي : في هذه العملية يقوم الفرد بعملية تقييم لمصادر  
المواجهة والإمكانات والموارد التي يمتلكها ومدى كفاءتها في مواجهة الموقف.

**مصادر المواجهة :**

يستعمل الفرد مصادر المواجهة التي يمتلكها والتي قد يكون لها تأثير في المعرفة المتعلقة بالحدث أو بتقييمه أو في الحدث نفسه ، تعتمد عملية المواجهة في هذا النموذج على نتائج عملية التقييم الأولي والثانوي ، فإذا كان الموقف الضاغط قد تم إدراكه على انه اقل أو مساويا لإمكانيات وموارد المواجهة عند الفرد ، فعندئذ لا يكون له تأثير سلبي ويتم التعامل معه بصورة ايجابية ، أما إذا أدرك الفرد أن الموقف الضاغط يتخطى إمكانياته وموارده لمواجهته ، ففي هذه الحالة يشعر الفرد بعدم قدرته على المواجهة الايجابية مع ذلك الموقف مما يؤدي لشعوره بالقلق والاضطراب.(Gan.Y., Hu, Y. & Zhang, Y. 2010).

وقد تحقق فيشر من صحة هذا النموذج عن طريق دراسته التي أجراها على عينة من مدرسي المدارس الثانوية والتي أثبتت نتائجها إلى أهمية مصادر المواجهة التي يستعملها الفرد عند حدوث تهديد محتمل وأنها كافية لخفض مستوى الاحتراق النفسي عند المدرسين.(Fisher,2011,pp.1-9).

**المحور الثاني : الاجهاد المتصور ( Perceived Stress )****• الاجهاد المتصور ( Perceived Stress )****النظريات المفسرة للإجهاد المتصور****اولاً : نظرية الاتزان الحيوي (Bio-equilibrium theory) :**

يعتبر العالم الأمريكي والتر كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط عبر دراسته لفيزيولوجيا الانفعالات وعرفه برد الفعل في حالة طوارئ أو رد الفعل العسكري لارتباطه بانفعال القتال أو المواجهة ، ففي مختبره لفيزيولوجيا بجامعة هارفرد قام والتر كانون بسلسلة أبحاث في الاعوام (١٩١٤ ، ١٩٢٠ ، ١٩٢٨ ، ١٩٣٥ ، ١٩٣٩) حول خصائص الجهاز الهضمي عند الحيوان حين ترتبط عملية الهضم بالأم أو انفعالات حادة مما سمح له باكتشاف أثر الانفعال على الإفرازات المعدية وجعل بذلك من الانفعال خاصية انعكاسية في تنبيه العضوية للوصول إلى حالة التوازن الحيوي (Rime, 2009, p.60).

توصلت تجارب كانون (١٩٢٨ ، ١٩٣٩) ، إلى نتيجة مفادها أن التعبيرات الجسمية المصاحبة لسلوكيات كالهروب والمواجهة أمام عوامل الخطر ترجع إلى نشاط هرموني في الدم ، فعبر تجاربه على القطط توصل كانون إلى أن الانفعال الناتج عن حالات مثل الهروب والخوف يرتبط بنشاط هام على مستوى الجهاز العصبي الودي ونظام الغدد الصماء بإفراز



الجسم للأدرينالين وبالتالي استخدم كانون مصطلح الإجهاد أو الضغط للإشارة إلى تلك الاستجابة الفسيولوجية المنسقة التي تعبئ جسم الكائن الحي لمواجهة التهديد أو الفرار (Fleming et al., 1984, P.939).

ويرى كانون أن العضوية تكون في حالة اتزان حيوي لكن التغيرات التي تحدثها عوامل داخلية أو خارجية مهيجة تحفز آليات التوازن الداخلي التي تنشط لإعادة التوازن ، فالضغط هو تلك الاستجابة النشطة اللانوعية لكل العوامل المثيرة التي تسمح بتحقيق التأقلم فإذا فشل الجسم في التعامل مع العامل الضاغط يخل بالتوازن الحيوي ويؤثر على العمليات الانفعالية وقد يتسبب في مشاكل صحية مع مرور الوقت ، إذ ان الانفعال حسب والتر كانون (١٩٥٣) ميكانيزم يهدف إلى إعادة الجسم إلى حالته المثلى فالخاصية الانفعالية هنا تشير إلى ذلك التغير على مستوى العضوية أمام ظروف خارجية ، لذلك فإنه يقترح أن الاحتفاظ بالتوازن الحيوي أمام التغيرات في المحيط وفي وضعيات الخوف والعجز يعود إلى ما أطلق عليه قانون (الهروب ، والمواجهة) وتكون المظاهر الفيزيولوجية كزيادة معدل التنفس ، وزيادة ضربات القلب وغيرها، مصحابة للانفعال الناجم عن وضعية دفاع للتكيف مع مختلف الظروف الجديدة وتحريك مصادر الطاقة في الجسم إذ تسمح عمليات الهدم بإنتاج السكر قصد تغذية النشاط العضلي والتغييرات في وظائف الجهاز التنفسي لبذل جهد أكبر وتخثر الدم ضروري لمنع حدوث نزيف لكن استمرار الاستثارة الفيزيولوجية قد يكون ضاراً بالكائن إذا أدى إلى الإخلال بأدائه الانفعالي والفسيولوجي ممهدا الطريق أمام المشكلات الصحية المختلفة (Graziani & Swendsen, 2004).

