

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي...../2015

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق
الدراسي لدى طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد تربوي
- دراسة ميدانية بجامعة المسيلة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التوجيه والإرشاد التربوي

تخصص : علوم التربية

إشراف الدكتور :

علوطي عاشور

إعداد الطالبة :

- عليي سميحة

السنة الجامعية: 2014/2015



شكر وعرفان

الحمد لله الذي بحمده تتم الصالحات والشكر لله تعالى والصلاة
والسلام على سيدنا محمد وآل بيته الطيبين الطاهرين
الشكر للعلي القدير الذي اعانني على إنجاز هذا العمل المتواضع .
وشكر مفعم بالاحترام والتقدير والعرفان للأستاذ المشرف الدكتور
"علوطي عاشور" على ما تفضل به من الإشراف والتوجيه والصبر
والرفع من معنوياتي، فمهما قلت فلن أوفيه حقه، فجازاه الله تعالى
عني خير الجزاء .

كما اتوجه بالشكر الجزيل والعرفان لكل أساتذة قسم علم النفس
بجامعة المسيلة على رأسهم الأستاذ "مكفس عبد المالك"
كما لا يفوتني أن أشكر كافة الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة
المنافسة على تكريمهم بقبول مناقشة رسالتي .

عليه
سميحة

أهداء

لك الحمد ربي العلي العظيم على فضلك وكثير عطائك إنه لا
يسعني في هذه اللحظة التي لعلني لا أملك أغلى منها أن أهدي ثمة
هذا العمل المتواضع.

اللذان قال فيهما الله تعالى: ﴿وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه
وبالوالدين إحسانا﴾

إلى التي حملتني وهنا على وهن وكابدت الآلام السنين ومحن الحياة
لأجلي إلى التي يعجز الصبر أمام صبرها

إليك أمي

إلى قدوتي ومثلي الأعلى وسند البيت ورمز العطاء

إلى الغالي أبي

إلى إخواني وأخواتي: ، عمر، محمد، سامي

إلى الكتاكيت الصغار: وسام، دعاء، يوسف

إلى صديقات كل من: اسمهان، رزيقة، سهيلة، لأمياء

إلى كل من قرأ مذكرتي من بعيد إلى الوطن الحبيب الجزائر

والجريحة فلسطين نصرك الله.

سميحة

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
	شكر وعران
	إهداء
أ-ج	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1- الإشكالية
08	2- فرضيات الدراسة
09	3- أهمية الدراسة
09	4- أهداف الدراسة
09	5- تحديد المصطلحات
10	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
28	تمهيد
29	1- مفهوم الضغوط النفسية
29	1-1 لغة
29	2-1 اصطلاحا
33	2- تاريخ مصطلح الضغط
36	3- أنواع الضغوط النفسية
36	3-1 تقسيم الخطيب
36	3-2 تقسيم سيلبي
37	3-3 تقسيم موراي
39	4- أسباب الضغوط النفسية
39	4-1 الأسباب الاجتماعية
40	4-2 الأسباب النفسية الانفعالية

40	3-4 الأسباب الصحية
40	4-4 الأسباب الكيميائية
40	5- أبعاد الضغوط النفسية
41	1-5 الاستجابة الفسيولوجية
41	2-5 الاستجابة النفسية
41	3-5 الاستجابة السلوكية
42	6- أعراض الضغوط النفسية
43	1-6 الأعراض الجسدية
43	2-6 الأعراض الانفعالية
44	3-6 الأعراض الذهنية
44	4-6 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية
45	7- آثار الضغوط النفسية
46	8- آلية حدوث الضغوط النفسية - سيلي
46	1-8 مرحلة الإنذار
47	2-8 مرحلة المقاومة
47	3-8 مرحلة الإنهاك
49	9- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية
50	10- نظريات الضغط النفسي
50	1-10 النظرية الفسيولوجية
52	2-10 النظرية المعرفية السلوكية
53	3-10 النظرية الاجتماعية
54	4-10 نظرية التحليل النفسي
55	11- علاج الضغط النفسي
55	1-11 العلاج المعرفي
57	2-11 العلاج السلوكي

59	11-3 العلاج الكيميائي
61	خلاصة
الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة	
63	تمهيد
64	1- مفهوم استراتيجيات المواجهة
67	2- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط
67	1-2 النموذج التحليلي
69	2-2 نموذج سمات الشخصية
70	3-2 النموذج الحيواني
71	4-2 النموذج المعرفي
75	3- تصنيف استراتيجيات المواجهة
75	1-3 تصنيف كوهن
76	2-3 تصنيف جلويك
76	3-3 تصنيف موس و بيلينغ
77	4-3 تصنيف كوكس و فيرجيسون
77	5-3 تصنيف فليتشر و سالس
77	6-3 تصنيف لازاروس وفولكمان
78	7-3 تصنيف طه العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين
79	4- وظائف إستراتيجيات المواجهة
79	1-4 حسب (Mechanic)
79	2-4 حسب (White)
79	3-4 حسب لازاروس وفولكمان
80	4-4 حسب (Suls et Fletcher)
80	5-4 حسب (Shaher et Plealin)
80	6-4 حسب (نجيروزيليان و شفارشرد)

81	5- مميزات استراتيجيات المواجهة
82	6-العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط
82	6-1 المتغيرات الشخصية
84	6-2 العوامل الموقفية
84	6-3 المتغيرات الديموغرافية
85	7-استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة والمركزة حول الانفعال
85	7-1 استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال
87	7-2 استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة
89	7-3 التفاعل بين النوعين من الاستراتيجيتين
91	خلاصة
الفصل الرابع : التوافق الدراسي	
93	تمهيد
94	أولاً: التوافق
94	1- تعريف التوافق
96	2- المصطلحات المشابهة
96	2-1 التوافق والتكيف
98	2-2 التوافق والصحة النفسية
99	3- اتجاهات التوافق
99	3-1 الاتجاه النفسي
100	3-2 الاتجاه الاجتماعي
101	3-3 الاتجاه التكاملي (نفسى-اجتماعي)
101	4- مظاهر التوافق
102	4-1 التوافق "النفسى" الشخصي
103	4-2 التوافق الاجتماعي
104	5- مؤشرات التوافق

104	5-1 النظرة الواقعية للحياة
104	5-2 مستوى طموح الفرد
104	5-3 الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد
104	5-4 توافر مجموعة من سمات الشخصية
105	6- أهمية التوافق
105	6-1 ميدان علم النفس
106	6-2 ميدان الصحة النفسية
106	6-3 في ميدان علوم التربية
107	6-4 في ميدان التوجيه
107	ثانياً: التوافق الدراسي
107	1- تعريف التوافق الدراسي
108	2- العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي
109	3- مظاهر التوافق الدراسي
109	3-1 الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة
109	3-2 العلاقة بالمدرسين
109	3-3 العلاقة بالزملاء
109	3-4 طريقة الدراسة
110	3-5 ارتياد المكتبة
110	3-6 التميز الدراسي
110	4- أبعاد التوافق الدراسي
110	4-1 الجد والاجتهاد
111	4-2 الإذعان
111	4-3 العلاقة بالمدرس
112	5- مشكلات التوافق الدراسي
113	خلاصة

الفصل الخامس: منهجية البحث

115	تمهيد
115	1- الدراسة الاستطلاعية
115	2- المجال الزمني والمكاني
115	3- عينة البحث
115	4- خصائص عينة البحث
116	5- أدوات القياس والخصائص السيكومترية
116	5-1 مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط
121	5-2 مقياس التوافق الدراسي
124	6- أدوات المعالجة الإحصائية
124	خلاصة
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
128	1- عرض نتائج الدراسة
128	1-1 عرض نتائج الفرضية العامة
128	1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
129	1-3 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
131	2- مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات
131	2-1 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
132	2-2 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
133	2-4 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة
135	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
46-45	يبين آثار الضغوط النفسية	01
121	يبين معاملات الارتباط بين فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس	02
122	يبين معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس.	03
128	يبين يوضح معامل الارتباط بين كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي	04
129	يبين علاقة استراتيجية حل المشكل بالتوافق الدراسي	05
129	يبين علاقة استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي والتوافق الدراسي	06
130	يبين علاقة استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي بالتوافق الدراسي	07
130	يبين علاقة استراتيجية التأنيب مع التوافق الدراسي	08
131	يبين العلاقة بين استراتيجية التجنب والتوافق الدراسي	09

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
48	يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي	01

مقدمة:

إن الصراع القائم في الحياة بين محاولة تحقيق الأفراد لمختلف احتياجاتهم ومتطلباتهم وسعيًا منهم أيضًا لتحقيق أهدافهم ومشاريعهم قد يخلق ضغطًا وتوترًا لديهم، خاصة إذا اعترضتهم بعض العقبات وحالت دون تحقيق ما يرغب به الفرد، ما يزيد من تفاقم هذه الضغوط وقد تزداد في حال عدم مواجهتها والتخلص منها إلى أن تصبح أخطر وقد تؤثر على الصحة النفسية للفرد وتوازنه النفسي وهذه الحالة قد تمتد إلى الصحة الجسدية أيضًا، وذلك بحسب الموقف وإدراك الفرد له ومدى أهمية ما يرغب به الفرد، وتشكل تلك الضغوط وتراكمها لا بد له من وسائل لأجل أن يتخلص منها الفرد أو يخفف من آثارها على الأقل.

وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط من بين أنجع الوسائل للتخلص من تلك الضغوط أو التخفيف من وطأتها، وهذه الاستراتيجيات تنقسم حسب أغلبية علماء النفس إلى استراتيجيات متركزة حول حل المشكلة، والتي يقوم الفرد من خلالها بتعديل نمط سلوكه الشخصي لأجل أن يغير علاقته بالبيئة المحيطة، أما الاستراتيجيات المتركزة حول الانفعال فيقوم الفرد من خلالها بتنظيم انفعالاته لأجل خفض التوتر والقلق.

وسواء كانت الاستراتيجيات متركزة حول المشكلة أو حول الانفعال فالمهم عند الفرد هو إعادة الاتزان لحياته والحفاظ على صحته النفسية وتوافقه، في جميع مجالاته نفسي، اجتماعي، أو دراسي لأن علماء النفس والباحثين من خلال دراساتهم قد توصلوا إلى وجود علاقة تأثير وتأثر بين هذه المجالات الثلاث التي تعد ذات أهمية بالغة في حياة الفرد والطالب الجامعي يسعى كغيره إلى تحقيق التوافق بجميع مجالاته وبشكل أخص التوافق الدراسي والذي يعد محصلة العلاقة بين الطالب وبيئته المدرسية.

ومن منطلق أن الجامعة إطار مفتوح على العالم الخارجي وهي أيضًا تختلف عن المراحل الدراسية الأخرى، سواء من ناحية القوانين أو الطرق التي يتلقى بها الطالب دروسه أو الطريقة التي يعامل بها، فالطالب في الجامعة قد نجده يدرس وفي نفس الوقت يعمل، وهذا ما قد يزيد من حجم الضغط عليه أو نجده قلق إزاء مستقبله المهني فيلجأ إلى

استراتيجيات معينة حتى يساعد نفسه على تجاوز تلك الصعوبات ويحقق لنفسه نوعاً من التوازن النفسي.

وقد جاءت دراستنا من هذا المنطلق لإبراز العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة السنة الثانية توجيه وإرشاد تربوي وقد احتوت هذه الدراسة على جانب نظري وجانب تطبيقي، وقد جاءت فصول الجانب النظري الأربعة كما يلي:

الفصل الأول وهو الفصل التمهيدي شمل مقدمة البحث والإشكالية، ومختلف الفرضيات والأهمية والأهداف تليها المفاهيم الأساسية التي اعتمد عليها في هذه الدراسة والدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني فقد جاء بعنوان الضغوط النفسية واحتوى هذا الفصل على مفهوم وتاريخ الضغوط وكذا أسباب وأنواع هذه الضغوط ومختلف أبعادها كما تم التطرق أيضاً إلى أعراض الضغوط وآثارها وآليات حدوثها والعوامل التي تؤثر فيها والنظريات المفسرة لها وأخيراً علاج الضغوط النفسية.

وقد جاء الفصل الثالث بعنوان استراتيجيات المواجهة وتم التطرق من خلاله إلى مفهومها والنظريات المفسرة ومختلف التصنيفات لها، تليها وظائف استراتيجيات المواجهة ومميزاتها والعوامل التي قد تؤثر بها ومن ثم نوعي الاستراتيجيات المتمركزة حول حل المشكلة والمتمركزة حول الانفعال.

أما فصل التوافق الدراسي وهو الفصل الرابع فقد احتوى على مفهوم التوافق بصفة عامة ومن ثمة المصطلحات المشابهة واتجاهات التوافق ومظاهره بعدها تم التطرق إلى مؤشرات التوافق وأهميته ليأتي بعدها التوافق الدراسي الذي تم التطرق إلى تعريفه ومختلف العوامل المساعدة على تحقيقه ومختلف مظاهره وأبعاده وأخيراً مشكلات التوافق الدراسي.

هذا عن الجانب النظري أما الجانب الميداني فقد تناولنا فيه فصلين هما الفصل الخامس الذي خصص لمنهجية البحث الذي احتوى على المنهج والعينة وخصائصها وزمان ومكان الدراسة والأدوات المستعملة في القياس والمعالجة الإحصائية. بينما الفصل السادس خصص لعرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن ثم مناقشتها اعتماداً على الجانب النظري والدراسات السابقة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد المصطلحات

6- الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

يعتبر الفرد في بعض الأحيان مواقف الحياة الضاغطة بمثابة انطلاقة جديدة في حياته وخبرة قد استفاد منها وذلك بعدم تكرار ذلك السلوك الذي قاده إلى حدوث تلك الاستجابة، فيما قد ينظر فرد آخر إلى تلك المواقف على أنها مسببة للتوتر وتجعله يقوم بسلوكات غير مسؤولة وربما تجده يكررها رغم معرفته أنها تؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها ويرى أن الآخرين مسؤولون عن مشاكله ومعاناته ويصبح سلبيا وربما بدأ بالانسحاب عن مجتمعه وحتى عن بعض علاقاته الشخصية.

والحقيقة أن هذان الموقفان المختلفان لما قد تفرضه علينا الحياة من مشاكل وصعوبات ليسا وليدا الموقف في حد ذاته أو المشكلة أو الضغط الذي واجههما ولكن ردة فعل كل واحد منهما إزاء المشكلة هي التي تختلف لأن إدراك الفرد للموقف قد يختلف من شخص إلى آخر وتراكم كل تلك المشكلات في الحياة يشكل لا محالة منعرجا قد يكون خطيرا على مستوى الصحة النفسية لبعض الأفراد وتشكل ضغوطا نفسية تتطلب من الفرد استجابات توافقية من الصعب مواجهة متطلباتها وبالتالي يتعرض الفرد إلى ردود انفعالية وعضوية وعقلية تتضمن مشاعر سلبية.

وموضوع الضغوط النفسية لدى مختلف الأفراد يشكل مجالا واسعا للبحث والتحديد كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا لاختلاف الكيفيات في الاستجابة والتعامل مع هذه الضغوط، كما أن طبيعة إدراك الفرد لهذه المواقف والأحداث يكون لها أثر في مستوى وعمق الضغط الناتج.

ونظرا لأهمية موضوع الضغوط النفسية تعددت الدراسات التي تناولته بالدراسة والتحليل مع عدة متغيرات كالقلق والاكتئاب والمؤشرات الجسمية للضغط وكذا علاقته بالرضا الوظيفي وغيرها، ومن خلالها اتضح أن للضغط النفسي تأثير على مختلف نواحي الحياة

كما أنه لا يمس شريحة دون أخرى فالفرد في الأسرة أو في العمل أو كان طالبا في الجامعة فهو أيضا يعاني العديد من الضغوط النفسية خاصة في ظل المتغيرات الجديدة كأن يدخل في نظام جديد للتدريس وهو نظام LMD خلافا لما كان في السابق ،إضافة إلى قلقه إزاء مستقبله المهني الذي يبقى مجهولا، لذلك يحاول الطالب الجامعي السعي وراء تحقيق توازنه النفسي والصحة النفسية في ضوء كل تلك الضغوط متخطيا كل العقبات التي تواجهه، ومحاولته هذه تستوجب استخدام أساليب واستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية "فمن خلال تلك الاستراتيجيات يستجيب الفرد بطرق من شأنها أن تساعد على تجنب ذلك الموقف الضاغط بالهرب منه أو التقليل من حدته بهدف الوصول إلى معالجة تحدث التوازن النفسي" (بغيجة لياس، 2006، ص14).

ويتفق مختلف علماء النفس على أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي تلك الجهود التي يقوم بها الفرد من أجل التصدي للضغط الحاصل أو التخفيف منه على أقل قدر ممكن غير أن هناك اختلاف في التعريفات وذلك بسبب توجهاتهم وخلفياتهم النظرية ففي حين يرى كل من (BILLING et MOOS,1989) أن استراتيجيات المواجهة تتعلق بمجموعة مركبة من السياقات يستعملها الشخص بهدف التخفيف من عواقب الحدث على النشاط والتوظيف الجسدي والاجتماعي والانفعالي، هذه الاستراتيجيات تكون إما فطرية أو مكتسبة ويمكن أن تكون فعّالة أو غير فعّالة لمدة قصيرة وليس لمدة طويلة .

يشير كل من فولكمان ولازاروس (LAZARUS et FOLKMAN،1984) إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي تلك الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها وإدارة مطالب الموقف والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها شاقة ومرهقة وتتجاوز مصادره وإمكاناته (دعو سميرة، 2013، ص49).

ومثلما أن للضغوط نتائج سواء أكانت سلبية أو إيجابية فإن الاستراتيجيات أيضا تختلف من فرد إلى آخر وذلك بحسب إدراكهم للموقف وقد أشار إلى ذلك لازاروس LAZARUS بقوله "ليس الأفراد مجرد ضحايا التوتر ولكن الكيفية التي يقدرّون بواسطتها الحوادث الموترّة والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرران نوعية العنصر الموتر وطبيعة التوتر" (عبد الله الضريبي، 2010، ص 673)

ولاشك أن الكيفية التي يستخدم بها الفرد إمكانياته وقدراته بطريقة صحيحة وسليمة ستحقّق له نوعا من الراحة والتوازن النفسي سواءا مع نفسه أو مع بيئته وهذا ما يعرف في علم النفس بالتوافق وقد حظي التوافق باهتمام العديد من الباحثين، حيث أشار "القريطي" إلى أن التوافق هو "مفهوم يتضمن شقين هما: اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته بمعنى قدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من إحباط، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها والنجاح في التوفيق بين دوافعه ونوازعه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموما بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر ومجالات وموضوعات وأحداث" (محمد يوسف أحمد راشد، 2011، ص 07)

إذا ما تم إسقاط هذا التعريف على الطالب الجامعي نقول أن التوافق الدراسي هو " المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية 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 والتحصيل العلمي والرضا والقبول بالمعايير المدرسية والانسجام معها والقيام بما هو مطلوب منه على نحو منظم ومنسق" وقد أشار إلى هذا التعريف كل من الشربيني وبلفقيه (محمد يوسف أحمد الراشد، 2011، ص 09).

ولقد تناولت العديد من الدراسات موضوع التوافق الدراسي مع عدة متغيرات كدراسة بن الزاوي ناجية تحت عنوان علاقة أساليب المعاملة الوالدية بالتوافق الدراسي والتي توصلت إلى وجود علاقة بينهما .

إذن وعلى ضوء ما سبق وما نلمسه من تأثير للضغوط النفسية واختلافات في الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد بحسب شخصية كل واحد منهم ونظرا لأهمية متغير التوافق الدراسي تم طرح التساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و التوافق الدراسي؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

المتمركزة حول الانفعال والتوافق الدراسي؟

2. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

المتمركزة حول المشكل والتوافق الدراسي؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي.

الفرضيات الجزئية:

1-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة

حول حل المشكل والتوافق الدراسي.

2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال والتوافق الدراسي.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إلقاء الضوء على مختلف استراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها الطالب الجامعي، ويستخدمها لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها في حياته وطيلة مشواره الدراسي كما تلقي هذه الدراسة الضوء على التوافق الدراسي لديه وعلاقته بالاستراتيجيات التي يستخدمها كأسلوب مواجهة .

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى أفراد عينة البحث.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الدراسي .

- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول حل المشكلة والتوافق الدراسي.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال والتوافق الدراسي.

5- تحديد المصطلحات:

- استراتيجيات مواجهة الضغوط:

الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها والتي يقصد بها في هذا البحث الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ل"بولهان" المعد لهذا الغرض .

- الضغوط النفسية:

هي ما تحدثه مختلف الضغوط النفسية للفرد من تغيرات على المستوى النفسي سواء كان المصدر داخلي أو خارجي والتي قد تتسبب في أخير بحالة من التوتر والقلق.

- التوافق الدراسي:

كما يعرفه الشربيني و بلفقيه على أنه: "المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناء بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدمه 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" (الشربيني و بلفقيه، 1998 ، ص 7)

وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس التوافق الدراسي.

6- الدراسات السابقة:

الدراسات المتعلقة بالضغط النفسية واستراتيجيات مواجهتها:

1- دراسة (Sharon Kay Judkins 2001) :

بحثت الدراسة في العلاقة بين كل من الضغط واستراتيجيات المواجهة بالصلابة النفسية لدى مديري التمريض من المستوى المتوسط في المستشفيات، وافترضت وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين استراتيجيات المواجهة إضافة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الصلابة النفسية بمكوناتها، وبين الضغط واستراتيجيات المواجهة وأن كلا من الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة تتبئ بوجود الضغط. وقد استخدم في تحليل بياناته معامل الارتباط المتعدد لبيرسون والانحدار المتعدد والانحدار الخطي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ارتباط الضغط باستراتيجيات مواجهة محددة وهي المواجهة، التحكم الذاتي، قبول المسؤولية وسلوك الهروب تجنب.

- ارتباط الصلابة النفسية العالية خاصة في بعدي الالتزام والتحكم بمستويات منخفضة من الضغط واستراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكلة، وعلى العكس من ذلك ارتبطت الصلابة النفسية المنخفضة بمستويات عالية من الضغط وباستخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال. كما كانت الصلابة النفسية

المرتفعة منبئ قوي عن مستويات الضغط المنخفضة، بالإضافة إلى أن سلوك الهروب تجنب كان منبئ هام عن الضغط النفسي.

وقد جاءت هذه الدراسة لتأييد الافتراضات النظرية القائلة بانخفاض الضغط بوجود الصلابة النفسية المرتفعة واستراتيجيات مواجهة محددة عالية، وأن هناك إمكانية لخفض الضغط الناجم عن العمل من خلال الرفع من مستوى الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة التكيفية (محمد يوسف أحمد راشد، 2011، 07).

2- دراسة بغيجة لياس (2006): بعنوان " استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا"

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومستوى القلق والاكتئاب وقد جاءت الفرضيات كمايلي:

الفرضية العامة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية " الكوبين " ومستوى القلق والاكتئاب.

الفرضيات الجزئية: كلما كانت إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية " الكوبين " متمركزة حول المشكل يكون مستوى حالة القلق ومستوى الاكتئاب منخفض.

- كلما كانت استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية " الكوبين " متمركزة حول الانفعال يكون مستوى حالة القلق والاكتئاب مرتفع.

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى حالة القلق وكل من متغيرات الجنس والسن والحالة الاجتماعية وطبيعة النشاط .

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاكتئاب وكل من متغيرات الجنس والسن والحالة الاجتماعية و طبيعة النشاط.(بغيجة لياس، 2006، ص22)

تكونت عينة هذه الدراسة من 111 حالة من الأفراد المعاقين حركيا موزعين (61) ذكور و(50) من الإناث تراوحت أعمارهم بين 17 سنة و50 سنة.(بغيجة لياس، 2006، ص22) اعتمد الباحث في دراسته على الأدوات التالية:

- قائمة أنماط استراتيجيات التعامل مع الضغوط لـ"لازاروس" Lazarus و "فولكمان" "folkman" - قائمة حالة القلق -سمة القلق- لـ "سبيلبرجر". - قائمة بيك للاكتئاب.

وقد استخدم الأساليب الإحصائية التالية:

- تم الاعتماد على البرنامج الإحصائي spss .
- إختبار فريدمان - المتوسطات الحسابية - الانحراف المعياري - اختبار (T) .
- معامل الارتباط برسون ومعامل التوافق (C).(بغيجة لياس، 2006، ص236)

النتائج المتوصل إليها:

- عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة حول المشكل ومستوى حالة القلق المنخفضة.
- عدم وجود علاقة بين استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكل ومستوى الاكتئاب.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول الانفعال ومستوى القلق.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المتركزة حول الانفعال ومستوى الاكتئاب المرتفع .

