

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة ماستر

علم النفس

علم النفس المدرسي

إعداد الطالبتين:

هاجر عثمانية و فيروز بالة

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى

طلبة سنة ثالثة ليسانس علم النفس

دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر بسكرة

إشراف الأستاذة(ة)

أ.د وسيلة بن عامر

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وتقدير

بداية نتوجه بالشكر والحمد لله سبحانه وتعالى الذي أنعم علينا وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع، حمد كثيرا طيبا مباركا فيه، وإليه يرجع الفضل كله. نتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للوالدين الكريمين على دعواتهم الفاضلة لنا بالتوفيق حفظهما الله ورعاهما ونهدي لهما هذا العمل، تشكراتي كلها للأخوة والأخوات ، الذين شجعونا في انجاز هذه المذكرة.

يسعنا أن نتقدم بعظيم الشكر للأستاذة الدكتورة "وسيلة بن عامر" على تفضلها بقبول الإشراف على هذا العمل برحاب صدرها وما بذلته من جهد مخلص في كل مراحل العمل، فقد أكرمتنا بسديد رأيها وتوجيهاتها الصائبة، التي كان لها أثر فعال في العمل.

كما نتقدم بالشكر إلى أساتذة علم النفس وبالأخص الدكتورة "الزهرة الريحاني" والأستاذة "مقراني سهيلة" على دعمهما المتواصل ومساعدتهما الدائمة، والشكر موصول للسادة أعضاء لجنة المناقشة على قبولها تقييم العمل.

كما يسعنا أن نشكر زميلاتنا وصديقاتنا على تشجيعاتهن، و كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل وبذل جهدا معنا، جهدا يذكر ويُشكر ولا يُنكر.

نسأل الله أن ينال هذا الجهد الرضا و القبول.



ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، لدى طلبة السنة الثالثة جامعي تخصص علم النفس (علم النفس العيادي/علم النفس المدرسي) بجامعة محمد خيضر بسكرة. حيث اعتمدنا فيها على المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة الموضوع بغرض معرفة العلاقة.

تم اختيار فرضيات الدراسة من خلال الاعتماد على الأدوات التالية: مقياس الضغط النفسي، مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، مقياس التوافق الدراسي، و تم توزيعهم على عينة قوامها 50 طالبا باختيار الطريقة العشوائية و تم تفريغ البيانات ومعالجتها.

تنص فرضية الدراسة على أنه: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية، بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس.

ولاختبار الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون، والمتوسط الحسابي لقياس فرضيات الدراسة. و قد أسفرت نتائج الدراسة على فرضية صفرية تمثلت في: لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس.

مصطلحات الدراسة:

الضغط النفسي - استراتيجيات المواجهة - التوافق الدراسي - الطالب الجامعي.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	شكر و تقدير
أ	ملخص الدراسة
ب	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
هـ	قائمة الملاحق
و	مقدمة
الجانب النظري للدراسة	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
13	1. اشكالية الدراسة
16	2. الدراسات السابقة
20	3. فرضية الدراسة
20	4. أهمية الدراسة
20	5. أهداف الدراسة
21	6. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها	
	تمهيد
24	أولاً: الضغوط النفسية
24	1. تعريف الضغوط النفسية
27	2. مصادر الضغوط النفسية
30	3. خصائص الضغوط النفسية
31	4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية

35	5. الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية
36	ثانيا: استراتيجيات المواجهة
36	1. تعريف استراتيجيات المواجهة
38	2. تصنيف استراتيجيات المواجهة
42	3. نظريات استراتيجيات المواجهة
44	4. العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
	خاصة
الفصل الثالث: التوافق الدراسي	
	تمهيد
48	أولاً: التوافق النفسي
48	1. تعريف التوافق النفسي
49	2. مصطلحات مشابهة للتوافق النفسي
50	3. النظريات التي تناولت التوافق النفسي
53	4. أبعاد التوافق النفسي
54	ثانيا: التوافق الدراسي
54	1. تعريف التوافق الدراسي
55	2. مظاهر التوافق الدراسي
57	3. أبعاد التوافق الدراسي
58	4. العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي
60	5. استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الدراسي
	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الإجراءات الميدانية للدراسة	
	تمهيد
63	1. الدراسة الاستطلاعية
64	1. منهج الدراسة
64	2. حدود الدراسة

64	3. عينة الدراسة
66	4. أدوات الدراسة
75	5. الأساليب الإحصائية
	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
	تمهيد
77	أولاً: عرض وتحليل النتائج
79	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
81	استنتاج عام
82	خاتمة
83	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
65	الجدول رقم (01) يوضح : توزيع أفراد العينة	01
69	جدول رقم (02) يوضح نتائج حساب اتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات المواجهة وأبعاده	02
71	جدول رقم 03 يوضح نتائج الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ لمقياس استراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية	03
72	جدول رقم 04 يوضح نتائج حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية	04
73	الجدول رقم 05 التالي يوضح توزيع عبارات المقياس وفق الأبعاد:	05
75	الجدول رقم 06 يمثل نتائج معامل الثبات لمقياس التوافق الدراسي بطريقة ألفا كرومباخ:	06
78	جدول رقم 07: يبين معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي	07
78	جدول رقم (08) يوضح المتوسط الحسابي لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط،	08

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
26	يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي	شكل 01
40	يوضح حلقة سيرورة العملية التفاعلية للضغط لازوارس وفولكمان (1984)	شكل 02

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
90	مقياس الضغط النفسي	01
92	مقياس إستراتيجيات المواجهة	02
94	مقياس التوافق الدراسي	03
96	درجات مستوى الضغط النفسي لأفراد العينة	04
98	استجابات أفراد العينة لمقياس إستراتيجيات المواجهة	05
100	استجابات أفراد العينة لدرجات متغيرات الدراسة	06

مقدمة

تزداد وتيرة الحياة تسارعا يوما بعد يوم وتتضاعف معها الضغوط، التي يتعرض لها الإنسان كما ونوعا إلى درجة تجعل الأفراد أكثر عرضة لقائمة طويلة من المشكلات والاضطرابات، التي تتنوع شدة واتساعا، ومن بين هذه المشكلات نجد الضغوط النفسية، التي ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بها، لما لها من أهمية على صحة الفرد على المستوى الفردي والجماعي، منطلقا هذا الاهتمام من كونه عصر الضغوط والأزمات النفسية خاصة إذا اعترضتهم بعض العقبات، وحالت دون تحقيق ما يرغب به الفرد.

وقد يزيد تقاوم تلك الضغوط النفسية، في حالة عدم مواجهتها إلى أن تصبح أخطر وتؤثر على الصحة النفسية للفرد لاسيما الطالب فتؤثر على توازنه النفسي وتوافقه الدراسي، والتوافق الدراسي يعد جانبا من جوانب التوافق العام للفرد، الذي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على صحة الفرد وهو نتاج أساسي لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية، وبالتالي الخبرة التربوية التي يكتسبها الطالب من هذه المواقف التربوية، حيث يضطرب توافقه الدراسي بسبب الضغوط النفسية التي تواجهه، وتراكم تلك الضغوط يستدعي استراتيجيات وأساليب من أجل أن يتخلص منها أو يخفف من آثارها على الأقل.

وتعد إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، الحل الأمثل لمواجهتها الضغوط أو التخفيف من وطأتها، والتي تنقسم حسب أغلبية علماء النفس، إلى إستراتيجيات متمركزة حول حل المشكلة، والتي يقوم الفرد من خلالها بتعديل نمط سلوكه الشخصي لأجل أن يغير علاقته بالبيئة المحيطة، أو الإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، فيقوم الفرد من خلالها بتنظيم انفعالاته لأجل خفض التوتر والقلق، وسواء كانت هذه الإستراتيجيات متمركزة حول إستراتيجيات المواجهة الإيجابية، والمتمثلة في إستراتيجيات حل المشكلة وإستراتيجيات الدعم الاجتماعي والتقييم الإيجابي، وإستراتيجيات المواجهة السلبية المتمثلة في إستراتيجيات التجنب وإستراتيجيات التأنيب الذاتي، فهي تسعى إلى إعادة الاتزان لحياته والحفاظ على صحته النفسية، وتوافقه في جميع مجالاته (نفسية، اجتماعية أو دراسية)،

فالتألم الجامعي يسعى كغيره إلى تحقيق التوافق بجميع مجالاته، وبالأخص التوافق الدراسي الذي يعد محصلة العلاقة بين الطالب وبيئته المدرسية.

ومن منطلق أن الجامعة إطار مفتوح على العالم الخارجي، وهي أيضا تختلف عن المراحل المدرسية الأخرى سواء من ناحية القوانين أو الطرق التي يتلقى بها الطالب دروسه أو الطريقة التي يتعامل بها، فالطالب في الجامعة معرض لعدة ضغوط نفسية بسبب الأحداث التي يعيشها والمواقف سواء تعلق الأمر بذاته أو بالبيئات الاجتماعية التي تحيط به و مشكلات الدراسة.

وقد جاءت الدراسة الحالية لإبراز العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة علم النفس المدرسي و العيادي. ونظرا لأهمية الموضوع قمنا بهذه الدراسة حول الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته لدى الطالب الجامعي لتحقيق التوافق الدراسي وتم تقسيم الدراسة إلى: جانبين نظري وتطبيقي .

الجانب النظري والذي تطرقنا فيه إلى الفصول التالية:

الفصل الأول: تم فيه تحديد الإشكالية للدراسة، الدراسات السابقة، فرضية الدراسة، أهداف وأهمية الدراسة، تليها المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة.

الفصل الثاني: معنون على النحو الآتي: **الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته**، والذي احتوى على: تمهيد، **أولا: الضغوط النفسية** تم فيها تعريف الضغوط النفسية، مصادرها، خصائصها، النظريات المفسرة لها، والآثار الناجمة عنها.

ثانيا: استراتيجيات المواجهة تم فيها التعريف باستراتيجيات المواجهة، تصنيفها، النظريات المفسرة لها، العوامل المؤثرة فيها، وأخيرا خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: المعنون ب:**التوافق الدراسي** الذي ابتدأنا فيه بتمهيد، ثم **أولا: التوافق النفسي** الذي يحتوي على: تعريف التوافق النفسي، مصطلحات مشابهة له، النظريات المفسرة للتوافق النفسي، أبعاد التوافق النفسي.

ثانيا: التوافق الدراسي: تم فيه التعريف بالتوافق الدراسي، مظاهره، وأبعاده، والعوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي، كما تم فيه التطرق إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، وأخيرا خلاصة الفصل.

الجانب الميداني: الذي تطرقنا فيه إلى:

الفصل الرابع: يحتوي على الإجراءات الميدانية للدراسة تمهيد: (الدراسة الاستطلاعية والهدف منها، منهج الدراسة، مجال الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة) ن ساليب الإحصائية المستخدمة) خلاصة الفصل.

الفصل الخامس: جاء فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج بناء على تطبيق المقاييس والإسقاط النظري للدراسة، ومحاولة بلورتها في شكل استنتاج عام للدراسة. وفي الأخير دُيِّلَتْ الدراسة بخاتمة مناسبة لتليها قائمة لأهم المراجع و الملاحق المعتمدة في سير الدراسة.

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. الدراسات السابقة
3. فرضية الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. أهداف الدراسة
6. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة



1. إشكالية الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية أحد المحطات الهامة في حياة الفرد، كونها تُسهم في تكوين وإعداد أفراد يُعتمد عليهم في النهوض بمختلف مؤسسات المجتمع والدفع بها إلى ركب المجتمعات المتطورة والرائدة في مختلف الأصعدة الفكرية العلمية الثقافية، وباعتبار الطالب الجامعي اللبنة الأساسية في النظام التعليمي الجامعي لما يحققه من انجازات في جانب تطوير المجتمع، وجب الاهتمام بتكوين شخصيته تكويناً أكاديمياً مهنياً يؤهله إلى تحقيق ذاته والوصول إلى مبتغاه، بما يعود على المجتمع بالنفع.

وأن التحاق الطلبة بالجامعة يتضمن خبرات جديدة من النظام التعليمي، بما فيه من أساليب المحاضرات، الأبحاث الواجب انجازها، القيام من النوم مبكراً، الاهتمام بمشاريع المستقبل وإعداد المذكرات وتقارير التربص في نهاية كل مستوى من مستويات النظام، كل هذه المصادر تقف عثرة أمام انجازه لمختلف المهام كما حدد بعض الباحثين بولجير وكهانا **khanna** ، **bolger** ، وزملاءهم " مصادر أخرى قد تؤدي إلى إصابة الطالب بالإجهاد من بينها، قلة وقت الدراسة وكثرة ما كان الطلاب مطالبين بقراءته، والعلاقة بين الطالب والأستاذ، المسؤوليات، العلاقات الاجتماعية، صعوبة المقررات الدراسية"، وجميع هذه الخبرات والأحداث ينجم عنها معاناة الطلبة من مستويات مختلفة من الإجهاد، الضغط النفسي. (باوية، 2012: 317)

والضغط يحدث عندما يشعر الفرد أن متطلبات الموقف الذي يتعرض له يفوق قدراته وبعبارة أخرى كيف يرى الفرد الموقف الذي أمامه، فالفرد عندما يدرك عدم قدرته على خلق حالة من التوازن بين متطلبات الموقف، فإنه يشعر بسيطرة الضغوط عليه، وهذا ما أكدته كرافت **craftit** "أن الضغوط النفسية تظهر لدى الفرد نتيجة عدم التوازن بين مطالبه وحاجاته، ووسائله لتلبية هذه المطالب والحاجات، وكلما زاد عدم الاتزان عند الفرد زاد عدم احتمال الضغوط. (محمد

دوابشية، 2017: 21)

فالتطالب الجامعي يواجه العديد من الأحداث، التي تهدد اتزانه خاصة في دراسته، وهذا ما أشار إليه فونتانا **Fontana** " إلى أن الضغوط النفسية للطلاب في المجال المدرسي، تمثل أهم التحديات والمشكلات لدى العاملين في المجال التربوي والنفسي، لما له من آثار سلبية تهدد كيان الطالب حينما تزداد عن مستوى قدرته لتحملها، وبخاصة في مجال انجازاته، الأمر الذي ينجم عنه تأثيرات

ضارة على الذات والمجتمع" (ملاك، 2017-2018: 5-6)، فهم يعيشون في بيئات أسرية مدرسية واجتماعية سريعة التغيير، تفرز العديد من الصعوبات التي تشكل ضغطا نفسيا عليهم، وأشارت دراسات " إلى أن أهم الضغوط التي يتعرض لها الطلبة هي تلك التي يواجهونها في البيت والمدرسة والجامعة، فقد قسمت إلى قسمين الضغوط الأكاديمية لها علاقة بتدني التحصيل بمواد معينة وضغوط اجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الزملاء والمساندة والمشاركة في الأنشطة".
(أبو الحبيب، 2010: 4)

وبما أن العالم قد مر في الآونة الأخيرة بأحداث أثرت على العام والخاص، والتي تمثلت في ظهور وباء كورونا المستجد، الذي يعد هاجسا خاصة أنه أصبح حديث الساعة، فالحاصل أن لهذا الوباء جوانب نفسية عديدة والتي تتجلى في الخوف، التوتر، القلق، ومن بينها تأثيره على الطالب الجامعي، وبالتالي تفهقر سير الدروس ومن ثم القرار الرسمي باستكمال السنة الدراسية عن بعد، واللجوء لهذه السياسة التي تجمع بين الأستاذ والطالب من خلال تكنولوجيا المعلومات، والتي تعد دخيلة على حياة الطالب و كانت لها مجموعة من التبعات كإحساس الطالب بالعزلة، تراجع دافع التعلم، ومن ثم قرار العودة لمقاعد الدراسة المصحوب ببروتوكول صحي، وهو ما زاد من ارتباك الطالب من حيث الالتزام بالتباعد الاجتماعي، ارتداء الكمامة، ونظام الدفعات، فالمناخ الجامعي هنا يؤثر على تأقلم وتوافق الطالب توفقا سليما من أجل تفوقه واستمراريته في الدراسة.

يعد التوافق الدراسي للطالب الجامعي من أهم مظاهر التوافق العام، ومن أكثر المؤشرات للصحة النفسية للطالب، وهو القاعدة الأساسية لتفاعل الفرد مع المواقف التربوية من بينها المنهاج الدراسي، المهارات، والأساليب الدراسية، مستوى الطموح، مستوى التوافق النفسي، النضج الانفعالي الاجتماعي، والعلاقات الشخصية مع الأساتذة والزملاء. ويرى الشربيني وبلفقيه بأنه "المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة، بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة أخرى، بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والشخصي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق" (راشد، 2011: 709)، فالطالب هنا يكون ذاته للاستمرارية والموائمة مع مختلف الأحداث، التي يتعرض لها سواء داخل الحجرة الصفية أو خارجها، بالإضافة إلى التأثيرات البيئية الاجتماعية، الصحية، الوقائية مثلما هو جاري الآن كل هذا قد يعرقل في توافق الطالب مع بيئته وعلى حالته النفسية جراء الموقف الضاغط، فقد أكدت دراسة وأغواك و الياس و أولي وسوندي 2006 "أن الحالة النفسية

للطلاب تعتمد أكثر على التوافق المدرسي، كما أشارت إلى أن التوافق كمؤشر مهم للحالة النفسية " (علي، 2015، ص23)، فتوافق الفرد مع بيئته يمثل علاقة تأثير وتأثر فعندما تكون مليئة بالأحداث الضاغطة ، وقلة الفرص لتحقيق الانجاز والتوافق، فإنها تسبب نوع من المشقة والإجهاد، تجعل الفرد يستخدم أساليب مواجهة فعالة في التعامل مع هذه الأحداث الضاغطة.

وعلى الرغم من أهمية دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط وخاصة لدى طلاب الجامعة، باعتبارهم معرضين للضغوط من مختلف المصادر التي ترهق كاهلهم وتؤدي بهم إلى سوء التوافق النفسي الدراسي، وتعرض الطالب لخيبات أمل تدفع به إلى استخدام أساليب للتعامل مع هذه الضغوط، كما يرى (كرون Krohne) "هذه الاستراتيجيات بالجهود السلوكية و المعرفية التي تهدف إلى السيطرة على المطالب الداخلية والخارجية، التي يخلقها الموقف الضاغط وتخفيض تلك المطالب وتحملها كما هي". (السهران، المساعد، 2014: 294).