### ثانياً : نظرية معاملات للتوتر (Stress coefficients)

هي نظرية للعمليات النفسية المتضمنة في الإجهاد، والتي طورها لازاروس وفولكمان (١٩٨٤) في هذه النظرية ، يُنظر إلى الاجهاد على أنه تفسير معرفي للفرد للأحداث التي يحتمل أن تكون مرهقة وينصب التركيز هنا بشكل أكبر على كيفية إدراك الأحداث بدلاً من الأحداث الموضوعية نفسها، فالضغوطات هي مطالب تفرضها البيئة الداخلية أو الخارجية التي قد تخل بالتوازن ، وبالتالي تؤثر على الرفاهية الجسدية والنفسية وتتطلب العمل لاستعادة التوازن (Lazarus & Cohen, 1977).

نصب اهتمام " لازاروس" على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، واتفق مع "التر كانون" على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة

المحيطة وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه.

ويعرف لازاروس التقدير المعرفي (التقييم الذهني) بأنه مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك بسيط للعناصر المكونة للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية لازاروس الضغوط بأنها "تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات شخصية الفرد" ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه. (آمال دربال، ٢٠١٣، ص ٧٤-٧٥)

قدم لازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman, 1984, p. 21) نموذجاً للتوتر والمواجهة يشتمل على خمسة مكونات

١. الشخص والعوامل البيئية المؤثرة.
٢. التقييمات المعرفية.
٣. التوتر.
٤. استجابات المواجهة.
٥. النتائج التكيفية قصيرة الأمد وتلك طويلة الأمد.

وتفترض نظرية المواجهة لللازاروس وفولكمان (Lazarus and Folkman, 1984)، أن المواجهة الفعالة هي محصلة التناسب الجيد بين استخدام استراتيجيات المواجهة والتحكم في مواقف ومصادر التوتر، وبصورة محددة، تفترض هذه النظرية أن المواجهة المتمركزة على المشكلة، تكون مفيدة أكثر في مواقف التوتر القابلة للتحكم بها، وفي المقابل فإن الاستراتيجيات المتمركزة على المشاعر، تبدو مفيدة جداً في حالة مواقف التوتر التي لا يمكن التحكم بها والسيطرة عليها.

**ثالثاً : نظرية الحفاظ على الموارد ( Conservation of resources theory)**

إن نظرية الموارد للضغط لا تهتم بشكل أساسي بالعوامل التي تخلق الضغط ، ولكن تهتم بالموارد التي تحافظ على الرفاهية في مواجهة المواقف المجهدة، حيث تفترض نظرية الحفاظ على الموارد (COR) التي عرضت مؤخراً (Hobfoll, 1989, p.513 ; Hobfoll et al., 1996) أن الإجهاد يحدث في أي من السياقات الثلاثة : عندما يعاني الافراد من

فقدان الموارد ، أو عندما تتعرض الموارد للتهديد ، أو عندما يستثمر الافراد مواردهم دون الحاجة. إذ تم اقتراح أربع فئات من الموارد:

١- موارد الكائن (على سبيل المثال ، الأشياء المادية مثل المنزل ، والملابس ، والوصول إلى وسائل النقل)

٢- وموارد الحالة (على سبيل المثال ، التوظيف ، والعلاقات الشخصية)

٣- والموارد الشخصية (على سبيل المثال ، المهارات أو الكفاءة الذاتية)

٤- وموارد الطاقة (الوسائل التي تسهل الحصول على موارد أخرى ، على سبيل

المثال ، المال ، والالتزام ، والمعرفة).

اما المبادئ الأساسية للنظرية للموارد للضغط فهي :

أ- فقدان الموارد هو المصدر الأساسي للضغط يتناقض هذا المبدأ مع الافتراض الأساسي للمقاربات المتعلقة بأحداث الحياة الحرجة (Holmes & Rahe, 1967). التي تحدث عندما يُجبر الأفراد على إعادة تكيف أنفسهم مع الظروف الظرفية ، وقد تكون هذه الظروف إيجابية (على سبيل المثال ، الزواج) أو سلبية (على سبيل المثال ، الخسارة من فرد محبوب)، في اختبار تجريبي لهذا المبدأ الأساسي ، وجد أن فقدان الموارد فقط كان مرتبطاً بالضيق. (Hobfoll & Lilly, 1993, p.128).

ب- تعمل الموارد على الحفاظ على الموارد الأخرى وحمايتها. تقدير الذات هو مورد مهم قد يكون مفيداً لموارد أخرى. لاحظ هوبفول وليبرمان (١٩٨٧) ، على سبيل المثال ، أن النساء اللواتي يحظين بتقدير الذات يستخدمن بشكل جيد الدعم الاجتماعي عندما يواجهن الإجهاد ، في حين أن أولئك الذين يفتقرون إلى احترام الذات يفسرون الدعم الاجتماعي على أنه مؤشر على عدم الكفاية الشخصية . وبالتالي ، الدعم الذي يسيء استخدامه. (Hobfoll & Leiberan, 1987, pp. 18-26).

ج- في أعقاب الظروف العصبية ، يعاني الأفراد بشكل متزايد من استنفاد الموارد لمكافحة المزيد من الإجهاد ، هذا النضوب يضعف قدرة الأفراد على التعامل مع مزيد من الإجهاد ، مما يؤدي إلى دوام الخسارة (Hobfoll, 1989).