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى حالة القلق وكل من المتغيرات (الجنس، السن، طبيعة النشاط المهني).

- توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى حالة القلق و الحالة الاجتماعية .

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاكتئاب ومتغير الجنس.

- توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الاكتئاب وكل من متغيرات (السن، الحالة الاجتماعية، طبيعة النشاط المهني). (بغيجة لياس، 2006، ص236)

3- دراسة نشوة كرم عمار(2007): بعنوان "الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ.ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (أ، ب) على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وأيضا تأثير أساليب مواجهة المشكلات وتأثير المرحلة التعليمية على مستوى الاحتراق النفسي تكونت العينة من (221) معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية، الإعدادية والثانوية من بعض مدارس محافظة الفيوم.

قسمت العينة الكلية من حيث نمط شخصيتهم وفقا لتصنيف مقياس نمط الشخصية إلى:

- المعلمون ذوو النمط (أ) وعددهم 111 معلم ومعلمة.

- المعلمون ذوو النمط (ب) وعددهم 110 معلم ومعلمة.

أدوات الدراسة:

- مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين (1986) seidman et zager ترجمة وتقنين: عادل عبد الله محمد (1994).

- مقياس نمط الشخصية لبورترتير bortner ترجمة وتقنين: الباحثة.
- قائمة المواجهة carver et al ترجمة وتقنينك مصطفى خليل الشرقاوي(1994).
- استمارة بيانات عامة عن أفراد العينة: إعداد الباحثة.
- أما الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها هي: اختبار (ت).- تحليل التباين الأحادي
- معامل ارتباط بيرسون.- اختبار كاي مربع.(نشوة كرم عمار، 2007، 114)
- وقد جاءت نتائج الدراسة كالتالي:

- وجود فروق دالة بين ذوي النمط (أ) وذوي النمط (ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي.
- وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى ذوي النمط (أ) بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب التماس العون، وبين المعلمين الذين يستخدمون الأساليب السلبية في اتجاه مستخدمي أساليب التماس العون.
- وجود فروق دالة في بعد عدم الرضا لدى ذوي النمط (أ) بين من يستخدمون أساليب المواجهة، ومن يستخدمون أساليب سلبية في اتجاه من يستخدمون أساليب المواجهة.
- عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى ذوي النمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات.
- وجود فروق دالة في بعد الاتجاه السلبي لدى ذوي النمط (ب) بين من يستخدمون أساليب التماس العون ومن يستخدمون أساليب المواجهة في اتجاه من يستخدمون أساليب التماس العون.(نشوة كرم عمار، 2007، 125).

4- دراسة عبد المنعم عبد الحسيب السيد، 2007 :

والتي تناولت العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية .وقد طبقت على عينة بلغت 232

طالبا وطالبة بكلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس وقد استخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد سليمان محمد سليمان، و مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لكارفير، واستبيان الصلابة النفسية (لمخير 2002) واختبار الإحساس بالكفاءة الذاتية من إعداد، ولمعالجة البيانات اعتمد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتوصلت الدراسة إلى:

-وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إدارة الانفعالات واستراتيجيات المواجهة ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين بعدي الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والاستراتيجيات السلبية.

- كما توصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجية التماس العون (طلب المساندة الاجتماعية) ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي و أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم والتحدي).

- كما توصلت الدراسة إلى أن الذكاء الانفعالي ينبئ بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وكذا بالصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

5- دراسة دعو سميرة وشنوفي نورة (2013): بعنوان "الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أمهات الأطفال المتوحدين"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الحالة النفسية والضغط لدى أمهات الأطفال المتوحدين ومستوى هذا الضغط النفسي لديهم والتعرف على مصدره وكذا الكشف عن طبيعة إستراتيجيات المواجهة التي تستعملها أمهات الأطفال المتوحدين إزاء الوضعيات الضاغطة متبعين في ذلك المنهج العيادي القائم على دراسة حالة وقد تكونت العينة من (05) حالات وهن أمهات لأطفال متوحدين تم اختيارهم بطريقة قصدية .

أدوات البحث:

- مقابلة عيادية نصف موجهة.
- مقياس إدراك الضغط (psq) للفنستين levenstein.
- مقياس المواجهة paulhan.(دعو سميرة، 2013، 111)

نتائج البحث:

- أمهات الأطفال المتوحدين يستخدمن إستراتيجيات مختلفة في مواجهتهن للضغط النفسي سواء كانت المتمركزة حول حل المشكل أو حول الانفعال.
- الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال يصاحبها مستوى ضغط مرتفع.
- الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل يصاحبها مستوى ضغط منخفض.(دعو سميرة، 2013، 149)

6- دراسة مريامة حنصالي(2014): بعنوان " إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي" هدفت الدراسة إلى :

- تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية
- تفسير العلاقة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية وبين سمتي الشخصية المناعية(الصلابة النفسية و التوكيدية)
- تفسير مدى ودلالة التباينات بين الجنسين على متغير الذكاء الانفعالي.
- تفسير مدى ودلالة التباينات في التخصص (علمي، أدبي) على متغير الذكاء الانفعالي.

- إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

وتكونت عينة الدراسة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر - ببسكرة للموسم الجامعي 2012/2013 والبالغ عددهم (140) حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط و المقارنة.

كما اعتمدت في جمع بياناتها على:

- مقياس الذكاء الانفعالي لعبد المنعم الدردير (2002) .

- قائمة أساليب مواجهة الضغوط Assessing Coping Strategies من إعداد كارفر و شاير 1989 Carver & Scheier ترجمة وتقنين (زيزي السيد ابراهيم 2006)

- مقياس الصلابة النفسية ومقياس التوكيدية من إعداد الباحثة، وبعدها تم التأكد من الخصائص السيكمترية للمقاييس من خلال حساب معاملات الصدق والثبات والتأكد من دلالتهم قبل تطبيق الدراسة الأساسية ثم عولجت البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS19

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين كل من إدارة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، والتوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية. (مريامة حنصالي، 2014، ص 06).

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية و بأبعادها (الالتزام ، التحكم والتحدي) لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية فيما عدا بعد المهارات الاجتماعية ببعد التحكم والذي جاء ارتباطه غير دال.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس التوكيدية لدى أفراد العينة.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى 0.05 و 0.01 بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعدي التحكم والتحدي لمقياس الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الضغوط النفسية والدرجة الكلية لمقياس التوكيدية، في حين لم تحقق الأبعاد ارتباطا دالا بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الضغوط النفسية عدا بعد التوكيدية الاجتماعية والذي حقق ارتباطا موجبا ودالا عند مستوى 0.05 بالدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يعزى فيها الاختلاف لمتغيري (الجنس والتخصص :علمي/أدبي)
- إمكانية التنبؤ بدرجات الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي. (مريامة حنصالي، 2014، ص08).

الدراسات المتعلقة بالتوافق الدراسي:

1- دراسة الباحث "محمود الزيايدي" (1964):

هدفت الدراسة من خلال إلى وضع مقياس موضوعي مقنن للتوافق بالنسبة لطلاب الجامعة، كما هدفت إلى دراسة العوامل التي تعوق هذا التوافق وتلك التي تساعد على نمائه. تكونت عينة الدراسة من (163) طالب و(120) طالبة من كلية الآداب بجامعة "عين شمس" أين اختيروا بطريقة عشوائية من المستويات الدراسية.

استخدم الباحث الأدوات التالية في دراسته:

- مقياس "التوافق الدراسي" لطلبة الجامعات يتضمن سبعة جوانب (من إعداد الباحث)
 - اختبار "كورنل" للتقييم السيكاتري والسيكوسوماتي مكون من 101 مقسمة على 11 مجموعة.
 - استبانة "المستوى الطموح" من إعداد الباحثة "كامليا عبد الفتاح" مكون من 79 سؤالاً.
 - اختبار "الذكاء العالي" من إعداد الباحث "السيد محمد خيرى" مكون من 42 سؤالاً.
- حيث جاءت النتائج كالتالي:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التوافق ومستوى الطموح.
- كلما زاد التوافق الدراسي اختفت الاضطرابات السلوكية.
- لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين التوافق الدراسي والذكاء.

- وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الدراسي بين طلاب السنتين الأولى والثانية وطلاب السنتين الثالثة والرابعة لصالح الأخيرة، وهذا يعني أن التوافق الدراسي يزداد كلما اقتربنا من السنوات النهائية (عبد الرحيم شعبان شقورة، 2002، 67-68).

2- دراسة الباحث "عاطف الآغا" (1989):

هدفت الدراسة إلى البحث في العلاقة بين المناخ السائد والتوافق الدراسي لطلبة كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.

تكونت عينة الدراسة من (200) منهم (100) طالب و(100) طالبة تتراوح أعمارهم بين (22-25 سنة) من كلية التربية بتخصصاتها المختلفة ومن المستويين الثالث والرابع. استخدم الباحث "مقياس التوافق الدراسي" من إعداد الباحث "حسين الدريني".

وقد أظهرت النتائج مايلي:

- توافق الطالب دراسيا يحتاج إلى مناخ انبساطي مفتوح خال من الأساليب الدكتاتورية ويسوده الجو الديمقراطي.

- شكل ونمط المناخ السائد في الكلية هو الذي يحدد شكل الحياة الدراسية للطالب.

- عدم وجود معايير واضحة من خلالها التعرف على الطالب المتوافق من غير المتوافق. (عبد الرحيم شعبان شقورة، 2002، 69).

3- دراسة الباحث "عبد الرحيم شقورة" (2002):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الدافع المعرفي والاتجاه نحو مهنة التمريض والتوافق الدراسي لدى طلبة كليات التمريض في محافظات غزة، كما هدفت إلى معرفة

الفروق في الاتجاهات والتوافق الدراسي بين طلبة المستوى الأول والرابع وبين الطالبات والطلاب.

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (218) طالب وطالبة من كلية فلسطين للتمريض وكلية التمريض بالجامعة الإسلامية استخدم الباحث خلالها الأدوات التالية:

- مقياس "الدافع المعرفي" من إعداد الباحث "حمدي الفرماوي".

- استبانة "الاتجاهات نحو مهنة التمريض" من إعداد الباحث "عبد الرحيم شعبان شقورة".

- مقياس "التوافق الدراسي" من إعداد الباحث "حسين الدريني".

كما استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لتحليل النتائج:

- معامل ارتباط "برسون"

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة دالة إحصائية بين الدافع المعرفي والاتجاه نحو مهنة التمريض والتوافق الدراسي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين الطلاب والطالبات في بعدي الجد والاجتهاد والاذعان والدرجة الكلية لمقياس التوافق الدراسي لصالح الطالبات.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الخاص بالعلاقة بالمدرس (عبد الرحيم شعبان شقورة، 2002، 135-136)

4- دراسة الزهراني (2005):

استهدفت الدراسة قياس العلاقة الارتباطية بين النمو النفس اجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من مدارس مدينة الطائف في المملكة العربية السعودية.

بلغت عينة الدراسة (300) طالباً وطالبة بواقع (150) طالباً و (150) طالبة من طلبة المرحلة الثانوية من مدارس الطائف. وبعد تطبيق أدوات الدراسة واستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين مراحل النمو النفس اجتماعي والتوافق الدراسي . كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس النمو النفس اجتماعي فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور على مقياس التوافق الدراسي (الزهراني، 2005، ص 85-86).

5- دراسة أوغواك وإلياس وأولي 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) طلابٍ (77) أنثى، و (133) ذكراً تم اختيارهم من أصل (318) طالباً من مدرسة عالمية في كوالالمبور في ماليزيا، واستخدمت الدراسة مقياس السلوك التوافقي الذي صممه سيتياواتي (Setiawati) عام (2000)

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. (محمد يوسف راشد، 2011، ص720)

6- دراسة الأنديجاني (2009):

استهدفت الدراسة قياس الفرق بين الموهوبين والعاديين في استخدام أجزاء المخ وحل المشكلات والتوافق الدراسي، وكذلك قياس العلاقة بين استخدام أجزاء المخ وحل المشكلات والتوافق الدراسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة. وانقسمت عينة الدراسة إلى عینتين من التلاميذ هما التلاميذ الموهوبون والعاديون، وتعد عينة التلاميذ الموهوبين عينة قصدية كلية إذ بلغ عدد التلاميذ الموهوبين (146) والتلاميذ العاديين (199) تلميذاً . وقام الباحث بإعداد مقياس حل المشكلات، وتبنى مقياس التوافق الدراسي من إعداد (مراد، 1988)

ومن ابرز النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود فروق دالة بين الموهوبين والعاديين في درجات التوافق الدراسي، ووجود علاقة سالبة دالة بين درجات التوافق الدراسي وبين الجزء الأيسر من المخ، وسالبة غير دالة بين الجزء الأيمن من المخ، وموجبة دالة بين الجزء التكاملي من المخ لدى التلاميذ الموهوبين، كما بينت الدراسة وجود علاقة سالبة غير دالة بين درجات التوافق الدراسي وبين الجزء الأيسر من المخ، وموجبة غير دالة مع كل من الجزء الأيمن والتكاملي للمخ لدى التلاميذ العاديين. (الأنديجاني، 2009، ص 335-339)

التعليق على الدراسات السابقة:

1- الدراسات المتعلقة بالضغط واستراتيجيات المواجهة:

من حيث الهدف: دراسة (نشوة كرم، 2007) ركزت على تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي وأيضاً تأثير نمط الشخصية (أ،ب) والمرحلة التعليمية على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين أما (دعو سميرة وشنوفي نورة، 2013) فقد ركزت على

طبيعة إستراتيجيات المواجهة التي تستعملها أمهات الأطفال المتوحدين إزاء الوضعيات الضاغطة بالإضافة إلى الحالة النفسية لتلك الأمهات أما دراسة (بغيجة لياس، 2006) فقد هدفت إلى التعرف ما إذا كانت هناك علاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومستوى القلق والاكتئاب في حين هدفت دراسة (مريامة حنصالي، 2014) إلى تفسير العلاقة بين إدارة الضغوط النفسية وبين الذكاء الوجداني وسمتي الشخصية المناعية "الصلابة النفسية والتوكيدية" وقد هدفت دراسة (Sharon Kay Judkins 2001) للبحث في العلاقة بين كل من الضغط واستراتيجيات المواجهة بالصلابة النفسية أما دراسة (عبد المنعم عبد الحسيب السيد 2007) فقد هدفت للبحث في العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية.

من خلال ما تقدم فقد هدفت جميع الدراسات السالفة الذكر إلى معرفة تأثير ومستوى الضغوط ومختلف استراتيجياتها وعلاقة ذلك بمختلف المتغيرات التي سبق ذكرها.

من حيث العينة والأدوات: جاءت بعض الدراسات مقارنة من حيث العينة غير أن البعض الآخر اختلف تماماً سواء من حيث حجم العينة أو من حيث طرق الاختيار أو العينة في حد ذاتها أما عن الأدوات فقد قام البعض ببناء مقاييس حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فيما اعتمد البعض على مقاييس أخرى مثل مقياس "كارفر وشاير" ومقياس "الزاروس وفولكمان" وغيرها وكذلك هو الحال بالنسبة للمتغيرات الأخرى.

من حيث المنهج: جاءت المناهج مختلفة بحسب طبيعة الدراسة غير أن أغلب هذه الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي عدا دراسة (دعو سميرة وشنوفي نورة 2013) والتي اعتمدت فيها الباحثتان المنهج العيادي وطبق على خمس 5 حالات.

من حيث النتائج: جاءت النتائج متباينة فقد دلت بعض الدراسات على وجود فروق أو علاقة أو تأثير مثل دراسة "نشوة كرم عمار" وجود فروق دالة بين ذوي النمط (أ) وذوي النمط (ب) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي واستراتيجيات مواجهة المشكلات أما دراسة

"دعو سميرة وشنوفي نورة " فقد أثبتت أن أمهات الأطفال المتوحدين يستخدمن إستراتيجيات مختلفة في مواجهتهن للضغط النفسي سواء كانت المتمركزة حول حل المشكل أو حول الانفعال وأكدت من خلال دراستها أن الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال يصاحبها مستوى ضغط مرتفع فيما يصاحب الاستراتيجيات المركزة حول حل المشكل مستوى ضغط منخفض وهذا ما توصلت إليه " مريامة حنصالي " في إثبات العلاقة بين إدارة الضغوط والصلابة النفسية والذكاء الانفعالي وهي في نفس سياق دراسة "Sharon Kay Judkins" ودراسة "عبد المنعم عبد الحسيب السيد " وهذا على عكس ما توصل إليه "بغيجة لياس" الذي أثبت عدم وجود علاقة بين كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط ومستوى القلق والاكتئاب .

فيما يخص التوافق الدراسي:

- **من حيث الهدف:** لم تتفق الدراسات كثيرا من حيث صياغة الفروض رغم أن الهدف الرئيسي لها يبدو مشتركا بحيث سعت كلها إلى البحث في العوامل التي تساعد أو تعيق التوافق الدراسي، بالتالي ركزت دراسة "محمود الزيايدي"(1964) على العوامل الشخصية النفسية للطالب (الطموح، الذكاء...) في نفس السياق ركزت دراسة "عبد الرحيم شعبان شقورة"(2002) على عاملي الدوافع المعرفية والاتجاهات، أما دراسة "عاطف الآغا"(1989) ركزت أكثر على العوامل الخارجية والبيئية المحيطة بالطالب (المناخ الجامعي) بالإضافة إلى دراسة "الأنديجاني" التي ركزت على دراسة الفرق بين الموهوبين والعاديين في استخدام أجزاء المخ وحل المشكلات ودراسة "الزهراني" التي ركزت على العلاقة بين النمو النفس الاجتماعي كما ركزت دراسة " أغواك وإلياس وأولي وسوندي" على الحالة النفسية للطلاب الأجانب .

- **من حيث العينة والأدوات:** نلاحظ كذلك اهتمام دراسات التوافق الدراسي بعينة طلاب الجامعة من مستويات مختلفة ومن الجنسين معا (ذكر/أنثى) وبحجم متقارب(200 فما فوق) وبدا الاختلاف فقط في نوع وعدد الأدوات المطبقة عليها ما عدا مقياس التوافق الدراسي

للباحث "حسين الدريني" الذي استعانت به دراستي "عاطف آغا" و "عبد الرحيم شعبان شقورة" ودراسة "أوغواك وإلياس وأولي وسوندي" التي اعتمدت مقياس السلوك التوافقي الذي صممه سيتياواتي (Setiawati) عام (2000).

- **من حيث النتائج:** جاءت نتائج الدراسات متباينة وممثلة للأهداف المنشودة فتوصلت دراسة "محمود الزيادي" إلى إثبات العلاقة بين مستوى الطموح والتوافق الدراسي وكلما اختفت الاضطرابات النفسية زاد التوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي خاصة كلما اقترب من السنوات النهائية، بدورها توصلت دراسة الباحث "عاطف الآغا" إلى أن مناخ الجامعة الانبساطي والديمقراطي يساعد الطالب على التوافق الدراسي، ونمط المناخ هو الذي يحدد شكل الحياة الدراسية الجامعية للطالب، كما أبرزت دراسة "عبد الرحيم شعبان شقورة" وجود علاقة بين الدافع المعرفي والاتجاهات والتوافق الدراسي كذلك أثبتت وجود فروق بين الجنسين وبين المستويات الدراسية في درجات توافقهم، كما أثبتت دراسة "الأنديجاني" وجود فروق بين العاديين والموهوبين في درجات التوافق الدراسي وقد أثبت أيضا "الزهراني" وجود علاقة بين مراحل النمو النفس اجتماعي والتوافق الدراسي، فيما أثبتت دراسة أوغواك وإلياس وأولي وسوندي أن التوافق الدراسي والحالة النفسية لدى الإناث أعلى من الذكور في بيئة تعليمية جديدة.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الضغوط النفسية
- 2- تاريخ الضغوط النفسية
- 3- أنواع الضغوط النفسية
- 4- أسباب الضغوط النفسية
- 5- أبعاد الضغوط النفسية
- 6- أعراض الضغوط النفسية
- 7- آثار الضغوط النفسية
- 8- آليات حدوث الضغوط النفسية
- 9- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية
- 10- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 11- علاج الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

يواجه الفرد بصفة خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها أو مهددة له وتعرض توازنه النفسي والجسمي إلى الاضطراب وتعيقه في أداء مهامه اليومية، وتسمى هذه المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى الضغط النفسي، حيث أصبحت هذه الكلمة من الكلمات الشائعة لدى مختلف الفئات والضغط تعتبر من العوامل المهمة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد والذي يؤدي إلى الإنهاك.

لذا تمثل الضغوط والإنهاك أهم الموضوعات الحديثة التي لها أثر كبير في مجتمعنا الحالي بسبب التأثيرات العقلية الجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد. وعلى الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي *stresse* من جانب المهتمين بالصحة النفسية والجسدية، إلا أن مفهوم الضغط أو الضغوط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعاً، لأن أبعاده متعددة والزاوية التي ينظر إليها تختلف باختلاف الاتجاهات النظرية، ففي هذا الفصل سنتطرق إلى مختلف التعاريف التي قدمت لتحديد مفهوم الضغط النفسي وتحديد أبعاده والأعراض التي يؤدي إليها والعوامل المرتبطة به.

1- مفهوم الضغوط النفسية:

تعد محاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي يكتنفها كثير من الصعوبات من الناحية العلمية فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا والضغوط النفسية ظاهرة معقدة ومتداخلة لم يتفق العلماء على تعريف بعينه.

1-1 لغة:

يشير المعجم "الوجيز" إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطا، عصره وزحمه، شدّ وضغط.(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 16). ولقد ذكر "هنكل" Hinkel (1977) في سياق حديثه عن العلوم الطبيعية كلمة Stress ليعني بها درجة التأثير الداخلي التي تظهر بفعل قوة خارجية.(رفيق عوض الله، 2000، ص 12)

يرجع "سميث" Smith (1993) المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط Stress مشتقة من الكلمة اللاتينية Stictus وهي تعني الصرامة، وتدل ضمنا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل Stringere والذي يعني يشد ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية أو القمع والاضطهاد والتي تدل على الحبس والقيد والظلم أو الحد من الحرية (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 17)

1-2 اصطلاحا:

لقد وردت في اللغة الإنجليزية ثلاث مصطلحات وقد جاءت الضواغط Stressor لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي (فيزيكية، اجتماعية، نفسية) والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة ضغط Stress فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفعل الضواغط أي أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما، فيما

يشير مصطلح الانضغاط Strain إلى حالة الانضغاط التي يعاني منها الفرد وتعبّر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك والاحتراق النفسي ويعبر عنها الفرد بصفات مثل أنا خائف، قلق، مكتئب متوتر، مشدود... الخ . كما أن المفاهيم قد تم تصنيفها لتعبّر عن الضغط النفسي ومدلولاتها العلمية على النحو التالي:

أ- مفاهيم تعبّر عن مدلولات بدنية:

وهي مفاهيم ترى أن الضغوط (حدث ناتج عن ضغط) يتجلى في مظاهر سوماتية مثل أمراض القلب بصفة عامة، الاضطراب في إفراز الغدد، سرعة جريان الدم، تغيرات في الاستجابة الجلفانية للجلد والكهرومغناطيسية في المخ وغيرها.

ومن أهم المفاهيم التي أخذت بهذا المنحى تعريف "هانز سلي" حيث يعرف الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي طلب دافع، كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية.

كما يرى أيضا "وليم الخولي" أن الضغط هو ما يكشف عن صعوبات بدنية شديدة. (هارون توفيق الرشدي، 1999، ص 16-17-18)

ب- مفاهيم تعبّر عن مدلولات نفسية:

تشمل كلمة نفسية هنا المدلولات المعرفية العقلية والمزاجية والانفعالية وينظر إلى الضغط النفسي بأنه يتجلى في المظاهر السيكولوجية وأنه عامل له الصلة بمشاعر الحزن وعدم الارتياح والإحساس بالألم ويشير إلى العديد من المشاكل التي تختلف عن غيرها من المشاكل لأنها تتعامل مع مطالب ترهق النظام النفسي للفرد.