من بين هذه الأساليب التي يلجأ إليها الطالب استراتيجيات المواجهة الايجابية وإستراتيجيات المواجهة السلبية، تتمثل الاستراتيجيات الايجابية في قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة مع محاولة مستمرة لزيادة الجهد، أو تعديله وعدم التسرع والتريث في محاولته لمواجهة الموقف الضاغط، وقد يقتضي ذلك استرجاع الفرد لخبراته السابقة في المواقف الضاغطة، في حين أن الاستراتيجيات السلبية تتمثل في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى كالإنكار، التكبير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة (جبالي، 2012: 96).

ومن هنا طرحت مشكلة الدراسة والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس، وذلك من خلال الإجابة على التساؤل التالي:

هل توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة سنة ثالثة ليسانس علم النفس؟

2. الدراسات السابقة:

أ) الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها:

1) دراسة علي سميحة 2015/2014 بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ماستر توجيه و إرشاد تربوي جامعة المسيلة.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة ماستر توجيه إرشاد تربوي، حيث اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الموضوع تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ومقياس التوافق الدراسي. وتم تطبيقها على عينة قوامها 70 (طالب و طالبة) بأسلوب الحصر الشامل .

وأظهرت نتائج الدراسة بعد تحليلها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسون رفض الفرضية العامة علاقة عكسية وضعيفة جدا التي مفادها توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي. بينما في الفرضيات الجزئية: لم تتحقق الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة حول حل المشكلة وقبول الفرضية الثانية مفادها توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المرتكزة حول الانفعال والتوافق الدراسي.

(2) دراسة نبيلة احمد ابو حبيب 2010 بعنوان: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة عند كل من أبناء الشهداء، واعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لموضوع الدراسة، تم استخدام مقياس الضغوط النفسية و مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، تم تطبيقها على عينة قوامها 632 طالب وطالبة والاعتماد على العينة العشوائية العنقودية من محافظات غزة بفلسطين، وأظهرت نتائج الدراسة بعد تحليلها إحصائيا باستخدام معامل الارتباط بيرسون واعتمادها على العديد من الفرضيات تم قبول الفرضية العامة التي مفادها لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

(3) دراسة سارة لطفى سلامة مسعد عشعش 2016 بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة بمصر.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتأؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لموضوع الدراسة تم استخدام مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية و مقياس التأؤل من إعداد الطالبة ، تم تطبيقها على عينة قوامها 192 طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلتي التربية والتجارة جامعة بورسعيد والاعتماد على العينة العشوائية في حيث تم الاعتماد على أساليب الإحصائية معادلة تحليل الانحدار تحليل التباين المتعدد المتغيرات والمتوسطات حسابية، بالإضافة إلى معامل الارتباط بيرسون وأسفرت النتائج على أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الاحجامية وبعد التشاؤم و توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل.

(ب) الدراسات المتعلقة بالتوافق الدراسي:

(1) دراسة ياسمين عاطف طاطور 2011 بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة":

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الضغوط النفسية والتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، تمثل المنهج المتبع الوصفي الارتباطي تم استخدام استبانة الضغوط النفسية واستبانة التكيف المدرسي و مجتمع الدراسة مجموع طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، وتم اختيار عينة الدراسة وفق الطريقة العشوائية، بحيث تكونت عينة الدراسة من (352) طالبا وطالبة موزعين على الصفوف الثانوية ، وتم تطوير أداتين للتحقق من أغراض الدراسة، الأداة الأولى وهي مقياس الضغوط النفسية والمكون من (20) فقرة. والاعتماد على معامل بيرسون والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

أوضحت نتائج الدراسة أن ما نسبته 8% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من الضغوط، وأن 83.2% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من الضغوط النفسية، وأن 8.8% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى منخفض من الضغط النفسي، كما أوضحت نتائج الدراسة أن ما نسبته 67.6% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى منخفض من التكيف المدرسي، وأن 31.5% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من التكيف، وأن 0.9% من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مرتفع من التكيف، كذلك أوضحت النتائج أنه كلما زادت الضغوط النفسية انخفض مستوى التكيف لدى

طلبة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغيرات الجنس والمستوى الدراسي، كذلك أوضحت النتائج وجود فروق في التكيف لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في طبيعة التكيف لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

2) دراسة وأغواك وإلياس وأولى وسوندي 2006 بعنوان: التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الطلاب في مدرسة عالمية في كوالالمبور في ماليزيا:

هدفت الدراسة إلى إيجاد تفسير للتوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الطلاب الأجانب في مدرسة عالمية كنتيجة للسلوك التوافقي، كما كانت هذه الدراسة موجهة نحو استمرار تخطيط سلوكيات الحالة النفسية والتوافق للشروط التعليمية لدى الطلاب الأجانب، تألفت عينة الدراسة من 110 طالب (77 أنثى) و (133 ذكر) تم اختيارهم من أصل (318) طالبا من مدرسة عالمية من كوالالمبور في ماليزيا، واستخدمت الدراسة مقياس السلوك التوافقي الذي صممه ستواني.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت النتائج أن الحالة النفسية للطلاب تعتمد أكثر على التوافق الدراسي في تجارب بيئية جديدة أكثر من صفاتهم الشخصية، كما أشارت إلى أن التوافق مؤشر مهم للحالة النفسية للطلاب، وأشارت الدراسة إلى أن التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الإناث تكون أعلى من الذكور في بيئة تعليمية جديدة. (علي، 2015، ص23).

دراسة بن صالح هداية 2015 بعنوان: تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة الثانوية بمدينة تلمسان:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الضغوط النفسية على التوافق الدراسي لدى المراهق المتمدرس في المرحلة الثانوية بمدينة تلمسان، وقد بلغت عينة البحث 200 تلميذ وتلميذة في المدرسة الثانوية، حيث يتم الاعتماد على مقياس الضغط النفسي لعبد الحق لبوزادة جامعة الجزائر2 ومقياس التوافق الدراسي للباحثة، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة بين إرتباطية سالبة بين

الضغط النفسي والتوافق المدرسي مع وجود علاقة سالبة بين الضغط النفسي وأبعاد التوافق المدرسي، والمتمثل في التوافق مع الأساتذة، الزملاء، المدرسة، المادة الدراسية، وكلها كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، كما أسفرت الدراسة أيضا على بوجود فروق بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق لمدرسي مع وجود علاقة إرتباطية بين التوافق الدراسي والتحصيل الدراسي. (مباركي، 2018، ص21)

التعقيب على الدراسات السابقة و المشابهة :

بعد أن تم عرض بعض الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة وغير مباشرة بموضوع الدراسة الحالية ومتغيراتها، وهي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي سوف يتم مناقشتها على النحو الآتي:

من حيث الهدف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعا لتباين المتغيرات التي تناولتها الدراسة، في بعض الدراسات تناولت موضوع الضغط النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل دراسة (عليي سميحة 2014-2015)، دراسة (نبيلة احمد أبو حبيب 2010)، دراسة (عاطف طاطور 2011)، بينما هدفت دراسات أخرى تناولت تفسير بين متغيرات مثل دراسة (أغواك 2006) وتأثير بعض متغيرات مثل دراسة (بن صالح 2015).

أما الدراسة الحالية هدفها يتمثل في معرفة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة سنة ثالثة جامعي علم النفس.

من حيث المنهج و الأدوات:

نلاحظ أن جل الدراسات انتهجت المنهج الوصفي بنوعيه الارتباطي والتحليلي في التوصل لنتائج الدراسة و فيما يخص أدوات الدراسة بعض دراسات استخدمت مقاييس جاهزة (طاطور). وتتفق الدراسة الحالية في اختيارها للمنهج الوصفي الارتباطي مع الدراسات السابقة .

من حيث العينة:

تباينت أعداد عينات الدراسات السابقة ما بين 70 / 632/192/352/318/104/200 كحد أقصى واستخدام العينة العشوائية / العينة العشوائية العنقودية / أسلوب حصر شامل. أما الدراسة الحالية تكونت من 50 طالبا وطالبة والاعتماد على العينة العشوائية.

3. فرضية الدراسة:

توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس.

4. أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

تكمن أهمية الدراسة الحالية من الجانب الذي تتناوله وهو الضغوط النفسية التي يواجهها الطالب لسنة الثالثة جامعي و أساليب مواجهتها، ومدى تأثيرها على مستوى التوافق الدراسي لديه . كما تبرز أهميتها من خلال التركيز والاهتمام بتحديد الأساليب، التي يستخدمها الطالب الجامعي لمواجهة مختلف الضغوط النفسية، التي يتعرضون لها طيلة مشوارهم الدراسي هذا من شأنه أن يساعدهم في الانتقاء الأفضل لأساليب التعامل الايجابية، والابتعاد عن الأساليب السلبية والتي تساعدهم على ضبط انفعالاتهم والتغلب على مشكلاتهم، والتي تمكنهم من التمتع بصحة نفسية جيدة وتوافق دراسي ناجح.

5. أهداف الدراسة:

1. الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس.
2. التعرف على العلاقة بين بعض إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و التوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس.
3. الكشف عن إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعتمدها الطلبة في تحقيق التوافق الدراسي.

6. المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

6-1-الضغط النفسي:

يعرفه (فواة محمد) على انه: " الحالة التي يتعرض فيها الكائن الحي لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التوافق, وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف"(الشرييني،2011: 261).

التعريف الإجرائي:

أنها الدرجة الكلية التي يتحصل عليها طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس في استجاباتهم على اختبار ليفنستاين المستخدم في هذه الدراسة.

6-2- استراتيجيات المواجهة:

يعرفها كرون: "هذه الاستراتيجيات بالجهود السلوكية والمعرفية، التي تهدف إلى السيطرة على المطالب الداخلية والخارجية، التي يخلقها الموقف الضاغط وتخفيف تلك المطالب وتحملها كما هي" (ثامر عبد الله، 2014: 294).

التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يتحصل عليها طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس، من خلال مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهاث * paulhan* والذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

6-3- التوافق الدراسي:

يعرفه عباس بأنه: "قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم والانسجام الدراسي، ومن ثمة يمكنه عقد صلات مثمرة وجيدة بينه وبين أساتذته وزملائه، واشتراكه في مختلف الأنشطة الاجتماعية والثقافية في المجتمع المدرسي، ويستطيع بذلك تنظيم وقته والتوفيق بين أوقات الدراسة والذاكرة والترفيه، فيحقق بذلك توافقه وهدفه من الدراسة(طبيبي، 2013:30).

التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يتحصل عليها طلبة علم النفس من خلال تطبيق مقياس التوافق الدراسي ليونجمان وقام حسين عبد العزيز الدريني بإعداده وترجمته إلى اللغة العربية، والذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

6-4- الطالب الجامعي:

يقصد بطلبة الجامعة في هذه الدراسة عينة من الطلبة والطالبات لسنة الثالثة ليسانس،
الذين يزاولون دراستهم بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علوم الاجتماعية تخصص علم النفس
بجامعة محمد خيضر بسكرة تتراوح أعمارهم من 20 إلى 39 (ذكر والباقي إناث).

الفصل الثاني: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها

تمهيد

أولاً: الضغوط النفسية

1. تعريف الضغوط النفسية
2. مصادر الضغوط النفسية
3. خصائص الضغوط النفسية
4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
5. الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية

ثانياً: استراتيجيات المواجهة

1. مفهوم استراتيجيات المواجهة
2. تصنيف استراتيجيات المواجهة
3. نظريات استراتيجيات المواجهة
4. العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة



تمهيد:

تعد الضغوط النفسية من أصعب ما يواجه الإنسان في عالمنا المعاصر من مشكلات ومعوقات تعيق صحته النفسية والجسدية، فقد أصبحت هذه الضغوط جزءاً لا يتجزأ من حياة المجتمع عامة، والطالب الجامعي خاصة، الذي يتعرض يومياً إلى العديد من المشكلات والضغوط من الشخصية، الأسرية، الاجتماعية و الاقتصادية، والتي ترهق كاهله وتدفع به إلى استخدام أساليب تدعى باستراتيجيات مواجهة الموقف الضاغطة لتعديله أو محوه نهائياً، تساعد في التكيف السليم مع الضغط النفسي للاستمرار في الحياة بكل سعادة والنجاح في مختلف جوانب حياته.

أولاً: الضغوط النفسية

1. تعريف الضغوط النفسية:

أ) لغة:

صَغَطَ (صَغَطَةً) رَحَمَهُ إِلَى حَائِطٍ وَنَحْوِ وَبَابُهُ قَطَعَ وَمِنْهُ (صَغَطَةً) الْقَبْرَ بِالْفَتْحِ وَأَمَّا (الصُّغْطَةُ) بِالضَّمِّ فَهِيَ الشَّدَّةُ وَالْمَشَقَّةُ وَيُقَالُ: اللَّهُمَّ ارْفَعْ عَنَّا هَذِهِ الصُّغْطَةَ وَالضَّاعِطُ كَالرَّقِيبِ وَالْأَمِينُ يُقَالُ: أَرْسَلَهُ ضَّاعِطاً عَلَى فُلَانٍ سُمِّيَ بِذَلِكَ لِتَضْيِيقِهِ عَلَى الْعَامِلِ وَمِنْهُ حَدِيثُ مَعَاذٍ (كَانَ عَلِيٌّ ضَاعِطاً).

وفي اللغة الانجليزية وردت ثلاث مصطلحات هي الضواغط Stressor والضغط Stress والانضغاط Strain وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي _فيزيقيّة_ اجتماعية نفسية والتي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما، ويشير مصطلح الانضغاط إلى حالة الانضغاط التي يعانها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإرهاك والاحترق الذاتي ويعبر عنها بصفات مثل خائف، قلق، مكتئب، متوتر.

(مبروكة، 2018: 15-16)

ب) اصطلاحاً:

هناك تعريفات للضغوط النفسية منهم من عرفها من خلال المسببات وأثرها ومنهم من عرفها من خلال طريقة الاستجابة لهذه الضغوط، وآخرون من خلال تطور العلاقة بين المثير والاستجابة وما

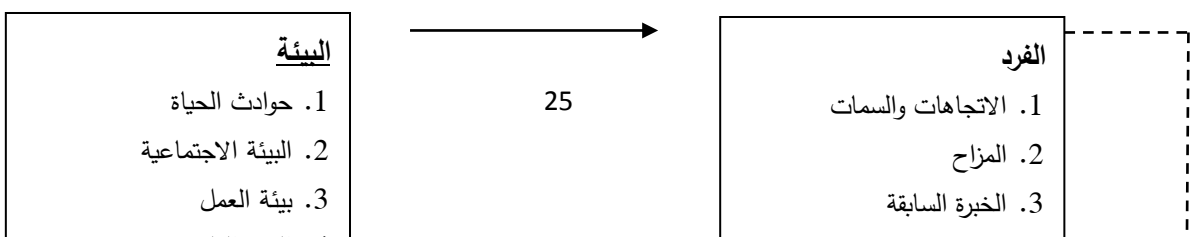
يتوسطهما من عمليات داخلية، فيشير جابر وكفافي (1995) إلى أن مصطلح (Stress) له العديد من المعاني في معجم علم النفس والطب النفسي، منها: ضغط، أعصاب، ضائقة، كرب، إجهاد، ويعبر عن حالة الإجهاد الجسدي والنفسي، والمشقة التي تواجه الفرد من مطالب وأعباء عليه أن يتوافق معه، وقد يكون الضغط داخليا أو خارجيا، وقد يكون قصيرا أو طويلا، وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعدها ويؤدي إلى انهيار أداء وظائف المنظمة".

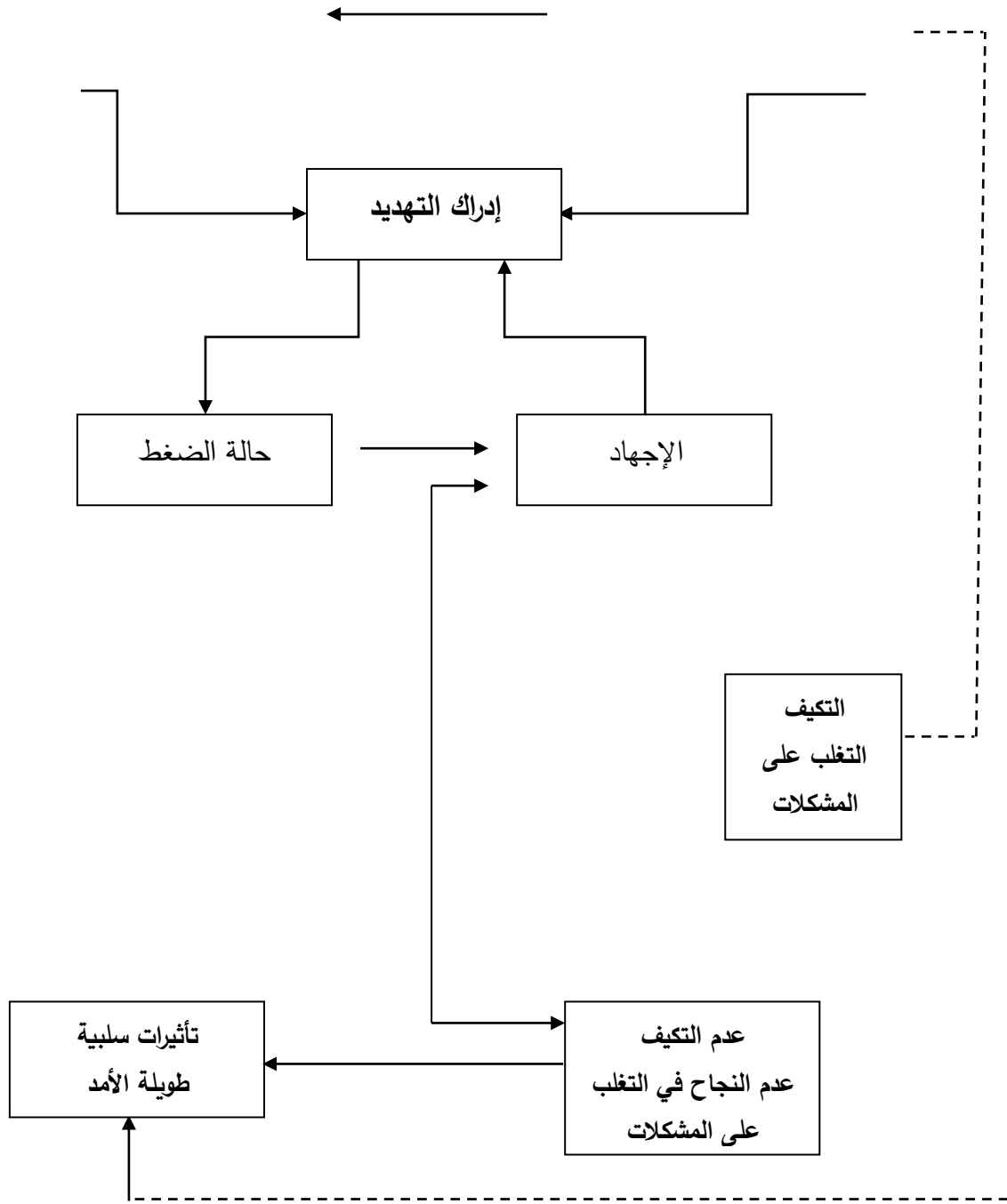
قد أشار لازاروس وفولكمان إلى أن الضغط النفسي عبارة عن "حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس، كحالة الانفعالات أو الدوافع، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية، والتغيرات التي تحدث في المجتمع".