استناداً إلى ما تم عرضه من النظريات التي تناولت مفهوم الاجهاد المتصور فقد اعتمد الباحث نظرية معاملات للتوتر في تحديد مفهوم الاجهاد المتصور وفرضياتها في مقياس البحث الحالي وتفسير النتائج

## الدراسات السابقة :

## اولا: الدراسات التي تناول المواجهة الاستباقية

١. دراسة (Caroline. O et al, 2008) : والتي كان الهدف منها الكشف عن العلاقة الارتباطية بين خصائص الشخصية (الكفاءة الذاتية واحترام الذات) والمواجهة الاستباقية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين كل من الكفاءة الشخصية واحترام الذات والمواجهة الاستباقية (Caroline. O. et al, 2008).

٢. دراسة (Jitka .Vaculikova & Petr .Soukup,2019): والتي كانت تهدف إلى التعرف على علاقة المواجهة الاستباقية والدعم الاجتماعي بالضغوط والرفاهية لدى عينة عددها ٤٨٢ طالباً جامعياً، وقد أظهرت النتائج أن عينة البحث حققت نتائج جيدة على مقياس المواجهة الاستباقية ، وكذلك أظهرت النتائج الأخرى أن المواجهة الاستباقية ارتبطت إيجابا بالرفاهية وسلبا على مستوى الضغوط ، ولم تظهر النتائج أي فروق يمكن عزوها لمتغيري الجنس والعمر.

## ثانياً : الدراسات التي تناولت الاجهاد المتصور :

١. دراسة (Veresova , 2013) هدفت للتعرف على علاقة التسويق ومستوى الإجهاد بالواجهة الاستباقية عند المعلمين، وتوصلت إلى وجود علاقة إيجابية مهمة بين التسويق ومستوى الإجهاد ، بينما كانت العلاقة سلبية بين تسويق المعلمين والمواجهة الاستباقية مما يعني أن المعلمين الذين يستعملون أساليب المواجهة الاستباقية لديهم مستوى منخفض من المماثلة والتسويق، وبالتالي فالمواجهة الاستباقية تُعد فعالة للغاية في معالجة الإجهاد، وتوصلت أيضا أن الأفراد المسوفون يعبرون عن أنفسهم بالتهيج والسلوك الاندفاعي والعصبية والإرهاق العاطفي والشعور بالعجز والانسحاب من العمل ولا يفضلون التركيز على الأهداف والمطالب المستقبلية التي يمكن أن توفر تنمية ذاتية لهم.(Veresova , 2013:48)

٢. دراسة الزهراني (٢٠١٨) : هدفت الدراسة للتعرف على العلاقات الارتباطية من الاجهاد المتصور وكلاً من الدافعية للإنجاز والتوافق الأكاديمي على مقياس الاجهاد المتصور إعداد الباحث على عينة مكونة من (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة جدة وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الاجهاد المتصور والتوافق الأكاديمي. الزهراني ، ٢٠١٨ : (١)



## منهجية البحث وإجراءاته

## أولاً منهجية البحث (Research Method):

استعمل الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي؛ لأنه أنسب المناهج لوصف الظاهرة المدروسة وتفسيرها ودراسة العلاقات الارتباطية بينها وبين المتغيرات الأخرى.

## مجتمع البحث (Research population):

تحدد مجتمع البحث الحالي تدريسيي جامعة الانبار للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢م) والبالغ عددهم (١٧٠٦) تدريسي وتدرسية موزعين وفقاً للمتغيرات (التخصص، والجنس، واللقب العلمي)، وجدول (١) يوضح ذلك:

## جدول (١) مجتمع البحث حسب متغيري (التخصص، والجنس، واللقب العلمي)

المجموع	اللقب العلمي				التخصص	الجنس
	مدرس مساعد	مدرس	استاذ مساعد	استاذ		
٨٠٥	٢٣٩	٢٣٨	٢٤١	٨٧	علمي	ذكور
٦٢١	١٤٢	١٨٩	١٤٤	١٤٦	انساني	
١٤٢٦	٣٨١	٤٢٧	٣٨٥	٢٣٣	المجموع	
١٠٠	٢٣	٣٥	٣٤	٨	علمي	اناث
١٨٠	٢٤	٥٥	٦٨	٣٣	انساني	
٢٨٠	٤٧	٨٠	١٠٢	٤١	المجموع	
١٧٠٦	٤٢٨	٥١٧	٤٨٧	٢٧٤	المجموع الكلي	

## عينة البحث (Research Sample):

تم اختيار عينة مكونة من (٢٠٠) تدريسي وتدرسية موزعين وفقاً للمتغيرات (التخصص، والجنس، واللقب العلمي) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ، وجدول (٢) يوضح ذلك:

## جدول (٢) عينة البحث موزعة بحسب (التخصص، والجنس، واللقب العلمي)

المجموع	اللقب العلمي			التخصص	الجنس
	مدرس مساعد	مدرس	استاذ مساعد		
٩٤	٢٨	٢٨	٢٨	١٠	علمي انساني المجموع
٧٣	١٧	٢٢	١٧	١٧	
١٦٧	٤٥	٥٠	٤٥	٢٧	
١٢	٣	٤	٤	١	علمي انساني المجموع
٢١	٢	٧	٨	٤	
٣٣	٥	١١	١٢	٥	
٢٠٠	٥٠	٦١	٥٧	٣٢	المجموع الكلي