ويوضح ليفين وسكوتش "Levine & Scotch" أن الضغط حالة تكون في اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فرق بين ما يطلب منه سواء أكان داخليا أو خارجيا وقدرته على الاستجابة لها، ويقول كوفر وأبلاي

"Cofer & Appley" أن الضغط حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر ويكرس الفرد كل حيويته للحماية منها، ويعرف رابكن "Rabkin" الضغط بأنه عبارة عن نظام استجابة لحالات ضاغطة أو لضواغط وتتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية.

ويرى موراي "Murray" أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو لشخص وهي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما ضغط بيتا Beta ويشير إلى دلالة المكونات كما يدركها الفرد وضغط ألفا Alpha ويشير به إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالاتها كما هي وأن المهم هو النوع الأول حيث أن الأمر الأهم ليس في الموضوعات في ذاتها ولكن الأهم هو دلالة الموضوعات كما يدركها الفرد. (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 19)

وتشير انتصار يونس إلى أن الضغط يحدث عندما يتعرض الفرد لعوائق وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتماله وتتحصر مصادر الضغط في الإحباط والصراع والضغوط الاجتماعية، ويعرف سعد جلال الضغط بأنه أي موقف قادر على إنتاج تغيرات في الكائن الحي. (هارون توفيق الرشدي، 1999، ص 19-20)

إضافة إلى المفاهيم السابقة ولتوضيح مفهوم الضغوط النفسية هناك العديد من المفاهيم الأخرى والمختلفة والتي جاءت كمايلي:

تشير "شوقية السمدوني إلى أن بعض الباحثين يرون أن قدرا من الضغوط يكاد يكون ضروريا لمجابهة متطلبات الحياة اليومية، وهذا هو الجانب الإيجابي للضغط وهناك البعض الآخر ممن يرون أن التعرض المتكرر للمواقف الضاغطة يترتب عليه تأثيرات سلبية على الحياة وهذا الجانب السلبي للضغط. (سوقية السمدوني، 1993، ص 31)

أما فولكمان وآخرون (1972) يعرفون الضغوط بأنها حالة ناشئة من عدم توازن المتطلبات المفروضة على الفرد وقدرته على الاستجابة لتلك المتطلبات.

وعند موسى جبريل الضغط النفسي هو تلك الحالة الوجدانية التي يختبرها الفرد والناجمة عن أحداث تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهادئة وتشعره بالقلق بمواجهتها. (موسى جبريل، 1995، ص 147)

كما أن فيولا البلاوي ترى أن الضغوط هي تلك الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التوافق، وتزداد تلك الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف أو المطالب واستمرت إلى فترات طويلة.

ويشير علي عبد السلام "2000" إلى أن الضغوط النفسية عبارة عن سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة للتعامل مع البيئة ومتطلباتها مما يفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوازن (مراد علي عيسى، 2008، ص 131-132)

كما يشير مفهوم الضغط إلى العوامل النفسية التي قد تحد من قدرة الإنسان على تأدية واجباته اليومية بشكل مناسب ويقود الضغط إلى ردود فعل سيئة نفسية وجسمية قصيرة أو طويلة المدى وغالبا ما يكون الضغط حالة من الإحساس بالتوتر الانفعالي تنشأ من المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص وينتج عنها آثار سلبية في الوظائف الفزيولوجية والمعرفية والنفسية (خالد محمد عبد الغني، 2008، ص 86)

إذ يستخدم مصطلح الضغط Stress للدلالة على الصعوبات العديدة التي يعايشها الفرد عند مواجهته للأحداث الضاغطة (Ronald, 1991, p 684) فإذا أردنا فهم حالة الضغط النفسي فعلىنا فحص المتطلبات الخارجية ما هي؟ وكيف تتناقص أو تتزايد تبعا للمطلوب (وكذلك فحص الطاقات الشخصية) كيف تتفاعل مع الضغط وكيف يمكن تعديل ردود أفعالنا عند الضرورة ؟ فالمتطلبات تختلف من شخص إلى آخر بل وتختلف في ذات الشخص من وقت إلى آخر (حمدي علي الفرماوي، 2009، ص 22)

يقول "اسبيلبرجر" Speilberger (1981) : بأن الضغوط هي عبارة عن تلك القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد كخواص الموضوعات البيئية أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب أو الإمكانيات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في المواجهة مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (وليد السيد خليفة، 2008، ص168)

ويرى كل من زيدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص (1998) أن الضغط النفسي يعبر عما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤثرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية، وعضوية، وعقلية تتضمن مشاعر سلبية وأعراضا فزيولوجية تدل على تعرضه للضغوط.

إن مصطلح الضغط النفسي يشير حسب "والكر" Walker (2001) إلى تعرض الشخص لصعوبات ومشكلات ترهقه وتفق طاقته على التحمل والضغط قد يهدد صحة الإنسان وسلامته ذلك أنه قد يولد ردود فعل جسمية أو سيكولوجية على المدى القصير أو المدى الطويل وهو يستخدم أحيانا كمترادف للقلق إلا أنه يشمل أبعاد إضافية مهمة (جمال الخطيب، 2001، ص188)

ويرى (Anty & Spence .n 1986) أن الضغط النفسي يشير إلى تغير داخلي أو خارجي، من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة أو مستمرة وتمثل الأحداث بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوط، مثلها في ذلك مثل الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض، أو الأرق، أو التغيرات الهرمونية الدورية.

2- تاريخ مصطلح الضغط

يعود أصل كلمة ضغط Stresse إلى اللغة اللاتينية من خلال كلمة Stringere التي تعني "أصبح متصلب" شد Serrer ، ضغط presser .

ففي القرن 17 كان مصطلح الضغط تعبيراً عن "حالة الضيق" في بريطانيا من خلال كلمة *détresse* التي لها علاقة مع القهر *apression* والحرمان *privation* والعدوان *adversité* ، وكل هذه تعيد فكرة الإحساس بالضيق والاختناق والغم، وصعوبة الحياة والفقْدان والخسارة، والعياء والحزن أو المزيد من الألم.

وفي القرن 19 أخذ مصطلح الضغط الاتجاه المعاصر، ويعد الفرنسي CLAUDE BERNARD كلود برنارد 1865 من الأوائل الذين أعطوا تفسير لآثار الضغط على السلوك إذ يرى أن ردود الأفعال الناتجة عن الضغط تهدف إلى الحفاظ على توازن الجسم، ويرى كذلك أن كل الأنظمة والأنساق الحية باختلافاتهم ليس لهم إلا هدف واحد وهو البقاء على وحدة شروط الحياة في "المجال الداخلي".

وعليه توجد خاصية للكائنات الحية تتمثل في القدرة على إبقاء التوازن الداخلي، والاستقرار في المجال الداخلي هو شرط "الحياة الحرة والمستقلة" في مواجهة محيط متغير. وابتداءً من 1878 بين "كلود برنارد" أنه عندما يكون المجال الداخلي مضطرب تكون القابلية للإصابة بالمرض، فهو إذن يتبنى تصور "لايوقراط" الذي قال ليست الجراثيم العامل الوحيد المؤدي للمرض، لكن اختلال التوازن الطبيعي يؤدي إلى الهشاشة والضعف.

بعد ذلك جاء كانون والتر برادفورد CANON WALTER BRADFORD (1871-1945) وهو فزيولوجي أمريكي وضع مصطلح *Homeostasis* من خلال اللغة الإغريقية التي تعني "حالة مشابهة أو مماثلة" والذي احتوى على مصطلح الضغط من خلال ملاحظاته للحيوانات وتوجهات الجهاز الهضمي والأبعاد أثناء عملية الهضم حيث لاحظ مجموعة من التغيرات عليها وتختفي هذه التغيرات في حالة الخوف، وربط "كانون" ردة الفعل الناتجة عن الانفعالات القوية وعلاقتها بالجسم.

وبالتوازي مع التغيرات الهضمية لاحظ "كانون" اختلالات أخرى مثل زيادة ضربات القلب وارتفاع في إفرازات عصارة المعدة.

واستعمال كلمة Stresse بالإنجليزية مستعملة في الميكانيك أو الفيزياء والتي كانت تعني: القوة، الوزن، الشدة، الثقل، الجهد، ومع بداية تطور هذا المصطلح نلاحظ أن الضغط استعمل في فيزياء المواد الصلبة من خلال قانون هوك Hooke الذي يشترط أن قوة خارجية Load تعمل على الجسم، وتؤدي إلى التوتر والشدة على الجسم Stresse، والذي يستطيع أن يتحول ويغير صورته "Strain" (Jurgen nits, 1981, p 38)

إن الشدة المكثفة التي تمارس على إحدى المواد والتي تصبح من خلال هذا الفعل متعبة، وتغير من شكله وتصبح من الصعب أن تعود إلى ما كانت عليه في حالتها الأصلية، ما دامت المادة هي أكثر تغير من قبل ومن خلال هذا الاستعمال للمصطلح في مجال التعدين هناك تشابه لما يحدث للكائنات الحية وهنا حدثت فكرة أن المواقف الأكثر عدوانية (load) تسبب ضغط قوي يستطيع أن يؤدي إلى أمراض جسدية أو عقلية strain. ليأتي بعدها " وليام أوسلر " William Osler الطبيب المتخصص في أمراض القلب الذي بيّن أن العمل الشاق والمثقل بالمسؤوليات يؤدي إلى الهم الشديد والقلق والاستمرارية فيه يؤدي إلى مشاكل صحية.

وفي بداية القرن العشرين بدأ التعميم باستعمال مصطلح الضغط على كل الأجسام الحية، وهذا على قاعدة من المصطلحات مثل مصطلح Homeostasis الذي له علاقة مع الضغط والتكيف وتنتج كل التراكمات المعرفية حول الضغط ، ومن الثلاثينات استخدم "ولتر كانون" مصطلح الضغط في دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط اضطراباً في الاتزان البدني ينشأ تحت ظروف معينة كالتعرض للبرد ونقص الأكسجين (نقلاً عن أزروق، 1997).

وجاء بعده "هانس سيللي" Hans Selye الذي تحدث عن الضغط في المجال الطبي والذي حدده على أنه "توترات ضعيفة أو قوية اختبرت بصفة دائمة والتي تنشأ من خلال

أحداث غير سارة وبالتالي فهي مجموعة من الانفعالات الفيزيولوجية التي تحدثها حاجة بيئية معينة أو أي عدوان يهدد كيان الفرد أو توازنه (ليفكورت وآخرون 1984).

وكانت نقطة التحول الكبرى في البحث حول مصطلح الضغط في فترة السبعينات إذ تميزت بصدور عدة مؤلفات تميزت بالضبط المنهجي في تحليل الضغط والعوامل المسببة له خاصة من خلال "لازاروس" ، "فولكمان" ، "ليفين" ، "سكوت" ، "بول هن" و "شوب" .

3- أنواع الضغط النفسية:

للضغط النفسية عدة أنواع حيث تعددت التصنيفات بتعدد النظريات المفسرة للضغط ونذكر منها مايلي:

3-1 تقسيم الخطيب: يرى الخطيب أن أنواع الضغط النفسي عدة وهي:

- ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر.
- ضغوط غير حادة: ينتج عنها استجابات طفيفة.
- ضغوط متأخرة: لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.
- ضغوط ما بعد الصدمة: ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وتترك أثرها على الفرد بشكل طويل المدى (أحمد نايل العزيز، 2008، ص28)
- الضغط المزمن: وهو نتيجة لأحداث منهكة تتراكم مع الزمن بشكل سلسلة من الضغوطات المتراكمة (مراد علي عيسى، 2008)

3-2 تقسيم سيلبي: (SELYE)

أشار إلى وجود أنواع هي:

- الضغط النفسي السيئ: يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى أيضا الألم مثل: فقدان عزيز.

- الضغط النفسي الجيد: يكون له تأثير إيجابي كذلك إنه أساسي في الحث على العمل والإدراك. (سمير الشبخاني ، 2003، ص14) وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة.

- الضغط النفسي المنخفض: يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والإثارة.

- الضغط النفسي الزائد: وينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف.

3-3 تقسيم موراي: (MURRAY)

ميز موراي بين أنواع من الضغط هي:

- ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

- ضغط ألفا: يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

إضافة إلى:

- ضغط النقص والضياع والتعرض للكوارث: هو الشعور بالتوتر والقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الإنجاز وكذلك الشعور بعدم الرضا الناتج عن وجود موضوعات بيئية وأشخاص يجعلون الشخص يشعر بالضغط كقلة الإمكانات المادية، والشعور بالضيق لفقد الممتلكات وتهدم المنازل وفقدان الوظيفة والإحساس بالاستياء من الصحة المعتلة والتعرض للمرض.

- ضغط النبذ وعدم الاهتمام: هو الشعور بالإحباط وعدم الراحة الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الدافعية، وكذلك الشعور بالصراع الناتج عن وجود أشخاص وموضوعات تظهر عدم اهتمام الآخرين وقلة تقديرهم للفرد واستمرار التأنيب والعقاب.

- ضغط الخداع والمراوغة: هو الشعور بالقلق الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى الفهم والمعرفة.

- ضغط السيطرة والمنع: وجود ظروف بيئية وأشخاص يفرضون على الفرد القيام أو عدم القيام بأعمال قد لا يرغب أو يرغب في القيام بها وسيطرة الآخرين على أدائه واتخاذهم القرارات التي تخصه (موراي في: عز الدين غطاس، 2011، ص 23-24)

والضغوط تمس جميع جوانب الحياة التي يعيشها الإنسان لذا تتنوع وتتعدد وعليه فهي تصنف كمايلي:

- ضغوط العمل: ناتجة عن إرهاق العامل والمتاعب التي يواجهها، أولى نتائجها على الجانب النفسي تتمثل في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق فضلا عن زيادة الغياب والتأخير عن العمل وربما تصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا.

- ضغوط اقتصادية: لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وإضعاف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما يزيد من ذلك الضغط الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، فينعكس ذلك على حالته النفسية وينجم عنه عدم القدرة على مسايرة متطلبات الحياة.

- الضغوط الاجتماعية: معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجا عن العرف والتقاليد الاجتماعية.

- الضغوط الأسرية: تشكل بمسؤوليتها وبعواملها التربوية ضغطا، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه الالتزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط وينتج عن هذا تفكك أسري.

- الضغوط العاطفية: عندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع الشريك يشكل ذلك ضغط عاطفي تكون نتائجه نفسية مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضا إلى أن يجد الحل. (أحمد نايل العزيز، 2009، ص 30-31)

- الضغوط السياسية: تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا كبيرا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم وتنشأ هذه الأخيرة من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي مثلا والصراعات السياسية في المجتمع (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص31)

- ضغط العوامل العقائدية والفكرية: فحالة التقاطع بين ما لدى الفرد من أفكار ومعتقدات وبين الرغبة أو الحاجة إلى تغييرها إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوط النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته ومجتمعه.

- ضغوط ثقافية: تتمثل في الانفتاح على الثقافات الوافدة دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.

4- أسباب الضغوط النفسية.

يمكن تصنيف مسببات الضغوط النفسية بصفة عامة إلى مسببات داخلية تتعلق بوظائف الأعضاء أو داخلية نفسية كالطبيعة الشخصية للفرد ومسببات خارجية، إذ أن ما يسبب الضغط يختلف من شخص إلى آخر.

4-1 الأسباب الاجتماعية:

تلعب العوامل الاجتماعية دورا كبيرا في حدوث الضغط النفسي لدى الأفراد ويختلف من حيث شدته ومصدره وفقا للوسط الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد، كالفقر الذي يعتبر من بين عوامل الضغط (هارون توفيق الرشيدى، 1996) وكذلك البطالة والتفاوت الحضاري والثقافي وقلة الرفاهية والوسائل التكنولوجية المتاحة والضغط السكاني وقلة الخدمات.

كما يرى مكلاند (Meclelland) أن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يلعب دورا مدمرا فالدافع القوي للانتماء الاجتماعي وتقبل الحياة مع الجماعة وتقبل الآخرين لها جميعها ارتباطات قوية بالصحة في جانبها النفسي والعضوي (أحمد نايل العزيز، 2009)

فمجمال الخلافات الأسرية كالطلاق والمرض العضوي لأحد أفراد الأسرة، والحرمان الثقافي، صراع القيم والأجيال، عدم العدالة في توزيع الدخل العام، إضافة إلى الأحداث المؤلمة كفقدان شخص عزيز تعتبر من مسببات الضغط (Dominique,2005 ,p130)

4-2 الأسباب النفسية الانفعالية:

الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية الاجتماعية للفرد بما فيها وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض.

4-3 الأسباب الصحية:

إن الزيادة في نشاط الغدد وتضخم غدة الأدرينالين بشكل خاص يكون نتيجة مواجهة مشكلات صحية، فنتيجة لهذا النشاط غير العادي في إفراز الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب دائم فالمرض يعتبر مصدرا أساسيا للضغط النفسي ويعتبر أيضا نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغط . (أحمد نايل العزيز،2009، ص33-34)

4-4 الأسباب الكيميائية:

للمواد الكيميائية بما في ذلك المواد المخدرة دخل في إصابة الفرد بالضغط النفسي فإن المادة المخدرة تؤدي إلى تغيرات في المزاج فيصبح الفرد متوترا وقلقا. (عبدالهادي مصباح،2001)

5- أبعاد الضغط النفسية

من منطلق أهمية الصحة البدنية والنفسية للشخصية المتوازنة تبرز الحاجة إلى معرفة أبعاد الضغوط ليس من أجل المواجهة الإيجابية فقط بل من أجل التعامل الناجح لدرجة التحكم. (Braham,1994)

وتشير الدراسات الطبية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن 75 % من المشكلات الصحية لها علاقة بالضغط النفسية، وتشمل قائمة المشكلات هذه أمراضاً مثل: القرحة، الصداع النصفي، ضغط الدم، الأرق، والمشكلات الجنسية، التشنج الكولوني، ودقات القلب غير منتظمة.

وتشير الدراسات الغربية أن هناك مجموعة من العوامل تساهم في زيادة الضغط على الفرد، منها: التغيرات الاقتصادية، ضعف العلاقات الأسرية والحياة المنفردة. وتتباين ردود الفعل للمواقف الضاغطة من غضب والشعور باليأس، وردود الفعل هذه يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع :

5-1 الاستجابة الفسيولوجية :

وتشمل عدد من التغيرات الداخلية منها: نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم، ضيق التنفس، تحرك الأسنان.

5-2 الاستجابة النفسية :

حيث نشعر بأحاسيس سلبية مثل: الخوف، القلق، فقد الثقة بالنفس، التوتر، سرعة الغضب، الصعوبة في اتخاذ القرار وعدم القدرة على التركيز.

5-3 الاستجابة السلوكية:

حيث يستجيب الفرد بمجموعة من السلوكيات التوافقية يكون الهدف من ورائها تقليل الآثار السلبية، أو الشعور الإيجابي نحو الذات وذلك عن طريق اللجوء إلى ما ينسينا عن مصادر التهديد، وتتمثل في الزيادة في النوم، انخفاض أو تراجع الفعالية في الأداء، التدخين وتناول العقاقير المهدئة، قطع الأظافر بالفم، والنقر على الأرض بالقدمين (Sarason et Sarason, 1998) والفرد بسلوكه هذا يحاول إقناع نفسه بعدم وجود خطر حقيقي يهدده.

وبصورة عامة يمثل الجانب الإيجابي بالنسبة للصحة النفسية و الجسدية للفرد قدرته على التحكم في مصادر الضغط بالتكيف معها . وفي المقابل يمثل الضغط بصورته السلبية نوعا من التوتر أو الشدة.

ويشير " **جكنتم هالي** " Csikszentmi Hallyi في كتابه التدفق، أن المتعة في ما يقوم به الفرد تظهر بين الملل القلق عندما تكون التحديات في حالة التوازن مع قدرة الفرد على العمل، فالحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النمو السليم للجوانب الشخصية التي تجعل الاستجابة والتكيف تبعاً للأساليب المستعملة لمواجهة الموقف لذلك فإن التفسير الذاتي للمواقف الحياتية له ارتباط قوي بخبرة الضغط النفسي، وبسبب دور الإدراك في طبيعة رد الفعل للمثيرات فإنه لا يمكن إلغاء الجانب النفسي عن معظم الاستجابات السلوكية من جانب الفرد بما فيها المواقف المسببة للضغوط.

ويرى **سابولسكي** (1997) Sapolsky أن المشكلات التي يتعرض لها الإنسان والناجمة عن الضغوط ترجع إلى عدم قدرة الفرد على التفريغ السريع للشحنة الانفعالية لاعتبارات اجتماعية مختلفة وإلى التوقعات السلبية وانشغاله المستمر بكل شيء في حياته. (عن علي عسكر، 2002)

6- أعراض الضغوط النفسية

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقاً أو إزعاجاً فإنه يمر بخبرة أو حالة تعرف بالواجهة أو الهرب ومع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الأعراض، ويجدر التنبيه إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص (علي عسكر، 2009) فلكل واحد نقطة ضعف وإمكانات خاصة به ويدرك الموقف بطريقة تختلف عن الآخر وتصنف الأعراض الناتجة عن الضغوط حسب تصنيف (Braham, 1994) كالتالي:

1-6 الأعراض الجسدية:

- التعرق المفرط.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري).
- ألم في العضلات وخاصة في الرقبة والكتف.
- عدم الانتظام في النوم (الأرق، النوم المفرط، الاستيقاظ المبكر على غير العادة)
- اصطكاك الأسنان.
- الإمساك.
- آلام الظهر وخاصة في الجزء السفلي منه.
- الإسهال وأوجاع البطن.
- التهاب الجلد.
- عسر الهضم .
- القرحة .
- التغير في الشهية .
- التعب أو فقدان الطاقة .
- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية .

2-6 الأعراض الانفعالية:

- سرعة الانفعال.
- تقلب في المزاج.
- العصبية.
- سرعة الغضب.
- العدوانية و اللجوء إلى العنف.

- الشعور بالاحتراق النفسي.

- الاكتئاب.

- سرعة البكاء.

3-6 الأعراض الذهنية

- النسيان.

- الصعوبة في التركيز.

- الصعوبة في اتخاذ القرارات.

- الاضطراب في التفكير.

- الصعوبة في استرجاع الأحداث.

- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.

- انخفاض في الدافعية للقيام بالأعمال و الأشغال.

- إنجاز المهام بتحفظ.

- تزايد عدد الأخطاء.

- إصدار أحكام غير صائبة.

4-6 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية

- عدم الثقة غير المبررة في الآخرين.

- لوم الآخرين.

- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.

- مراقبة و متابعة أخطاء الآخرين.

- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين.

- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع

الآخرين (Braham,1994) (عن السيد عثمان 2001).

7- آثار الضغوط النفسية

قام فونتانا (Fontana) بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط و تتمثل في:

- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغوط.

- تأثيرات معرفيه لزيادة الضغوط .

- تأثيرات انفعاليه لزيادة الضغوط.

- تأثيرات سلوكيه عامه لزيادة الضغوط

وتشير البحوث والدراسات سواء كانت نفسية أو طبية الى أن الضغوط النفسية يترتب

عليها العديد من الآثار التي تظهر على جوانب مختلفة يمكن حصرها فيما يلي: (ماجدة بهاء

الدين، 2008، ص36)

جدول رقم (1) :آثار الضغوط النفسية

النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط
- زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي إلى تنشيط وزيادة رد الفعل وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي إلى فشل تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب	- عدم القدرة على التركيز . - تقل الاستجابات السريعة مما يؤدي لاتخاذ قرارات خاطئة ومتسعة	- زيادة التوترات و تقل القدرة على الاسترخاء - زيادة الإحساس بالمرض - حدوث تغيرات في الصفات الشخصية - تزايد المشاكل	- زياد مشاكل التخاطب والتواصل والتأأة - نقص الاهتمام والحماس والتنازل عن الأهداف الحياتية - انخفاض مستوى الطاقة و انحدارها من يوم لآخر بدون سبب واضح
- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة استنفاد الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهادا ونقص في الوزن، وأخيرا انهيار جسمي.	- يزداد معدل الخطأ		
- زيادة إفراز الكولسترول			

يعطي طاقة للجسم وإذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وأعراض ونوبات القلب. - اضطرابات هضمية بالمعدة - تفاعلات جلديه حيث يصبح لون الجلد شاحبا - إفراز الكورتيزون بالدم. ضيق التنفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة مما يؤدي إلى أمراض الحساسية		الشخصية - الحساسية المفرطة والقلق - ظهور الشعور بعدم الرضا و الاكتئاب - انخفاض تقدير الذات	- إلقاء اللوم على الآخرين - ظهور سلوكات شاذة - حل المشاكل بطريقة سطحية
---	--	---	--

8- آلية حدوث الضغوط النفسية لـ سيلبي

يتعرض الفرد في حياته لضغوط في البيئة التي يعيش فيها فبعد تعرضه للحدث الضاغط تحدث مباشرة حالة إنذار تأتي بعد إدراك الفرد للتهديد الذي وقع له مما يجعله يعيش حالة من الضغط تتطلب بذل مجهود وطاقة كبيرة ، هنا يحدث الإجهاد، هذه الحالة تدخل الفرد في عدم التكيف إلا أنه قد يمكن للفرد أن يتكيف مع الوضع الضاغط وذلك بالرجوع إلى الخبرات السابقة(هارون توفيق الرشيد،1999، ص 21) ولكن إذا طالت مدة التعرض للضغط فإن ذلك يؤثر سلبا بظهور الأمراض النفسية والعضوية لدى الأفراد كنتيجة لاستنزاف الجهاز العضوي لمصادرة الطاقة وتظهر بذلك الآلام وتهيئ الأرضية للأمراض.(Bourdornée,2005, p10).