ويعرف جولدنسون (Goldenson) الضغط النفسي بأنه : " حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها" . أما مايرز (Myers,1996) فيعرف الضغط النفسي على أنه: " العملية التي يتم من خلالها تثمين وتفسير الأحداث البيئية على أنها مهددة، أو تحمل تحديا للعضوية، وتحديد كيفية التعامل والتكيف مع هذه الأحداث" (حسين، 2014: 16-17).

تري السمدوني (1993) أن الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود الفعل الجسمية والسلوكية، الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة. ويعرف جبريل الضغط النفسي بأنه: " تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها الفرد، الناتجة عن أحداث وأمور تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهانئة، وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها" (أحمد نايل، 2008: 25)

تعرف الضغوط إجمالاً بأنها: " العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدراته وإمكاناته وتهدد رفايته النفسية " (ماجدة بهاء الدين، 2008: 20).





شكل رقم 01: يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي

(عبد المعطي، 2006: 22)

2. مصادر الضغوط النفسية:

الحقيقة أن أي مجتمع إنساني لا يخلو من الضغوط، لكن تعقد الحياة جعل من مصادر الضغط متعددة تنشأ من تفاعل عناصر حياتية ووجودية كثيرة، نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش معها وما يترتب عن هذا التفاعل، من كثرة المطالب والتحديات التي تتطلب من الفرد الاستجابة لها ويسبب ذلك في ظهور حالة من الشعور السلبي، وتهديد الذات نظرا لشعوره أن استجاباته غير كافية أو ملائمة، ويمكن تقسيم مصادر الضغط النفسي إلى العوامل التالية:

أولاً: أحداث ومشكلات نفسية داخلية:

الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر، ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الأخطار والأعداء لمواجهة المستقبل، فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال، فخوف الطالب من الامتحانات يدفعه للمذاكرة مبكراً، ويدفعه لحضور المحاضرات بانتظام، وهكذا قد تصبح حياتنا كئيبة وموحشة، ويصبح نشاطنا فيها غير مجدي وممل إن خلت من بعض الانفعالات والمشاعر الطيبة كالحماس، وحب العمل، والتعاون مع الآخرين، والتقدير، والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية.

لكن في حالا كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب، في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية، وما يرتبط بها من صحة أو مرض كما في حالات القلق والاكتئاب النفسي والإصابة بالأمراض النفسية المختلفة.

ثانياً: الظروف والمشكلات الاجتماعية وأحداث الحياة اليومية:

تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية، التي تجعل للحياة معنى ومن ثم توجهنا عموماً للصحة والكفاح، والرضا وقد بينت حديثاً دراسات هارفارد التي قام بها "مكلاند McClelland" وزملاؤه أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دوراً مدمراً للصحة، وللتحقق من هذه الفكرة درس "مكلاند" وزملاؤه دوراً ما يسمى بالدافع للانتماء أي الرغبة في تكوين أسرة وعلاقات اجتماعية والتواجد مع الأصدقاء والالتقاء مع الآخرين والتزاور معهم بانتظام وتشير نتائجهم على وجه العموم إلى أن الدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحيلة مع جماعة وتقبل الآخرين لنا جميعها أكثر ارتباطاً بالصحة في جانبها النفسي وجانبها العضوي معاً.

ثالثا: ظروف وضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي:

والضغوط في جانبها الأكاديمي والدراسي تعوق التعلم الكفاء ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الأكاديمي والعجز عن الإنجاز وكراهية الدراسة وما يصحب ذلك من إحباط نفسي واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر .

وعادة ما لا ننتبه لتأثير الضغوط على سلوكنا فنتركها ونتجاهل تأثيرها لكن عندما تظهر نتائجها في شكل الإصابة بالأمراض والدخول في حماقات اجتماعية ، وعندما نجدها قد التهمت صحتنا وعلاقتنا ومتعنا الشخصية ومقدرتنا على بذل الطاقة للنجاح والتفوق، عندئذ قد نذهب لأهل الخبرة والتخصص لنطلب منهم النصيحة والعلاج ، ولأن ذلك يحدث في فترات متأخرة فقد يتعذر القيام بعلاج نتائجها الأساسية على حياتنا، ومن هنا تأتي أهمية الانتباه المبكر للضغوط قبل تحولها لمصدر إضافي، ممن مصادر الضغط والتوتر، ولهذا نجد علماء النفس والأطباء والمهنيين المهتمين بالصحة النفسية والعقلية للفرد يؤيدون دائما أن الضغوط النفسية والاجتماعية، لا يمكن علاجها بالطرق التقليدية التي نستخدمها في مجال الأمراض النفسية، بل من الأفضل التنبيه لها للوقاية من أخطارها ونتائجها السلبية على سلوكنا وحياتنا(أحمد نايل، أحمد عبد اللطيف: 32-35).

كما حدد ميلر (1979) Miler مصدرين للضغط هما:

1. المصادر الخارجية:

(أ) الضغوط الأسرية: الصراعات العائلية، كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.

(ب) ضغوط العمل.

(ج) الضغوط المالية أو الاقتصادية: مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

(د) الضغوط الاجتماعية: وتتقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفرد إن كان متزوجا أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجا، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد، وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها، ومن الضغوط الاجتماعية العزلة، الحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.

هـ) الضغوط الصحية أو الفسيولوجية: مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم ومهاجمته الجراثيم به، واختلاف النظام الغذائي.

و) ضغوط المتغيرات الطبيعية: مثل الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير وغيرها.

ز) ضغوط سياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دوراً رئيسياً في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتتسبب هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

ح) ضغط العوامل العقائدية والفكرية: إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره وإنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.

ط) ضغوط ثقافية: وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدافة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، هذا فضلاً عن مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية، كذلك غرف الشات في شبكة الأنترنت.

ي) ضغوط أكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى، ومن المدرسة إلى الجامعة.

ك) ضغوط مهنية: ترتبط بيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور وغموضه والخلافات مع الرفاق في العمل.

2. مصادر داخلية:

أ) الطموح المبالغ فيه.

ب) الأعضاء الحيوية والتهيج النفسي (الاستعداد) لقبول المرض، ضعف المقاومة الداخلية.

ت) الشخصية.

وتتسبب العلاقة الغير متوازنة بين الأفراد أو مع بعضهم البعض أو بين الأفراد ومجتمعاتهم والتي يؤدي فيما بعد إلى مجموعة من المظاهر المتعددة من الضغط النفسي إلى مجموعة من النتائج السلبية التي تصيب الفرد والمجتمع. (ماجدة بهاء الدين، 2008: 30-31)

3. خصائص الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية العديد من الخصائص وأهمها ما يلي:

- الضغط هو مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.
- الضغط تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.
- الضغط حالة تكون في اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية.
- الضغط هو نظام استجابة لحالات ضاغطة وتتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة.
- الضغط ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات.
- الضغط حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية.
- الضغط ظاهرة معقدة يستجيب لها كل شخص بشكل مختلف وهي تتكون من عدة عوامل يمكن التعامل معها.
- الضغط حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر، ويكسر الفرد كل حيويته للحماية منها.
- إن الحدث الضاغط يخرج عن نطاق ما يألفه الإنسان.
- إن المثير الضاغط يثقل القدرة التوافقية للفرد، فهو يشكل تهديدا لذاته أو للآخرين من حوله امتدادا من الدائرة المحيطة به.
- الحدث الضاغط يحدث أثرا نفسيا سلبيا من الشعور بالعجز أو الخوف أو معاناة الاضطراب الانفعالي في مواجهة الحدث.
- الحدث الضاغط يختزن في ذاكرة الفرد مفرزا اضطرابات انفعالية وجدانية وصحية وسلوكية.
- إن التأثيرات المباشرة أو غير المباشرة (بعيدة المدى) تتوقف على مدى حدة أو استمرارية المثير والحدث الضاغط (مبروكة، 2018: 31-32).

4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1. النسق الفكري لهانز سيلبي:

يرى سيلبي أن الضغوط تتكون من المجموعة من ردود الفعل، التي أطلق عليها التكيف العام General adaptation syndrom فالجسم عادة ، يقبل التحدي للبيئة ويتكيف مع الضغوط، ووفقا لسيلبي ، فإن عرض التكيف العام يتكون من ثلاث مراحل:

- **الأولى: مرحلة الإنذار (التنبيه) Alarm** وفيها يتم استشارة الجهاز العصبي المستقل، والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.
 - **الثانية: مرحلة المقاومة Resistance** وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، وذلك بمقاومة مصدر التهديد، وعندما يكون الضاغط مستمرا يتم استنزاف طاقة الجسم على المقاومة ويدخل الكائن الحي في المرحلة الثالثة.
 - **الثالثة: مرحلة الاستنزاف (الإنهاك) Exhaustion** وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكيف، ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، وقد تظهر علامات استجابة الإنذار من جديد، أو يموت الكائن الحي.
- (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006: 2)

2- النسق النظري لاسبيلبرجر Spielberg:

تعتبر نظرية سيبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Anxiety Trait والقلق كحالة Anxiety State، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرة الماضية، بينما قلق الحالة قلق موضوعي يعتمد على الظروف الضاغطة.

وعلى هذا الأساس يربط سيبيلبرجر في نظريته بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة "كبت، إنكار، إسقاط" وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل تشكل ما من الضغوط.

كما يميز بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد، من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق، واستنقادات منها كثير من الدراسات التي تحقق من خلالها صدق فروض ومسلمات نظريته. (مبروكة، 2018: 24-25)

3-نظرية المواجهة أو الهروب (Fight Or Flight) :

ترتبط هذه النظرية بعالم الفسلجة واطر كانون (Walter Caanon) "واعتمدت الجوانب الفسيولوجية في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية، التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية"، وتعني "Fight Or Flight" أن الجسم يقوم بتعبئة نفسه للهجوم أو الهروب من الموقف الذي يشكل له تهديداً".

ويعد كانون (Canon) من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد الفعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان (Homeostasis) الذي يعبر عن فاعلية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، ويمثل مفهوم الاتزان "العامل الأساس في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة".

ويرى كانون "أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن أن تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط" (أنعام هادي، 2013: 69-70).

4-نظرية التحليل النفسي:

يميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي ناتج عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوب بالخطر الحقيقي، وقد اعتقد فرويد بأن القلق السلبي يمكن إيقاظه بواسطة الصراعات غير الشعورية داخل الأفراد، وعلى الخصوص بين الذين يعانون من مشاكل جنسية وعدوانية، وآلية التحكم بها وبما تصطدم بالأنا والأنا الأعلى والعديد من الرغبات تقف أمام تهديدات الآخرين، لأنها على نقيض من شخصيتهم أو قيمتهم الاجتماعية.

كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوى ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته وعندما تصطم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء آليات الدفاعية. (ثامر حسين، 2014: 61-60)

5- النظرية السلوكية:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها واطسن (Watson) سنة 1912م، وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغدية مختلفة، وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة، وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارا مختلفة من حيث شدتها وحدتها، وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية، بالإضافة إلى ذلك، فهي ترى أن أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد، وقد اعتقد كل من واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لا أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتا.

وقد اختلف واطسون عن سكينر، حيث ألغى واطسون دور الإنسان إذ يقول: إن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية، بينما رفض باندورا كل تغيير للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح "توكنم" أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون

اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق (نائف علي، 2019: 98-99).

6- نظرية الضغط والعجز:

صاحب النظرية هو: سيلجمان Seligman: من السلوكيات المؤثرة في الشخصية هي العجز المتعلم حيث تنشأ المعاناة وتتطور عندما يتأثر الأفراد بنوعية المطالب البيئية أو مطالب المجتمع، التي تتجاوز حدود قدراتهم (Seligman) طور نظرية لفهم كيف يقوم بعض الأفراد بالوصول إلى نقطة الشعور بالهزيمة أمام المطالب البيئية والمجتمعية، فجميعنا يفشل في تحقيق شيء ما مثل وظيفة أو موعد أو محاولة التعبير عن فكرة، وهذا ينطبق على كل الناس حيث تصبح هذه الأحداث أو الخبرات الفاشلة المتكررة الغير مسيطرة عليها أحداثاً مزمنة تولد الاكتئاب واليأس، وقد أثبتت التجارب أن الحيوان في المختبر والإنسان في المجتمع يطوران مفهوم العجز المتعلم كاستجابة، وقد أشار (Seligman) أن العجز المتعلم هو مفهوم ذو ثلاث أبعاد: الدافعية والمعرفة والانفعالية، ورأى (Seligman) أن العجز المتعلم يرفع من فرص الإصابة بالكآبة لدى الفرد.

(ثامر حسين، 2014: 39)

7- نظرية التوافق بين الفرد والبيئة:

ترتبط هذه النظرية بين إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لقدراته، على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأن الشعور بالضغط النفسية، يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد والبيئة، وبالتالي فمقدار الضغط يتفاوت بحسب مستوى التحدي، الذي يواجهه الفرد ومقدار إمكانياته للتكيف (النوايسة، 2013: 21).

5. الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية:

- الجوانب الانفعالية: وتتمثل بردود فعل الفرد واستجابته على مستوى مشاعره وعواطفه، ويعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية، والذي يتمثل بالخوف من حدوث شيء ما غير سار،

وكذلك فإن الضغوط الشديدة تؤدي بالفرد إلى الاكتئاب النفسي، وتسيطر عليه الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والأرق.

- **الجوانب الجسمية:** وتتمثل في الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع، وآلام الظهر، وتشنجات في العضلات، وضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية وغيرها.
- **الجوانب المعرفية:** وتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية، مثل الإدراك، والقدرة على الحكم وحل المشكلات، وكذلك تتأثر الذاكرة والانتباه، فيصبح من الصعب على الفرد تركيز انتباهه على مهمة معينة.
- **الجوانب السلوكية:** أظهرت كثير من الدراسات بأن الضغط النفسي، قد يكون سببا مباشرا للعنف وإدمان الكحول والمخدرات والتدخين، وكذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهام اليومية، بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.
- **الجوانب الاجتماعية:** تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة والاجتماعية (ثامر حسين، 2014: 26-27).

ثانيا: استراتيجيات المواجهة

1. مفهوم استراتيجيات المواجهة

أ) لغة:

اشتق مصطلح coping من فعل to coop والذي يعني باللغة الإنجليزية المواجهة، أما مصطلح coping strategy يقصد به أساليب (إستراتيجيات) التعامل، وفي اللغة الفرنسية نجد المصطلحات الآتية:

Processeur d'ajustements, Processeur faire face, Processeur de maitrise

(شرفاوي، 2019/2020: 52)

ب) اصطلاحا:

coping strategy نظرا لتعدد الاتجاهات التي تناولت مفهوم المواجهة ومن ثم وضع لازورس وفولكمان طاقات الفرد التكيفية. (ساعد، 2018-2019: 146)

ويعرفها كل من سكنر وورلورن Skinner Welborn (1997) بأنها مكون تنظيمي يفسر كيف ينظم الأفراد سلوكياتهم وانفعالاتهم وتوجهاتهم الدافعية تحت وطأة الألم النفسي. وتعرفها مايسة شكري (1999) بأنها أسلوب يشير إلى قيام الفرد باتخاذ خطوات فعالة مباشرة مع زيادة الجهود المبذولة منه بهدف تخفيض تأثير المشقة أو محاولة التخلص منها (عبد الرحيم، 2016: 48).

يرى كذلك لوي كروك: إن الاستجابة للضغط ضرورية لأنها تجعل الشخص في حالة إنذار، وتجعله يستعد لاستعمال السلوكيات التكيفية التي تسمح له للمواجهة والتعامل الأحسن مع الموقف الضاغط (برزوان، 2016: 105).

وتعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، هي "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقا لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه (مسعد عشعش، 2016: 744)

اعتبر وايت (1974) White بأن المواجهة "هي التكيف في ظل ظروف صعبة نسبيا" وتحد جهود المواجهة حسبه وفق الموقف ترتكز على جهود التكيف في ظروف صعبة وغير اعتيادية، كما

ذهبت هان (1993) إلى أن جهود المواجهة تعبر عن الموارد الشخصية التي يستخدمها الأفراد في سبيل التغلب على مشاكلهم.

وهذان التعريفان يركزان على مختلف الجهود المبذولة قصد التكيف مع الوضعيات الصعبة المعاشة لكنها بالمقابل لم تركز على إدراك الفرد لتلك الأحداث، وهو ما يعد أساس التعريف الذي قدمه لازاروس وزملائه، حيث أشار بداية كل من لازاروس ولونبي (1978) إلى أن المواجهة تشير إلى مجموع من السياقات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث المدرك على أنه ضاغط من أجل التحكم أو تقبل أو التقليل من حدة تأثير هذا الأخير على صحته الجسمية والنفسية.

ومن ثم وضع لازاروس وفولكمان (1984) تعريفا شاملا للمواجهة جاء فيه:

المواجهة تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة إلى ترجمة والتحكم وتسيير المطالب الداخلية أو الخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن التفاعل فرد _ محيط الذي يتم تقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية.