أداتا البحث (Instruments): بما أنّ هدف البحث الحالي التعرف على المواجهة

الاستباقية وعلاقتها بالاجهاد المتصور لدى التدريسيين ، أذ تطلب ذلك توافر أداتين هما:

أولاً: مقياس المواجهة الاستباقية: اذ يتطلب تحقيق أهداف البحث أعداد أداة

للمواجهة الاستباقية بعد أن اطلع الباحثان على الأدبيات والادوات ذات العلاقة تبنى الباحثان

مقياس المواجهة الاستباقية (Greenglass et al.2002) الذي قام بترجمته وتقنيه للبيئة

العراقية الباحث (حسن ، ٢٠٢١) . يتكون المقياس من (٤٧) فقرة اما بدائل الاجابة كانت

ذات تدرج رباعي (لا تنطبق علي أبدا، تنطبق بدرجة قليلة جدا، تنطبق علي لحد ما، تنطبق

علي تماما) وقد أعطيت الدرجات من(١-٤) لل فقرات الايجابية ومن (٤-١) لل فقرات للسلبية.

▪ التحليل المنطقي لل فقرات (الصدق الظاهري): قام الباحثان بعرض المقياس وبدائل

الإجابة ومجالات المقياس على (١٢) محكم في تخصص العلوم التربوية والنفسية طلب

منهم تحديد مدى صلاحية الفقرات ومدى ملائمة الفقرات للمجالات التي وضعت فيه وقد

أبدى المحكمين ملاحظاتهم وأرائهم في الفقرات وقد تمت الموافقة على جميع الفقرات

بنسبة اكثر من ٩٠% .

### ▪ التحليل الإحصائي لفقرات مقياس المواجهة الاستباقية: أولاً: تمييز الفقرات:

لقد تحقق الباحثان من القوة التمييزية للفقرات بتطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (٢٠٠) تدريسي وتدرسية من جامعة الانبار ، بعد ذلك قام الباحثان بتصحيح كل استمارة. ثم ترتيب الاستمارات ال(٢٠٠) تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة. وبعدها سحب (٢٧%) من المجموعة العليا و( ٢٧%) من المجموعة الدنيا وقد بلغت الاستمارات في كل مجموعة (٥٤) استمارة. وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين أنّ القيم التائية المحسوبة تتراوح بين (٥,٧٥٦ - ١٢,٤٤٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تبلغ (٢,٠٠) بدرجة حرية (١٠٦) ومستوى ثقة (٠,٠٥) لذلك فإن جميع الفقرات تميز بين المجموعتين العليا والدنيا.

### ثانياً: علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (صدق الاتساق الداخلي) :

تمّ حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المواجهة الاستباقية بأستعمال معامل ارتباط بيرسون، لعينة التحليل الإحصائي (٢٠٠) تدريسي وتدرسية، وأظهرت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ، اذ تراوحت قيم معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٥٣٤ - ٠,٧٢١) وهي أعلى من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) والبالغة (٠,١٣٩) .

### ▪ الخصائص السيكومترية لمقياس المواجهة الاستباقية: أولاً : صدق المقياس:

تحقق الباحثان من صدق المقياس كالتالي :

أ- الصدق الظاهري : عن طريق عرض المقياس على المحكمين المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية

بب- صدق البناء : عن طريق القوة التمييزية للفقرات وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

### ثانياً : ثبات المقياس .

يعد ثبات المقياس مؤشراً على دقة المقياس واتساق فقراته في قياس ما وضع لأجله (Crocker & Algine, 1986: 123) ، فالمقياس الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج في قياس شيء مرات متكررة (النبهان، ٢٠٠٤ : ٢٢٩) ، ولقد تحقق الباحثان من ثبات المقياس

بطريقتين هما :

#### أ- طريقة الاختبار - إعادة الاختبار

تم التحقق من الثبات عن طريق إعادة تطبيق المقياس على عينة عددها (٢٠) تدريسي وتدرسية بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين قيمة معامل ارتباط التطبيق الأول والثاني ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.83) والتي تعد قيمة ثبات جيدة .

#### ب- معادلة ألفا كرونباخ:

طبق الباحث معادلة ألفا كرونباخ لمقياس المواجهة الاستباقية على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٢٠٠) تدريسي وتدرسية ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات على وفق هذه الطريقة (0.81) وهي قيمة جيدة جدا وفق المعايير القياسية .

**ثانياً : مقياس الاجهاد المتصور:** يتطلب تحقيق أهداف البحث أعداد أداة للاجهاد

المتصور بعد أن اطلع الباحثان على الأدبيات والادوات ذات العلاقة تبنى الباحثان مقياس الاجهاد المتصور (Cohen, Kamarck, & Mermelstein,1983) الذي قام بترجمته وتقنيته للبيئة العراقية الباحث (محيسن ، ٢٠٢١) يتكون المقياس من (١٢) فقرة. اما بدائل الاجابة كانت ذات تدرج خماسي ( دائماً ، غالباً ، احياناً، نادراً ، ابدأ ) وقد أعطيت الدرجات من(٥-١) لل فقرات الايجابية ومن (١-٥) لل فقرات السلبية.