ولتوضيح آلية حدوث الضغط نذكر جملة أعراض التكيف للعالم سيلبي (Selye) هي عبارة عن ميكانيزم ينشط في مواجهة أي حدث تهديدي، وهذا لخفض الاضطراب الفيسيولوجي والنفسي ولتحقيق التوازنات العضوية، وتتجسد في 3 مراحل و هي:

8-1 مرحلة الإنذار : تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط وهذا الانتباه يولد تغيرات فزيولوجية، هذه المرحلة هي مرحلة الانزعاج فتحدث الإثارة من خارج الجسم و يتحول بعدها

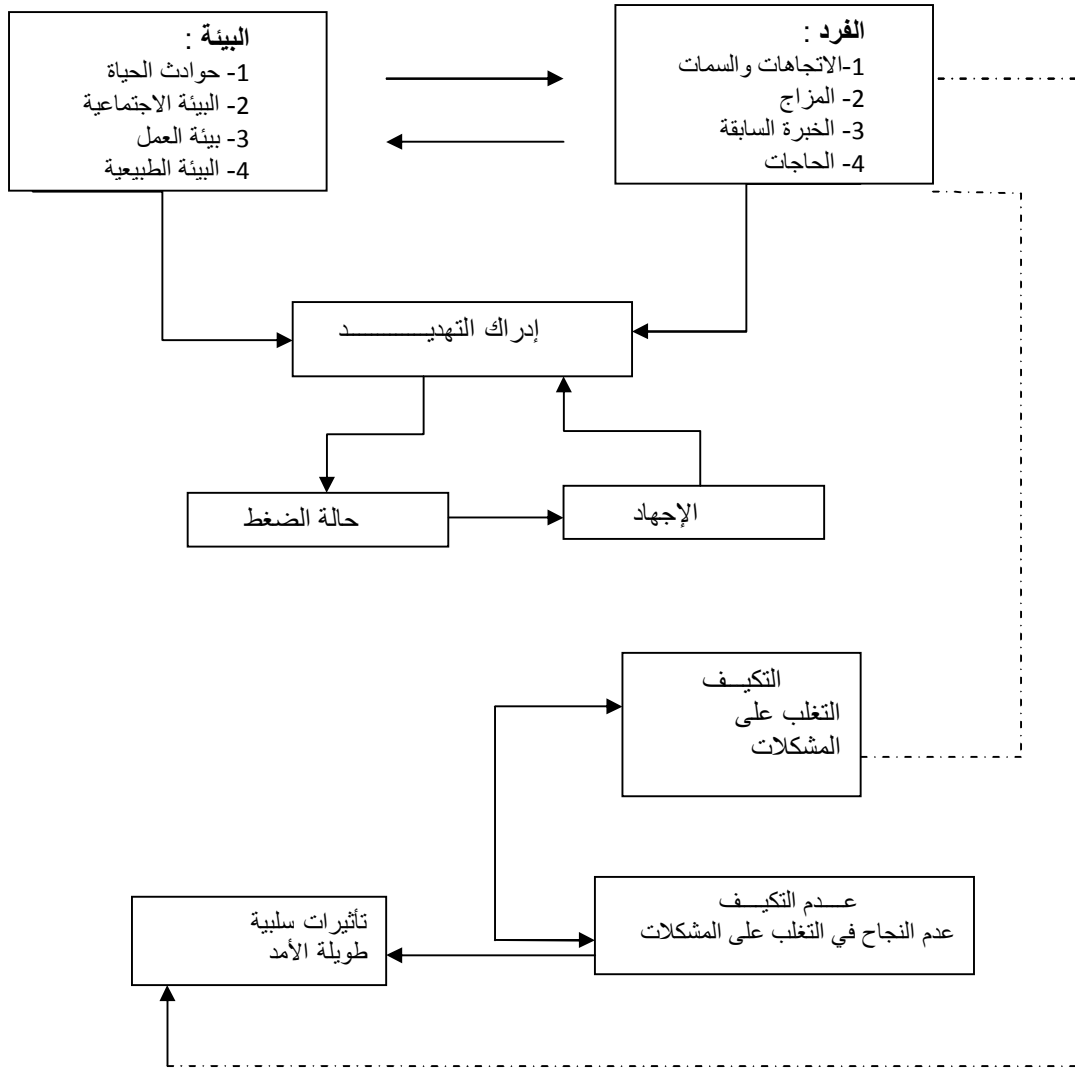
الجسم لمواجهة الحدث الضاغط فيستدعي كل قواه الدفاعية لمواجهة الحدث الذي يتعرض له ويكون رد الفعل في مثل هذه الوضعيات هو الهروب أو المواجهة.

8-2 مرحلة المقاومة : إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة مقاومة الحدث الضاغط، فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث أو التكيف معه إذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية وإذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فستستمر المقاومة وتصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهدّة، ومن ثم تضعف وسائل المقاومة ويصبح عاجزاً على التكيف بشكل عام فيدخل الفرد في المرحلة التالية.

8-3 مرحلة الإنهاك : تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع فتكون الطاقة قد استنفذت فيحدث الانهيار ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الاضطرابات السيكوسوماتية والإجهاد (ماجدة بهاء الدين، 2008 ، ص 12).

كما قام كوبر Cooper 1981 بعمل مخطط يوضح ديناميكية حدوث الضغوط النفسية وكان هذا المخطط كمايلي: (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 22)

شكل رقم (01): يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي



نقلا عن كوبر 1981 Cooper

وتحدث حالة الانضغاط هذه من خلال ديناميكية فسيولوجية وسيكولوجية ناتجة عن إدراك حوادث خطيرة ومهددة ومعيقة لإشباع الحاجات وتحقيق الأهداف ووجود أعباء تفوق قدرة الفرد، ويبذل الجهاز الفسيولوجي والجهاز النفسي جهودا تكيفيه لتفادي هذا الإجهاد والمشقة والتغلب عليها ويستطيع الفرد أن يعبر عن هذه الحالة في صفات تظهر أنه واقع تحت تأثير ضغط ما أي أنه يشعر بالضغط النفسي.

9- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية

لا تتجلى ظاهرة إلا ونجدها تؤثر وتتأثر بغيرها من الظواهر أو العوامل وهذه الديناميكية مكون أساسي في طبيعة الظاهرة والكشف عنه قيمة علمية تساعد على التحكم والاستفادة بمنافع علمية وعملية في رسم البرامج التطبيقية.

فالضغوط النفسية تتأثر من الناحية الثقافية و الحضارية، بكل من بنیان ووظيفة المجتمع والأسرة فالطبقة الاجتماعية وعدد أفراد الأسرة وعدد حبرات المسكن وأساليب التربية، العلاقات والسكن في الريف والحضر وكذا العوامل الاقتصادية، فلقد كشفت دراسة دهيرونندس Dohrownds أن الضغوط النفسية توجد بدرجة كبيرة لدى الطبقات الدنيا من المجتمع كما أكد كيسلر Kessler على ذات النتيجة إلا أن أصحاب هذه الطبقات أكثر تكيفا مع الضغوط .

وقد أكد موراي Murray على أن الضغوط التي تكمن في الموضوعات البيئية تفسر قطاعا كبيرا من السلوك ويقول لازاروس Lazarus بأنه من المفيد عند دراسة حالة الضغوط معرفة طبيعة الظروف الضاغطة، ويعتبر ليفين واسكوتش Levine and Scotch الضغوط النفسية من الحالات التي يظهر فيها الفرد نشاطا تكيفيا للمتغيرات البيئية والثقافية .

كما أن الضغوط تتأثر بصفة عامة ببناء الفرد الجسمي والنفسي وكفاءة أجهزة الجسم والنظام الغدي، ضف إلى ذلك البنية المعرفية للفرد الذكاء، العمليات العقلية وأيضا المزاج والسمات الشخصية وبنية الجهاز النفسي، ميكانيزمات الدفاع التي يمتلكها الفرد، فقد أكد إيزن وكلارك Isen and Clark إلى أن ما يكون عليه الفرد من تهيؤ وتوقع هما عمليتين تؤثران في إدراك الفرد وترجعان إلى الحالة المزاجية .

وبرهن ماك-كيلاند McClelland على أن المستويات المرتفعة من قوة الدافع تجعل الفرد حادا في النشاط الفسيولوجي والنفسي في مواجهة الضغط ، كما أن أيزنك برهن على

الأفراد المنبسطين يفضلون مستويات مرتفعة الحدة في المثير الذي يستقبلونه وهذا يوضح أن المنبسطين أكثر احتمالا للضغوط ، أما ميلن وسويز Mullen and Suise فقد أوضحا أن خاصية الوعي الذاتي تزيد من قدرة الفرد على تجنب المرض الذي يحدثه الضغط (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص32-33)

كما يقوم المرح بالتخفيف من الإحساس بالضغط بحسب دكسون Dixon فيما يرى أوكنيل Oconel أن المرح يستخدم كطريقة للعلاج النفسي في المواقف الضاغطة فالمرح يخفف من أعراض الاضطرابات النفسية خاصة القلق والاكتئاب التي هي في الأصل نتاج لمختلف الضغوط النفسية. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص33)

10- نظريات الضغط النفسي

تعددت النظريات المفسرة للضغوط النفسية واختلفت بحسب توجهات المفسرين لها وزوايا النظر لمختلف العلماء وقد جاءت كمايلي:

10-1 النظرية الفسيولوجية:

أ- كانون (Canon)

يعتبر العالم الفيزيولوجي " كانون " من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط و عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري ففي بحوثه عن الحيوانات استخدم عبارة الضغط الانفعالي ليصف عملية رد الفعل الفيزيولوجي.

وقد بينت دراساته أن مصادر الضغط الانفعالية كالآلم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي ترجع إلى التغيرات في إفرازات الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة.

وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم وآلية في جسم الإنسان تساعد على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه و الرجوع إلى حالة التوازن العضوي والكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات. ومن

ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه و هذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد ويؤدي ربما إلى مشكلات عضويه إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم .(علي عسكر، 2009 ،ص33)

ب- سيلبي (Selye)

بحكم تخصصه كطبيب اهتم بتفسير الضغط النفسي تفسيراً فيزيولوجياً، إذ أنشأ سيلبي نموذجاً لتفسير الضغوط وأطلق عليه اسم " زملة أعراض التكيف العام " ويقصد بكلمة عام أن رد الفعل الدفاعي لأي مسبب من مسببات الضغط يكون له تأثيراً على جوانب مختلفة جسمية ونفسية وكلمة تكيف تعني أن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، أما كلمة زملة أعراض التكيف العام فتشير إلى ردود الأفعال الدفاعية للجسم التي تحدث في وقت واحد ولكل فرد مصادر متاحة ومحددة للتكيف مع الموقف البيئي و قد قسم "سيلبي" مجموعة الأعراض التكيفية للضغط أو ردود الفعل اتجاه المصادر الضاغطة إلى 3 مراحل: مرحلة الإنذار، مرحله المقاومة، مرحلة الإنهاك (طه حسين عبد العظيم، 2006)

واعتبر أن الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها المحافظة على الحياة.

10-2 النظرية المعرفية السلوكية:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن حالة الضغط أو الإجهاد ترجع إلى افتقار الفرد لنموذج معرفي مناسب للموقف الضاغط، فالضغط لا يتوقف على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية وتوقعات الفرد.

أ- لازاروس (Lazarus)

انصب اهتمام لازاروس على التقييم الذهني و رد فعل الفرد اتجاه المواقف الضاغطة، وأسس ما يعرف بنموذج التقييم المعرفي حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

عملية التقييم الأولي : في هذه المرحلة يتم تحديد معنى الأحداث إذ قد تدرك الأحداث على أساس أنها قد تقود إلى نتائج إيجابية ، سلبية أو محايدة وتكون سلبية وسيئة بناء على ما يمكن أن تسببه من أذى، تهديد أو تحدي.

عملية التقييم الثانوي : تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث ويتم في هذه المرحلة إجراء تقييم للإمكانيات والمصادر التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث وما إذا كانت كافية لمواجهة الأذى، التهديد، التحدي أو غير كافية وتتسأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي والتقييم الثانوي وكلما كانت إمكانيات التعامل مع الموقف عالية فإن الضغط يكون أقل والعكس صحيح (شيلي تايلور، ترجمة وسام درويش 2008، ص 351)

ب- بسيلبرجر (Speilberger)

يعتبر "سيلبرجر" واحدا من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع إذ يري أن الضغط تلعب دورا كبيرا في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها ويحدد نظريته في ثلاثة أبعاد نسبية : الضغط، القلق، التعلم وفي ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية في مايلي:

- التعرف على طبيعة الضغط.
- قياس مستوي القلق الناتج عن الضغط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.
- توفير السلوكات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغط.
- تحديد مستوى الاستجابة.

فهذه النظرية تتركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها ثم إن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير وبذلك يرتبط برد الفعل ومدى ادراك الفرد له. (أحمد نايل العزيز، 2009، ص

ج- إليس (Ellis)

الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها وإنما تتوقف على الأسلوب والطريقة التي يدرك بها الفرد الظروف التي يواجهها وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي قد يكونها حول هذه الظروف والأحداث الضاغطة.

د- موري (Murry)

يعرف الضغط بأنه خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موري بين نوعين من الضغط:
ضغط بيئي : وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.
ضغط ألفا : وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (مراد علي عيسي، 2008، ص 145).

10-3 النظرية الاجتماعية:

الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين فهو في تفاعل دائم معهم ولاشك بأن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة علاقته بهم.
إذ يتأثر الأفراد بمكونات البيئة التي يعيشون فيها وهم جزء من النسق الاجتماعي عليه فإن محاولة فهم سلوك الفرد ومشاكله خارج السياق الاجتماعي تفضي إلى فهم جزئي فقط.

يشير كارسون (Corson) إلى أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تغزوا إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفيا بين الأفراد والضغوط النفسية كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الاجتماعية وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات الشخصية كما هو الحال في الصراعات الزوجية و توتر العلاقات بين أفراد الأسرة أو توتر العلاقة مع الآخرين. (طه عبدالعظيم حسن، 2006).

ويشير باندوار (Bandora) أيضا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية و الخبرات الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات لديه، وأن درجه فعالية الذات في التغلب على الخبرات الضاغطة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته و إمكانياته في التعامل مع الضغوط.

10-4 نظرية التحليل النفسي:

يري فرويد بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها. فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة والأنا بطبيعته يسعى دائما لتحقيق اللذة وتجنب الألم.

فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث "الهو، الأنا، الأنا الأعلى" وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية. (دعو سميرة، 2013، ص39)

إذ إن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد ، فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ، وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت أو الإنكار وغيرهما من ميكانيزمات الدفاع . (طه عبد العظيم حسن، 2006)

وقد قام فالت (1971) Vaillant بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء هي أجزاء الذهانية وفي المقابل العصابية، النضج وفي المقابل عدم النضج ويرى أن ميكانيزمات الدفاع الفاشلة تعمل على تحريف الواقع كثيرا في حين أن الميكانيزمات التوافقية تعمل على تحريف الواقع قليلا، وأن هذه الميكانيزمات تعدل إدراك الفرد للأحداث الضاغطة التي يواجهها ومن ثم ينخفض الضغط الانفعالي وخاصة القلق (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص78)

إن هذه النظريات قد ألمت بكل مسببات الضغوط فكل واحدة تحدثت عن عامل يساهم في ظهور الضغط النفسي وبالتالي فكل نظرية تكمل الأخرى.

11- علاج الضغط النفسي

هناك علاجات مختلفة نذكر منها:

11-1 العلاج المعرفي:

فالحدث الضاغط لا يسبب القلق والتوتر في ذاته وإنما الأفكار والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديدا وضرا له هي السبب في حدوث الضغط النفسي فالتقييم المعرفي هو الخطوة الأساسية لمواجهة المواقف الضاغطة وذلك لأن تغيير الأفكار غير المنطقية والأحاديث السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف أو الحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير الاستجابة الانفعالية والسلوكية نحو الحدث وهناك عدة فنيات تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط نذكر منها:

أ- إيقاف الأفكار السلبية : إذ ينبغي تغيير الأفكار والاعتقادات السلبية الموجودة لدى الفرد تدريجيا على أن تحل محلها أفكارا أكثر عقلانية تساعد على التصرف بالطريقة المناسبة.

ب- إدارة الذات : هو أسلوب معرفي سلوكي ذو فائدة كبيرة تتمثل في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم وخفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الفرد كيفية ملاحظته لسلوكه وصياغة أهدافه وتقييم ما يتم من تقدم

ومراقبه الذات كأن يكون لدى الفرد سجل يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها ثم التقييم و يتم هذا عن طريق إجراء مقارنة بين السلوك وبين المعايير والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك فهل السلوك يحقق الهدف أم لا وبعدها التعزيز أي تقديم التعزيز الايجابي عند ظهور الاستجابة المطلوبة.

ج- أحاديث الذات : تقوم على فكرة أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذ استطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهه الحدث الضاغط عكس الأحاديث الايجابية فالتفكير الايجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بالطريقة الملائمة.

د- التخيل أو التصور البصري : يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط ويكون التخيل مقترنا بالاسترخاء وهكذا يستطيع التدريب على الحدث الذي يتوقع أن يسبب له الضغط.

هـ- حل المشكلات : يشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصدد حلها، ويعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وتهدف إلى تنمية مهارات الأفراد وتتضمن عدة خطوات تتمثل في التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط وجمع البيانات ثم وضع بدائل وحلول متعددة للتعامل مع المشكلة وتقييم الحلول البديلة ووضع الحل النهائي موضع التنفيذ، والتدريب على حل المشكلات ينطوي على أهمية كبيرة تتمثل في زيادة كفاءة الفرد وفعاليته مما يؤدي إلى التعامل بنجاح في المواقف الضاغطة (ماجدة بهاء الدين، 2008 ، ص 135)

والهدف من العلاج المعرفي ليس القيام بتحليل منطقي للأفكار والاعتقادات اللاعقلانية الموجودة عند المفحوص وإنما محاولة إكساب هذا الأخير عدة مهارات تمكنه من التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة.

11-2 العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء فهو مرادف للصحة والهدوء والهروب من المشاكل ويظهر كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن أهم تقنيات الاسترخاء المستعملة:

أ- **تمارين التنفس الاسترخائي** : في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطني وفي مستوى الصدر والعنق هذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس ولتدريب على التنفس بطريقة معينة يشكل ضيق في إخراج الهواء مما يساعد الشخص على التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الإنسان براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي (جليله معيزة ، 2002 ، ص75)

ب- **الاسترخاء العضلي والفكري** : فيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينه و يتخيل نفسه في المكان الذي يفضلُه ومحاولة الاسترخاء التام للمعضلات والمفاصل بدءاً من أصابع القدم، فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين، فأصابع اليد ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولاً جميع الأفكار عن الذهن وجعله خالياً وهذا ممكن بالتمرين والتكرار وذلك لمدة عشرة دقائق تكرر مرتين إلى ثلاث مرات يومياً. تتمثل الفوائد النفسية للاسترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالذات وزيادة التركيز والانتباه وتقوية الذاكرة ، أيضاً يعمل على خفض التوتر وتحقيق الراحة.

ج- **التغذية الرجعية** : تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها وبناءاً على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

د- **تعديل أسلوب الحياة** : يمثل أسلوب الحياة أهداف الفرد والمحاولات التي يقوم بها في سبيل تحقيق أهدافه، كما يشمل أيضا قدرته ودوافعه فأسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد وليس ثابت تماما، بل يمكن تعديله وتطويره تبعا لمتطلبات البيئة التي يعيش فيها الفرد وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على المقاومة ... وهكذا إذا حدث تغيير في أسلوب حياة الفرد وعاداته فأصبح يمارس رياضة المشي مثلا ويقلل من المنبهات فان ذلك يساعده في مواجهة الضغوط و إدارتها بشكل فعال(ماجدة بهاء الدين، 2008 ، ص343)

هـ- **التدريب على السلوك التوكيدي** : يعني التدريب على قول "لا" ورفض الطلبات غير المقبولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والتعبير عن الأفكار بطريقة حسنة هذا ما يكسب الشخص فعالية في البدء والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية ويمكنه من فهم وتنظيم انفعالاته وفي ضوء ما تقدم فإن التدريب على اكتساب هذه المهارات يساعد الفرد على حل مشكلاته بطريقة ملائمة ويزيد من ثقته بنفسه.

و- **التدريب على إدارة الوقت**: يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءة لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط، إذ أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة والمهام فالعمل على التنفيذ.

11-3 العلاج الكيميائي:

ويتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط و بعض الأدوية المهدئة و الفيتامينات مثل "C" و "B" حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى العقاقير مثل : مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب ومن أهم العقاقير الحيوية المضادة للضغط النفسي نذكر:

أ- مضادات القلق:

تهدف إلى التقليل من حدة القلق والتوتر النفسي لدى الشخص ولها خمس مميزات من ناحية المفعول، وهذه المميزات هي:

- خاصية مضادة للقلق
- خاصية منومة
- خاصية منشطة للنعاس
- خاصية مضادة للارتعاش
- خاصية تحقق استرخاء العضلات

ب- المهدئات:

"Méprobamate" تستعمل كآلية مهدئة للتوتر والضغط النفسي لدى الأشخاص ومن هذه المواد و "Benzo diazipine".

ج- مضادات الاكتئاب:

تهدف هذه المضادات والأدوية إلى علاج تعكر المزاج وحالات التوتر الشديد وتحسن القدرة على التفكير وتعالج اضطرابات النوم ومن بين هذه المضادات "Praymarel"، "Athymie"، "Laroscyl"

وهي قادرة على التقليل من الشعور بالضغط النفسي لدى الشخص غير أن استعمالها وتناولها لمدة طويلة وبكيفية غير طبية يجعله يدخل في حالة ارتباط فيزيولوجي تكون له آثار جانبية سلبية على التوازن النفسي للشخص وتتحول من مفعولها المضاد للضغط النفسي إلى مفعول مخفف للضغط مع الآثار جانبية. (جريدة معيزه، 2002، ص 75).

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الضغوط النفسية التي هي بمثابة استجابة نفسية فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا وقد تعددت الآراء وتعريفات الضغوط نظرا لكثرة النظريات المفسرة لها واتجاهاتها ، كما أن للضغوط أنواع وأسباب وآثار عده تتجم عنها

وفي نهاية الفصل تمت الإشارة إلى مجموعة من الطرق والأساليب العلاجية المتبعة والتي تهدف إلى التخفيف من حدة الضغوط وتسعى إلى تحقيق تكيف الفرد مع مختلف المواقف الحياتية ومثلما تختلف طرق العلاج من حالة لأخرى فإن الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد في مواجهتهم للضغوط النفسية تختلف أيضا وهذا ما سيتم التطرق إليه في الفصل الثاني.