ينطلق هذا التعريف من أربعة مبادئ رئيسية:

أولاً: المواجهة عبارة عن عملية موجهة أكثر منها سمة شخصية.

ثانياً: يجب الفصل بين المواجهة والسلوك التكيفي الذي يتم في ظل مواقف يتم تقييمها على أنها تتجاوز قدرات التحمل.

ثالثاً: الفصل بين مفهوم المواجهة ونتائجها من خلال اعتبار المواجهة مجموع الجهود المبذولة إزاء وضعية ضاغطة بغض النظر عن مدى نجاحها أو فشلها.

رابعاً: هذه الاستراتيجيات تتضمن العديد من العمليات كالنقل، التجنب، أو تغير البيئة.

وهذا التعريف يحاول أن يأخذ بعين الاعتبار طبيعة العلاقة التفاعلية بين الفرد والعامل الضاغط من جهة وكذا للطبيعة المرنة للمواجهة التي تسمح لها بالتعامل مع مختلف التغيرات الموقفية.

من جهة أخرى يرى داننتش أن المواجهة هي مجموعة المجهودات المعرفية والسلوكية والدفاعات النفسية المتداخلة فيما بينها التي يلجأ إليها الفرد من أجل التحكم أو التخفيف أو تحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تشكل تهديدا له (ساعد، 2019: 146-147)

2. تصنيف استراتيجيات المواجهة:

1.3 تصنيف كوهن (Cohen 1994): صنفها لعدة أنواع وهي:

(أ) **التفكير العقلاني**: وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغطة بحثا عن مصادره وأسبابه.

(ب) **التخيل**: وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.

(ج) **الإنكار**: وهي إستراتيجية دفاعية، لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

(د) **حل المشكلات**: وهي إستراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.

(هـ) **الدعابة أو المزح**: وهي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

(و) **الرجوع إلى الدين**: تشير هذه الإستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك من خلال الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي، وذلك في مواجهة للمواقف الضاغطة.

2.3 تصنيف جلويك (Galowic 1985): يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أربعة أنواع

وهي:

(أ) أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

(ب) أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل، التفاوض، الدعابة، الاستقلال.

(ج) سلوكيات مواجهة يصعب تصنيفها مثل: الشتائم، البكاء، الأكل والتدخين.

(د) المساندة الاجتماعية.

3.3 تصنيف موس وبيلينغ (Billings et Moss): لقد حدد ثلاثة أنواع من استراتيجيات

المواجهة وهي:

(أ) **الاستراتيجيات السلوكية الفعالة**: وتشتمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.

ب) **الاستراتيجيات المعرفية الفعالة:** تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

ج) **الاستراتيجيات التجنبية:** وتضم المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتقادي مواجهة المشكل ومحاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة.

4.3 تصنيف كوكس وفيرجيسون (Ferguson et Coxen 1996):

حيث يصنفان أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما:

أ) **أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد:** تستهدف التعرف على استراتيجيات المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة (داخل الفرد، الفروق الفردية) وتصف استراتيجيات المواجهة وذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة والمواقف غير الضاغطة، وتستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة .

ب) **أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد:** تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف والاتساق في عمليات المواجهة، وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة.

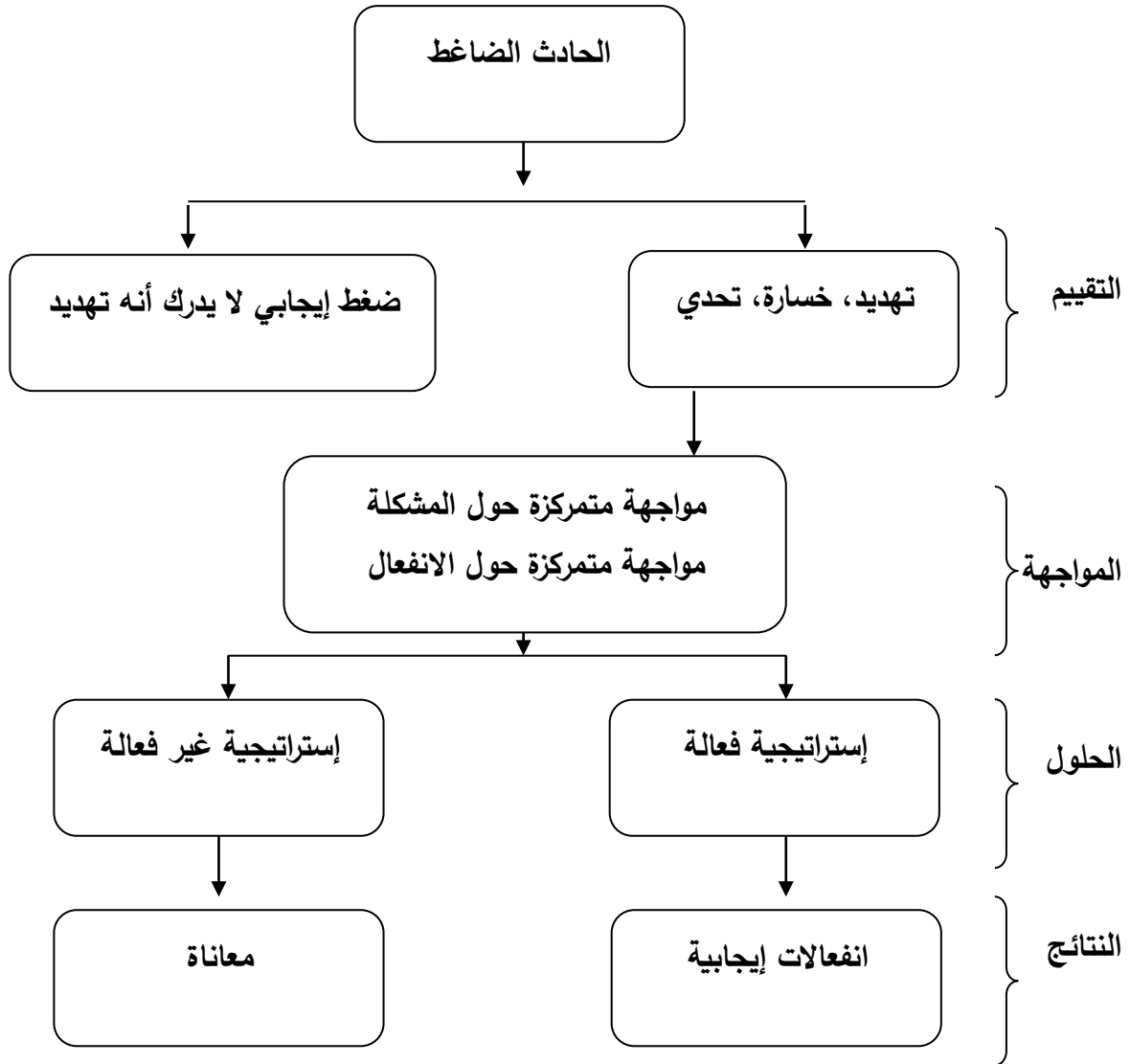
5.3 تصنيف لازاروس وفولكمان (Folkman et Lazarus 1984):

فلقد حصر هذا التصنيف استراتيجيات مواجهة للضغوط في قسمين هما:

أ) **استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة:** وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة، ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته، فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف.

ب) **استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:** وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد، عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط

والإنكار. وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد (علي، 2015/2014: 75-78).



مخطط رقم 02: يوضح حلقة سيرورة العملية التفاعلية للضغط لازوارس وفولكمان (1984)

(جبالي، 2011-2012: 93)

7.3 تصنيف طه العظیم حسین وسلامة عبد العظیم حسین:

يصنفانها إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

أ) التخطيط والسعي نحول حل المشكل في مقابل الإنكار والهروب من المشكل.

ب) المساندة الاجتماعية في مقابل المواجهة الدينية.

ج) أساليب المواجهة على المستوى المعرفي في مقابل أساليب المواجهة الانفعالية (علي،
2015/2014: 78-79)

مخرجات استراتيجيات المواجهة : تصنف إلى نوعين هما:

أ) المخرجات الايجابية للمواجهة الفاعلة:

إستراتيجية المواجهة الفاعلة ترتبط بالنتائج الايجابية في مجالات عديدة، إن منحى المواجهة الذي يتكون من سلوكيات نشطة وجهود معرفية للمواجهة ارتبط بخفض المشكلات السلوكية وزيادة الصحة النفسية بشكل عام وتحسين التوافق النفسي، وأن استخدام استراتيجيات المواجهة الايجابية قد ارتبط بالمساندة الاجتماعية وخفض المشكلات السلوكية (الغبور، 2015: 37-38)

وفي الدراسة الحالية تتمثل الاستراتيجيات الايجابية في: حل المشكلة/ التقييم الايجابي/ الدعم الاجتماعي.

ب) استراتيجيات المواجهة غير الفاعلة (السلبية):

توجد بعض الاستراتيجيات غير التوافقية تشمل: التجنب وهروب الشخص من الموقف مستخدماً الإنكار، الانفصال العقلي السلوكي، السلوك العدواني والانسحاب، حيث أن هذه الاستراتيجيات تشيع لدى المكتئبين كوسيلة للمواجهة مع ضعف الأمل وعدم البحث عن الحلول. (الغبور،

2015: 39)

وفي الدراسة الحالية تتمثل الاستراتيجيات السلبية في التجنب والتأنيب الذاتي.

2. نظريات استراتيجيات المواجهة:

أ) النموذج الحيواني:

إلى جانب الاتجاه التحليلي كان لأعمال كانون W B Cannon دور بارز في ظهور هذا الاتجاه الذي اعتمد مجال التجارب المخبرية والذي يرتبط في جذوره بالنظرية التطورية الداروينية، حيث

اهتم داروين Darwin بالسلوكات الصادرة عن الحيوانات للحفاظ على وجودها وبقاءها، فبالرجوع إلى تلك الاستجابات الملاحظة عند تعريض مجموعة حيوانات لصدمات كهربائية، وجد أنها تعتمد سلوكات كالهروب والتجنب، وضمن هذا المنظور تم تعريف المواجهة بأنها السلوكات الهادفة للتحكم في الظروف البيئية غير المرغوبة مع تقليل العواقب النفسية الاجتماعية للفرد، وقد أكد أورسين Ursin (1980) أن التعزيزات الإيجابية تساعد الحيوان، وكذا الإنسان على تعلم كيفية التحكم في التوتر (ساعد، 2019/2018: 143).

ب) النموذج السيكودينامي "فرويد" (1933):

إن مفهوم "فرويد" للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات فاعتبر أن الفرد يستخدم آليات دفاعية النزوية.

لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية "الهو، الأنا، الأنا الأعلى" ودينامية التفاعل بينهما، فينتج عن ذلك قلق قد يكون عصابي متولد عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات، أو أخلاقي ناجم عن شعور الفرد بالذنب اتجاه التصرفات الغريزية، أو قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي، ومن أجل خفض شدة الألم المتولد عن الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية ومهددات البيئة الخارجية، أما عن أنا "فرويد" فقد جازت ميكانيزمات الدفاع إلى أساليب سوية تساعد الفرد على مواجهة المشكلة ومجابهتها، وأخرى غير سوية تؤدي في أغلب الأحيان إلى ظهور مشاكل وأمراض نفسية (مغزي بخوش، 2019/2018: 48-49).

ج) النموذج السلوكي:

يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي سلوكيات متعلمة.

جاء بندورا Pandura (1978) بمصطلح "الحتمية التبادلية" والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر ببعضها، إذ أن الاستجابة السلوكية التي

تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره، كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغط، وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تقاوم الضغط لديه، ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه، والتي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة.

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.

توقع الفعالية: اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة إيجابية.

(جبالي، 2011/2012: 84)

د) النموذج التفاعلي:

ارتبط هذا النموذج بأعمال وبحوث كل من لازروس وفولكمان (1984)، وقد جاء كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لاشعورية ولاإرادية.

ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي:

- التقييم الأولي: فيه يقيم الفرد الموقف من حيث و مهدد أولا.
- التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.
- إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط.

وفي عام 1999م أشار لازروس إلى أنه لا يوجد إجماع على أن هنالك استراتيجيات فعالة وأخرى غير فعالة، بل إن نجاح المواجهة يعتمد على مدى تلاؤم الإستراتيجية المفضلة لدى الفرد وبين الظروف والعوامل الموقفية. (جبالي، 2011/2012: 87)

3. العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

يرى كل من كازلر وويثجتون (Kassler & Wethington,1991) أن الأشخاص يختلفون في استخدامهم لأساليب التعامل مع الضغط النفسي وفي الاستجابة للأحداث الضاغطة، وأن هناك عوامل عدة تؤثر في تلك الأساليب، وإضافة إلى ذلك هناك متغيرات أخرى تؤثر في تحديد نوع أسلوب التعامل المستخدمة وهي:

1) المتغيرات الشخصية:

1. مركز التحكم:

يشير هذا المفهوم إلى أن الأشخاص الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم إلى جهودهم الشخصية، ويعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأشخاص ذوي مركز تحكم خارجي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم بالخطأ والآخرين، ولديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب، ومستوى منخفض من الرضا عن الحياة.

2. تقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للإنسان وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، وبالتالي كلما ارتفع تقدير الذات عند الإنسان انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط النفسي.

3. نمط الشخصية:

لا يستجيب الأشخاص للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم، وهذا مرتبط بنمط الشخصية لديهم، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي هم أكثر حساسية وشعورا بالضغط النفسي، وسريعي التأثير بمسبباته، وبالتالي يستعملون الأساليب الأقل فعالية في التعامل مع الضغوط النفسية، بينما الأشخاص الأكثر استرخاء وصبرا، والذين لهم مستوى عال من الرضا عن العمل والحياة، وغير عدوانيين يستعملون أساليب التعامل المركزة على المشكل.

4. الصلابة النفسية:

يشير هذا المفهوم إلى أن الإنسان يمتلك مجموعة من السمات تساعد على التعامل مع الضغوط النفسية، وأن الإنسان الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات والتعامل

معها، وتؤدي الصلابة النفسية دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف، وفي عملية التعامل التي قوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة.

5. فعالية الذات:

يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الإنسان بأن لديه القدرة على لتعامل والسيطرة بفعالية على المواقف و الأحداث التي يتعرض لها، وهذا يشير إلى أن التعامل الناجح مع الضغوط النفسية لا يتطلب مهارات نوعية فحسب، بل يتطلب أيضا اعتقاد الإنسان بأن لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة.

(2) العوامل الموقفية:

تشير إلى كل الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الإنسان وتسبب له الضغط النفسي:

1. طبيعة الموقف وخصائصه:

الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف، والقلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الإنسان على حل المشكلة، كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للإنسان تستثير لديه أساليب التعامل تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفقء.

2. المساندة الاجتماعية:

تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الإنسان في كفاءة الآخرين وعمق العلاقة بينه وبين المحيطين به، والمهمين في حياته، كما أن المستوى المرتفع في المساندة سواء من الأسرة أم الأصدقاء يرتبط بأساليب التعامل الفعالة، وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كلما كانت أساليب التعامل غير فعالة.

(3) المتغيرات الديموغرافية:

1. العمر الزمني والفروق بين الجنسين:

يؤثر العمر الزمني في أساليب التعامل مع الأحداث الضاغطة، ويشير معظم الباحثين إلى أن أساليب التعامل التي يستخدمها الإنسان في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدمه في العمر ومع زيادة مستوى النمو المعرفي عنده.

2. المستوى الاقتصادي:

يختلف أسلوب التعامل مع الضغط النفسي باختلاف المستوى الاقتصادي للأشخاص، فالذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي مرتفع يميلون إلى استخدام أساليب التعامل الفعالة، بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي منخفض يستعملون أساليب التعامل غير الفعالة. فأساليب التعامل مع الضغوط النفسية تختلف من شخص لآخر، ولدى نفس الشخص، إذ يمكن أن تكون فعالة في موقف معين وفي زمن معين ولا تكون فعالة في موقف آخر وفي زمن آخر (شرفاوي، 2020/2019: 71-73).

خلاصة

إن كل فرد منا يمر بالعديد من الضغوطات النفسية التي ترهق كاهله في تخطي الصعاب، لاسيما عندما يتطلب الأمر الاجتهاد والنجاح في الجانب الدراسي للطالب، فينبغي عليه أن يتعلم استراتيجيات مواجهة فعالة تساعد على تحقيق التوازن النفسي والتوافق الدراسي، وقد تم التعرف في هذا الفصل على موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها.

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

تمهيد

أولاً: التوافق النفسي

5. تعريف التوافق النفسي
6. مصطلحات مشابهة للتوافق النفسي
7. النظريات التي تناولت التوافق النفسي
8. أبعاد التوافق النفسي

ثانياً: التوافق الدراسي

1. تعريف التوافق الدراسي
2. مظاهر التوافق الدراسي
3. أبعاد التوافق الدراسي
4. العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي
5. استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الدراسي

خلاصة



تمهيد:

يتفق علماء النفس على أن التوافق النفسي بأبعاده المختلفة، يعد أحد العمليات الهامة في حياة الإنسان عبر مراحل نموه المختلفة، كما أنها هدفه المنشود ليعيش في سلام ووثام مع نفسه ومحيطه، وعملية التوافق ليست جامدة تحدث في وقت معين، بل عملية مستمرة دائمة والفرد معرض لسلسلة لا تنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج إلى سلوك مناسب يؤدي إلى خفض التوتر وإعادة الاتزان والاحتفاظ بالعلاقة مع البيئة، والطالب الجامعي يسعى لتحقيق التوافق ومطالب إعادة الاتزان والاحتفاظ بالعلاقة المنسجمة مع البيئة الجامعية ومع الزملاء والمدرسين كلما حدث اختلال لهذا الانسجام.

ولا شك أن الوضع الراهن الذي يعيشه الطالب الجامعي في ظل السياسات التعليمية والقوانين التي أصبحت تسن كل يوم، والتي تضع مستقبله المهني على المحك بات من الضروري البحث فيما إن كان هذا الوضع قد انجر على نفسية هذا الطالب بما قد يؤثر على توافقه الدراسي، والذي هو موضوع هذا الفصل والذي تناولنا فيه التوافق النفسي كونه ينقسم إلى التوافق الدراسي من حيث تعريفهما، أبعادهما، مظاهر التوافق الدراسي، العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي.