▪ **التحليل المنطقي لل فقرات (الصدق الظاهري):** قام الباحثان بعرض المقياس وبدائل

الإجابة على (١٢) محكم في تخصص العلوم التربوية والنفسية طلب منهم تحديد مدى صلاحية الفقرات وقد أبدى المحكمين ملاحظاتهم وأرائهم في الفقرات وقد تمت الموافقة على جميع الفقرات بنسبة اكثر من ٩٠% ، لذا تعد الفقرات صالحة ظاهرياً في قياس الاجهاد المتصور.

▪ **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الاجهاد المتصور:**

#### أولاً: تمييز الفقرات:

لقد تحقق الباحثان من القوة التمييزية للفقرات بتطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (٢٠٠) تدريسي وتدرسية من جامعة الانبار ، بعد ذلك قام الباحثان بتصحيح كل استمارة. ثم ترتيب الاستمارات ال(٢٠٠) تنازلياً من أعلى درجة إلى اقل درجة. وبعدها سحب (٢٧%) من المجموعة العليا و( ٢٧%) من المجموعة الدنيا وقد بلغت

الاستمارات في كل مجموعة (٥٤) استمارة. وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تبين أنّ القيم التائية المحسوبة تتراوح بين (٤,٩٩٧ - ٨,٣٦٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تبلغ (٢,٠٠) بدرجة حرية (١٠٦) ومستوى ثقة (٠,٠٥) لذلك فإن جميع الفقرات تميز بين المجموعتين العليا والدنيا.

### ثانيا: علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (صدق الاتساق الداخلي) :

تمّ حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاجهاد المتصور بأستعمال معامل ارتباط بيرسون، لعينة التحليل الإحصائي (٢٠٠) تدريسي وتدرسية، وأظهرت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ، اذ تراوحت قيم معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٤٣٤ - ٠,٥٩٠) وهي أعلى من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) والبالغة (٠,١٣٩) .

### ▪ الخصائص السيكومترية لمقياس الاجهاد المتصور:

#### أولا : صدق المقياس:

تحقق الباحثان من صدق المقياس كالتالي :

أ. الصدق الظاهري : عن طريق عرض المقياس على المحكمين المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية.

ب. صدق البناء: عن طريق القوة التمييزية للفقرات وارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

#### ثانيا : ثبات المقياس.

تحقق الباحثان من ثبات المقياس بطريقتين هما :

#### أ. طريقة الاختبار - إعادة الاختبار

تم التحقق من الثبات عن طريق إعادة تطبيق المقياس على عينة عددها (٢٠)

تدرسي وتدرسية بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.86) والتي تعد قيمة ثبات جيدة .

#### ب. معادلة ألفا كرونباخ:

طبق الباحث معادلة ألفا كرونباخ لمقياس الاجهاد المتصور على عينة التحليل

الاحصائي البالغة (٢٠٠) تدريسي وتدرسية ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات على وفق هذه الطريقة (0.83) وهي قيمة جيدة جدا وفق المعايير القياسية .

## الوسائل الإحصائية:

جميع الوسائل الإحصائية التي استخدمت في البحث الحالي حسبت بواسطة برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج:

الهدف الاول: التعرف على مستوى المواجهة الاستباقية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة.

طبق الباحثان المقياس على عينة البحث ، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، كانت النتائج كما مبينة في جدول (٣) .

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس المواجهة الاستباقية

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية * t	
					المحسوبة	الجدولية
المواجهة الاستباقية	٢٠٠	١٣٤,٦٣٣	١٥,٨٣٢	١١٧,٥	١٥,٣١١	١,٩٦
						دالة

إذ يشير الجدول أعلاه إلى ان قيمة المتوسط الحسابي البالغة (١٣٤,٦٣٣) هي اكبر من قيمة المتوسط الفرضي البالغة (١١٧,٥) وبانحراف معياري (١٥,٨٣٢) ، كما ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (١٥,٣١١) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ، وهذا يدل على ان العينة تتمتع بمستوى جيد من المواجهة الاستباقية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بسبب القدرات العالية التي يمتلكها الاستاذ الجامعي واستعداده الكامل للتعامل مع مختلف المواقف والمشكلات والتحديات وما يمتلكونه من معرفة ومهارات والتخطيط المسبق والابتعاد على التخبط والعشوائية كل هذا يمنعهم من الوقوع في المشكلات والاحداث السلبية او التقليل منها .

الهدف الثاني: التعرف على مستوى الاجهاد المتصور لدى اعضاء هيئة التدريس

في الجامعة.

طبق الباحثان المقياس على عينة البحث، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، كانت النتائج كما مبينة في جدول (٤) .

جدول ( ٤ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الاجهاد المتصور

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t *		الدالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
الاجهاد المتصور	٢٠٠	٣١,٦٧٥	٧,٥٤٨	٣٦	٨,١١٤	١,٩٦	دالة

إذ يشير الجدول أعلاه إلى ان قيمة المتوسط الحسابي البالغة (٣١,٦٧٥) هي اصغر من قيمة المتوسط الفرضي البالغة (٣٦) وبانحراف معياري (٧,٥٤٨) ، كما ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٨,١١٤) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩) ، وهذا يدل على ان العينة تتمتع بمستوى منخفض من الاجهاد المتصور . وهذه النتيجة تشير الى ان الاجهاد المتصور لدى أعضاء هيئة التدريس منخفض ويفسر الباحثان هذه النتيجة بسبب وجود مناخ اجتماعي وتعليمي صحي داعم مما جعل الاستاذ الجامعي يشعر بالايجابية وتأدية عمله بكل حب وعدم اجهاد في العمل .