الفصل الثالث

استراتيجيات المواجهة

تمهيد

- 1- مفهوم استراتيجيات المواجهة
- 2- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط
- 3- تصنيف استراتيجيات المواجهة
- 4- وظائف إستراتيجيات المواجهة
- 5- مميزات استراتيجيات المواجهة
- 6- العوامل المؤثرة في إستراتيجيات مواجهة الضغوط
- 7- استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة والمركزة حول

الانفعال

خلاصة

تمهيد:

يتعرض الطالب الجامعي كغيره إلى العديد من الضغوط والظروف والخبرات الحياتية الضاغطة أضف إلى ذلك الضغط الذي يواجهه خلال مشواره الدراسي، وعلى اعتبار أنه إنسان بالغ يحاول مواجهة هذه الضغوط وتلك باستخدام أساليب واستراتيجيات عديدة ومتنوعة لأجل أن يبعد كل ما يشكل تهديدا بالنسبة له، ولأن الأفراد يختلفون سواء في كيفية إدراكهم للمشكلة في حد ذاتها أو في الأساليب التي يعتمدونها في مواجهة هذه المشكلة نجد أن هناك من ينجح في مواجهة هذه الضغوط بالتخفيف من حدتها أو معالجتها، غير أن البعض يفشل في ذلك وهذا بحسب البعض عائد للاستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها كل شخص وفي هذا الفصل سنسلط الضوء على مختلف هذه الاستراتيجيات.

1- مفهوم استراتيجيات المواجهة:

تنوعت التعريفات النفسية لمفهوم استراتيجيات المواجهة بتنوع زوايا النظر له، ورغم تعدد هذه التعريفات نجدها تدور حول محور رئيسي، وهو أن مفهومها يصف في الغالب عملية التخلص من مصدر الضغط، أو التخفيف منه وتقليل الضغط النفسي الذي يواجه الفرد بكل أنواعه والتعريفات التي سوف نقدمها نجدها قد صنفت مفهوم استراتيجيات المواجهة فقد تم التعامل معها كأسلوب، استراتيجية، استجابة، مجهود، عملية، أو كمحاولة ونورد هذه التعريفات فيمايلي:

عرفها (الأمانة، 1995) بأنها: "المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية".

كما يرى (Ryan, 1989) أنها "استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة".

فيما يرى (Atwarter, 1990) بأنها "أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق"

ويعرفها (Schwebel et al 1990) بأنها "استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة" (عبد الله الضريبي، 2010 ، ص 676)

ففي هذا الصدد يشير (Lazarus 1999, Lazarus&Folkman 1984) إلى أن الأفراد في محاولتهم لحل أو تحمل أو الهرب من وضعيات ضاغطة، ينخرطون بشكل هادف في استراتيجيات سلوكية مختلفة والتي من شأنها أن تعدل أو تزيد من شدة آثار الضغط الحادة على الجسم .

ويعرف ستون ونيل (1984) (Neal et Ston) المواجهة على أنها: "مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط" (رجب عوض، 2001، ص 67)
ويعرفها فليشمان (Fliechman) بأنها: "استجابة معرفية تخفض أو تقضي على الضيق النفسي أو الضغوطات (بوعافية، 2002، ص 57)

ويعرف ماثين وآخرون (1986) (Matheny et all) المواجهة Coping بأنها: "أي جهد صحي أو غير صحي، شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل، أو إضعاف الضغوط للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة" (عادل الأشول، 1993، ص 97).

ويطلق لطفي عبد الباسط (1994) على أساليب المواجهة " عمليات تحمل الضغوط "و يرى أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 98)

كما يرى جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاني (1989) أن كلمة coping تعني أسلوب مواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المصاعب، وأن أسلوب المواجهة هو سلوك التصدي أو الكفاح الناجح أي أنه تكيف شعوري أو لا شعوري يخفض التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 98)

ويعرف كمال الدسوقي (1988) سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي . فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع بيئته لغرض تحصيل شيء ما . (دسوقي، 1988، ص 25)

كما يرى كل من (1989) (Billing et Moos) أن استراتيجيات المواجهة تتعلق بمجموعة مركبة من السياقات يستعملها الشخص بهدف التخفيف من عواقب الحدث على النشاط والتوظيف الجسدي والاجتماعي والانفعالي هذه الاستراتيجيات تكون إما فطرية أو

مكتسبة ويمكن أن تكون فعالة أو لا تكون فعالة لمدة قصيرة وليس لمدة طويلة. (فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 105)

إضافة إلى تعريف (Dantcher,1989) الذي يرى بأن " أساليب المواجهة عبارة عن نشاط فكري معرفي وسلوكي هادف يوجه قدرات الفرد بغية التوافق مع المؤثرات المهددة له". أما (Barois) فقدم عدة تعاريف مع افتراض فكرة أن المواجهة هي أن يواجه الفرد ما تفرضه عليه الحالة ويتحكم في محيطه:

أ. استراتيجيات المواجهة "هي مجموعة من الأفعال البيولوجية وخاصة السيكلولوجية ذات المدى القصير أو الطويل التي تهدف لحل المشكل الناتج عن الصدمة النفسية".

ب. المواجهة "هي الوجه النشط من الاستجابة للضغط بل عادة هي المعنى الإيجابي للمصطلح ولكنها ليست مرادفة لمصطلح التكيف . (حسين طه عبد العظيم، 2006، ص 30)

كذلك يعرفها (Carol Damiani, 1977) بقوله "المواجهة هي الوجه النشط والإيجابي للاستجابة للضغط وهي القدرة على مواجهة حالة طارئة ضاغطة بطريقة مكيفة ويشير أن الأفراد لهم قدرات ضعيفة أو مهمة على المواجهة ولكن يتضح أنه من الصعب تقييمها بالتحديد (Damini,1997,p 10)

ويعرفها فولكمان ولازاروس (Lazarus et Folkman,1984) بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعيشها وإدارة مطالب الموقف والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها شاقة ومرهقة وتتجاوز مصادره و إمكانياته.

حيث أشار فولكمان ولازاروس إلى أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد أن المصادر الداخلية والخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق والتعامل مع المطالب البيئية، وكذلك يشعر بالتهديد، وعلى ذلك تنتج الضغوط بعد أن يقوم الفرد بنوعين من عمليات التقييم المعرفي: وهي عملية التقييم الأولي وتحدث عندما يقيم الفرد الموقف على أنه ضاغط ومهدد له، في

حين أن التقييم الثانوي يحدد ما إذا كانت مصادر المواجهة المتاحة لدى الفرد سوف تخفض الموقف الضاغط أو لا، وستعمل على خفض الانفعالات السلبية التي يحدثها الموقف الضاغط أم لا، وعلى هذا الأساس فالمواجهة طبقاً للنموذج التفاعلي عن الضغوط عند " لازاروس وفولكمان " هي عملية وليست سعة، وهي أيضاً عملية أكثر من كونها نتيجة. (طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 78)

وحسب القاموس الكبير لعلم النفس فهي: "سيرورة فعالة، يقوم من خلالها الفرد عن طريق تقديره الذاتي لقدراته الخاصة ودوافعه بمواجهة الحياة، وبالخصوص الوضعيات الضاغطة وينجح في التحكم فيها. (Grand Dictionnaire de la Psychologie, 2005, p218)."

رغم اختلاف هذه التعاريف وتعددتها إلا أنه يظهر لنا من خلال عرضها أن إستراتيجيات المواجهة coping هي فعالية الفرد في التعامل مع الأحداث و المواقف الضاغطة باستخدامه لمجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية.

2- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط

وفي مايلي سيتم التعرض إلى أهم النظريات التي فسرت استراتيجيات مواجهة الضغوط والتي اختلفت بدورها حسب توجهاتها حيث سنأخذ فكرة أعمق عن مفهوم استراتيجيات المواجهة من خلال النظريات المتمثلة في النموذج التحليلي، ونموذج نظريات سمات الشخصية والنموذج الحيواني وأخيراً النموذج المعرفي.

2-1 النموذج التحليلي:

أ. دفاعات الأنا: عمل التحليل النفسي منذ نشأته على فهم وتحديد أشكال المواجهة وبشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها، وسميت وسائل الدفاع الأولية وقد أدخل "فرويد" الدفاع للمرة الأولى (1849)، وعرفه لاحقاً بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب (سامر جميل رضوان، 2002، ص

حيث أن استراتيجيات المواجهة تظهر في دفاعات الأنا، أي أنها مجموعة من العمليات المعرفية غير الواعية التي تهدف في النهاية إلى خفض كل ما يحدث الحصر وهناك عدة سيرورات معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما وتتمثل السياقات المعرفية التي ترمي إلى التخفيض من شدة القلق في ما يلي:

-**الإنكار**: هنا الفرد يدرك الحقيقة، ولكن ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها مثل: حالات المرض الخطير.

- **العزلة**: ينحصر سير التفكير، أي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.

- **العقلنة**: الفرد يبحث عن تفسير متناسق منطقي لما يحدث له وحسب فيانت (Vaillant) فإن المعيار الأساسي لاستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيرورات.(مرونتها، درجة تكيفها مع الواقع).

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار أساسي يعتمد على نوع الميكانيزمات المستخدمة ودرجة تفاعل المواجهة مع الواقع والمصير الجسمي والنفسي للفرد (Dantzer et chweitzer,1994,p 248).

وفي الحقيقة تتميز استراتيجيات المواجهة كنظام دفاعي بإعادة التوازن الانفعالي بمعنى أن الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية هي التي يستعملها الفرد ليتوافق مع ما يدركه على أنه حدث ضاغط .(Paulhan et all,1995,p42).

ولقد أطلق فرويد (Freud) مصطلح الميكانيزمات الدفاعية على الميكانيزمات التي تعمل على حماية الفرد من الانفعالات، الأفكار والنزوات المؤلمة التي قد تكون وراء عدة اضطرابات نفسية من جهة كما يمكن أن تمثل سياق علاجي شافي. وميزت بولهان ثمانية عشر ميكانيزما دفاعيا والمصنفة إلى أربعة مستويات وهي:

- دفاعات ذهانية مثل: الإسقاط الذهاني والتفكك.

- دفاعات غير ناضجة: مثل الإسقاط، الوسواس، توهم المرض، السلوك السلبي والعدواني.

- الدفاعات العصابية: الكبت، التبديل، رد الفعل والعقلنة .

الدفاعات الناضجة: مثل التصعيد والمزاج (Paulhan et al ,1995,p43)

مما سبق يمكن القول أن النموذج التحليلي له مساهمة كبيرة في فهم استجابات الفرد ومواجهة الحدث الضاغط وذلك بتركيز الاهتمام على خفض الضغط.

2-2 نموذج سمات الشخصية:

تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية، ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ما هو إلا عدد من مكونات سمات الشخصية الإنسانية، وإذا كانت السمة تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة خاصة ومميزة عبر المواقف المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته، ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب المواجهة، من حيث كونهما يمثلان طرازا خاصا أو أسلوبا خاصا يميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية، وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة، و تعد المواجهة وفقا لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج المشقة، مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لماذا يصبح بعض الأفراد ضحايا للمشقة، في حين يصبح البعض الآخر مواجهها لها .(أحمد شويخ،2007 ، ص77-76).

حيث يعتبر أن بعض الخصائص الثابتة للشخصية كالقمع، الحس المرهف، التحمل، بإمكانها أن تهئ الفرد لمواجهة الضغوط بطريقة ما، لكن هذه الفرضية التي ترى أن الفرد يتعامل بطريقة مماثلة مع الأحداث مهما كانت نوعيتها لم تثبت بعد، بينما هناك عدة أبحاث أظهرت أن لقيمة هذه السمات تنبؤات ضعيفة لاستراتيجيات المواجهة وذلك يعود لعدة أسباب منها:

أ- الطبيعة المتعددة لأبعاد استراتيجية المواجهة، فالمريض مثلا: يواجه ضغوطات مختلفة وفي الوقت نفسه عليه أن يحافظ على توازنه الانفعالي، مع الحفاظ على العلاقة الجيدة مع العائلة، كل هذه الانشغالات تتطلب تعدد استراتيجيات المواجهة، وهذا ما لا يمكن توفره في معيار واحد كسمة الشخصية.

ب -الطابع المتغير: وفي هذه الحالة الإستراتيجيات تتأثر بمحتوى الوضعيات الضاغطة فسمات الشخصية لوحدها غير قادرة على جعل الفرد يواجه هذه الوضعيات (Bourgeois et Schweitzen,1998,p 45)

يظهر لنا من خلال ما تم عرضه أن هذا النموذج يعتبر أن الفرد يتصرف دائما بنفس الشكل مع مختلف المواقف الضاغطة كما تم ذكره سابقا، ولكن مفهوم المواجهة لا يتحدد بالاستعدادات الشخصية الثابتة فقط بل أيضا بالأساليب السلوكية المتبعة من طرف الفرد في الوضعيات الضاغطة المختلفة.

2-3 النموذج الحيواني:

هذا النموذج الحيواني يعتبر استراتيجيات المواجهة فطرية وسلوكية غريزية أو مكتسبة يستعملها الفرد قصد مواجهة التهديدات الخارجية والانفعالات الداخلية كالهروب في مواقف الخوف، والهجوم في حالات الغضب، ومثالنا على ذلك تجربة الفئران التي تعلمت الهروب بسرعة من الغرفة عندما تتعرض لصدمة كهربائية إلى غرفة ثانية لا تحتوي على صدمة (Paulhan et bourgeois,1998,p 41)

ويرى دنتزر (Dantzer,1989) أن معيار نجاح استراتيجيات المواجهة يتمثل في الخفض أو التحكم النشاط الفزيولوجي الذي يترتب عن هذه الوضعية (Dntzer et Schweitjeret ,1994 ,p10)

ويعتبر هذا النموذج ذو تأثير كبير بالفكر الدارويني بشأن مبدأ الصراع من أجل البقاء الذي انتقى تناوله لمفهوم المواجهة من نتائج البحوث التي أجريت على الحيوانات حيث

يستعمل الفرد ميكانيزمات للدفاع ضد التهديدات التي تأتيه من العالم الخارجي أو للدفاع ضد الانفعالات الداخلية هي:

- ميكانيزم التجنب، الهروب المستعمل في حالة الخوف و الفرع.

- ميكانيزم المواجهة، الهجوم يستعمل في حالة الغضب .

وفي هذا الصدد يرى كل من فولكمان ولازاروس (1984) أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني تركز أساسا على ما بين السلوك التجنبي أو سلوك التفادي وعلى سلوك الهروب والفرار . (فاطمة الزهراء ازروق، 1997، ص 66)

نستنتج أن هذا النموذج ركز على سلوكي التجنب والهجوم للمواجهة، وإضافة إلى النموذج التحليلي وسمات الشخصية والنموذج الحيواني هناك نموذج آخر وهو النموذج المعرفي.

2-4 النموذج المعرفي:

لا يمكن فهم الضغط النفسي حسب نظرية الضغط والمواجهة للازاروس (Lazarus) بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن من وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض له، والعملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية وعملية إدراك الموقف و تقييمه هي الأساس في مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة، ويعرف فولكمان ولازاروس (1984) المواجهة بأنها جهد أو محاولة معرفية أو سلوكية دائمة التغيير، هدفها إدارة المطالب الخارجية والداخلية الضاغطة على الإنسان والتي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانياته الشخصية الخاصة. (عثمان يخلف، 2002، ص 51).

وبذلك يتضح أن العامل الضاغط لا يعكس شدة أو طبيعة انفعالات الفرد اتجاهه، بحيث هذه الضواغط تمر حسب النموذج التفاعلي للضغط بجهاز ترشيح الضغط ويرى

(Arthur Rache1989) أن إدراك الضواغط يتأثر بالتجارب السابقة مع الضواغط المتماثلة، والدعم الاجتماعي والعادات والمعتقدات في حين تعمل الميكانيزمات الدفاعية للأنا لاشعوريا، وتتمثل المجهودات الشعورية في وضع خطة استعمال مختلف التقنيات الاسترخاء، تمارين رياضية...إلخ.

هذه الترشيحات تعتبر عند الباحثين كمعدل العلاقة حدث ضاغط-أزمة انفعالية (Paulhan et Bourgeois,1998,p46.47).

بينما يعتبر (Lazarus et Folkman, 1998) أن مختلف العمليات الترشيحية تعد بمثابة وسائط للعلاقة ضغط-توتر انفعالي ويؤكدان أنه يوجد عاملان يؤثران على العلاقة بين الفرد والمحيط وهما التقييم المعرفي للوضعية والمواجهة بمراحل معرفية مختلفة هي:

أ- **مرحلة الحدث الضاغط:** فكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهود لمواجهتها والتغلب عليها وقد تتطوي على صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة (عثمان يخلف، 2001، ص 51).

ب- **مرحلة التقييم الأولى:** في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بتحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث، بالنسبة للفرد في هذه العملية التقديرية يعتمد على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية، فالضجيج الذي يحدثه مثلا جار بجانب طالب علم وهو بصدد التحضير لامتحان يمكن أن يقيمه كخطر يهدد نجاحه في الامتحان، وهذا ما يفسر مشاعر القلق والغضب التي قد يعبر عنها الطالب، فطبيعة التقييم تساهم بطريقة مختلفة في نوعية وشدة الانفعال.

فتقييم الحدث الضاغط على أنه خطر مهدد يولد انفعالات سلبية مثل الغضب، أو الخوف، بينما تقييم الحدث الضاغط على أنه تحدي يولد إنفعالات إيجابية مثل الصبر والإحساس بالارتياح (Paulhan et Bourgeois,1998,p47)

ج- **مرحلة التقييم الثانوي:** يتساءل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد ثم يقرر نوعية تعامله، حيث يحدد نوع استراتيجيات المواجهة التي يمكن استعمالها إزاء العامل الضاغط كما يوجه هذا التقييم الفرد إلى اختيار استراتيجيات التعامل في المستقبل إذا اعترضته حالة ضاغطة حيث يهدف النوع الأول إلى خفض الضغط الانفعالي مع عدم التغيير في المشكل وتدعى استراتيجيات التعامل مع الضغط المركزة حول الانفعال، ويهدف النوع الآخر إلى محاولة التغيير وتصحيح الحالة وتدعى استراتيجيات مركزة على المشكل. (هناء أحمد شويخ، 2008، ص 68-69)

نعود إلى مثال الطالب الذي يجب عليه أن يحضر للامتحان رغم الضجيج الذي يسببه جاره قد يقرر أن يقرأ كتاب فكاخي، الذهاب إلى التنزه، يوبخ جاره، أو يقول ليس بشيء خطير لأنني أنجح دائما في امتحاناتي.

هذه عبارة عن أمثلة عن استراتيجيات مركزة على الانفعال، غير أنه عندما يقرر الذهاب عند جاره ويطلب منه أن يخفف شدة الضجيج أو يذهب للدراسة خارجا هذه عبارة عن أمثلة عن إستراتيجيات مركزة على المشكل (Paulhan et Bourgeois, 1998, p 48).

د- **إعادة التقييم:** تعني التغيير الكبير والجذري للعلاقة ما بين الفرد والمحيط الناتج عن جهود الفرد نتيجة تكيفه لتغيير الوضعية الخاصة بالحادث، وهذا التغيير يمس كل ما حدث وما سيحدث في المستقبل، إذ هو قرار نهائي وسيروية للتفاعل الداخلي مع الأخذ بعين الاعتبار التغذية الراجعة. (dantchevm, 1989, p23)

هـ- **المواجهة:** في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط، وقد صنفت استراتيجيات المواجهة إلى نوعين أساسيين: النوع الأول من التعامل أطلق عليه التعامل المركز حول المشكل، ويهدف ليس فقط إلى التخفيض من التوتر الانفعالي بل إلى فهم المشكل وعمل شيء لتعديل أو تغيير مصدر الضغط،

والثاني أطلق عليه التعامل المركز حول العاطفة وهو يهدف إلى تخفيض أو التحكم في الحزن المصاحب أو الناجم عن الموقف (مصطفى خليل الشرفاوي، 1993، ص 18)

و- **مرحلة نتائج المواجهة:** في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي والمعرفي والفيزيولوجي والسلوكي، وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال استراتيجية مناسبة للتغلب عليه. (عثمان يخلف، 2001، ص 54)

حسب (Folkman et Lazarus, 1988) تتأثر سياقات التقييم للعلاقة فرد-محيط بالموارد الشخصية و الموارد المحيطة، و هذا ما يشرح لنا لماذا نفس الحدث الضاغط يمكن أن يقيم من طرف شخص على أنه خطر يهدده ويعد كتحدٍ من طرف شخص آخر . (Paulhan et Bourgeois, 1989, p 48)

والموارد الشخصية: تتمثل في الخصائص الشخصية:

-**المعتقدات:** كالمعتقدات الدينية والشخصية، حيث أن الأشخاص الذين يرجعون كل ما يحدث لهم إلى أسباب داخلية مراقبة يستعملون استراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكل أكثر من الأشخاص الذين يرجعون ما يحدث لهم لأسباب خارجية غير مراقبة. (مرشدي شريف، 2008، ص 58)

-**التحمل:** هي ميولات الفرد الثابتة التي يواجه بها الحتميات الخارجية وهذا ما يوافق معنى التحكم الشخصي الأحداث الحياتية (Sali lan, 1997, p120).

هذا النوع من الشخصيات التي تقاوم الضغط تتميز بالتحكم الداخلي "الإلتزام" أو بمفهوم المسؤولية، الإلتزام بالنشاطات اليومية "التحدي" مرونة التكيف مع التغيرات غير المتوقعة، بحيث أن الأحداث يمكن أن تدرك كتحديات بدل من أن تدرك كتهديدات.

وبصفة عامة فإن الأفراد الصبورين والقادرين على التحمل يعتقدون أنهم بإمكانهم التأثير أو التحكم في المشكل بدلا من الشعور بالعجز أمامه ومن ثم يلتزمون بما يفعلونه

بدلاً من أن يتنازلوا فالنوع "الصبور" قادر على تحمل الضغط النفسي وحتى الاجتماعي بأكثر فعالية من الآخرين.

-**القلق سمة:** هي تركيبة ثابتة للشخصية أو نزعة للقلق، وبعبارة أخرى ميل عام لإدراك الوضعيات المنفرة كتهديدات، فالأشخاص الذين يملكون القلق كسمة ضعيفة يدركون الأحداث الضاغطة بشكل أقل خطورة، ولديهم افتراض للتحكم أكبر من الأفراد الذين يتميزون بالقلق كسمة مرتفعة (Schweitzer et al, 1994,p1085).

يعتبر فولكمان ولازاروس أن كل هذه العوامل الشخصية تؤثر بشكل كبير على موارد الشخصية لفهم ما يحدث.

أما عن الموارد المحيطة:

إن اختيار استراتيجيات المواجهة يتوقف أيضاً على الموارد المحيطة:

-**خصائص الوضعية:** تستعمل استراتيجيات المواجهة مع الضغط النفسي المركزة حول المشكل إذا كانت الوضعية قابلة للتغيير، وفي الوضعيات غير قابلة للتغيير أو صعبة التحكم تستعمل الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال.

-**المصادر الاجتماعية:** إن ما يسمى بشبكة مساعدة للفرد، يعرف بالدعم الاجتماعي، والذي يمثل تفرغ العائلة، الأصدقاء، زملاء العمل للمساعدة على حل المشكل. (Paulhan et B,1998,p 49).

3- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

3-1 تصنيف كوهن (Cohen 1994) : صنفها لعدة أنواع وهي:

أ- **التفكير العقلاني:** وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثاً عن مصادره وأسبابه.

ب- **التخيل:** وهي استراتيجية 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 استراتيجية 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 و الدعابة.

و- **الرجوع إلى الدين:** تشير هذه الاستراتيجية 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.(طه عبد العظيم حسن، 2006، ص100).

2-3 تصنيف جلويك (Galowic1985) : يصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أربعة أنواع وهي:

أ- أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

ب- أساليب المواجهة المرتبطة بالتقييم التقبل، التفاؤل، الدعابة، الاستقلال.

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

د- المساندة الاجتماعية.

3-3 تصنيف موس و بيلينغ (Billings et Moss1981): 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 أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة (آيت حموده، 2006، ص 179)

3-4 تصنيف كوكس و فيرجيسون (Ferguson et Coxen 1996) :

حيث يصنفان أساليب وإستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما:

أ- أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد: تستهدف التعرف على إستراتيجيات المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة (داخل الفرد، الفروق الفردية) وتصف إستراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية 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 وأنه يختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب الموقف.

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، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد إستراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة (ظه، 2006، ص 97)

3-5 تصنيف فليتشر و سالس (Fletcher et Suld1985) :

توصلت أعمالهما إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة

أ- **المواجهة التجنبية:** وهي إستراتيجيات سلبية وإستسلامية مثل التجنب والتهرب والنفي والتقبل الطوعي.

ب- **المواجهة اليقظة:** وهي إستراتيجيات نشطة منها: البحث عن المعلومات و مخططات لحل المشكل والدعم الإجتماعي (paulhan et all,1994, p 294) .