أولاً: التوافق النفسي:

1. تعريف التوافق النفسي:

يعرف زهران التوافق النفسي بأنه تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مرحله المتتابعة (إبراهيم، 2013: 205)

أن عملية التوافق ذاتية الصبغة وأن الفرد المتوافق هو الذي يخلو من الصراعات الداخلية الشعورية واللاشعورية، ويتحلى بقدر من المرونة، ويستجيب للمؤثرات الجديدة باستجابات ملائمة، وأنه مشبع لحاجاته الداخلية الأولية والثانوية المكتسبة، وأنه متوافق مع مطالب النمو عبر مراحل العمر المختلفة، وهذا ينعكس بالطبع على بيئته التي يعيش فيها، ومن الذين يميلون إلى هذا الاتجاه التحليليين، حيث يرون أن الشخص المتوافق هو الشخص صاحب الأنا الفعال الذي يسيطر على كل من الهو والأنا

الأعلى، ويستطيع أن يوازن بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى وبالتالي يستطيع الفرد أن يقوم بعملياته العقلية النفسية والاجتماعية على خير وجه (إبراهيم، 2013: 203).

ومفهوم التوافق يشير إلى "وجود علاقة منسجمة مع البيئة، تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد، وتلبية معظم المطالب البيولوجية والاجتماعية، والتي يكون الفرد مطالباً بتلبيتها، وعلى ذلك فالتوافق يشمل كل التباينات والتغيرات في السلوك والتي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إصدار العلاقة المنسجمة مع البيئة (صبره، 2004: 125)،

2. مصطلحات مشابهة للتوافق النفسي:

1) التكيف Adaptation:

هناك خلط بين مفهومي التوافق والتكيف إلى حد المطابقة، لكن لو أمعنا النظر لوجدنا أن التكيف يستخدم لمعنى بيولوجي أو طبيعي، أما لفظة التوافق فتشير إلى الجانب النفسي من نشاط الإنسان، فقد استعار علماء النفس مفهوم التكيف من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية "داروين" المعلوفة بنظرية النشوء والارتقاء"، وسموه التوافق.

2) التأقلم Acclimatation:

هذا المفهوم يسمى أيضا بالتعايش ويعني الطريقة التي كيف يواجه بها الفرد وضع صعب وذلك بقيامه بعدة وضعيات من أجل تعديل واختيار الوضعية المناسبة، ويستخدم التعايش اليوم على نطاق واسع إلى ما يشير له بنظرية الإجهاد المعرفي، ويعتبر كوسيط للعمليات التي تؤثر على العلاقة بين الأحداث الضاغطة والموارد الغير متاحة للفرد من أجل المواجهة.

3) الصحة النفسية:

الصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي. والصحة النفسية في جوهرها عملية توافق نفسي والتوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل، حيث يحدث توازن بين الفرد والبيئة، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق مطالب البيئة نفسها.

(فاطمة، 2018: 38-39)

والتوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير لأنه يرتبط بالتصور النظري للطبيعة الإنسانية وبتعدد النظريات والأطر الثقافية المتباينة، وربما كان أحد أسباب غموض هذا المصطلح هو الخلط بين المفاهيم، ففي الانجليزية نجد كلمات Conformity، Adjustment، Accomodation، Adaptation.(شاذلي، 2001: 25-26)

3. النظريات التي تناولت التوافق النفسي:

أولاً: النظرية البيولوجية الطبية Biological Medical Theory:

ويقرر مريدوها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتج عن أمراض تصيب أنسجة الجسم، خاصة المخ Brain، ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها، أو اكتسابها خلال الحياة عن طريق الإصابات، والجروح، والعدوى، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد، وترجع اللبنة الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من داروين، مندل، جالتون، كالمان، وغيرهم.

ثانياً: النظرية النفسية Psychological Theory:

– نظريات التحليل النفسي Psycho_analysis Theoies

✓ فرويد S.Freud

اعتقد فرويد أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية، أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً.

ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي:

- قوة الأنا.
- القدرة على العمل.
- القدرة على الحب.

✓ يونج C.Jung

اعتقد يونج أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف، أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية التوازن في الشخصية السوية المتوافقة.

كما قرر أن الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان التوازن أو الموازنة بين ميولنا الانطوائية، وميولنا الانبساطية. كذلك أكد على ضرورة تكامل العمليات الأربع الأساسية في تخبير الحياة والعالم الخارجي وهي: الإحساس، الإدراك، المشاعر، التفكير.

✓ أدلر A.Adler

اعتقد أدلر أن الطبيعة الإنسانية تعد أساس أنانية، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم، ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبا للسلطة أو السيطرة.

✓ فروم E.fromm

اعتقد فروم أن الشخصية المتوافقة هي التي يكون لديها تنظيم موجه في الحياة وأن تكون مستقبلة للآخرين، ومنفتحة عليهم، ولديها قدرة على التحمل، والثقة. ولقد أكد على مغزى قدرة الذات على التعبير عن الحب للآخرين بدون قلق عما قد يعقب ذلك.

✓ أريكسون E.erikson

قرر أريكسون أن الشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية لابد وأن تتسم بالآتي:

- الثقة.
- الاستقلالية.
- التوجه نحو الهدف.
- التنافس.
- الإحساس الواضح بالهوية.
- القدرة على الألفة والحب.

والحقيقة أن تقريره هذا بأن القدرة على موائمة الذات للظروف المتغيرة يعد دليلا على النضج يمكن وصفه بسهولة على أنه تعريف للتوافق.

ثالثا: النظرية السلوكية Behavioral Theory:

طبقا للسلوكية فإن أنماط التوافق وسوء التوافق تعد متعلمة أو مكتسبة، وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم.

ولقد اعتقد واطسون J.B.Watson، وسكينر B.F.Skinner أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها.

ولقد رفض كل من بندورا A.Bandura وماهوني M.Mahoney وهما من السلوكيين المعرفيين Cognitive Behaviorists تفسير تشكيل طبيعة الإنسان.

– نظريات علم النفس الإنساني Theories of Humanistic Psychology:

يشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم.

ويقرر أن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيدا عن مجال الإدراك أو الوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات، أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك، وتتبعثر نظرا لافتقاد الفرد قبوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيدا من التوتر والأسى وسوء التوافق.

ويقرر روجرز أن معايير التوافق تكمن في ثلاث نقاط:

- الإحساس بالحرية.
- الانفتاح على الخبرة.
- الثقة بالمشاعر الذاتية.

رابعاً: النظرية الاجتماعية Social theory:

ويقرر مريدوها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، فلقد ثبت أن هناك اختلافا في الاتجاه نحو الخمر بين اليابانيين والأمريكيين، وكذلك ظهر هناك اختلاف في الأعراض الأكلينيكية

للأمراض العقلية بين الأمريكيين الإيطاليين وبين الأمريكيين الأيرلنديين. كذلك وجدت فروق في الاتجاهات نحو الألم والأمراض بين بعض المجموعات في الولايات المتحدة، ويوضح مريدو هذه النظرية أن الطبقات الاجتماعية في المجتمع تؤثر في التوافق حيث صاغ أرباب الطبقات الاجتماعية الدنيا مشاكلهم بطابع فيزيقي، كما أظهروا ميلا قليلا لعلاج المعوقات النفسية، (مدحت، 2011: 86-93)

4. أبعاد التوافق النفسي:

تتميز كثير من الآراء والكتابات السيكولوجية بين مستويات من التوافق:

أولا: التوافق الشخصي:

يشير إلى التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها بدون صراعات شديدة وتحقق السعادة في النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية (الفطرية والعضوية والفسولوجية) والحاجات الثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي وهو ما يحقق الأمن النفسي.

ثانيا: التوافق الاجتماعي:

يعني أن ينشئ الفرد علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها كما يقول "وولمان" في تعريفه "أن تحقيق الانسجام الداخلي في الشخصية شرط لتحقيق الانسجام مع البيئة الخارجية وتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومعاييره الاجتماعية وتقبل التغير الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية.

ثالثا: التوافق المهني:

ويتضمن التوافق المهني الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علما وتدريباً لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والإنتاج والشعور بالرضا والنجاح، والعلاقات الطيبة مع الرؤساء والزملاء والتغلب على المشكلات (صبره، 2004: 127).

رابعاً: التوافق الأسري:

ومعناه مدى تمتع الفرد بعلاقات سوية ومشبعة بينه وبين أفراد أسرته، ومدى قدرة الأسرة على توفير الإمكانيات الضرورية.

خامساً: التوافق الصحي (الجسمي):

وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله للمظهر الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة وشعوره بالارتياح النفسي (حسن، 2018: 101).

ثانياً: التوافق الدراسي

1. تعريف التوافق الدراسي:

هو عملية ديناميكية مستمرة يتم تنفيذها من خلال إجراءات يقوم بها التلميذ وصولاً إلى تحقيق الأهداف، ويتعرض التلميذ لمنبهات ومثيرات داخلية أو خارجية تولد عنه حاجة ودافعية يسعى إلى تحقيقها من خلال عملية التفاعل المتبادل بينه وبين عناصر المواقف التعليمية المختلفة، ومن خلال إقامة نسيج يتلاقى مع الآخرين ومع زملائه ومعلميه، وأن يكون متوازناً وفعالاً ومنتجاً في بيئة المدرسة بمختلف جوانبها وراضياً عن انجازه الأكاديمي بما يحقق له السعادة، ويعد التوافق الدراسي من أهم أنواع التوافق التي يتطلبها إنسان العصر الحالي، ذلك أن الفرد يجلس أكثر من عشرين سنة في مقاعد الدراسة، سيما وأن الإنسان وحده كلية لا يمكن تجزئتها، وأن ما و عقلي معرفي يؤثر فيما هو وجداني نفسي والعكس صحيح (إبراهيم، 2013: 2014).

حالة تبدو في العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة الدراسية ومكوناتها الأساسية، فالتوافق الدراسي تبعاً لهذا

المفهوم قدرة مركبة تتوقف على بعدين أساسيين: بعد عقلي وبعد اجتماعي، هي إذن يتوقف على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية، أما المكونات الأساسية للبيئة الدراسية فهي الأساتذة وزملاء وأوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة والوقت: وقت الدراسة ووقت الفراغ ووقت المذاكرة وطريقة الاستذكار (صبرة، 2004: 131)

ويعرفه أركوف (Arkoff) بأنه العملية التي تتم بموجبها إقامة علاقة جيدة مع المحيط المدرسي من أساتذة وزملاء، كما يتضمن الاتجاه الإيجابي نحو المدرسة وتنظيم الوقت وطريقة الاستذكار (حرزني، 2017: 19).

ويعرف الشاذلي (2001) بأنه قدرة مركبة تتوقف على بعدين: بعد عقلي وبعد اجتماعي، فهو يتوافق على كفاية إنتاجية وعلاقات إنسانية من خلال تعامل التلميذ مع المدرسين والأنشطة التربوية والتعليمية (عبد الحميد، 2016: 53).

ويرى "الشريبي" أن التوافق الدراسي ما هو إلا المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناءة بين الطالب من جهة وبين المحيط المدرسي من جهة أخرى، بما يسهم في تقدم الطالب ونمائه العلمي والنفسي، وتتمثل أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة في الاجتهاد في التحصيل العلمي والرضا والقبول بالمعايير الدراسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق.

كما يعرفه "محمد جاسم" بأنه يتضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها والتوافق بين المعلم والتلميذ بما يهيئ للآخرين ظروفًا أفضل للنمو السوي معرفيًا وانفعاليًا واجتماعيًا مع علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض التلاميذ (حمومو، 2017: 42).

2. مظاهر التوافق الدراسي

إن توافق التلميذ يظهر من خلال عدة مظاهر من أهمها:

✓ الراحة النفسية:

تتجلى في غياب حالات الشعور بالتأزم والاكنتاب والتوتر دون المبالغة في ذلك، لأن التوافق هو القدرة على مواجهة هذه الأزمات وتجاوزها بسلام، فالتلميذ الذي يحقق التوافق في المدرسة تكون لديه

القدرة على الإحساس بالسعادة في الجو المدرسي، ومجابهة كل الصعوبات التي تواجهه، وهذا ما يمنحه دفعات كبيرة لمواصلة تقدمه في الدراسة بنجاح كما أن شعوره يجعله يقيم علاقات مثمرة مع غيره من الزملاء.

✓ الكفاءة في العمل والدراسة:

إن الفرد السوي المتمتع بالتوافق عادة ما يكون له إرادة في كل ما يصدر عنه من أقوال وأفعال، وتكون لديه القدرة على إتقان أعماله وفق ما تسمح به القدرات والإمكانات الشخصية، وهذه القدرة لا تتمثل فقط في اكتساب المهارات والمعلومات بل تذهب إلى حيث استخدامها ووضعها موضع التطبيق في خدمة الفرد وخدمة مجتمعه.

✓ تحقيق التوافق الاجتماعي المدرسي:

يتضمن التوافق السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، وبالتالي فإن العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة تعتبر من أهم أسباب تحقيق التوافق، ذلك أن التلميذ يتواجد ضمن مجموعة أو جماعة الزملاء لإشباع رغبة الانتماء إلى الجماعات التي من خلالها يكشف نفسه، كما يصل التلميذ إلى إقامة علاقة مع أساتذته تتسم بالمودة والاحترام مما يسهل عملية الاتصال بينهم، ذلك أن العلاقات الإيجابية والتواصل الجيد بين الأستاذ والتلميذ في الفصل يتيح الفرصة لظهور انفعالات إيجابية لدى التلميذ، حيث يستطيعون التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بكل صراحة وهذا يساعدهم على الدافعية نحو التعلم والرضا عن المدرسة.

✓ التفكير العلمي والقدرة على التركيز:

إن الشخص الذي لديه القدرة على التفكير العلمي هو شخص يستطيع تفسير الأحداث تفسيراً علمياً مبنياً على فهم المسببات، وفهم القوانين التي تحكم الظواهر، ومن ثم يستطيع أن يتنبأ أو يضبط الموقف وبهذا يبتعد عن التفكير الخرافي، وهو شخص لا يؤمن بالحظ والصدفة، وابتعد عن التوكل.

فالتلميذ الذي يتمتع بالتفكير العلمي هو فرد لديه قدرة عالية على التركيز والانتباه، ويستطيع ذلك في الفصل وأثناء الاستذكار، أما التلميذ الذي لا يتمتع بهذه القدرة فعادة ما يكون انتباهه مشتتاً بدرجة كبيرة ولا يستطيع التركيز بالدرجة الكافية.

✓ الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة:

الطالب المتفوق هو الذي ينكب على الدراسة بشكل جدي، ويرى أن فيها متعة، كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة.

✓ التميز الدراسي:

التلميذ المتوافق هو المتميز دراسياً، الذي يحصل على درجات عالية في الامتحانات، ويظهر ذلك في سجلات وكشوف الدرجات.

✓ المشاركة في الأعمال:

يشارك التلميذ في النشاطات التربوية والثقافية التي تتضمنها المدرسة، أو التي يبادر بها بعض التلاميذ، ويؤمن بالفائدة الموجودة منها، ففي النشاطات يتحقق للتلميذ روح المسؤولية والثقة بالنفس والتعاون، ويعبر التلميذ من خلال النشاط عن رغباته وميوله علمياً مما يحول دون وقوعه في الانحرافات السلوكية المدرسية (عتيقة، 2016: 170-172)

3. أبعاد التوافق الدراسي

✓ الجد والاجتهاد:

لعل من بين المؤشرات الهامة والدالة على التوافق الدراسي للتلميذ جده واجتهاده في حياته الدراسية، ويختلف التلاميذ على حد فروقهم الفردية في هذا المؤشر، إذ أن قوة الدافع تتميز ومدركاتهم وتصوراتهم للدراسة واتجاهاتهم نحوها، وكذا أهدافهم التي يريدون الوصول إليها، من نجاح في الدراسة أو في غيرها.

يعتبر التوافق الدراسي جملة من المواقف تحدد إزاء علاقات التلميذ بمحيطه الدراسي، وتتضح بارزة من خلال تفاعله مع هذا المحيط تتخذ من الجد والاجتهاد صورة واضحة لها، تكون بقدر دافع التلميذ واهتمامه ولا تقتصر على حياته الدراسية فحسب بل تتعدى ذلك إلى حياته العامة.

✓ الإذعان:

إن المدرسة بأساليبها التربوية لا تختلف كثيرا عن أساليب التربية في البيت، إذ أن المدرس يتخذ صورة الأب بالنسبة للتلميذ هذا من جهة، والتلميذ يأتي من البيت مزودا بالخبرات التي تلقاها من والده من جهة أخرى، حيث أن المدرس قبل أن يكون مدرسا هو كغيره أتى من أسرة وله علاقات بين أبنائه، وكل منهما (المعلم والتلميذ، يسقط لا شعوريا خلفياته المنزلية ومشكلاته الأسرية، من هنا تتخذ عمليات السيطرة والإذعان أشكالا لا تختلف كثيرا عما عليه خارج القسم.

✓ العلاقة بالمدرس:

إن التصورات والمدرجات عند التلميذ، والتي تنمو عن طبيعة العلاقات الموجودة بين التلاميذ والمدرسين هي من العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي، ذلك أن التواصل بين الطرفين يتحدد بفعل هذه التصورات إذ أنه لمن أهم المكاسب للمدرس الناجح في القسم الدراسي، أن تكون علاقاته جيدة مع تلاميذه (بن الزاوي، 2013: 32)

4. العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي

أولاً: العوامل الداخلية:

✓ تحقيق مطالب النمو:

وتكون هذه المطالب (فسيولوجية، جسمية، عقلية، انفعالية، اجتماعية) مما تؤدي إلى رضا الفرد عن نفسه ومجتمعه.

✓ إشباع الدوافع:

تتوقف سعادة التلميذ بإشباعه لحاجاته أو دوافعه على قدر ما يتفق مع واقعته منه المدرسة.

✓ فهم المرء لنفسه:

إن فهم المرء لنفسه من أهم العوامل التي تؤثر في سلوكه فإذا كانت هذه الفكرة حسنة متممة بالرضا، فإن ذلك يدفعه للعمل والتوافق كما أن ذلك يدفعه إلى النجاح حسب قدراته.