**الهدف الثالث : التعرف على العلاقة الارتباطية بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور لدى تدريسيي الجامعة.**

لغرض التعرف على طبيعة العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور ، استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لعينة البحث الكلية البالغة (200) تدريسي وتدرسية ، كما استعمل الاختبار التائي للتعرف على دلالة معاملات الارتباط لدرجات كل من مقياس المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور وكانت النتائج كما مبينة في جدول (24) .

## جدول (٥) العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور	العدد
	الجدولية	المحسوبة		
دالة	١,٩٦	٨,٠١٦	-٠,٤٨٩	٢٠٠

من خلال بيانات الجدول اعلاه يتبين ان العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور هي علاقة عكسية دالة احصائيا، اي انه كلما ارتفع مستوى المواجهة الاستباقية لدى عينة البحث انخفض مستوى الاجهاد المتصور لديهم.

وهذه نتيجة منطقية بسبب ان الزيادة في المواجهة الاستباقية واستعداد الاستاذ الجامعي لمواجهة الاحداث والمشكلات والظروف المستقبلية باستخدام الاستراتيجيات والمهارات المناسبة تجعله غير مجهد في المستقبل ولا يعاني من اي ضغوط سواء مهنية او في مجالات الحياة المختلفة.

**الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة تبعا للمتغيرات الاتية .**  
أ. تبعا لمتغير الجنس:

استعمل الباحثان الاختبار الزائي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين درجات أفراد العينة ، فكانت النتائج كما مبينة في جدول (٦) .  
جدول (٦) الفروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور تبعا لمتغير الجنس

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة الزائية		القيمة المعيارية	قيمة معامل الارتباط بين المواجهة والاجهاد المتصور	العدد	الجنس	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	١,٩٦	٠,١٧٢	٠,٥٥٦	-٠,٥٠٤	١٦٧	ذكور	الجنس
			٠,٥٢٢	-٠,٤٧٨	٣٣	اناث	

يتبين من الجدول اعلاه انه ليس هناك فروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية

والاجهاد المتصور تبعا للجنس (ذكور - اناث) كون القيمة الزائفة المحسوبة البالغة (٠,١٧٢) أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (١,٩٦).

ب. تبعا لمتغير التخصص:

استعمل الباحثان الاختبار الزائفي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين درجات أفراد العينة، فكانت النتائج كما مبينة في جدول (٧).

جدول (٧) الفروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور تبعا لمتغير التخصص

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	القيمة الزائفة		القيمة المعيارية	قيمة معامل الارتباط بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور	العدد	التخصص	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	١,٩٦	٠,١٩١	٠,٥٧٦	-٠,٥٢١	١٠٦	علمي	التخصص
			٠,٥٤٣	-٠,٤٩٤	٩٤	انساني	

يتبين من الجدول اعلاه انه اعلاه انه ليس هناك فروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور تبعا للتخصص (علمي - انساني) كون القيمة الزائفة المحسوبة البالغة (٠,١٩١) أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (١,٩٦)

ج. تبعا لمتغير اللقب العلمي:

استعمل الباحثان الاختبار الزائفي لدلالة الفرق بين معاملي الارتباط بين درجات أفراد العينة، فكانت النتائج كما موضحة في جدول (٨).

جدول ( ٨ ) الفروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور تبعا لمتغير اللقب العلمي

المتغير	الجنس	العدد	قيمة الارتباط بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور	معامل القيمة المعيارية	القيمة الزائفة		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
اللقب العلمي	مدرس مساعد	٥٠	-٠,٤٧٢	٠,٥١٤	٠,٠٨٢	١,٩٦	غير دالة
		٦١	-٠,٤٨٦	٠,٥٣٠			
	مدرس مساعد	٥٠	-٠,٤٧٢	٠,٥١٤	٠,١١٠	١,٩٦	غير دالة
		٥٧	-٠,٤٩١	٠,٥٣٦			
	مدرس مساعد	٥٠	-٠,٤٧٢	٠,٥١٤	٠,١٥٠	١,٩٦	غير دالة
		٣٢	-٠,٥٠٢	٠,٥٤٩			
	مدرس	٦١	-٠,٤٨٦	٠,٥٣٠	٠,٠٣٢	١,٩٦	غير دالة
		٥٧	-٠,٤٩١	٠,٥٣٦			
	مدرس	٦١	-٠,٤٨٦	٠,٥٣٠	٠,٠٨٤	١,٩٦	غير دالة
		٣٢	-٠,٥٠٢	٠,٥٤٩			
	استاذ مساعد	٥٧	-٠,٤٩١	٠,٥٣٦	٠,٠٥٦	١,٩٦	غير دالة
		٣٢	-٠,٥٠٢	٠,٥٤٩			

يتبين من الجدول اعلاه انه ليس هناك فروق في العلاقة بين المواجهة

الاستباقية والاجهاد المتصور تبعا لمتغير اللقب العلمي كون القيم الزائفة المحسوبة البالغة

أصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (١,٩٦).