3-6 تصنيف لازاروس وفولكمان (Folkman et Lazarus1984) :

فلقد حصر هذا التصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما:

أ- **إستراتيجيات 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 حيث أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط عن طريق تغيير الموقف مباشرة.

ب- **إستراتيجيات 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 عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار.

وتهدف هذه الإستراتيجيات إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجه الفرد. (طه عبد العظيم حسن، 2006، ص 91 - 92).

3-7 تصنيف طه العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين:

يصنفانها إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

أ- التخطيط والسعي نحو 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 (طه، نفس المرجع السابق، ص 107)

من خلال هذه التصنيفات التي تم التعرض إليها يتضح لنا أن استراتيجيات المواجهة لها دور هام عند تعرض الفرد للمواقف والوضعية الضاغطة فهي قد تأخذ شكل مجهودات سلوكية أو معرفية أو انفعالية.

4- وظائف إستراتيجيات المواجهة:

تتعدد وظائف إستراتيجية المواجهة والمقاومة، انطلاقاً من التصور الخاص بمفهوم المواجهة بحد ذاته.

4-1 حسب (Mechanic 1974): صاحب النظرة الاجتماعية والبيئية يشير بأن لإستراتيجيات

المواجهة ثلاثة وظائف:

- التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية.
- تشجيع الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات
- الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية (مرشدي، 2008، ص 62).

4-2 حسب (White 1974) :

حيث تحدث على ثلاث أنواع من الوظائف:

- ضمان تأمين معلومات كافية وملئمة حول المحيط والبيئة.
- الحفاظ على استقلالية أو حرية الحركة وحرية التصرف في استعمال رصيد المعلومات بطريقة مرنة.
- الحفاظ على الشروط الأساسية لعملية الأداء و انتقاء المعلومات.

3-4 حسب لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman 1984) :

تمثل المواجهة حسبهما سلوك موجه لتحقيق وظيفتين هما:

- توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط
- تقليص التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق الانفعالي (آيت حمودة، 2006 ، ص 184)

4-4 حسب (Suls et Fletcher 1985)

يضيف بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية وعلى الاستجابات المعرفية كالتفكير في شيء آخر وإلى ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحث عن المعلومات (مرشدي، 2008 ، ص 62)

5-4 حسب (Shaher et Plealin 1987) :

ويرى كل منهما بأن المواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية:

- تغيير وإزالة الظروف التي تثير المشكل.
 - ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
 - ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه.
- وعليه فالمواجهة تمثل عامل استمرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي خلال فترات الضغط (آيت حموده، 2006 ، ص 1984).
- والمواجهة من حيث المبدأ عبارة عن سلوك وظيفي وبراغي المستوى الراهن لأبحاث المواجهة : الوظيفة المتمركزة حول المشكل، الوظيفة المتمركزة حول الانفعال بشكل خاص، وبعض الباحثين يضيفون وظيفة متمركزة حول التقييم.

4-6 حسب (نجيروزيليان و شفارشرذ 1989) :

يعد كل منهما المواجهة المتمركزة حول المشكل والمواجهة المتمركزة حول الانفعال ميول مواجهة خاصة بالموقف أو خبرات مواجهة خاصة بالموقف، تتأثر بدرجة ما بسمات الشخصية وظروف المحيط وتشمل المواجهة المركزة حول التقييم محاولات نحو فهم نمط الأهمية في موقف معين والتعرف عليه ومن ثم فإن عملية التقييم وإعادة التقييم تمثل شكلا من المواجهة من ناحية كونها تسهم في تعديل أهمية الموقف وفهم التهديد المنطلق منه. (رضوان، 2007، ص 261).

من خلال هذا العرض لوظائف إستراتيجيات المواجهة حسب العديد من الباحثين نستخلص أن أغليبيتهم يتفقون أنه لإستراتيجيات المواجهة دور تكيفي وقائي إزاء الوضعية الضاغطة بمختلف مميزاتها.

5- مميزات استراتيجيات المواجهة:

تتميز المواجهة بمايلي:

-المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.

-المواجهة ترتبط بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، إذ بين التقييم أن هناك شيء يمكن القيام به هنا للسيطرة على الموقف فتركز المواجهة على المشكل أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به فهنا تركز المواجهة على الانفعال.

-عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.

-إن استراتيجيات المواجهة تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.

-تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج

إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية.

-إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، والوجود الذاتي (مجلة علم النفس، 2000، العدد 56)

تتأثر الطريقة التي من خلالها يقيم الفرد الحدث الضاغط وبالتالي سنتعرض في العنصر الموالي إلى العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة.

6-العوامل المؤثرة في إستراتيجيات مواجهة الضغوط:

يرى كل من ويتجتون وكازلر (Kassler et Wethingtn 1991)) أن الأفراد يختلفون في استخدام إستراتيجيات المواجهة وفي الاستجابة للأحداث الضاغطة وأن هناك عوامل عدة تؤثر في إستراتيجيات المواجهة، وهي تتضمن عوامل تتعلق بخصائص شخصية الفرد مثل نمط الشخصية ومركز التحكم وفعالية الذات والصلابة النفسية وهناك عوامل أخرى موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته وتهم إلى حد بعيد في تحديد إستراتيجيات المواجهة وتتمثل هذه العوامل الموقفية في طبيعة الحدث الضاغط و نوعه من حيث هو مزمن أو حاد ومن حيث حدته (طه حسين عبد العظيم، 2006 ، ص 122)

وإضافة إلى ذلك فإن المتغيرات الديموغرافية مثل النوع، العمر، المستوى الاقتصادي والاجتماعي تؤثر هي الأخرى في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة. وفيما يلي سنتناول المتغيرات الشخصية والمتغيرات الموقفية والديموغرافية التي لها دور فعال في تحديد واختيار إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد إزاء المواقف الضاغطة.

6-1 المتغيرات الشخصية:

أ- مركز التحكم:

يشير هذا المفهوم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم إلى جهودهم الشخصية ويعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذوي مركز تحكم خارجي يربطون إنجازاتهم وإخفاقاتهم بالخطأ والصدفة و قوة الآخرين ولديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب ومستوى منخفض من الرضا عن الحياة . (طه حسين عبد العظيم، 2006 ، ص 124)

ب- تقدير الذات:

يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي وكلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط، بينما ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب ومستوى عال من الضغط . (طه حسين عبد العظيم، 2006 ، ص 126)

ج- نمط الشخصية:

لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة هم أكثر حساسية و شعورا بالضغط وسريعو التأثير بمسببات الضغوط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية، بينما الأشخاص الأكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل والحياة وغير العدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل (طه حسين عبد العظيم، 2006 ، ص 127)

د- الصلابة النفسية:

يشير هذا المفهوم إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط، وأن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها، وتلعب الصلابة النفسية دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة. (طه، حسين عبد العظيم، 2006 ، ص 130)

هـ- فعالية الذات:

يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها وهذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب أيضا اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة (حسن مصطفى عبد المعطي، 1994 ، ص 58)

6-2 العوامل الموقفية:

تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته:

أ- طبيعة الموقف وخصائصه:

الأحداث والمواقف الضاغطة التي تتسم بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف، والقلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد على حل المشكلة، كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تستثير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد والفقد (حسين هلال، 2000 ، ص 130)

ب- المساندة الاجتماعية:

تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به، والمهمين في حياته كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة، وكلما كان مستوى المساندة

الاجتماعية منخفضا كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة. (طه حسين عبد العظيم، 2006 ، ص 135)

3-6 المتغيرات الديموغرافية:

أ- العمر الزمني والفروق بين الجنسين:

يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، ويشير معظم الباحثين إلى أن إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد وأن هذه الاستراتيجيات المستخدمة تختلف باختلاف الأعمار الزمنية. كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة، وإستراتيجيات المواجهة الإقدامية في مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة، وفي المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال (عبد الرحمان سليمان القرطبي، 1994 ، ص 92)

ب- المستوى الاقتصادي:

يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فالأفراد تختلف استجاباتهم للضغط باختلاف ثقافتهم، وهذا ما يجعلهم يستخدمون إستراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام إستراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة، بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يستعملون استراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب (طه حسين عبد العظيم، 2006 ، ص 141)

ومن خلال عرض هذه العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة نقول بأن أساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف متغيرات الشخصية والمتغيرات الديموغرافية وكذلك باختلاف طبيعة الموقف الضاغط واختلاف البناء المعرفي لدى الفرد وكيفية تفسيره

لهذه المواقف الضاغطة، فاستراتيجيات المواجهة تختلف من فرد لآخر وكذلك إستراتيجيات المواجهة لدى نفس الفرد يمكن أن تكون فعالة في موقف معين ولا تكون فعالة في موقف آخر أو زمن آخر.

7- استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة والمركزة حول الانفعال:

تعتبر استراتيجيات المواجهة من الاستراتيجيات المتعددة الأبعاد والأكثر استجابة للضغط، والتي تؤدي في الأخير إلى التغيير من الوضعية المهددة حقيقة سواء بانتهاج أساليب المتمركزة حول المشكل أو المتمركزة حول الانفعال، وفي هذا العنصر سنتعرض بالتفصيل إلى استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال والمركزة حول المشكل.

7-1 استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال:

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي حدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة (طه، 2006، ص 91) وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الانفعالي المركز على التعامل مع الخوف والغضب أو الشعور بالذنب وتتضمن المواجهة التي تركز على الانفعال مواجهة سلوكية وانفعالية ومواجهة معرفية انفعالية. (آيت حمودة، 2006، ص 180)

يمكن أن تأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها الوضعية عدة أشكال، إذ تؤثر مختلف نشاطات هذه المواجهة على الانفعال بطرق مختلفة فأول نشاط ممكن يتمثل في تغيير درجة الانتباه، التجنب أو الهروب أو تمنى زوال مصدر الضيق والانزعاج، فهي تعمل على تغيير اتجاه الانتباه من مصدر الضغط محدثة بذلك راحة مؤقتة، أما الطريقة الأخرى التي من خلالها تؤثر المواجهة على الحالة الانفعالية هي توظيف نشاط معرفي الذي يغير ويبدل المعنى الذاتي للتجربة مثل إعادة تقييم الوضعية

وتضخيم الجوانب الإيجابية للحدث أو إعادة التقييم الإيجابي الذي يتضمن تحويل التهديد إلى تحدي ويظهر أن مثل هذه النشاطات فعالة لتخفيف وتقليل المستوى الانفعالي شرط ألا يتعدى الضغط عتبة معينة (Dantchev, 1989, p25).

وتأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الاستجابات الانفعالية التي تولدها المواقف الضاغطة عدة أشكال وهي مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليل الضيق الانفعالي مثل: التجنب، التهرب، اتهام الذات، إعادة التقييم الإيجابي، والتي سنعرضها فيما يلي:

أ- إستراتيجية التهرب والتجنب:

تشير هذه الإستراتيجية للتفكير الخيالي والمجهودات السلوكية للتهرب من المشكل أو تجنبه (آيت حمودة، 2006، ص 182).

وتتضمن هذه الأساليب إستراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة، فالفرد يتخيل نفسه أفضل أو في مكان آخر، ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث، ويرجو أن تنتهي المواجهة الضاغطة سريعا، كما تتضمن إستراتيجية التهرب من خلال النوم، الأكل، الكحول والأدوية والمخدرات، فالتهرب والتجنب يسمح للفرد بالخروج من التفاعل مع الحدث الضاغط دون تغييره (grasiani et al, 1998, p105).

ب- اتهام الذات:

حيث يبقى الفرد سلبيا وجامدا أمام التأثير في الموقف الضاغط وبتهم نفسه بأنها سبب المشكل الذي يعاني منه.

ج- إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي

تشير إلى المجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية والاهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث ووضع معنى إيجابي. (Dantchev, 1989, p 25)

2-7 إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة:

تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل بين الفرد والبيئة، وحسب (Schafer 1992) فهي تشير إلى تلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي أو مع الموقف الضاغط مباشرة فيها يتم استيعاب أو استبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع آثار المشكلة (المجيد، 2005، ص 46) وهي محاولة للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق استعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة ومواجهتها مباشرة، واتخاذ الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة وتتضمن تحليل المشكلة ووضع خطة أو بدائل، أو حلول تؤدي إلى تغيير الموقف الضاغط بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية والسلوكية أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد والمحيط (آيت حمودة، 2006، ص 180)

ويضيف كل من (Wood Meclano et side) بأن حل المشكلة عملية عقلية معقدة ومركبة تتم على عدة مراحل و تتضمن فهم المشكلة ووضع الخطة والتنفيذ (الزيان فتحي مصطفى، 2001، ص 182) وتشتمل مجهودات المواجهة المنشطة للتعامل مع المشكلة على مجموعة من الأساليب وهي كما يلي:

أ- إستراتيجيات البحث عن حل المشكل

تشير إلى مجهودات مدروسة تركز على المشكل بهدف تغيير الوضعية وإصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل، وتتعلق باستراتيجيات البحث عن حلول فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات عمل وتصرف لإيجاد الحلول.

ويتقبل الحل الأفضل وفقا لما يريده مع مواجهة أكبر واكتشاف ما هو مهم في الحياة ويمكن القول أن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق أو موقف ضاغط وهو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة.

ويضيف (Nezu 1987) أن أسلوب حل المشكلات عبارة عن عملية معرفية سلوكية يحدد فيها الفرد وبواسطتها استراتيجيات وجدانية لمواجهة المشكلات التي تقابله في الحياة (Grasiani et al, 1998, p 105)

ب- استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي:

يشير مفهوم السند الاجتماعي إلى مشاعر ايجابية منها إحساس الفرد بالقيمة والتقدير والإحساس بالاحترام والعناية من خلال السند العاطفي أو المادي أو المعنوي الذي يستمد من الآخرين في بيئته الاجتماعية والثقافية. (عبد المنعم عبد الله حبيب، 2005، ص 159) يعرف **Sarasou** المساندة الاجتماعية بأنها تعبر عن مدى وجود أو توفر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، و يعتقد بأنه في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة.

ويشير (Le pore) إلى أن المساندة الاجتماعية هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة في الأوقات الضيقة، ويتزود الفرد بالدعم الاجتماعي من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي بشكل أو بآخر مع الفرد، وتتمثل في الغالب في الأسرة الأصدقاء و زملاء العمل.

وفي هذا السياق يرى بعض الباحثين أن الدعم الاجتماعي هو شكل من أشكال المواجهة الهادفة إلى تنظيم الاستجابات العاطفية، بل هو الجهد الذي يقوم به الناس للحصول على المساندة الاجتماعية للتحقق من الوضع الضاغط وأثره. (آيت حموده، 2006، ص 183).

ويشير فولكمان و لازاروس إلى أن كل من استراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة واستراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال تستخدمان غالبا في معظم المواقف

الضاغطة وأنهما قد يسهلان أو يعوقان بعضهما البعض وأن إستراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة تكون متشابهة لإستراتيجية الانفعال. (طه، 2006 ، ص 93)

7-3 التفاعل بين النوعين من الاستراتيجيتين:

لقد أثبتت الدراسات التي قام بها كل من هانبرج وآخرون أن كل من استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكل والمركزة على الانفعال غالبا ما تحدثان بصفة متزامنة ومتتابعة ومن أجل إبراز العلاقة التفاعلية بين وظائف هذين النوعين من الاستراتيجيات، قام كل من الباحثان لازاروس و فولكمان بدراسة على مئة (100) شخص بهدف الكشف عن مدى استعمال النوعين بشكل مزدوج و بعد تحليل النتائج تبين أن 18 % منهم يلجئون إلى استعمال نوع واحد فقط من نوعي الاستراتيجيات في مواجهتهم للضغط وهذا يدل أو يشير إلى وجود تزامن في عمل استراتيجيات المواجهة معا (نزيهة زواتي، 2001 ، ص 101)

حيث يوجد تفاعل بين الاستراتيجية المتمركزة على المشكل وتلك المتمركزة على الانفعال إذ أن الانفعال المرتفع وعدم التحكم فيه يؤثر على النشاط المعرفي اللازم للأساليب المتمركزة حول المشكلة.

يمكن القول أن النمطين يتبادلان التأثير في جميع أنواع الضغوطات التي يواجهها الفرد، فكلاهما بإمكانه تسهيل أو تثبيط أو إعاقة عمل الآخر ولكل نمط محاسنه و مساوئه حسب طبيعة الضغوطات.

خلاصة:

تعد استراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومعقدة واستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية ويتضح لنا من خلال ما سبق، أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية، وذلك بلجوءه إلى استخدام هذه الاستراتيجيات سواء المركزة على المشكل أو المركزة على الانفعال، وكلاهما مرتبط بسمات الشخصية والمواقف الضاغطة و تهدف إلى خفض التوتر والانفعال وإيجاد حل للوضعية الضاغطة، ويظهر لنا من خلال هذا الفصل.

أن هناك علاقة بين الضغط واستراتيجيات المواجهة التي تختلف حسب فعاليتها المصادر الشخصية والاجتماعية المتوفرة ونوعية التقويم الذي يتبناه الفرد، والطالب الجامعي يتعرض كغيره للمواقف الضاغطة ناهيك عن الضغوط التي تعترضه أثناء دراسته وهو يستعين على هذه وتلك باستراتيجيات معينة.

الفصل الرابع

التوافق الدراسي

تمهيد

أولاً: التوافق

- 1- تعريف التوافق
- 2- المصطلحات المشابهة
- 3- اتجاهات التوافق
- 4- مظاهر التوافق
- 5- مؤشرات التوافق
- 6- أهمية التوافق

ثانياً: التوافق الدراسي

- 1- تعريف التوافق الدراسي
- 2- العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي
- 3- مظاهر التوافق الدراسي
- 4- أبعاد التوافق الدراسي
- 5- مشكلات التوافق 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 موقف 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 بشكل عام ومن ثم التوافق النفسي والاجتماعي باعتبارهما يؤثران عليه كما تناولنا التوافق الدراسي مظاهره، أبعاده، العوامل المساعدة على تحقيقه، ومشكلاته.

أولاً: التوافق

1- تعريف التوافق

التوافق كما جاء في لسان العرب يعني: الملائمة، ووافق الشيء أي: لائمه (ابن منظور، ب.ت، ص1047)، والتوافق: التآلف والتقارب، وهو نقيض التنافر والتصادم (الهاشمي، 2003)، والتوافق: سلوك موجه للتغلب على العقبات والصعوبات، والآليات التي يتعلمها الإنسان في صراعه مع الحياة، والتي يسعى من خلالها إلى إشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه، وتخفيف توتراته؛ ليحقق لنفسه الشعور بالتوازن، والرضا، وهو مسألة شخصية، تعمل فيها خبرة الشخص، والمواقف التي تحيط به (العناني، 2005)، وقد عرف التوافق النفسي بتعريفات متعددة منها:

تعريف نبيل سفيان الذي ذكر فيه أن التوافق يعني: "إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وتقبله لذاته، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات، والصراعات، والاضطرابات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه". (نبيل سفيان، 2004، ص153) وعرفت الرابطة الأمريكية للطب النفسي اضطراب التوافق بأنه: " اضطراب يتميز بحدوث أعراض انفعالية أو سلوكية، خلال ثلاثة أشهر من بدء الضغط النفسي، وهو استجابة لواحد أو أكثر من الضغوط، وبمجرد زوال الضغوط فإن الأعراض لا تدوم لأكثر من ستة أشهر، وهذا الاضطراب يكون حاداً إذا استغرق أقل من ستة أشهر، ومزمناً إذا استغرق ستة أشهر أو أكثر، وتكون الأعراض ذات دلالة إكلينيكية إذا كان هناك كرب زائد، اختلال في الأداء الاجتماعي والمهني والدراسي، المزاج المكتئب، البكاء، مشاعر اليأس، العصبية، القلق، وبالنسبة للأطفال الخوف من الانفصال عن الشخصيات المهمة التي يرتبط بها، وردود الأفعال غير التكيفية مثل الشكاوى الجسدية، الانزواء الاجتماعي، الخمول في العمل أو الدراسة" (السماك وآخرون، 2001).

وكان من أوائل من عرّف التوافق بشكل علمي أركوف (Arkoff 1968) عندما عرّفه بأنه تفاعل الشخص مع بيئته .وأشار الشاذلي إلى المعنى اللغوي للتوافق: " بمعنى الانسجام والمؤازرة والمشاركة والتضامن، وهو مصطلح (Adjustment) الذي يعني التوافق وهو المفهوم الشخصي والاجتماعي وهو غير (Accommodation) الذي يعني التلاؤم، وهو غير، (Conformity) الذي يعني المسايرة وكذلك هو مصطلح اجتماعي وهو غير (Adaption) " الذي يعني التكيف وهو مصطلح بيولوجي (شاذلي، 2001 ، ص 126) بينما يعرفه وولمان (1973) في معجم العلم السلوكي التربوي بأنه: " علاقة متناغمة مع البيئة، تتطوي على القدرة لإشباع معظم حاجات الفرد، وتجب عن معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التي يعانيتها الفرد " (السمادوني، 2001، ص83)

بينما يعرفه يونغ (young,1960) على أنه " :المرونة التي تتيح للكائن الحي أن يعدل ويغير في اتجاهاته وسلوكه بحيث يمكنه من مواجهة المواقف الجديدة (يونغ، 1997، ص156-157)

أما آيزنك وآرنولد (Eysenck & Arnold ,1978) فيعرفان التوافق بأنه " حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماماً، وتناغم بين الفرد والهدف والبيئة الاجتماعية " (Eysenck, & Arnold, 1978,p 7). ويعرفه أحمد بأنه " :لحظة اتزان ناتجة عن قوى متصارعة بين الفرد وبيئته وإمكاناته والفرص المتاحة له في بيئته " (أحمد، 2001، ص29)

" أما تعريف روس (Ross) فهو: " الجهود الهادفة لحل مشكلة ما عندما تكون المتطلبات التي يواجهها الفرد متعلقة بمنفعته أو مصلحته أو احتياجاته الضرورية إلى درجة كبيرة" ذلك أن الحالة تكون مهددة للفرد أو أنها تعد بمكاسب "وعادة ما تكون هذه المتطلبات تتخطى مخزونات وبراعته التوافقية" (Ross, 1992,p 17).

أما القريطي فقد عرفه بأنه " : مفهوم يتضمن شقين هما :اتزان الفرد مع نفسه أو تناغمه مع ذاته بمعنى قدرته على مواجهة وحسم ما ينشأ داخله من صراعات ويتعرض له من إحباطات، ومدى تحرره من التوتر والقلق الناجم عنها، ونجاحه في التوفيق بين دوافعه ونوازه المختلفة، ثم انسجام الفرد مع ظروف بيئته المادية والاجتماعية عموما بما فيها من أشخاص آخرين وعلاقات وعناصر ومجالات وموضوعات وأحداث " (القريطي،2003، ص50)

2- المصطلحات المشابهة

2-1 التوافق والتكيف:

ارتبط التوافق أيضا بمفهوم التكيف، فهناك من يرى أنهما يختلفان على أساس أن العمليات البيولوجية التي تقابل متطلبات البيئة المادية هي: نشاط تكيفي، أما السلوك الذي يقابل متطلبات البيئة الاجتماعية هو: نشاط توافقي، وهناك من يرى أن التوافق مرادف للتكيف على اعتبار أنهما يمثلان منظورا وظيفيا، فالسلوك ينبغي أن يفهم باعتباره محاولة للتكيف لأنواع المختلفة من الحاجات الجسمية، أو توافقا للمتطلبات السيكلوجية، وهناك من اعتبر التكيف مفهوما أشمل من التوافق، على أساس أن التكيف يتضمن الحيوان والنبات في علاقتهما بالبيئة المادية والاجتماعية (سفيان، 2004، ص153-154) ومنهم من اعتبر التوافق مفهوما أعم من التكيف، على أساس أن التكيف يختص بالنواحي الفسيولوجية، والتوافق يشمل النواحي النفسية والاجتماعية بحيث تصبح عملية تغيير الفرد لسلوكه لينسق مع غيره، باتباعه للعادات والتقاليد وخضوعه للالتزامات الاجتماعية عملية توافق، وتصبح عملية تغيير حدقة العين باتساعها في الظلام وضيقها في الضوء الشديد عملية تكيف ومنهم من نظر إلى التوافق على أنه ثمرة للتكيف، وأن سوء التوافق هو عدم القدرة على ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي .

إذن لقد كان علم الأحياء من أول العلوم التي استخدمت مصطلح "التكيف" وقد زادت أهمية استخدام هذا المصطلح بعد ظهور نظرية التطور لصاحبها " داروين " (C. Darwin, 1859) إذ مثل هذا المصطلح حجر الزاوية في نظريته (مایسة أحمد النیال، 2002، ص138)

فيشير هذا المفهوم إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه من أجل البقاء (فوزي محمد جبل، 2000، ص61). إذن فهو يشمل تكيف الكائن الحي بصفة عامة (الإنسان والحيوان والنبات) إزاء البيئة المادية التي يعيش فيها (محمد جاسم محمد، 2004، ص15) . بعد ذلك استعار علم النفس من علم الأحياء مصطلح "التكيف" واستبدله بمصطلح " التوافق" حيث يدل المصطلح الأخير على صراع الإنسان محاولاً الحفاظ على بقاءه في بيئته الاجتماعية والفيزيائية (مایسة أحمد النیال، 2002، ص139) فالإنسان يتلاءم مع الظروف البيئية كما يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية التي تحيط به، ويساعده على ذلك ما أوتي من الذكاء والقدرة على التطلع الاجتماعي (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص49).

إذن مصطلح "التكيف" مفهوم بيولوجي يعنى بصراع الكائن الحي بما فيه الإنسان والحيوان والنبات من أجل البقاء، بينما مصطلح "التوافق" مفهوم إنساني، خاص بالإنسان وحده فهو يتعدى الجانب البيئي الطبيعي ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية للإنسان

أ- ومن أمثلة التعاريف التي ربطت بين التوافق كمرادف لمصطلح التكيف:

تعريف الطحان للتوافق النفسي في إطار مفهومه عن الصحة النفسية بأنه: "حالة من الاتزان النفسي تتجلى في تكامل شخصية الفرد، والتخطيط لمستقبله، وحل مشكلاته، والتكيف مع الواقع، والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يمكن الفرد من إقامة علاقات اجتماعية ناجحة، والالتزام بقيم توجه سلوكه، والإسهام في بناء المجتمع، والشعور بالطمأنينة

والرضا" (الطحان 1996، ص 47).

ب- ومن الأمثلة التي ربطت بين التوافق كمصطلح أعم وأشمل من التكيف:

تعريف عوض للتوافق على أنه: "مستوى من مستويات حياة الفرد فيقال: (التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي)، وقد يتم إضافته إلى مجال نشاط أو سلوك الفرد فيقال: (التوافق المهني، التوافق البيئي، التوافق الدراسي)، كما يضاف إلى نمط الاستجابة التي يقوم بها الفرد في المواقف التي تواجهه فيقال: (التوافق السوي، والتوافق المرضي)" (عوض، 1985، ص 219).

ج- من أمثلة التعاريف التي اعتبرت التوافق ثمرة من ثمرات التكيف:

تعريف لبيب للتوافق بأنه: "عملية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق مع نفسه والبيئة، وتشمل كل ما يحيط به للوصول إلى حالة الاستقرار والتكيف" (لبيب، 1970، ص 22).

2-2 التوافق والصحة النفسية

ارتبط التوافق النفسي ببعض المفاهيم إلى درجة الخلط بينها، ولعل هذا الخلط ناجم عن ارتباط هذه المفاهيم ببعضها، ومن أمثلة التعاريف التي ربطت بين التوافق والصحة النفسية:

تعريف فهمي مصطفى الذي يرى فيه أن الصحة النفسية هي: "علم التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية، ووحدتها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية". (فهمي مصطفى، 1998، ص 18) ويعرف القريطي الصحة النفسية بأنها: "حالة عقلية انفعالية إيجابية، مستقرة نسبياً، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في

مجتمع، ووقت ما، ومرحلة نمو معينة، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية". ويرى كيلاندر Kilander بأن الصحة النفسية: " تقاس بمدى قدرة الإنسان على التوافق مع الحياة، بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة".(القريطي، 2003: ص 28)

3- اتجاهات التوافق:

من خلال ما تقدم من تعريفات للتوافق وكذا علاقته ببعض المصطلحات نجد أنه بالرغم من الاتجاهات النظرية والعلمية المختلفة لمفهوم التوافق إلا أن هذه التعاريف تصب في اتجاهين أو مستويين اثنين هما المستوى النفسي والاجتماعي وقد جاءت هذه التعاريف مفصلة كما يلي:

3-1 الاتجاه النفسي:

تعريف مروان أبو جويح وعصام الصفدي: "التوافق يعني العملية الديناميكية التي يحدث فيها تغيير أو تعديل في سلوك الفرد أوفي أهدافه وحاجاته أوفيها جميعا، ويصاحبها الشعور بالارتياح أو السرور إذا حقق الفرد ما يريد ووصل إلى أهدافه وإشباع حاجاته، ويصاحبها شعور بعدم الارتياح والاستياء إذا فشل في تحقيق أهدافه ومنع من إشباع حاجاته "(مروان أبو جويح، عصام الصفدي، 2001، ص48)

من خلال هذا التعريف يتبين أن العملية الديناميكية التي تحدث التغيير في السلوك أو الأهداف ويصاحب ذلك شعورا بالراحة تعد توافقا بالنسبة للفرد أما التغيير الذي لا يصاحبه الشعور بالراحة والسرور وعدم تحقيق الأهداف هذا ما يعني عدم التوافق.

تعريف عباس محمود عوض: "التوافق الشخصي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة، توفيقا يرضيها جميعا إرضاءا متزنا"(مايسة احمد النيال، 2002، ص146)

هذا التعريف يدل على أن المتوافق هو الذي يوفق بين مختلف الدوافع المتصارعة لديه بطريقة متزنة وسوية.

ويعرف أيضا على أنه: "عملية تشير إلى الأحداث النفسية، تعمل على استبعاد حالات التوتر، وإعادة الفرد لمستوى معين وهو المستوى المناسب لحياته وفي البيئة التي يعيش فيها" (حشمت حسين احمد، مصطفى حسن باهي، 2006، ص42)

وحسب هذا المعنى فالتوافق هو عملية تسعى لخفض التوتر أو الضغط الداخلي ليعيد التوازن لنفسه وبيئته.

إذن ومن خلال التعاريف السابقة للاتجاه النفسي نجد أن التوافق هو أن يحقق الفرد أهدافه وحاجاته النفسية ويوفق بين جميع دوافعه المتصارعة لأجل أن يخفض التوتر والضغط لديه ويعيد التوازن لحياته.

3-2 الاتجاه الاجتماعي:

تعريف أحمد عزت: "التوافق حالة تبدو في محاولة الفرد على عقد صلات راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس، وقدرته على مجارة قوانين الجماعة" (نبيل صالح سفيان، 2004، ص155)

إن التوافق حسب هذا التعريف يتم من خلال محاولة الفرد إقامة علاقات اجتماعية مرضية، وأن يكون قادر على مجارة القوانين التي تحكم تلك الجماعة.

تعريف محمود الزيايدي: "التوافق هو القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة، تتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعّال الذي يجعل من الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي، فالتوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد" (حسين أحمد حشمت، مصطفى حسن باهي، 2006، ص44)

يرتقي حسب هذا التعريف التوافق من مجرد إقامة علاقات اجتماعية إلى قمة البذل والعطاء فعلى الفرد هنا أن يكون فعّالا ومنتجا لصالح الجماعة وأن يكون نافعا لجماعته فالتوافق حسب الباحث هو مفهوم شامل يرمز لحالة من النضج يصل الفرد إليها.

إذن ومن خلال التعاريف التي تقدمت لأصحاب الاتجاه الاجتماعي فالتوافق يتضمن إقامة علاقات اجتماعية مرضية تخضع لقانون الجماعة، قائمة على التعاون الفعال المنتج والمثمر لفائدة هذه الجماعة.

3-3 الاتجاه التكاملي (نفسى-اجتماعي):

تعريف مدثر سليم أحمد: " محاولة لمواجهة متطلبات الذات ومتطلبات البيئة"(مدثر سليم أحمد، 2002، ص165).

يعد من أبسط التعاريف والتوافق في نظره أن يلبي الفرد مطالب الذات ويشبعها، ويقوم أيضا بتلبية مطالب البيئة من حوله.

كما عرّف على أنه: "عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهما الفرد نفسه، والثاني بيئته المادية والاجتماعية، يسعى الفرد من خلالها لأن يشبع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية، ويحقق مطالبه المختلفة متبعا في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها"(أديب الخالدي، 2002، ص89).

حسب هذا المعنى التوافق نشاط مستمر بين جهتين الفرد والبيئة المادية والاجتماعية ومن خلال هذا النشاط يرضي الفرد حاجاته بمراعاة الجماعة.

مما تقدم نستخلص أن الاتجاه التكاملي يجمع بين الاتجاهين السابقين لأنه يعتبر التوافق عملية نفسية فالفرد يحاول التوفيق بن حاجاته البيولوجية والنفسية، وعملية اجتماعية لأنه يحاول أن يرضي متطلبات الغير والبيئة المادية المحيطة به.

4- مظاهر التوافق:

للتوافق مظهران أساسيان أو بعدان أساسيان على اتفاق معظم العلماء والباحثين في ميدان علم النفس وينطوي كل واحد من البعدين على عدة مجالات والتي سوف نوردها مختصرة تحت البعدين التاليين:

4-1 التوافق "النفسي" الشخصي:

حيث يتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والфизиولوجية والثانوية والمكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي، ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة (الكندري، 2006، ص 71).

كما أشار الباحث " غسان " إلى أن التوافق الشخصي يتمثل في قدر من التقدير الذاتي والرضا عن النفس على أساس واقعي والذي يؤدي إلى التقليل من الإحباط والقلق عن طريق السعادة مع النفس وقوة الشخصية الاتزان الانفعالي الجيد والنظرة الإيجابية للحياة والشعور بالكفاءة (حسونة غسان، 2002، ص 85)

يعرفه يوسف منصور بأنه: "ما يشعر به الفرد نحو ذاته وما يدركه عن ميوله، التي تحدد طبيعة استجابته للآخرين، وما يملك من كفاءة في مواجهة المواقف المتأزمة انفعالياً" (الجماعي، 2007، ص 70) . أما المجالي فيرى أنه: "يتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها، وإشباع الدوافع والحاجات الأولية والثانوية، ويهتم بتكيف الفرد مع ذاته وسلوكه التكيف المناسب " (المجالي، 1993، ص 51)

تعريف المرواني الذي أن التوافق الشخصي يعني: "أن يكون الفرد راضياً عن نفسه، وتتسم حياته الشخصية بالخلو من التوترات والصراعات الشخصية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق، وهو أيضاً ما يقوم على أساسه شعور الفرد بالأمن الشخصي" (المرواني، 2009، ص 81)

ومن أهم جوانب التوافق الشخصي:

- الاعتماد على النفس .

- الإحساس بالقيمة والحرية الذاتية.

- الشعور بالانتماء .

- الميل إلى الانفراد.

- الخلو من الأعراض العصابية.

4-2 التوافق الاجتماعي:

يشير معجم انجلش انجلش إلى أن التوافق الاجتماعي يعني "انسجام الفرد وعلاقته مع محيطه الاجتماعي وتكوين العلاقات الاجتماعية" (English and English, 1958,p4).

ويتضمن التوافق السعادة مع الآخرين، والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي، وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم، والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (حامد زهران، 1995، ص 29) ويعرفه جولد وكولب (Gold & Colb) بأنه: "العلاقة المنسجمة بين الفرد والظروف والمواقف والأفراد الذين يكونون بيئته الطبيعية والاجتماعية" (الجماعي، 2007، ص 70)

بينما يعرفه راجح بأنه: "حالة تبدو في قدرة الفرد على عقد صلات راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس، وقدرته على مجارة قوانين الجماعة ومعاييرها، فإذا عجز عن ذلك كان سيء التوافق، ولسوء التوافق الاجتماعي مظاهر عدة منها الأمراض الشخصية والأمراض العقلية والإجرام وغير تلك من ضروب الزيف الاجتماعي والخلقي" (الجماعي، 2007، ص 71) بينما يشير حشمت وباهي إلى أنه: "تلك العملية التي يتحقق بها للفرد حالة من الانسجام والالتزان في علاقاته بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكبير، تستطيع من خلالها إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه المجتمع عليها من مطالب والتزامات وما يرضاه له من معايير وقيم" (حشمت وباهي، 2006، ص 55)

من أهم جوانب التوافق الاجتماعي:

- التحرر من الميول المضادة للمجتمع.

- اكتساب المهارات الاجتماعية.

- العلاقات الطيبة مع الأسرة.
- التكيف بالبيئة المحلية.
- الاعتراف بالمستويات الاجتماعية.

5- مؤشرات التوافق:

5-1 النظرة الواقعية للحياة: إن الفرد الواقعي الذي يحاول معاشة ظروفه وتخطيها، ويؤمن بأن الحياة تكون بمجابهة الصعاب والتقاؤل والطموح يكون أكثر توافقا ويتمتع بالصحة النفسية، على عكس الذي لا يتقبل واقعه ويكون متشائما منسحبا نجده يعاني من سوء التوافق.

5-2 مستوى طموح الفرد: لكل فرد طموح أما الفرد المتوافق فيحاول دائما أن يضع طموحات موازية لإمكانياته حتى يتمكن من رؤيتها على أرض الواقع ويحققها فكلما كان الطموح في مستوى الإمكانيات كان تحقيقه ممكنا ومن ثم لا يشعر الفرد بالقلق .

5-3 الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد: من أهم هذه الحاجات النفسية "الإحساس بالأمن" وهي حاجة نفسية ضرورية، كذلك "إحساسه بالتواد" ويتمثل في إحساسه أنه محبوب ومرغوب به وهو بدوره قادر على حب الآخرين، وشعوره بأنه " قادر على الإنجاز" وذلك من خلال نجاحاته في العمل والمهام التي توكل إليه، أيضا " الإحساس بالانتماء والولاء للجماعة " فيهتم بتنفيذ برامج هذه الجماعة، ويراعي خلال ذلك حاجته إلى " الحرية " فيقبل ويرفض بحرية وفي مختلف المواقف بحسب ما تمليه قناعاته الشخصية إن إشباع هذه الحاجات يجعل الفرد يشعر بالتوافق .

5-4 توافر مجموعة من سمات الشخصية: هناك العديد من السمات الشخصية التي من خلالها نستدل على أن الفرد لديه توافق فإذا كان "مفهوم الذات" عند الفرد يتطابق مع واقعه كما يدركه الآخرين يكون متوافقا فلا يكون الشعور لا بالدونية ولا يكون التضخيم لمفهوم الذات ليفقد التوافق مع الغير بسبب الغرور والتعالي، وينبغي له أن يكون متوازنا في

تصرفاته بعيدا عن التطرف في اتخاذ قراراته ما يجعله مسائرا ومغايرا في مواقفه مع الآخرين وهذا ما يطلق عليه " المرونة " كما أن الفرد المتوافق يحس " بالمسؤولية الاجتماعية " اتجاه الآخرين والمجتمع ككل بقيمه وعاداته ومفاهيمه، وأن يكون لديه " اتجاهات اجتماعية إيجابية " احترام العمل وأداء الواجب تقدير التراث وحمايته، ويلعب " الثبوت الانفعالي " الذي يؤكد على قدرة الفرد في تناول الأمور بآناة وصبر وعدم انفعال فهنا الفرد ثابت لا يستفز أو يستثار من مواقف تافهة وتجده هومن يمتلك زمام الأمور (محمد جاسم محمد، 2004، ص 16-17) بالإضافة إلى " النسق القيمي " قيم إنسانية (حب الناس، العطف، الإيثار الرحمة والشجاعة) قيم جمالية، قيم فلسفية كل هذه القيم ركيزة للشخصية المتوافقة (صالح حسن الدهراوي، 1999، ص 59-60)

6- أهمية التوافق:

تتجلى أهمية التوافق في ميادين عديدة نذكر منها :

6-1 ميدان علم النفس :

يعتبر التوافق موضوع ومحور علم النفس، حيث أن أغلب دراساته وأبحاثه تنصب على التوافق، وهذا ما نستشفه في غالبية التعاريف لعلم النفس التي من بينها: علم النفس: "الذي هو دراسة توافق الفرد أو عدم توافقه بمتطلبات مواقف حياته، التي تمليها عليه طبيعته الإنسانية الشخصية استجاباتها للمواقف"، فعلم النفس يدرس مدي توافق الفرد مع متطلباته الذاتية والاجتماعية، والتغيير المستمر للمواقف. كما يدرس طرق الوصول إلى التوافق وطبيعة العمليات التي يقوم بها التوافق.

وفي هذا يقول كمال دسوقي: " التوافق ليس فقط موضوع دراسة فرع علم النفس بل إنه الحياة كلها، وكل لحظة منها بالنسبة للفرد كهدف ووسيلة للتكيف " (كمال دسوقي: 1994، ص 28)

6-2 ميدان الصحة النفسية :

يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا، ويشعر بالسعادة، والكفاية والراحة النفسية . قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته واستثمار طاقته، وقادرا على مواجهة مطالب الحياة وإدارة الأزمات النفسية. وتكون شخصيته سوية متكاملة، وسلوكه عادي.

من خلال ما سبق ذكره نخلص إلى أن التوافق هو أساس الصحة النفسية، فهي تقف على طريقة الفرد في تحقيق توافقه مع ذاته وبيئته، وعلى طريقة تفكيره وعلاقاته بالآخرين. ويعتبر كذلك التوافق آلية لخفض التوتر الذي قد يعاني منه الفرد جراء فقدانه التوازن أو عدم مواءمته بين احتياجاته الداخلية وضغوط المجتمع والبيئة الخارجية. أي أن التوافق يحقق خلو الفرد من الصراعات النفسية، وبالتالي المحافظة على الصحة النفسية .

وخلاصة ما ذكر آنفا يمكن القول أن حالة التوافق تعتبر قلب الصحة النفسية (حامد عبد السلام زهران : 1997، ص09)

6-3 في ميدان علوم التربية :

فالتربية كما عرفها العلماء هي " كل ما يعمل المرء لنفسه، أو يعمله غيره له، بقصد تقريبه من درجة الكمال التي تمكنه طبيعته واستعداد ته من بلوغها ".

لذلك فإن نجاح الفرد في دراسته يستدعي تحقيق توافقه، إذ يعد مؤشرا إيجابيا للتحصيل. ودافعا قويا يدفع الطالب إلى زيادة الرغبة والإقبال على التعلم، وعلى إقامة علاقات طيبة مع الزملاء، والأساتذة (عبد الحميد شاذلي: 2001، ص58)

والعكس صحيح فالتلاميذ سيؤوا التوافق يعانون من التوتر والضييق النفسي الذي يدفعهم للتعبير باستجابات متعددة كالخوف، التردد والقلق، وكذلك اضطرابات سلوكية

كالجلجة والتلعثم، وعدم الثقة بالنفس والميول الإنسحابية، بالإضافة إلى السلوكيات العدوانية أو التوقع حول الذات مما ينعكس عليه سلباً في حياته وفي تحصيله الدراسي .

4-6 في ميدان التوجيه :

يعد التوجيه التربوي أحد الوسائل الهامة لمساعدة الأفراد في حياتهم المدرسية ، ويعرف كل من أحمد لطفي بركات، ومحمد مصطفى زيدان التوجيه التربوي أنه: " مجموع الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله، وأن يستغل إمكانياته الذاتية، وقدرات، ومهارات، واستعداد وميول، وأن يستغل إمكانيات بيئته من ناحية أخرى. نتيجة لفهمه لنفسه وبيئته، ويختار الطرق المحققة لذلك بحكمة وتعقل، فيتمكن من تحقيق توافقه مع نفسه ومجتمعه. فيبلغ أقصى ما يمكن أن يبلغه من النمو والتكامل في شخصيته" (عبد الحميد محمد شاذلى : 2001، ص 58) .

ولقد ظهرت في مجال التربية والتعليم مشكلات سوء التوافق لدى التلاميذ الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع المحيط المدرسي، والأساليب والمقررات التعليمية، بالإضافة إلى العجز في إقامة العلاقات مع الزملاء ومع الأساتذة، كل ذلك من شأنه التأثير السلبي على الصحة النفسية للمراهق، مما يؤدي إلى انخفاض المردود الدراسي . ومهمة التوجيه التربوي والإرشاد النفسي تعديل سلوك هؤلاء المراهقين، والحفاظ على صحتهم النفسية.

ثانياً: التوافق الدراسي

1- تعريف التوافق الدراسي

تعددت تعريفات التوافق الدراسي ونذكر من بينها ما يلي:

يعرفه بيكر وسيرك بأنه: "حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التوافق بينه وبين بيئته المدرسية

ومكوناتها الأساسية (الأساتذة وزملاء والأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية ومواد الدراسة والتحصيل الدراسي " (بيكر وسيرك، 2002 ، ص4)

كما يعرفه الشربيني وبلفقيه على أنه: "المحصلة النهائية للعلاقة الديناميكية البناء بين الطالب من جهة ومحيطه المدرسي من جهة أخرى بما يسهم في تقدمه 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" (الشربيني وبلفقيه، 1998 ، ص 7)

كذلك يعرف بأنه :عملية دينامية مستمرة بين الفرد وذاته وما يحيط به من مؤشرات داخلية وخارجية فالطالب المتوافق هو المقدر لذاته الساعي لتحقيقها من خلال إقامة نسيج يتلاقى مع الآخرين ومع زملائه ومعلميه وأن يكون متوازنا وفعالا ومنتجا في بيئة المدرسة بمختلف جوانبها وراضيا عن إنجازاته الأكاديمي بما يحقق له السعادة.

كما أن التوافق النفسي المدرسي حسب محمد النوبي هو عملية دينامية يتم تنفيذها من خلال إجراءات يقوم بها الطالب وصولا إلى تحقيق الأهداف، ويتعرض الطالب لتنبهات ومثيرات داخلية أو خارجية تولد عنده حاجة ودافعية يسعى إلى تحقيقها من خلال عملية التفاعل المتبادل بينه وبين عناصر المواقف التعميمية المختلفة (محمد النوبي، 2010 ، ص 29)

كما عرفه عباس محمود عوض بأنه : " قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم الدراسي من ثم تمكنه من عقد علاقات متميزة بينه وبين أساتذته وأصدقائه، ومشاركته في مختلف الأنشطة الثقافية والاجتماعية داخل المجتمع الدراسي، وبالتالي ينظم وقته ويوفق بين أوقات الدراسة والترفيه، فيحقق هدفه من الدراسة " (عباس محمود عوض، 1990 ، ص36)

2- العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي:

تعتبر المدرسة المسؤول الثاني بعد الأسرة على تربية النشء وسعيها لتحقيق أفضل ما يمكن من انسجام وتوافق الناشئة مع نفسه ومع المحيطين، خاصة توافقه الدراسي والذي لا يتحقق إلا بتوفر جملة من العناصر وهي كالتالي:

- تهيئة الفرص اللازمة والمتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن، إذ أن مبدأ تكافؤ الفرص يراد به أن "يتاح لكل مواطن (طالب) فرص التعلم بحسب ذكائه وقدراته الخاصة وميوله (محمد زيدان، 1985، ص 19)
- الدافعية وإثارة الدافع نحو الدراسة والتعليم والإقبال عليها والاتجاه الصحيح نحوها.
- الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للطلاب ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية.
- التنافس مقابل التعاون فالتنافس بين الطلاب يجعلهم يسعون دائماً إلى التفوق وتحسين المستوى إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة والتضحية من أجل الآخرين، وبهذه العوامل تكون المدرسة قد وفرت ما يحقق التوافق الدراسي للطلاب.

3- مظاهر التوافق الدراسي:

إن من أهم مظاهر التوافق الدراسي لدى الطلاب مايلي:

3-1 الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة: الطالب المتوافق هو الذي ينكب على الدراسة

بشكل جدي، ويرى فيها متعة كما أنه يؤمن بأهمية المواد الدراسية المقررة.

3-2 العلاقة بالمدرسين: الطالب المتوافق هو الذي يحترم مدرسيه ويقدرهم ويقدر الدور

الذي يقومون به، كما أنه يتبع تعليماتهم وينفذها ويسألهم ويتحدث معهم، ويعتبرهم قدوة يجب الاقتداء بها.

3-3 العلاقة بالزملاء: الطالب المتوافق هو الذي ينظم وقته بشكل متزن ويقسمه إلى

أوقات للأنشطة الاجتماعية والترفيهية، وهو الذي يسيطر على وقته ولا يجعل الوقت يسيطر عليه، كما أنه يقدر أهمية الوقت وقيمه.