✓ تقبل المتعلم لنفسه:

حينما يتقبل التلميذ نفسه يستطيع أن يتكيف مع الآخرين ويحقق النجاحات في المجالات المختلفة في حياته والعكس إذا لم يستطع أن يتكيف مع زملائه فيصاب بالإحباط فيشعر بالفشل مما يؤدي إلى فشله الدراسي ومن ثم عدم توافقه الدراسي فيدفعه إلى الانطواء والعدوان.

✓ المرونة:

المفترض أن أي فرد سوي متوافق مع البيئة ومع مجتمعه يستطيع أن يغير سلوكه على حسب الظروف من حوله، والتلميذ المرن هو التلميذ المتوافق دراسيا لأنه يعدل سلوكه بصورة تتناسب مع الموقف، أما التلميذ غير المرن فهو تلميذ غير متوافق لعدم قدرته على تغيير السلوك.

ثانيا: العوامل الخارجية:

من العوامل الخارجية التي ترتبط بالتوافق الدراسي:

✓ البيئة المنزلية:

الفرد يكتسب كل خبرات حياته الأولية من الأسرة فتدفعه إلى مواصلة حياته التعليمية والمهنية والنفسية والاجتماعية، فينشأ على قيم ومعتقدات وتقاليد وثقافات مختلفة التي يسير على ضوئها في حياته وتؤدي إلى التوافق الدراسي الجيد.

✓ البيئة المدرسية:

ينتقل الطفل من الأسرة إلى التعليم ما قبل المدرسي ثم المدرسي ليتطور أخلاقيا وعلميا والمدرسة تعمل على اهتمام الطالب بالجانب الاجتماعي في تعامله مع زملائه ومعلميه بالمشاركة في النشاطات المختلفة وفي متابعة المعلمين له في مواد الدراسة المختلفة وبتوفير الجو النفسي السليم حتى يتم توافقه الدراسي.

✓ تغيير المدرسة:

العواقب التي تعيق التلميذ هو نقله من مدرسة إلى أخرى لأسباب كثيرة منها تعوده على البيئة المدرسية السابقة مما قد يؤدي إلى فشله الدراسي ومن ثم تؤدي إلى عدم توافقه الدراسي.

✓ الأقران:

لأي إنسان فطرة ونزعة ملحة إلى اختيار الأصدقاء والتي تبدأ من مكان سكنه إلى المدرسة ثم العمل، وغالبا ما تبدأ بصداقة اثنين ثم تمتد وتظهر قدرات التلميذ على التوافق حسب أصدقائه إذا كانوا من المهتمين في المجال الأكاديمي وكانوا متوافقين كان مثلهم وإذا كان عكس ذلك كان أيضا مثلهم (أمل، 2017: 21-22).

5. إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و التوافق الدراسي:

تعد الضغوط النفسية المحرك الأساسي للحياة فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة عليه والتحدي والمواجهة، فالضغوط لا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه، بل ينبغي النظر لها من ناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي (رنا أحمد، 2015: 11)

وتتمركز أهم المؤشرات الجيدة لتلك العلاقة الاجتهاد في التحصيل العلمي، والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها، والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق.

(محمد، 2011: 709)

ومن العوامل التي تساعد الأفراد على إدارة الضغوط قدرة الأفراد على التحكم في المواقف والأحداث التي يتعرضون لها في حياتهم بالإضافة إلى قدرتهم على قبول وتحمل المسؤولية اتجاه المواقف التي يتعرضون لها في حياتهم من خلال توجهاتهم وأفكارهم ومعتقداتهم الإيجابية التي تساعدهم على ضبط ومجابهة الأحداث المضطربة، والتفاعلات غير المرضية.

وبهذا هناك مختلف استراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط النفسية وتحقيق التوافق الدراسي، فهناك استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه وبين البيئة، ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الاستراتيجيات نجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته أي يعدل العلاقة بين الطالب ومحيطه المدرسي، فيعمل التلميذ جاهدا لتغيير أنماط سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط النفسي الذي يواجهه. (نبيلة،

2015: 47)

وفي مقياسنا هناك استراتيجيات سلبية لمواجهة الضغوط النفسية تتمثل في استراتيجيات التجنب والتأنيب الذاتي واستراتيجيات ايجابية تتمثل في استراتيجيات حل المشكلة واستراتيجيات الدعم الاجتماعي والتقييم الاجتماعي.

خلاصة

يمثل التوافق تلك المحصلة أو ذلك النتاج الذي يتمخض عنه صراع القوى المختلفة وهذه القوى بعضها ذاتي وبعضها بيئي وبعضها ينتمي للماضي وبعضها للحاضر بشكله الراهن وبعضها للمستقبل، ومنها ما هو ثقافي واجتماعي، والتوافق هو المحصلة النهائية لهذه القوى والتوافق الدراسي يتطلب أيضا إشباع الدوافع والحاجات للعلم والمعرفة، وهو مستمر ما استمرت الحياة، ذلك أن سلسلة من الحاجات تتطلب الإشباع لدوافع ورغبات تستدعي الإرضاء، ولكما تعطل هذا الإشباع والإرضاء يحدث سوء التوافق كل ما يشمله من مظاهر نفسية واجتماعية وتربوية تستدعي التدخل من المختصين لإعادة حالات التوافق والالتزان.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية.
2. منهج الدراسة.
3. مجال الدراسة.
4. عينة الدراسة.
5. أدوات الدراسة.
6. الأساليب الإحصائية.

خلاصة

تمهيد:

بعد أن تطرقنا إلى الخلفية النظرية للدراسة، التي تعتبر الركيزة الأساسية للموضوع نتطرق إلى الجانب الميداني، الذي يستدعي معرفة مختلف الإجراءات الميدانية للدراسة، للوصول إلى نتائج أكثر موضوعية و دقة علمية، فمن أهم أسس الدراسة العلمية هو تحديد الإطار الإجرائي الذي يحدد طبيعة وقيمة كل بحث، و في هذا الفصل استعراض كل من الدراسة الاستطلاعية و الهدف منها و المنهج الأساسي، و تقديم الحدود الزمانية و المكانية للدراسة، تليها عينة الدراسة و الأدوات المستخدمة و المتمثلة في مقاييس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و مقياس التوافق الدراسي و مقياس الضغط النفسي و في الأخير توضيح أهم أساليب الإحصائية المستعملة في تحليل نتائج الدراسة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تسمح الدراسة الاستطلاعية للباحث، بالحصول على معلومات أولية حول الموضوع والاقتراب من ميدان البحث، و التعرف على الظروف المحيطة بتطبيق الدراسة، كما تقيده في معرفة خصائص عينة الدراسة، و مدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة، قصد ضبط متغيرات الدراسة وتأكيد من صلاحيتها قبل استعمالها في الدراسة الأساسية، و تعتبر من المراحل الأولى ككل دراسة علمية محددة بأشكالية معينة حيث تهدف الى استكشاف الظاهرة المراد دراستها في الواقع بغية التقرب و التعمق في الموضوع كما تسمح بجمع معلومات أكثر عن مجالات البحث و الظاهرة المدروسة(حلمي،2001:64).

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- ✓ الحصول على معلومات أولية حول موضوع الدراسة.
- ✓ التعرف على مكان و عينة الدراسة ،وهذا لتفادي الصعوبات المحتملة التي تواجه الباحث أثناء قيامه بالدراسة الأساسية منهج.
- ✓ التعرف على ظروف الإمكانيات المتوفرة في الميدان و مدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات الدراسة.
- ✓ التأكد من سلامة اللغة المعتمدة ووضوح المفردات و العبارات للعينة.
- ✓ استخراج أفراد العينة التي تعاني من ضغط نفسي من خلال استخدام مقياس الضغط النفسي.

✓ التعرف على أهم إستراتيجيات مواجهة الضغوط التي يعتمدها أفراد العينة.

✓ حساب الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسية.

2. منهج الدراسة:

يتبع الباحث المنهج المناسب حسب طبيعة مشكلة الدراسة، و يعرف المنهج العلمي بأنه

أسلوب للتفكير و العمل يعتمد الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها و عرضها، وبالتالي الوصول الى نتائج

وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة. (ربحي مصطفى، 2011: 35)

بما أن دراستنا الحالية تحاول الكشف عن الضغط النفسي و العلاقة الكامنة بين استراتيجيات

مواجهة الضغوط النفسية و التوافق الدراسي، اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يفيد في تقدير

العلاقة بين متغير أو أكثر من ناحية وفي التعرف على مدى هذه العلاقة من ناحية أخرى، إن الدراسات

الارتباطية تفيد في التنبؤ غير أن العلاقة بين المتغيرات لا تعني علاقة سبب ونتيجة. (العزاوي،

2008م، ص 108)

3. حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تم الشروع في الدراسة الميدانية خلال شهر أبريل 2021

الحدود المكانية: تمت الدراسة في جانبها الميداني على مستوى جامعة خيضر بسكرة بالتحديد كلية العلوم

الإنسانية و الاجتماعية -قسم العلوم الاجتماعية-

الحدود البشرية: طلبة سنة الثالثة جامعي تخصص علم النفس العيادي و المدرسي.

4. عينة الدراسة:

إن من أهم الخطوات في إجراء البحث الميداني هو اختيار العينة، اعتمدنا على أسلوب

العينة العشوائية، حيث يتم في هذه الطريقة حصر و معرفة كامل العناصر التي يتكون منها المجتمع

الدراسة الأصلي، و من ثم يتم الاختيار من هذه العناصر ، ويعطي لكل عنصر من عناصر المجتمع

الأصلي للدراسة فرصة الظهور في عينة المختارة و تكون فرصة الظهور لكل عنصر معروفة و محددة

سابقا (رجاء وحيد، 2000: 311).

تكونت عينة الدراسة من 50 طالبا و تم اختيار هذه العينة من طلبة السنة الثالثة جامعي تخصص علم النفس العيادي وعلم النفس المدرسي. والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد العينة :

الجدول رقم (01) يوضح ذلك : توزيع أفراد العينة

عينة الدراسة		العدد الكلي لأفراد المجتمع الأصلي	التخصص
النسبة المئوية %	عدد أفراد العينة		
46.29%	25	54	علم النفس المدرسي
17.48%	25	143	علم النفس العيادي
100%	50	197	المجموع

يوضح الجدول رقم (01)، العدد الكلي للمجتمع الأصلي للدراسة، وعدد أفراد العينة المسحوبين منه ، ويلاحظ أن العدد الكلي لأفراد عينة الدراسة في تخصص علم النفس المدرسي يقدر بـ 54 طالبة وتم سحب منهم لعينة الدراسة الأساسية 25 طالبة أي نسبة 46.29%.

وكذلك في تخصص علم النفس العيادي يقدر بـ 143 طالب وطالبة وتم سحب منهم لعينة الدراسة الأساسية 25 طالب وطالبة أي نسبة 17.48%.

استخراج أفراد العينة التي لديها ضغط نفسي :

لمعرفة مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة على حسب مقياس الضغط النفسي للفينستين وآخرون حيث يتكون من 30 عبارة، الدرجة الإجمالية للمقياس: 120 يحسب بالمتوسط الحسابي فيما يلي يتم عرض النتائج على النحو الآتي :

الحد الأعلى 120

الحد الأدنى 30

طول الفئة = الحد الأعلى - الحد الأدنى.

$$L = 120 - 30 = 90$$

$$L = 90 \div 4 = 22.5$$

إذن طول الفئة : 22.5

يقسم مستوى الضغط النفسي إلى مجالات التالية:

[30 – 52.5] -1 : مستوى ضغط منخفض

[52.5 – 75] -2 : مستوى ضغط متوسط

[75 – 97.5] -3 : مستوى ضغط نفسي مرتفع

[97.5 – 120] -4 : مستوى ضغط مرتفع جدا

من خلال تقسيم مجالات مستوى الضغط النفسي على حسب استجابات الطلبة انظر للملحق رقم (04) نجد أن:

المجال رقم (02) عدد الطلبة الذين لديهم ضغط نفسي متوسط 29 من أفراد العينة

المجال رقم (03) عدد الطلبة الذين لديهم مستوى ضغط نفسي مرتفع 21 من أفراد العينة

في حين نجد انعدام الضغط النفسي في المجال (01) ، و المجال رقم (04).

5. أدوات الدراسة :

تعتبر وسائل جمع البيانات أساس عملية البحث العلمي، وتتعدد هذه الوسائل حسب الغرض من استعمالها، وتحدد الأداة المناسبة للدراسة في ضوء الأهداف المناسبة لها والتساؤلات والفرضية التي يسعى الباحث للإجابة عنها، وقد يحتاج الباحث لأكثر من أداة للإجابة عنها بدقة. للأمانة العلمية أخذنا مقياس قد طبقت في البيئة الجزائرية، تم فيها حساب الخصائص السيكومترية للمقاييس و ذكرها في الدراسة الحالية :

اعتمدنا في هذه الدراسة على ثلاثة مقاييس هي:

1. مقياس الضغط النفسي لفنستين وآخرون (Levenstein et Al) سنة 1993.
2. مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لبولهاث (Paulhan ").
3. مقياس التوافق الدراسي ليونجمان وترجمه للغة العربية حسين عبد العزيز الدريني.

حيث تم تطبيق المقاييس عبر مراحل

- ✓ المرحلة الاولى توزيع مقياس الضغط النفسي على أفراد العينة
- ✓ المرحلة الثانية حساب الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة
- ✓ المرحلة الثالثة تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس التوافق الدراسي على أفراد العينة المستهدفة في الدراسة.

1: مقياس الضغط النفسي لفنستين وآخرون:

قام بوضع هذا المقياس "لفنستين وآخرون Levenstein et al" سنة 1993 وأكدت على أنه أداة ثمينة إضافية لأدوات البحوث النفس جسدية، كما يمكن اعتباره عاملا تنبؤيا بالوضعية الصحية للفرد مستقبلا، بهدف قياس مؤشرات إدراك الضغط النفسي، الذي يشعر به ويدركه الفرد، ويتكون الاستبيان من 30 بند منها المباشرة وتضم 22 بندا وتنقط من (درجة 1 إلى 4 درجات) من اليمين إلى اليسار (تقريبا، أبدا، عادة)، وهي تدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عند الإجابة بالقبول نحو الحدث، أما غير المباشرة فتضم 8 بنود تنقط عكس البنود المباشرة من (4 درجات إلى 1 درجة) بحيث من اليمين (تقريبا، أبدا) إلى اليسار (عادة).

البنود المباشرة: تضم 2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30، بحيث تعطى (1 درجة لتقريبا أبدا، 2 درجتين أحيانا، 3 درجات كثيرا، 4 درجت عادة).

البنود غير المباشرة: وتضم 1، 7، 10، 13، 17، 25، 29، تنقيطها (4 درجات تقريبا أبدا، 3 درجات أحيانا، درجتين كثيرا، درجة عادة).

يحسب مؤشر إدراك الضغط وفقا للمعادلة التي اقترحتها Levenstein et al وهي كما يلي:

$$\text{مؤشر إدراك الضغط} = \text{مجموع القيم الخام} - 30$$

ولإيجاد القيم الخام تجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاستبيان سواء من خلال إجاباتهم على البنود المباشرة أو غير المباشرة، وبعد حساب مؤشر إدراك الضغط نحصل على الدرجة الكلية التي تتراوح ما بين الدرجة (0) والتي تدل على أدنى مستوى من إدراك الضغط إلى الدرجة واحد (1) لتدل على أعلى مستوى ممكن من إدراك الضغط.

الخصائص السيكومترية لاستبيان إدراك الضغط:

قامت "حكيمة آيت حمودة" 2006 بحساب الصدق الظاهري للمقياس بعد ترجمته إلى العربية وعرضه على مجموعة من الأساتذة (10) وحدد تكافؤ معنى البنود في اللغتين (العربية والانجليزية) وتناسبها لقياس إدراك الضغط والمواجهة، كما تم حساب الصدق التلازمي ومقارنته مع مقاييس أخرى للضغط حيث بين وجود ارتباط قوي مع مقياس سمة القلق قدر بـ0.75، ومقياس إدراك الضغط لـ"كوهن Cohen" قدر بـ0.73، كما أحرز ارتباط معتدل مع مقياس الاكتئاب قدر بـ0.56، في حين سجل ارتباط ضعيف مع مقياس "القلق الحالة" قدر بـ0.35. (بوفج، 2017/2018: 214-216)

2: مقياس إستراتيجيات المواجهة "البولهاات" "Paulhan" في صورة الأولوية:

يتضمن المقياس في صورته الأصلية من (28) فقرة موزعة على 5 أبعاد يحتوي كل بعد على مجموعة من الفقرات مرفقة بأربعة بدائل هي كالتالي (نعم / إلى حد ما نعم / لا / إلى حد ما لا) حيث يتضمن إستراتيجيات حل المشكلة على (8) فقرات وهي [1، 4، 6، 13، 16، 18، 24، 27] واستراتيجيات الدعم الاجتماعي على (5) فقرات وهي [3، 10، 15، 21، 23] واستراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي على (5) فقرات [2، 5، 9، 12، 28] واستراتيجيات التأنيب الذاتي على (4) فقرات (14، 20، 22، 26).

حساب الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات المواجهة في الدراسة الحالية:

تم حساب الخصائص السيكومترية عن طريق صدق المحكمين وصدق اتساق الداخلي، أما الثبات تم استخدام معامل الثبات وفق معادلة ألفا كرومباخ والتجزئة النصفية وفق معادلة قوتمان وسيرمان براون وهذا ما سنبينه فيما يلي:

1- صدق المحكمين:

من خلال صدق المحكمين تم توزيع المقياس على خمسة من الأساتذة المحكمين للدلالة بأرائهم حول وضوح الفقرات وانتمائها وذا ما يوضحه الملحق رقم 4 وعليه تم المحافظة على كل فقرات المقياس أما فيما يخص وضوح البدائل فقد أوصوا باستعمال البدائل التالية (أوافق بشدة/ أوافق محايد/ لا أوافق/ لا أوافق بشدة) فقد تم الأخذ بأرائهم.

2- صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الأداة باستخدام اتساق الداخلي، حيث تم حساب معامل ارتباط كل فقرة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، كما تم حساب معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح معاملات حساب الاتساق الداخلي:

جدول رقم 02 يوضح نتائج حساب اتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات المواجهة وأبعاده

البعد	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بدرجة البعد	دلالة الإحصائية	علاقة البعد بدرجة الكلية	الحكم
استراتيجيات حل المشكلة	1	**0.49	0.01	*0.44	دال
	2	**0.55	0.01		دال
	3	**0.50	0.01		دال
	4	**0.61	0.01		دال
	5	**0.53	0.01		دال
	6	0.31			غير دال
	7	0.72	0.01		دال
	8	**0.53	0.01		دال

دال		0.01	**0.63	9	استراتيجيات
دال		0.01	**0.72	10	التجنب
دال		0.01	**0.66	11	
دال	**0.66	0.01	**0.54	12	
دال		0.03	**0.45	13	
دال		0.01	**0.69	14	
دال		0.01	**0.66	15	استراتيجيات
دال		0.01	**0.64	16	الدعم
دال	**0.67	0.05	*0.70	17	الاجتماعي
دال		0.01	**0.71	18	
دال		0.01	**0.58	19	
دال		0.05	*0.63	20	استراتيجيات
دال	**0.80	0.01	**0.63	21	التقييم الايجابي
دال		0.01	**0.75	22	
دال		0.01	**0.67	23	
دال		0.01	**0.80	24	استراتيجيات
دال		0.05	**0.56	25	التأنيب الذاتي
دال	**0.67	0.01	**0.78	26	
دال		0.01	**0.69	27	
دال		0.01	**0.86	28	

من خلال الجدول السابق نجد أن معامل ارتباط الفقرات بدرجة بعد استراتيجيات حل المشكلة يتراوح ما بين (0.49-0.72) ومعامل ارتباط البعد بالدرجة قدر ب(0.44) عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يدل على أن جميع فقرات البعد دالة باستثناء الفقرة رقم (06) فكان معامل ارتباطها ضعيف وغير دال عند مستوى الدلالة (0.01-0.05) ولذا تم حذفها.

أما فيما يخص فقرات بعد استراتيجيات التجنب فكان معامل الارتباط يتراوح ما بين (0.45-0.72) ومعامل الارتباط البعد بالدرجة الكلية قدر ب(0.66) عند مستوى الدلالة (0.01-0.05) مما يدل على أن جميع فقرات البعد دالة.

أما فيما يخص فقرات بعد استراتيجيات الدعم الاجتماعي فكان معامل الارتباط يتراوح ما بين (0.58-0.71) ومعامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية ب(0.67) عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن جميع فقرات البعد دالة.

أما فيما يخص فقرات بعد استراتيجيات التقييم الايجابي فكان معامل الارتباط يتراوح ما بين (0.63-0.80) ومعامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية قدر ب(0.80) عند مستوى الدلالة (0.01) مما يدل على أن جميع فقرات البعد دالة.

أما فيما يخص فقرات بعد استراتيجيات التأنيب الذاتي فكان معامل الارتباط يتراوح ما بين (0.56-0.86) ومعامل الارتباط البعد بالدرجة الكلية قدر ب(0.67) عند مستوى الدلالة (0.01-0.05) مما يدل على أن جميع فقرات البعد دالة.

الثبات:

تم التأكد من ثبات الأداة باستخدام طريقة التجزئة النصفية... كما تم حساب معامل الثبات وفق معادلة ألفا كرومباخ لأبعاد المقياس ومعامل الثبات الدرجة الكلية:

جدول رقم 03 يوضح نتائج الثبات بمعادلة ألفا كرومباخ لمقياس استراتيجيات المواجهة والدرجة الكلية

البعد	اسم البعد	معامل الثبات
1	استراتيجيات حل المشكلات	0.72
2	استراتيجيات التجنب	0.74
3	استراتيجيات الدعم الاجتماعي	0.76
4	استراتيجيات التقييم الايجابي	0.77
5	استراتيجيات التأنيب الذاتي	0.78
	الدرجة الكلية	0.82

معامل الثبات الأبعاد تتراوح ما بين (0.72-0.81) وأن معامل الثبات الدرجة الكلية قدر بـ0.81 أنها مقبولة ما يجعله يتمتع بمصدقية كبيرة.

التجزئة النصفية: تم حساب التجزئة النصفية باستخدام معادلة قوتمان ومعادلة سيرمان براون والجدول التالي يبين نتائج حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

جدول رقم 04 يوضح نتائج حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية

معامل الثبات بطريقة سيرمان براون	معامل الثبات بطريقة قوتمان	عدد الفقرات	
0.82	0.81	13	الزوجية
		14	الفردية

أن معامل ثبات المقياس بطريقة قوتمان قد بـ0.81 وتم تصحيح بطريقة سيرمان براون فقد قدر بـ0.82 وهو معامل ثبات عالي وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات وعليه تطمئن الطالبة بأن المقياس على قدر عالي من الصدق و الثبات ويمكن استخدامه في الدراسة الأساسي.

وصف مقياس استراتيجيات المواجهة: أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من 27 فقرة وخمسة أبعاد هي:

- ✓ استراتيجيات حل المشكلات.
- ✓ استراتيجيات التجنب.
- ✓ استراتيجيات الدعم الاجتماعي.
- ✓ استراتيجيات التقويم الايجابي.
- ✓ استراتيجيات التأنيب الذاتي.

ويتم الإجابة عنها من خلال خمسة بدائل (أوفق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) والتي تم إعطاؤها الأوزان التالية على الترتيب (5، 4، 3، 2، 1) (هلال ، 2018/2017: 47-50).

تم تنقيط في الدراسة الحالية لحساب المقياس على النحو الآتي:

وفق سلم متدرج من 01 إلى 04 إذ تمنح :

* نقطة إذا كانت الإجابة لا

* نقطتين إذا كانت الإجابة إلى لا حد ما

* ثلاث نقاط إذا كانت الإجابة إلى نعم حد ما

* أربع نقاط إذا كانت الإجابة نعم

3: مقياس التوافق الدراسي:

أعد هذا المقياس في الأصل يونجمان (1979) وقام حسين عبد العزيز الدريني، باقتباس المقياس وإعداده وترجمته إلى اللغة العربية، وتكيفه على البيئة العربية.

وقد تم حساب الخصائص السيكومترية في الصورة العربية من طرف عبد العزيز الدريني، وقد أعادت الطالبة حساب الثبات بطريقة ألفا كرومباخ.

مكونات المقياس:

يتكون مقياس التوافق الدراسي، من (34) عبارة موزعة على (3) أبعاد وهي الجهد والاجتهاد، الإذعان، العلاقة بالمدرس.

الجدول رقم 05 التالي يوضح توزيع عبارات مقياس التوافق الدراسي وفق الأبعاد:

العناصر	عدد العبارات	أرقام العبارات
البعد الأول: الجهد والاجتهاد	12	1، 11، 7، 5، 13، 22، 20، 19، 25، 29، 31، 34
البعد الثاني: الإذعان	15	2، 3، 8، 9، 10، 14، 15، 16، 17، 18، 23، 24، 26، 28، 32

33 ، 30 ، 27 ، 21 ، 12 ، 6 ، 4	07	البعد الثالث: العلاقة بالمدرس
	34	المجموع

طريقة تقدير درجات المقياس:

يعطى على كل سؤال، درجة واحدة (1) إذا كانت الإجابة عليه (نعم) الدالة على التوافق الدراسي السوي، وتعطى درجة (0) إذا كانت الإجابة عليه (لا) الدالة على التوافق الدراسي غير السوي.

و الدرجة الكلية، هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب، والتي تدل على درجة توافقه الدراسي، وأن أقصى درجة يمكن أن يتحصل عليها، هي 34 درجة أي $34 \times 1 = 34$ درجة، وأدناها هي 0 درجة أي $0 = 34 \times 0$ ، ومعناه أن درجات المقياس تتراوح ما بين 0-34 درجة.

بعد تطبيق مقياس التوافق الدراسي، تماشياً مع خصائص البيئة وعينة الطلبة الجامعيين سنة ثالثة إرشاد وتوجيه بجامعة بسكرة، بالتالي تم تعديلات على مستوى الصورة الأصلية، وبالمعالجة الإحصائية تم تقليص عدد البنود من (34) بند إلى (30) بند.

وعدد البنود المرفوضة هي: (5-7-13-31). (زروق ، 2018 : 78-80)

الخصائص السيكومترية للمقياس:

باعتبار المقياس تم حساب صدق من قبل الباحث الذي ترجمه ، أعيد حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

ثبات المقياس:

تم حساب الأبعاد الثلاثة لمقياس التوافق الدراسي والتأكد من معامل الثبات بطريقة "ألفا كرومباخ": حيث بلغ معامل ثبات المقياس (0.632).

الجدول رقم 06 يمثل نتائج معامل الثبات لمقياس التوافق الدراسي بطريقة ألفا كرومباخ:

عدد البنود	قيمة ألفا (a)
------------	---------------

0.63	30
------	----

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

في المعالجة الإحصائية للبيانات بنظام (spss), حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ❖ معامل الارتباط بيرسون
- ❖ النسب المئوية
- ❖ المتوسط الحسابي

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية، حيث كانت بدايتها دراسة استطلاعية هدف التعرف على مجتمع الدراسة وتحديد عينة ومجال الدراسة ومن ثم تحديد المعلم الأساسي للدراسة ألا وهو المنهج المتبع والأدوات اللازمة التي أمكنت لنا الشروع في تطبيق الدراسة , فهو من أهم الفصول في الدراسة الحالية وأكثره توضيحا لتحقيق من صحة الفرضية والتساؤل .

الفصل الخامس: عرض و مناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

استنتاج عام

خاتمة



تمهيد:

بعد استعراض الإجراءات الميدانية للدراسة نتطرق من خلال هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها من خلال فرضية الدراسة و الاعتماد على أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية ، المستخدمة في الدراسة، ثم السعي إلى مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري المستخدم في الدراسة.

أولاً: عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط " بيرسون " بين الدرجات الكلية التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغط النفسي ، مقياس استراتيجيات المواجهة، مقياس التوافق الدراسي وبعد المعالجة بنظام spss ، الاعتماد على المتوسط الحسابي تحصلنا على النتيجة التالية:

تنص الفرضية على أنه:

✓ توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس .

للإجابة على هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة جامعي علم النفس إلى نتائج التالية :

جدول رقم 07: يبين معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي

القرار	معامل الارتباط (بيرسون)	العينة	أدوات الدراسة
غير دالة	-0.2404	50	مقياس الضغط النفسي
			مقياس استراتيجيات المواجهة
			مقياس التوافق الدراسي

يوضح الجدول السابق الدلالة الإحصائية للكشف إن كانت هناك علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس.

نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون قد بلغ (-0.2404) وهو غير دال، وبالتالي لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس.

كذلك تم حساب المتوسط الحسابي لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط،

جدول رقم (08) يوضح المتوسط الحسابي لأبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط،

المتوسط الحسابي	الرتبة	أبعاد مقياس إستراتيجيات المواجهة
154.4	01	إستراتيجية التقييم الايجابي
83.145	02	إستراتيجية التجنب
144.28	03	إستراتيجية حل المشكلة
139.4	04	إستراتيجية الدعم الاجتماعي
115	05	إستراتيجية التأنيب الذاتي

الجدول السابق يوضح بالترتيب أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها أفراد العينة

نلاحظ بعد حساب المتوسط الحسابي **انظر للملحق رقم (05)** أن الطلاب يستخدمون إستراتيجية ايجابية وسلبية معا، تتمثل في إستراتيجية التقييم الايجابي بنسبة 154.4، ثم إستراتيجية التجنب بنسبة 145.83، ثم حل المشكلة بنسبة 144.28 والدعم الاجتماعي بنسبة 139.4، و أخيرا استراتيجية التائب الذاتي بنسبة 115.

- الاستراتيجيات الايجابية تتمثل في : التقييم الايجابي ، حل المشكلة ، الدعم الاجتماعي.
- الإستراتيجيات السلبية تتمثل في : التجنب ، التائب الذاتي.

من خلال جدول رقم (02) الذي نص على حساب معامل الارتباط بيرسون لاستجابات أفراد العينة على مقياس الضغط النفسي، مقياس استراتيجيات المواجهة، مقياس التوافق الدراسي.

من خلال جدول رقم (03) تم حساب المتوسطات الحسابية لمقياس استراتيجيات المواجهة لاستجابات أفراد العينة.

تبين أن العلاقة منعدمة ولم نتوصل إلى إثباتها على عكس ما كان متوقع، وبالتالي نقبل الفرضية البديلة وهي صفرية ، لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس.

ثانيا: مناقشة نتائج الدراسة

1. مناقشة النتائج في ضوء الفرضية العامة للدراسة:

اتضح عدم وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة.

هذا يعني أن مصادر الضغط لدى أفراد العينة عبارة عن مشاكل يومية قد تعود للأسرة أو الدراسة أو المجتمع وقد تتعلق بالطالب في حد ذاته وتفكيره حول الموقف أو مصدر الضغط، توترات أو احباطات تعرض لها الطالب هذا ما أكده **لازوارس** "على أن ما يؤثر على الصحة النفسية ليس الضغط في حد ذاته وإنما الكيفية التي يستجيب بها الفرد للموقف الضاغط وإدراكه له"، وبالتالي العلاقة المنعدمة

التي استنتجت عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي خاضعة لإدراك الطالب الموقف الذي يواجهه أثناء دراسته .

فكلما كان الموقف مهدد له يستلزم عليه أن ينتهج استراتيجيات تساعد في مواجهة الموقف الضاغط. خاصة في دراستنا الحالية نجد أن أفراد العينة اعتمدوا على استخدام استراتيجيات ايجابية وسلبية معا للموقف نفسه، بمعنى أن الطلبة يستخدمون استراتيجيات الإقدامية و الاحجامية معا وهذا على حسب تعريف كاريف وهيمان " أن استراتيجيات المواجهة تؤدي وظيفتان أساسيان هما: إدارة المشكلة التي نتجت عنها الضغوط ثم التحكم في الانفعالات المرتبطة بتلك الضغوط، لذا فعندما يدرك الفرد الضغوط على أنها متحكم فيها أو تحت سيطرته فإنه في هذه الحالة يلجأ إلى استخدام إستراتيجية مواجهة نشطة، أما عندما يدرك الفرد الموقف على أنه ليس تحت سيطرته فإنه يلجأ إلى استخدام إستراتيجية تجنبية(العبور ، 2015، ص 20)

وقد جاءت هذه الدراسة متوافقة مع دراسة "علي سميحة" تحت عنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر ارشاد وتوجيه تربوي، تحصلت على عدم وجود علاقة إرتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة ثانية ماستر إرشاد وتوجيه، تحصلت على القيمة المحسوبة: (0.04 -)، وفي نفس الدراسة لم تتحقق الفرضية الأولى التي مفادها توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المتمركزة حول حل المشكلة والتوافق الدراسي. أما الفرضية الثانية فقط تحققت والتي مفادها توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتوافق الدراسي.

نجد دراسة مشابهة عايدة غزاير 2015 تحت عنوان الإستراتيجية الأكثر ممارسة لمواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بجودة الحياة لدى القابلات، قد تطرقت لمتغيرات الدراسة من بينها: (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية)، هدفت للكشف عن الاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى القابلات بتمنراست، فهي مشابهة لدراستنا وتحصلت على أن القابلات تعتمد على استراتيجيات التجنب والهروب مثل عينة الدراسة لدينا وأنه لا توجد علاقة بين إستراتيجية الأكثر ممارسة لمواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى القابلات. (نوادي،

(2017-2018 : 18-19)

و في دراسة بن صالح هداية 2015 بعنوان الضغط النفسي وتأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمدرس، توصلت إلى وجود علاقة منعقدة بين الضغط النفسي والتوافق الدراسي، مع وجود علاقة سالبة بين كل من أبعاد التوافق الدراسي (التوافق مع لأساتذة، الزملاء، المدرسة، المادة الدراسية)، وأسفرت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من الذكور والإناث في مستوى التوافق الدراسي مع وجود علاقة ارتباطيه بين التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي، وقد توافقت مع دراستنا في عدم وجود علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، معنى أن الطالب يستخدم استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية، للتحكم في انفعالاته، وكما يرى سكنر وورلورن Skinner (1997) Welborn بأنها مكون تنظيمي يفسر كيف ينظم الأفراد سلوكياتهم وانفعالاتهم وتوجهاتهم الدافعية.

يشير مركز التحكم كاستراتيجية إلى أن الطلبة الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم إلى جهودهم الشخصية، ويعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، وبذلك لا توجد علاقة بين الاستراتيجية المستخدمة والتوافق الدراسي ،

استنتاج عام:

سعت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة علم النفس، وبعد صياغة الفرضية واختبارها بالاعتماد على أساليب الإحصائية المناسبة، وانطلاقاً من النتائج المتحصل عليها وتفسيرها بعد تطبيق المقاييس، مقياس الضغط النفسي، مقياس استراتيجيات المواجهة، مقياس التوافق الدراسي على عينة مكونه من طلبة وعددهم 50 طالبة وطالبة، توصلت الدراسة إلى مايلي:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس.

بالإضافة إلى أن الطلبة يستخدمون استراتيجيات ايجابية (التقييم الايجابي، حل المشكلات، الدعم الاجتماعي) وسلبية (التجنب، التأنيب الذاتي) مع لمواجهة الموقف الضاغط، و مستوى الضغط النفسي لديهم يتراوح بين مستوى ضغط متوسط، ضغط نفسي مرتفع. وفي الدراسة الحالية تتمثل الاستراتيجيات الايجابية في: حل المشكلة و التقييم الايجابي و الدعم الاجتماعي، وهذا الأخير من أهم استراتيجيات المواجهة في وجود المساندة الاجتماعية، وانعدام العلاقة بين الاستراتيجيات التي يستخدمها

في مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي، قد يعود لطبيعة المتغير بحكم الاستراتيجيات المستخدمة نفسية بالدرجة الأولى كتجنبه للموقف أو مواجهته ، أما عن المتغير الثاني والمتمثل في التوافق الدراسي فهو يبين حسب المقياس المطبق نوعية العلاقة البيداغوجية بين الطالب والأستاذ والدرس .