ويرى الباحثان إن السبب وراء عدم ظهور فروق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية تبعا لمتغير الجنس والتخصص واللقب العلمي جاء نتيجة للإعداد الأكاديمي والمهني الجيد للاستاذ الجامعي مما يعني احتمالية أن يكون جميع الاساتذة لديهم نفس الفرصة والقدرة والاستراتيجيات المناسبة لمواجهة الضغوط المستقبلية وهذا ينعكس على عدم وجود اجهاد متصور لديهم .

### الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي أظهرتها هذه الدراسة توصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات وكالتالي :

١. يتمتع الاستاذ الجامعي بمستوى جيد من المواجهة الاستباقية.
٢. يتمتع الاستاذ الجامعي بمستوى منخفض من الاجهاد المتصور.
٣. وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور لدى الاستاذ الجامعي ، اي كلما قام الاستاذ الجامعي باستخدام المواجهة الاستباقية قل الاجهاد المتصور.
٤. لا يوجد فرق في العلاقة بين المواجهة الاستباقية والاجهاد المتصور لدى التدريسيين باختلاف الجنس والتخصص واللقب العلمي

### التوصيات:

- يوصي الباحثان وفقا للنتائج التي تم التوصل اليها بما يأتي:
١. ضرورة أقامت مركز ارشادي لأعضاء هيئة التدريس للاهتمام بالصحة النفسية للتدريسي تبعاً للظروف المتغيرة للتقليل من الاجهاد المتصور.
  ٢. العمل على اقامة ندوات ومؤتمرات دورية داخل الجامعات لتطوير امكانية التدريسي وقدراته العلمية والفنية لمواجهة الاحداث المجهدة .
  ٣. العمل على تكريس مفهوم المواجهة الاستباقية لدى الهيئات التدريسية واعتباره فلسفة حياة لديهم.

### المقترحات:

- تطويراً لنتائج البحث الحالي، وإكمالاً له يقترح الباحثان إجراء دراسات لاحقة له مثل:
١. إجراء دراسة حول علاقة مفهوم المواجهة الاستباقية بمتغيرات ايجابية مثل



التفكير الايجابي.

٢. إجراء دراسة حول مفهوم المواجهة الاستباقية لدى موظفي او اداريي الجامعة.
٣. إجراء دراسات حول علاقة مفهوم الاجهاد المتصور ومتغيرات اخرى مثل مؤشرات الارهاق ، الرضا عن الحياة).
٤. إجراء دراسة حول مفهوم الاجهاد المتصور لدى عينات اخرى .
٥. إجراء دراسة مشابهه لمتغيرات البحث لدى عينات أخرى ضمن المجتمع العراقي (رؤساء الجامعات ، والقضاة ، والأطباء)

### المصادر

١. أمال دربال (٢٠١٣) : تقنين اختبار "wocoq" لتشخيص الضغط المهني لدى القابلات.
٢. حسن ، صافي حمزة (٢٠٢١): الارتباط بالعمل وعلاقته بالواجهة الاستباقية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرشدين التربويين في محافظة واسط، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
٣. الزهراني، أحمد صالح (٢٠١٨). الاجهاد المتصور وعلاقتها بدافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العربية للعلوم ونشر الابحاث . ٢ (١٦) ٩٩ - ١٢٨.
٤. الكبيسي ، وهيب مجيد والداهري،صالح حسن (٢٠٠٠) : المدخل في علم النفس التربوي ، ط ١ ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن .
٥. محيسن ، حسام عبد الحمزة (٢٠٢١): الإجهاد المتصور وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى الكوادر الصحية في ظل جائحة كورونا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد.
٦. مريم، رجاء (٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية .دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق". مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. المجلد الخامس.العدد الأول.دمشق
٧. النبهان ، موسى ( ٢٠٠٤ ) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، دار الشروق ، عمان .
٨. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي (٢٠٠٨): قانون الخدمة الجامعية ، رقم (٢٣) لسنة



## Reference

9. Almassy Z , Pek G, Papp G & Greenglass E.R (2014): The Psychometric Properties of The Hungarian Version of The Proactive Coping Inventory: Reliability, Construct Validity and Factor Structure. in ternational Journal of Psychology and Psychological Therapy, 14(1), pp.115-124.
10. Aspinwall L. G & Taylor S. E. (1997) A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. Psychological Bulletin, 121(3), 417-436.
11. Aspinwall L. G. (2005) The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. Motivation and Emotion, 29(4), 203-235.
12. Aspinwall, L. G (2010) Future-oriented thinking, proactive coping, and the management of potential threats to health and well-being. Oxford Handbook of Stress, Health and Coping, 1-35
13. Buttigieg S.C & West M.A (2013) Senior. Management leadership, social support, job design and stressor-to-strain relationships in hospital practice. Journal of Health Organization and Management, 27(2),pp 171-192.
14. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). **A global measure of perceived stress.** Journal of health and social behavior, 385-396.
15. Crocker, L. AND Alqian J (1986). **Introduction to Classical and Test Theory**, New York: CBS College Published.
16. Demerouti E, Bakker A. B, Nachreiner F & Schaufeli W. B (2001) The job demands-resources model of burnout .Journal of Applied Psychology, 86(3), 499-512
17. Fleming R., Baum A., Singer J.E. (1984). **Toward an integrative approach to the study of stress** Journal of Personality and Social Psychology, 46/4, 939-949.
18. Gan Y & Wen Y (2014): The Sequential Model of Future- Oriented Coping and Adjustment to University Life: The Role of Attitudes as Further Evidence. The psychological record, vol.64(1), pp.13-20. University china.
19. GanY, Hu Y & Zhang Y (2010): Proactive and Preventive Coping in Adjustment to College. The Psychological Record, 60, pp.643-658. peking university.
20. Graziani P & Swendsen J .(2004) : **Le stress :Emotions et strategies d'adaptation.** Nathan . Paris.
21. Greenglass E (2002): Proactive Coping and Quality of Life Management. In E. Fydenberg (Ed.), Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges (pp. 19-35). London: Oxford University Presss.
22. Greenglass E (2005) Proactive coping, resources and burnout: implications for occupational stress. Research companion to organizational health psychology, 503-515.
23. Greenglass E , Schwarzer R , Jakubiec S. D , Fiksenbaum L & Taubert S (1999): The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Paper presented at the 20th International Conference of the STAR



- (Stress and Anxiety Research Society), Cracow, Poland, July 12-14.
24. Greenglass E, & Fiksenbaum L (2009): Proactive coping, positive effect and well-being. *European Psychologist*, 14(1)
  25. Hobfoll S. E. (1989): Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
  26. Hobfoll, S E and Leiberman, J R, .(1987). Personality and social resources in immediate and continued stress-resistance among women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, pp. 18–26. Abstract-MEDLINE | Abstract-PsycINFO | \$Order Document
  27. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.
  28. Hobfoll, S. E., & Lilly, R. S. (1993). **Resource conservation as a strategy for community psychology**. *Journal of community psychology*, 21(2), 128-148.
  29. Hobfoll, S. E., Freedy, J. R., Green, B. L., & Solomon, S. D. (1996). Coping in reaction to extreme stress: The roles of resource loss and resource availability.
  30. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). **The social readjustment rating scale**. *Journal of psychosomatic research*.
  31. Jitka Vaculikova , Peter Soukup (2019) Mediation Pattern of Proactive Coping and Social Support on Well-being and Depression . Volume 19 - Pages 39-54
  32. Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). **Environmental stress. Human behavior and environment**. Altman I, Wohlwill JF. Current theory and research. New York: Plenum, 219-252.
  33. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping (pp. 117-178). New York, NY: Springer.
  34. *Marcela Veresova & Dana Mala (2012) Stress , Proactive Coping and Self Efficacy of Teachers , Average length of teaching practice was 16,8 years (minimum 1 year, maximum 41 years) Successful adaptation to stressful demands, in turn, would prevent the. / Procedia - Social and Behavioral Sciences 55, 294-300.*
  35. Reuter T & Schwarzer R (2009) Manage Stress at Work Through Preventive and Proactive Coping. In Lock,A. (Ed.), *The Hand Book of Principleo for ganizational Behavior*, Second Edition (Chpt.27;pp.500-513).
  36. Rime, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85.
  37. Schwarzer R & Knoll N (2013) *Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning*. Health Psychology (pp.2-27), Berlin, Germany.
  38. Schwarzer R & Luszczynska A (2008) Reactive, anticipatory, preventive, and proactive coping: a theoretical distinction. *The Prevention Researcher*, 15(4), 22-24.
  39. Spector P. E & Fox S (2005) The stressor-emotion model of counterproductive work behavior , in Fox, S. and Spector, P. E. (Eds), *Counterproductive Work Behavior: Investigations of Actors and Targets*, APA, Washington, DC, pp. 151-176.
  40. Stiglbauer B , & Batinic B (2015) Proactive coping with job insecurity: Is it always beneficial to well-being? *Work Stress*, 29(3), 264-285 .



41. Tabea Reuter & Ralf Schwarzer (2009) Manage stress at work through preventive and proactive coping . Handbook of principles of organizational behavior, 499-515.
42. Veresova M (2013) Procrastination, Stress and Coping among Primary School Teachers. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 106(10), 2131-2138
43. 1. Amal Darbal (2013): Standardization of the "wocoq" test to diagnose occupational stress among midwives.
44. 2. Hassan, Safi Hamza (2021): Work-relatedness and its relationship to proactive confrontation and the five major factors of personality among educational counselors in Wasit Governorate, unpublished doctoral thesis, Baghdad University, Ibn Rushd College of Education.
45. 3. Al-Zahrani, Ahmed Saleh (2018). Perceived stress and its relationship to achievement motivation and academic adjustment among a sample of university students, Arab Journal of Science and Research Publishing. 2 (16) 99–128.
46. 4. Al-Kubaisi, Wahib Majeed and Al-Dahri, Salih Hassan (2000): Introduction to Educational Psychology, 1st Edition, Al-Kindi House for Publishing and Distribution, Jordan 0
47. 5. Muheisen, Hossam Abdel-Hamza (2021): Perceived stress and its relationship to coping strategies among health personnel in light of the Corona pandemic, unpublished master's thesis, University of Baghdad, College of Education, Ibn Rushd.
48. 6. Maryam, Please. (2007). Strategies used by students to deal with psychological pressures. A field study on a sample of students from the Faculty of Education at the University of Damascus. Journal of the Federation of Arab Universities for Education and Psychology. Volume V. Issue One. Damascus
49. 7. Al-Nabhan, Musa (2004): The Basics of Measurement in Behavioral Sciences, Dar Al-Shorouk, Amman.
50. 8. Ministry of Higher Education and Scientific Research (2008): University Service Law, No. (23) of 2008 amended, Baghdad, Iraq