خاتمة:

إن الضغط النفسي، لا يكاد يفارق الإنسان، في هذا العصر لدرجة أنه أصبح يسمى عصر الضغوط وهو ينتج عن موقف ضاغط ، يؤدي إلى الاستجابة له و محاولة تسييره والتعامل معه فهي حالة يمر بها الإنسان ويحاول أن يواجه المواقف الباعثة للتوتر، بإتباع أساليب عديدة تبعد الخطر، وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط ضرورية، حيث أن الفرد يتعلم ويتقن بعض الأساليب والطرق التي من شأنها أن تساعد في التقليل من آثار الناجمة عنها وإعادة التوازن، تتعدد أساليب المواجهة بين الأفراد فمنهم من يعتمد على إستراتيجية ايجابية، تقوم بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد من سلبية إلى ايجابية بغرض حل المشكلة و التعايش الايجابي معها ومعالجة النتائج السلبية، في حين يعتمد الطرف الأخر على استراتيجيات سلبية تقوم بمحاولات معرفية بهدف الإنكار وتجنب الموقف الضاغط أي إنكار وكبت الفرد للموقف الضاغط، وهذا بسبب الطبيعة الشخصية والسمات النفسية لفرد.

موضوع الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لقي اهتمام العديد من الباحثين من خلال القيام بدراسات عديدة مرتبطة به وهذا لأهمية الصحة النفسية للفرد، حيث أن الدراسة الحالية تناولت الضغط النفسي مع التوافق النفسي، خاصة التوافق الدراسي لفئة الطلاب الجامعيين لما يتعرضون للعديد من الأحداث والمواقف الضاغطة تؤثر على تحقيق اتزانه بغية التقدم والتطور في الدراسة.

فالتوافق الدراسي يعتبر من المكونات الأساسية في العملية التعليمية، يتمثل في قدرة الطلبة على التفاعل داخل الحجرة الدراسة والجانب العلائقي فيما بين الطلبة و الأساتذة والالتزام بنظام الداخلي للمؤسسة، والتوافق مع المادة الدراسية في ظل صعوبتها أو تأثيرات البيئة تحول دون تحقيق الفرد لتوافقه في الدراسة.

وبعد الدراسة وتحليل النتائج لهذا الموضوع تم التوصل إلى نفي الفرضية التي مفادها أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس وقبول الفرضية الصفرية البديلة .

المراجع:

1. أمل علي أحمد محمد، 2017، التوافق الدراسي وسط الطلاب مطلقي الأيوين بالمرحلة الثانوية بمحلية كروي، شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي.

2. أيبو نايف علي، 2019، الضغوط النفسية، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، د ط، الإسكندرية، مصر.
3. بابش عتيقة، 2016، بعض مؤشرات الصحة النفسية (تقدير الذات، التكيف النفسي) وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، شهادة الماجستير في علوم التربية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
4. باوية نبيلة، 2012، مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة سنة 4 قسم علم النفس وعلوم التربية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الأول، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
5. برزوان حسبية، 2016، فاعلية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 124 جوان، الجزائر.
6. بن الزاوي ناجية، 2013، علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، شهادة الماستر في علوم التربية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
7. بوبقار فاطمة، 2018، الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية، شهادة الماستر في علوم التربية، جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة، الجزائر.
8. بوفج وسام، 2018/2017، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المعلمين المصابين بالسكري، دراسة ميدانية ببلدية سكيكدة، أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراة الطور الثالث في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس المرضي للراشد، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
9. جبالي صباح، 2012-2011، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، دراسة ميدانية بالمركز الطبي البيداغوجي صنف 3 وصنف 5 باتنة، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العادي، تخصص علم النفس الضغط، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا جامعة فرحات عباس، سطيف.
10. جمال رنا أحمد، 2015، إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية، دار أمجد للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
11. حرزي عبد العزيز، 2017، التوافق الدراسي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، شهادة الماستر في تعليمية العلوم، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

12. حركات صبرينة، 2012/2011، الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي، تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، فرع علم النفس، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج، البويرة.
13. حمومو هاجر، 2017، التوافق الدراسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى المراهق المتمدرس بالمرحلة المتوسطة، شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي، جامعة 8 ماي 1945، قالمة.
14. حسن أنعام هادي ، 2013، النكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
15. دوابشة عز الدين أحمد محمد، 2017، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي، رسالة مكملة لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
16. دله حسن علي، 2018، التفكير الإبداعي والتوافق النفسي، مركز الكتاب الأكاديمي، عمان.
17. دويدري رجاء وحيد، 2000، البحث العلمي أساسيات النظرية وممارسته العملية، دار الفكر للنشر والتوزيع، ط1، دمشق (سوريا).
18. ذواوي أسماء، 2018، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى القابلات، دراسة ميدانية ببعض المؤسسات الاستشفائية المتخصصة في الولادة بمدينة المسيلة وبعض مقاطعاتها، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر.
19. راشد محمد يوسف أحمد، 2011، التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى، مجلة جامعة دمشق، مجلد 07، سوريا.
20. زروق سهيلة، 2018/2017، استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية على عينة طلبة الجامعة سنة ثالثة إرشاد وتوجيه، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص علم نفس مدرسي وصعوبات التعلم، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الإنسانية شعبة علوم التربية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
21. السهران ثامر حسين علي و المساعد عبد الكريم عبد الله، 2014، سيكولوجية الضغوط النفسية أساليب التعامل معها، دار ومكتبة حامد للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.

22. شاذلي عبد الحميد محمد، 2001، التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، د ط.
23. ساعد شفيق، 2019/2018، مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة في علم النفس، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
24. سلامة سارة لطفي و عشعش مسعد، 2016، أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، باحثة ماجستير، العدد الواحد والعشرين، كلية التربية، جامعة بورسعيد، مصر.
25. الشربيني السيد كامل و مصطفى أسامة فاروق، 2011، التوحد الاضطرابات الانفعالية الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
26. شرفاوي رابع، 2020/2019، أساليب التعامل مع الضغوط الناتجة عن المشكلات السلوكية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراة الطور الثالث في فرع علم النفس، تخصص علم النفس الصحة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2.
27. صبرة محمد علي، 2004، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، مصر.
28. طيبي إبراهيم، 2013، خطة التوجيه المدرسي المعتمدة في الجزائر ودورها في تحقيق الذات والتوافق الدراسي والكفاية التحصيلية، رسالة دكتوراه جامعة يوسف بن خدة، الجزائر.
29. عبد الحميد مدحت، 2011، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
30. عبد المعطي حسن مصطفى، 2006، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، ط1، مصر، القاهرة.
31. عبید ماجدة بهاء الدين السيد، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار صفاء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
32. العزاوي رحيم يونس كرو، 2007م، مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة، ط1، عمان، الأردن.

33. عليي سميحة، 2015/2014، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي، دراسة ميدانية بجامعة مسيلة، مذكرة مكملة لنسل شهادة الماستر في التوجيه والإرشاد التربوي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس تخصص علوم تربية، جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر.
34. عليان ربحي مصطفى، 2011، البحث العلمي أسسه، مناهجه وأساليبه، إجراءاته، بيت الأفكار الدولية للنشر والطباعة، ط1، عمان، الأردن.
35. الغبور عبير محمد جمعة، 2015، فاعلية استراتيجيات المواجهة في خفض مستوى الاكتئاب لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في الدراسات التربوية تخصص صحة نفسية (تربية خاصة)، معهد البحوث والدراسات العربية، قسم البحوث والدراسات التربوية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، القاهرة.
36. مباركي محند أورابح، 2018، التوافق الدراسي لدى التلاميذ العنيفين وغير العنيفين، دراسة ميدانية مقارنة بالتعليم المتوسط نموذجاً، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة الطور الثالث في علوم التربية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
37. مبروكة عبد الله أحمد، 2018، الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين، مركز الكتاب الأكاديمي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.
38. المليحي حلمي، 2001، مناهج البحث في علم النفس، دار النهضة، د ط، بيروت، لبنان.
39. مغزي بخوش أميمة، 2019/2018، إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة، دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية الخدمائية (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الاجتماعي) مدينة بسكرة، أطروحة مكملة لنيل شهادة دكتوراة الطور الثالث LMD في علم النفس، التخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
40. ملاك نسيمة، 2018/2017، الضغط النفسي وقلق الامتحان وعلاقة كل منهما بظهور السلوك العدواني لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، دراسة ميدانية في ولاية تيزي وزو نموذجاً، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراة في علوم التربية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
41. نايل الغرير أحمد و أبو أسعد أحمد عبد اللطيف، 2009، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن.

42. النوايسة فاطمة عبد الرحيم، 2013، الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

43. هلال سليمة، 2018/2017، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر (ل م د)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الاجتماعية شعبة علوم التربية، تخصص تكنولوجيا التربية جامعة الدكتور مولاي الطاهر سعيدة، الجزائر.

الملاحق

ملحق (01): يوضح مقياس الضغط النفسي

عبارات	تقريبا أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1. تشعر بالراحة				

				2. تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك
				3. أنت سريع الغضب
				4. لديك أشياء كثيرة للقيام بها
				5. تشعر بالوحدة أو العزلة
				6. تجد نفسك في مواقف صراعية
				7. تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا
				8. تشعر بالتعب
				9. تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
				10. تشعر بالهدوء
				11. لديك عدة قرارات لاتخاذها
				12. تشعر بالإحباط
				13. أنت مليء بالحيوية
				14. تشعر بالتوتر
				15. تبدو مشاكلك أنها ستتراكم
				16. تشعر بأنك في عجلة من أمرك
				17. تشعر بالأمن والحماية
				18. لديك عدة مخاوف
				19. أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
				20. تشعر بفقدان العزيمة
				21. تمتع نفسك
				22. أنت خائف من المستقبل
				23. تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها
				24. تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم
				25. أنت شخص خال من الهموم
				26. تشعر بإنهاك وتعب فكري
				27. لديك صعوبة في الاسترخاء
				28. تشعر بعبء المسؤولية

					29. لديك الوقت الكافي لنفسك
--	--	--	--	--	-----------------------------

الرقم	فقرات البعد	نعم	نعم إلى حد ما	لا	لا إلى حد ما	لا أوافق بشدة
	30. تشعر بأنك تحت ضغط مميت					

ملحق رقم (02): مقياس استراتيجيات المواجهة:

					فقرات البعد 01: استراتيجيات حل المشكلة	
					وضعت خطة واتبعتها	01
					كافحت لتحقيق ما أردته	02
					تناولت الأمور واحدة بواحدة	03
					غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام	04
					تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من الموقف	05
					حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي	06
					وجدت حل أو حلين لمشكلة	07
					فقرات البعد 02: استراتيجيات التجنب	
					تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث	01
					تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل	02
					تمنيت لو حدثت معجزة	03
					جلست وتخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه	04
					رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا	05
					حاولت نسيان كل شيء	06
					فقرات البعد 03: استراتيجيات الدعم الاجتماعي	
					حدثت شخصا عما أحسست به	01
					تناقشت مع شخص لأعرف أكثر من موقف	02
					احتفظت بمشاعري لنفسني	03
					حاولت عدم البقاء لوحدني	04

					قبلت عطف واهتمام شخص	05
					فقرات البعد04: استراتيجيات التقييم الإيجابي	
					تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا	01
					تغيرت إلى الأحسن	02
					ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد	03
					خرجت أكثر قوة من الوضعية	04
					عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل أفضل	05
					فقرات البعد05: استراتيجيات التأنيب الذاتي	
					أدركت بأنني سبب المشاكل	01
					فكرت في الأمور الخيالية أو الوهمية حتى أكون أحسن	02
					تمنيت لو استطعت تغيير موقفي	03
					نقدت نفسي ووبختها	04

ملحق رقم (03): يوضح مقياس التوافق الدراسي

الرقم	السؤال	نعم	لا
-------	--------	-----	----

		هل غالبا ما تنتظر من نافذة أو باب الحجرة إلى المصنقات على حجرة الدراسة جدران أثناء الدرس؟	01
		هل أخذ منك المدرس أشياء كنت تعبت بها أثناء الدرس؟	02
		هل يكون عملك عادة نظيفا ومرتبًا؟	03
		هل تحاول غالبا الإجابة على الأسئلة التي يوجهها إليك المدرس؟	04
		هل تقوم أحيانا بقضاء بعض المهام للمدرس؟	05
		هل يسهل عليك قراءة ما تكتب؟	06
		هل تمزق كتابك بسرعة؟	07
		هل تحضر غالبا إلى الدرس متأخرا؟	08
		هل تكون في العادة هادئا في حجرة الدراسة؟	09
		إذا وجه المدرس سؤالا للطلاب هل غالبا ما ترفع أصبعك طالبا الإجابة؟	10
		هل تحضر قلمك بصورة دائمة إلى الدرس؟	11
		هل غالبا ما عاقبك المدرس؟	12
		هل تؤدي واجبك المطلوب منك في الوقت المناسب؟	13
		هل اشتركت في أي خلاف حاد أو مشاجرة مع زملائك بالمدرسة؟	14
		هل غالبا ما سكبت سوائل أو أسقطت منك أشياء داخل حجرة الدراسة؟	15
		هل تذهب إلى المدرسة مع زملائك؟	16
		هل غالبا ما توجه انتباهك للمحاضر أثناء حديثه؟	17
		هل سبق وأن وجهت للمحاضر أية أسئلة؟	18
		هل يمكنك الاستمرار في أداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة؟	19
		هل عادة ما تكون معك الكتب والأدوات التي تحتاجها أثناء المحاضرة؟	20
		هل تترك أحيانا ما تقوم به من عمل دون أن تنتهي منه؟	21
		هل تؤدي غالبا عملك معتمدا على نفسك؟	22
		هل سبق لك وأن حاولت دفع زملائك بقوة داخل أو خارج حجرة الدراسة؟	23
		إذا لم تستطع القيام بالعمل المطلوب منك فهل تطلب المساعدة من المدرس؟	24
		هل غالبا ما تستأذن لكي تغادر حجرة الدراسة؟	25
		هل تنفذ دائما ما يطلب منك دون تدمير؟	26
		هل ترد مباشرة على توبيخ مدرسك؟	27
		هل ترفع صوتك أحيانا بالإجابة على السؤال قبل أن يأذن لك المحاضر؟	28

		هل تذهب إلى حجرة المدرس إذا احتجت إلى مساعدته؟	29
		هل دائما ما تطلب الإذن من المحاضر قبل أن تترك مكانك؟	30

ملحق رقم (04): يوضح درجات مستوى الضغط النفسي لأفراد العينة

درجات مستوى الضغط النفسي	الحالة
64	01
71	02
65	03
86	04
64	05
80	06
58	07
70	08
66	09
80	10
75	11
63	12
70	13
89	14
68	15
75	16
85	17
81	18
74	19
82	20
68	21
72	22
77	23
76	24
57	25
55	26
77	27
69	28
60	29

75	30
69	31
57	32
88	33
53	34
84	35
66	36
50	37
62	38
66	39
73	40
51	41
81	42
52	43
73	44
71	45
58	46
82	47
79	48
77	49
80	50

الملحق رقم (05): يوضح استجابات أفراد العينة لمقياس استراتيجيات المواجهة

التأنيب الذاتي	إستراتيجية التقويم الايجابي	إستراتيجية الدعم الاجتماعي	إستراتيجية التجنب	إستراتيجية حل المشكلة	الحالة
9	14	17	9	18	1
10	20	17	20	25	2
9	18	15	20	22	3
16	16	17	24	20	4
15	20	13	18	23	5
11	17	12	22	22	6
3	13	08	18	23	7
6	17	18	18	15	8
7	17	16	18	15	9
8	17	13	14	20	10
7	11	13	14	17	11
10	13	18	17	13	12
13	13	14	18	14	13
11	17	15	24	22	14
16	19	15	21	22	15
8	18	17	21	19	16
7	19	16	20	20	17
9	19	16	22	22	18
13	19	14	24	25	19
13	12	14	22	24	20
13	17	15	12	23	21
12	17	16	22	20	22
11	15	9	20	21	23
12	15	15	16	23	24
4	10	14	14	23	25
4	13	12	9	25	26
16	17	17	19	25	27

12	15	15	19	19	28
4	14	14	11	19	29
7	12	10	18	20	30
11	18	14	20	17	31
11	18	17	8	21	32
4	13	17	10	18	33
3	15	17	18	21	34
10	15	10	17	24	35
10	14	14	16	23	36
4	10	9	13	22	37
6	10	12	18	20	38
8	15	15	9	21	39
4	16	17	13	21	40
8	14	11	22	23	41
14	15	17	21	13	42
7	19	13	12	23	43
14	20	16	20	23	44
13	20	16	19	20	45
5	20	7	20	25	46
5	14	11	7	18	47
12	10	15	17	20	48
12	15	13	18	23	49
5	14	11	22	21	50

ملحق رقم (06): استجابات أفراد العينة لدرجات متغيرات الدراسة

عدد الطلبة	درجة الخام للمضغظ النفسي	درجة معيارية للمضغظ النفسي	درجة على استراتيجيات المواجهة	درجة على التوافق الدراسي
01	64	0.37	64	21
02	71	0.45	92	20
03	65	0.38	88	16
04	86	0.62	88	19
05	64	0.37	86	14
06	80	0.55	84	18
07	58	0.31	66	20
08	70	0.44	74	19
09	66	0.33	75	17
10	80	0.55	69	14
11	75	0.50	62	18
12	63	0.35	71	17
13	70	0.44	70	19
14	89	0.65	89	16
15	68	0.01	94	11
16	75	0.50	82	20
17	85	0.61	82	18
18	81	0.56	88	15
19	74	0.48	92	15
20	82	0.57	85	19
21	68	0.42	80	17
22	72	0.46	86	15
23	77	0.52	79	19
24	76	0.51	81	15
25	57	0.30	65	19

15	63	0.27	55	26
16	94	0.42	77	27
19	80	0.43	69	28
11	65	0.33	60	29
17	67	0.50	75	30
15	83	0.43	69	31
15	73	0.30	57	32
19	65	0.64	88	33
18	74	0.25	53	34
20	80	0.60	84	35
18	76	0.40	66	36
20	61	0.22	50	37
18	66	0.35	62	38
19	68	0.40	66	39
15	74	0.47	73	40
19	78	0.23	51	41
16	80	0.56	81	42
17	74	0.24	52	43
16	93	0.47	73	44
21	88	0.45	71	45
20	78	0.31	58	46
18	54	0.57	82	47
19	74	0.54	79	48
18	81	0.52	77	49
16	82	0.55	80	50

تُمت بحمد الله