3-4 طريقة الدراسة: الطالب المتوافق هو الذي يتبع طرقاً مختلفة في الدراسة تتلاءم مع المادة الدراسية التي يدرسها، ويقوم بعمل ملخصات واستنتاجات كما أنه قادر على تحديد النقاط الهامة والتركيز عليها في أثناء المراجعة.

3-5 ارتياد المكتبة: الطالب المتوافق هو الذي يرتاد المكتبة باستمرار ويمضي فيها أوقات فراغه ويستعير الكتب والمجلات والمراجع العلمية ويبحث فيها عن المعلومات اللازمة للدراسة وكتابة الأبحاث والتقارير والواجبات.

3-6 التميز الدراسي: الطالب المتوافق هو المتميز دراسياً الذي يحصل على درجات عالية في الامتحانات ويظهر ذلك في سجلات وكشوف الدرجات (بوصف دليل، 2011، ص77-78).

4- أبعاد التوافق الدراسي:

4-1 الجد والاجتهاد:

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

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

لذا فإن جد الطالب واجتهاده يعبر عن رغبته في النجاح والطموح إلى المستقبل وهو ما يصبو إليه مفهوم التربية في أهدافه وغاياته من تكوين الفرد (المواطن والإنسان الصالح)

المزود بالمعارف والخبرات والمهارات التي يستغلها في حل مشكلاته الخاصة والعامة بل وحتى مشكلات غيره (عبد الله لبوز، 2002 ، ص 95)

4-2 الإذعان:

إن المدرسة بأساليبها التربوية لا تختلف كثيرا عن أساليب التربية في البيت، إذ أن المدرس يتخذ صورة الأب بالنسبة للتلميذ هذا من جهة، والطالب 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 أبويه، وكل منهما (المعلم والطالب) يسقط لا شعوريا خلفياته المنزلية ومشكلاته الأسرية، من هنا تتخذ عمليات السيطرة والإذعان أشكالا لا تختلف كثيرا عما عليه خارج القسم.

4-3 العلاقة بالمدرس:

إن التصورات والمدرجات عند الطالب والتي تنمو عن طبيعة العلاقات الموجودة بين الطلاب والمدرسين لهي من أهم 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 طلابه، لأن ذلك الدور الشاق لا يكون إلا إذا تميز هذا المدرس بصفات تؤهله لإقامة تفاعل مؤثر في حياة الطالب الوجدانية، هذا التميز الذي تتكامل فيه نواحي شخصيته في الإطار الذي يستطيع من خلاله أن ينسج علاقات جيدة مع تلاميذه، فقد خلص (سيموندر) إلى أن المعلم الرفيع هومن يستطيع حب الأطفال، وتختلف نسب التفاوت بين المعلمين ونجاحهم في العلاقات الاجتماعية الحسنة إذ أكد (دودج، 1943) في دراسة مفصلة، أن المعلم الناجح أبدى في استبيان الشخصية ارتياحا في العلاقات الاجتماعية وإرادة في تحمل المسؤولية كما كان أقل تعرض للخوف والجزع وأكثر استجابة لآراء الآخرين وأبطأ في اتخاذ القرارات من المعلم الأقل نجاحا منه (عبد الله لبوز، 2002، ص 100)

5- مشكلات التوافق الدراسي:

يمكن أن تعترض الطالب العديد من المشكلات التي تحول دون تحقق التوافق الدراسي لديه ولعل من بين هذه المشكلات نجد المعاملة الأسرية فلا يجب أن يكون هناك إفراط ولا تفريط فالرعاية والاهتمام اللذان يزيدان عن حدّهما قد يخلقان فردا اعتماديا ينتظر أن يقوم الآخرين بأعماله وواجباته، كما أن الإهمال واللامبالاة تجعل الطالب يعاني نفسيا وهذا يؤثر على دراسته.

كذلك قد تجعل حالة الطالب الصحية تحقق التوافق الدراسي غير ممكن، فالمرض قد يجعله يتغيب باستمرار، ويفقد تركيزه على دراسته. كما قد يشكل رغبة الطالب في الالتحاق بتخصص معين ويجد نفسه في غيره قد يشكل له عائق في تحقيق توافقه، بالإضافة إلى ذلك مشكلات تتعلق بالقدرات والاستعدادات(صلاح الدين العمري،2005، ص148).

ارتكاب مخالفات داخل المؤسسة التعليمية كالعدوان على الزملاء والغش في الامتحانات والتمارض والسرقة ممّا يولد فيه طالبا يُرفض من طرف المؤسسة التعليمية والزملاء وهذا ما يؤدي إلى عدم قدرته على التوافق(صلاح الدين العمري،2005، ص150). الملل بسبب عدم القدرة على الإيفاء بمتطلبات الدراسة وعدم القدرة على متابعة الدروس والتأخر الدراسي.

عدم وجود صلة بين المؤسسة التعليمية والمجتمع يولد سوء تكيف الطالب لأن المؤسسة التعليمية يجب أن يكون لها امتداد لحياة المجتمع الجيد.

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، وكلما تعطل هذا الإشباع والإرضاء يحدث سوء التوافق كل ما يشمله من مظاهر نفسية واجتماعية وتربوية تستدعي التدخل من المختصين لإعادة حالات التوافق والالتزان.

الفصل الخامس

منهجية البحث

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2-المجال الزمني والمكاني
- 3-عينة البحث.
- 4-خصائص عينة البحث
- 5- أدوات الدراسة والخصائص السيكومترية
- 6-أدوات المعالجة الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

بعدما تطرقنا إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط والتوافق الدراسي، سنخصص هذا الفصل بتحديد المنهجية المتبعة من خلال طرق اختيار العينة وخصائصها والقياسات المستعملة في الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في البحث ومن خلالها قمنا في بداية شهر مارس 2015 بالدراسة الاستطلاعية على مستوى قسم علم النفس أين قمنا بتطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة ومقياس التوافق الدراسي على طلبة السنة الثانية ماستر توجيه وإرشاد.

2- تحديد المجال الزماني والمكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية نهاية شهر فيفري وبداية مارس من السنة الدراسية 2015/2014 على مستوى قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة " محمد بوضياف" بالمسيلة وقد تم تطبيق المقاييس على طلبة السنة الثانية ماستر تخصص توجيه وإرشاد تربوي البالغ عددهم (78) طالب وطالبة.

3- عينة البحث :

نظرا للعدد المحدود لطلبة السنة الثانية ماستر تخصص توجيه وإرشاد تربوي والبالغ عددهم 77 طالب وطالبة فقد استخدمنا أسلوب الحصر الشامل تم تطبيق الدراسة على المجتمع الإحصائي ككل باعتباره عينة للدراسة الحالية مع استثناء سبعة (07) أفراد الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وبالتالي أصبح العدد 70 طالب وطالبة .

4- خصائص عينة البحث :

بعد تحديد عينة البحث تم توزيع الاستبيانات عليهم، ولقد حصلنا على 60 استمارة في مقابل 70 استمارة التي وزعت وبعد تفريغ الاستبيانات الخاصة بالمقاييس التي تم

توزيعها تحصلنا على النتائج التالية: 09 ذكور و 51 الإناث، وسنهم تراوح بين 22-49 سنة.

5- أدوات الدراسة والخصائص السيكمترية :

اعتمد الباحث في دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها التوافق الدراسي على مقياسان وهما :

1- مقياس استراتيجيات المواجهة "بولهان" : Paulhan .

2- مقياس التوافق الدراسي للباحث "عبد الرحيم شعبان شقورة" (2002).

5-1 مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط:

تم بناء مقياس المواجهة من طرف "لازاروس" و "فولكمان" والذي تألف من (68) بندا وشمل خطوات عمله حول صدق المقياس استجاب (100) فرد كل شهر ولمدة سنة، وكان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة إلى نوع الاستراتيجيات الأكثر استعمالا لمواجهة تلك الوضعية، بعدها تمت مراجعة هذه القائمة من طرفهما (1984) وقاما بوضع أربعة أشكال للإجابة وهي:

- إطلاقا.

- إلى حد ما.

- كثير.

- كثير جدا.

وتم تعديل هذه القائمة وأصبحت تحتوي على (67) بند وكشفت نتائج التحليل عن وجود

(08) سلالم تتضمن كل واحدة منها عدة بنود وهي:

• حل المشكلة.

• روح المواجهة.

• أخذ الاحتياط أو تصغير التهديدات.

• إعادة التقييم الإيجابي.

• التأنيب الذاتي.

• البحث عن الدعم الاجتماعي.

• التحكم في الذات.

وبعدها قام (Vitaliano) وآخرون (1985) باقتراح نسخة مختصرة لهذا المقياس وتتكون من (42) بنداً، وكشف التحليل العالمي عن وجود خمس سلال فرعية تتمثل في:

• حل المشكل.

• التأنيب الذاتي.

• إعادة التقييم الإيجابي.

• البحث عن الدعم الاجتماعي.

• التجنب.

بعدها قام كل من (1994) "Quintard"، "Bourgeoi"، "Lousson" ، "Naissier"، "Paulhan" بتكييف النسخة المختصرة لـ "Vitaliano" وآخرون (1985) (مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الإبقاء على (29) بند وكان الهدف هو البحث عن فعالية المواجهة في تعديل العلاقة (ضغط، توتر) وتوضيح أنواع الاستراتيجيات المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية وذلك وفق خطوات التكيف التالية:

- ترجمة السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة Bordeaux تم تطبيقه على عينة مكونة من (50) راشداً من طلاب وعاملين من الجنسين وتراوح أعمارهم ما بين (20-35)

- تأخذ بنود الاختبار بعين الاعتبار ، محور عام للمواجهة يضم استراتيجيات متمركزة حول المشكل وأخرى متمركزة حول الانفعال.

- تعكس بنود المقياس (05) مستويات للمواجهة مكونة الصورة النهائية لسلام المقياس.

وبإتباع نفس التعليمات واستعمال التحليل العلمي تم التوصل إلى النتيجة التالية:

- حل المشكل
- التجنب مع التفكير الإيجابي
- البحث عن الدعم الاجتماعي
- إعادة التقييم
- التأنيب الذاتي (Paulhan et d, 1994, p295)

- كيفية التطبيق:

يطبق مقياس (Paulhan) بصفة فردية أو جماعية مع إتباع التعليمات التالية:

- وصف موقف مؤثر عشته خلال الأشهر الأخيرة.
- تحديد الانزعاج الذي سببه الموقف هل هو منخفض أو مرتفع.
- الإشارة بالعلامة (x) إلى الاستراتيجيات المستعملة في مواجهة الموقف، علما بأن الاستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند (1) إلى البند (29).
- ويجب الفرد حسب سلم متدرج مؤلف من (04) احتمالات و هي نعم / نعم إلى حد ما، لا / لا إلى حد ما حيث يضم هذا المقياس (05) مستويات وكل مستوى على عدد معين من البنود كما يلي:

- استراتيجيات حل المشكل وتضم (08) بنود وهي: (1، 04، 06، 13، 16، 18، 24، 27)

- استراتيجيات التجنب وتضم (07) بنود و هي: (07، 08، 11، 17، 19، 20، 25)

- استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وتضم (05) بنود و هي: (03، 10، 15، 21، 23)

- استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي وتضم (05) و هي: (02، 05، 09، 12 ، 28).

- استراتيجيات التأنيب وتضم (04) وهي: (14، 20، 26، 29)

- كيفية التنقيط:

يتم التنقيط وفق سلم متدرج من 01 إلى 04 إذ تمنح:

- نقطة إذا كانت الإجابة لا.
- نقطتين إذا كانت الإجابة إلى حد ما لا.
- ثلاث نقاط إذا كانت الإجابة إلى حد ما نعم.
- أربع نقاط إذا كانت الإجابة نعم.

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي ينقط بعكس ما ذكر أعلاه

أي من (04) إلى (01)

الخصائص السيكمترية للمقياس:

أ- الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على

عينة استطلاعية مكونة من (07) أفراد وتم حساب معامل الارتباط بيرسون لكل بعد من

أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة

من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام " برنامج الرزم الاحصائية

"(spss) والنتائج المحصل عليها كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يمثل معاملات الارتباط بين فقرات مقياس استراتيجيات الضغوط

النفسية والدرجة الكلية للمقياس

الاستراتيجية	رقم العبارة	معامل الارتباط	الاستراتيجية	رقم العبارة	معامل الارتباط
حل المشكل	1	*0.22	البحث عن الدعم الاجتماعي	3	**0.35
	4	**0.30		10	**0.49
	6	0.25*		15	**0.31
	13	** 0.30		21	*0.29
	16	*0.29		28	**0.30
	18	**0.32	إعادة التقييم	2	**0.44
	24	**0.30		5	**0.42
	27	0.40**		9	0.20
	7	*0.29		12	0.14
	8	0.34**		28	**0.34
التجنب	11	**0.37	التأنيب	14	**0.30
	17	*0.25		20	*0.25
	19	**0.33		26	**0.32
	22	*0.28		29	**0.31
	25	**0.31			

ويتضح من خلال هذا الجدول أن معظم فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية قد حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس وهذا عند مستوى الدلالة 0.01 و 0.05 عدا الفقرة (09) من استراتيجية إعادة التقييم.

جدول رقم (03) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
استراتيجية حل المشكل	**0.44
استراتيجية التجنب	**0.51
استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي	**0.38
استراتيجية إعادة التقييم الايجابي	*0.39
استراتيجية التأنيب	*0.33

يتضح من خلال الجدول السابق أن فقرات المقياس كانت دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 وهذا يعطي دلالة ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي كما يشير إلى مؤشرات صدق تمكّن اعتماد المقياس في الدراسة.

ب - الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتين الأولى عن طريق التجزئة النصفية بحيث تم تقسيم بنود المقياس إلى زوجية وفردية ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون فبلغت قيمته 0.59 بعدها تم التصحيح بمعادلة سبيرمان - براون فبلغت قيمته *0.66، وهي قيم دالة عند مستوى 0.05 ما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة من الثبات. كما تم اعتماد معامل ألفا كرونباخ والذي بلغت قيمته (0.69)، وعليه فللمقياس الحالي مؤشرات ثبات ما يؤكد صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

2-5 مقياس التوافق الدراسي:

يعتبر الباحث "يونجمان" "YOUNGMAN" (1979) أول من وضع مقياس التوافق الدراسي للتقدير الذاتي ونقله للعربية الباحث "حسين عبد العزيز الدريني" (1985). ويتكون المقياس من (34 عبارة) تغطي ثلاثة أبعاد هي:

- الجد والاجتهاد (12) عبارة.

- الإذعان (15) عبارة.

- العلاقة مع المدرس (07) عبارات. (عبد الرحيم شعبان شقورة، 2002، ص92).

تم تكييف هذا المقياس على عينة من الطلبة الجامعيين من جامعة قطر، من طرف الباحث "حسين عبد العزيز الدريني" كما أن الباحث "عاطف الآغا" (1989) قد قام بتطبيقه على طلبة "كلية التربية بغزة" وإلى جانب هؤلاء الباحثين "عبد الرحيم شعبان شقورة" (2002) الذي قام بدوره بتقنين المقياس على البيئة الفلسطينية تماشياً مع خصائص البيئة وعينة الطلبة الجامعيين من كلية التمريض، بالتالي أحدث الباحث تعديلات على مستوى الصورة الأصلية وبالمعالجة الإحصائية تم تقليص البنود من (34) بند إلى (26) بند. وقد أصبح المقياس في صورته النهائية كمايلي:

أبعاد المقياس	العبارات
الجد والاجتهاد	1، 4، 5، 10، 15، 17، 20، 23، 24، 26.
الإذعان	2، 7، 8، 11، 12، 13، 14، 18، 19، 21، 22، 25.
العلاقة بالمدرس	3، 6، 9، 16.

- طريقة التنقيط:

- التعليم: المطلوب منك قراءة السؤال بعناية ووضع علامة (X) أمام "نعم" أو "لا".

- يصحح المقياس بإعطاء درجة (2) في حالة الإجابة على العبارة المتفقة مع مفتاح التصحيح وعلامة (1).

الخصائص السيكمترية للمقياس:

أ - الصدق:

بالنسبة لصدق هذه الدراسة، قمنا بحسابه اعتمادا على طريقة المقارنة الطرفية، حيث طبقنا الأداة المختارة على نفس العينة التي طبق عليها مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتي بلغ عددها (07 طلاب) حيث قمنا بترتيب الدرجات المحصل عليها في المقياس من الأكبر إلى الأصغر ثم أخذت نسبة (27%) من الدرجات الكبرى ونفس النسبة من الدرجات الصغرى وطبق بعدها اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين فكانت قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب (9.35) أما قيمة "ت" المجدولة تقدر ب (2.97) عند مستوى الدلالة (0.01) عند درجة الحرية 5 وهي أقل من "ت" المحسوبة ويدل هذا على أن صدق المقياس.

ب - ثبات مقياس التوافق الدراسي:

طريقة التجزئة النصفية:

أما بالنسبة للثبات قمنا بحساب معامل الثبات للمقياس على (07 طلاب) اعتمادا على طريقة التجزئة النصفية للدرجات، وتم ذلك بتقسيم الدرجات إلى نصفين يتكون النصف الأول من البنود التي تحمل الأرقام الزوجية، بينما يتكون النصف الثاني من البنود الفردية، وتم بعدها حساب معامل الارتباط برسون بين النصفين، حيث بلغت قيمة المعامل (0.33) وبعد تعديله بمعادلة (سبيرمان - براون) أصبحت قيمته تساوي (0.50) وهو معامل أكبر إذا ما قورن ب (ر) المجدولة المساوية ل (0.44) عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أنه دالا إحصائيا، ومنه فإن المقياس ثابت ونستطيع الاعتماد عليه .

بالإضافة إلى طريقة التجزئة النصفية تم حساب ثبات مقياس " التوافق الدراسي " عن طريق استعمال " برنامج الرزم الإحصائية " (spss) وتحصلنا على درجة المقياس الكلية والتي تقدر ب (0.61) وبالتالي المقياس ثابت ويمكن اعتماده في الدراسة.

6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

- معامل الارتباط برسون.
- ألفا كرونباخ.
- معامل سبيرمان- براون لتصحيح الثبات بالتجزئة النصفية.
- النسب المئوية.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل قمنا بالعرض المفصل لكل الخطوات الإجرائية التي اعتمدنا عليها منذ بداية دراستنا، هذا للوصول أخيرا إلى كل ما يلزم من بيانات وبراهين للعرض والتحليل والمناقشة، وهذا ما سنتعرض له في الفصل الموالي.

الفصل السادس

عرض وتحليل النتائج

1 - عرض نتائج الدراسة

1-1 عرض نتائج الفرضية العامة

2-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

2 - مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات

1-2 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة

2-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

1- عرض نتائج الدراسة:

1-1 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

والتي مفادها أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي والتوافق الدراسي.

وبغرض التعرف على العلاقة القائمة بين الاستراتيجيات والتوافق الدراسي قمنا بحساب معامل الارتباط بناء على استجابات الطلبة المقدمة.

جدول رقم (04) يوضح معامل الارتباط بين كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي ن=60.

استراتيجيات المواجهة		التوافق الدراسي
-0.043	ر	
0.74	مستوى الدلالة	
60	ن	

من خلال الجدول يتضح لنا أن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي هي علاقة عكسية وضعيفة جدا ولم نتوصل إلى إثباتها على عكس ما كان متوقع حيث قيمة "ر" المحسوبة تساوي (-0.043).

2-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي مفادها أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المرتكزة حول حل المشكلة.

تنقسم هذه الاستراتيجيات إلى شقين استراتيجية حل المشكل واستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وفيما يلي سوف نفصل في نتائج كل منهما.

جدول رقم (05) يوضح علاقة استراتيجية حل المشكل بالتوافق الدراسي

استراتيجية حل المشكل		
0.16	ر	التوافق الدراسي
0.00	مستوى الدلالة	
60	ن	

يتضح من خلال الجدول أن قيمة $r = 0.16$ عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يدل على علاقة ضعيفة جدا بين استراتيجية حل المشكل والتوافق الدراسي.

جدول رقم (06) يوضح علاقة استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي والتوافق

الدراسي

استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي		
-0.18	ر	التوافق الدراسي
0.16	مستوى الدلالة	
60	ن	

يتضح من خلال الجدول أن قيمة $r = -0.18$ وهي متدنية وعكسية كما يتضح أنها غير دالة وهذا يدل على أن العلاقة بين استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي والتوافق الدراسي غير دالة و لم نتوصل لإثباتها كما هو موضح في الجدول.

3-1 عرض نتائج الفرضية الثانية:

مفادها أنه توجد علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المرتكزة حول الانفعال والتوافق الدراسي.

وهذه الاستراتيجيات بدورها تنقسم إلى شقين وهي استراتيجية التأنيب، استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي .

جدول رقم (07) يوضح علاقة استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي بالتوافق الدراسي

استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي		التوافق الدراسي
0.32	ر	
0.01	مستوى الدلالة	
60	ن	

من خلال الجدول يتبين لنا أن قيمة $r = 0.32$ عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي والتوافق الدراسي.

جدول رقم (08) يوضح علاقة استراتيجية التأنيب مع التوافق الدراسي

استراتيجية التأنيب		التوافق الدراسي
-0.25	ر	
0.04	مستوى الدراسة	
60	ن	

من خلال الجدول يتضح لنا أن قيمة $r = -0.25$ عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية التأنيب والتوافق الدراسي.

جدول رقم (09) يوضح العلاقة بين استراتيجية التجنب والتوافق الدراسي

استراتيجية التجنب		التوافق الدراسي
-0.31	ر	
0.01	مستوى الدلالة	
60	ن	

من خلال هذا الجدول يتضح لنا أن $r = -0.31$ عند (0.05) أي أن هناك علاقة عكسية وذات دلالة إحصائية بين استراتيجية التجنب والتوافق الدراسي.

2- مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المتحصل عليها:

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي مفادها أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستراتيجيات المتمركزة حول حل المشكلة والتوافق الدراسي.

بينت نتائج البحث عدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات حل المشكل والتوافق الدراسي والتي دلت عليها النتائج التالية مستوى الدلالة ($r = 0.16$) أما استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وعلاقتها بالتوافق الدراسي فقد كانت العلاقة غير دالة وهي ضعيفة وعكسية والتي تساوي ($r = -0.18$) وبالتالي الفرضية التي مفادها أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستراتيجيات المتمركزة حول حل المشكلة والتوافق الدراسي لم تتحقق .

وقد جاءت هذه النتيجة موافقة لدراسة " بغيجة لياس " الذي أثبت عدم وجود علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول حل المشكلة والذي ربطه بمتغيري القلق والاكتئاب، وهذا على عكس ما توصلت إليه كل من " دعو سميرة وشنوفي نورة " حيث بينت دراستهما وجود علاقة بين الاستراتيجيات المتمركزة حول حل المشكلة والضغط، فيما توصل " sharon kay " إلى وجود علاقة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة ومستوى الضغط المنخفض وهي نفس النتائج مع "عبد المنعم عبد الحسيب" وهي لا تتوافق مع دراستنا ماعدا في (استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي) التي تتوافق ودراستنا فقد أثبت "عبد المنعم عبد الحسيب" أن هناك علاقة ذات دلالة في بعد (طلب المساندة الاجتماعية) وقد أثبت "أوغواك وإلياس وأولي وسوندي" على أن التوافق الدراسي يرتبط بالحالة النفسية للطالب وهو مؤشر مهم للحالة النفسية.

إن استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة تقتضي تغيير الطلبة لأنماط سلوكياتهم الشخصية وهذا يجعل الأمر صعبا عليهم خاصة وأنهم في الأطوار الأخيرة من الجامعة ونحن نعلم أنه من الصعب أن يغير البعض من أنماط سلوكياتهم التي ألفوا ودرجوا على التعامل مع الناس على أساسها .

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بينت نتائج البحث **تحقق** الفرضية التي مفادها أنه توجد علاقة بين استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتوافق الدراسي وذلك من خلال أن $r = 0.32$ وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لاستراتيجية إعادة التقييم الايجابي أما استراتيجية التآنيب فقد كانت النتيجة أن $r = -0.25$ عند مستوى الدلالة (0.05) وهي علاقة عكسية أما استراتيجية التجنب فهي تساوي $r = -0.31$ عند مستوى الدلالة (0.05) وهي أيضا علاقة عكسية ومنه نستطيع أن نقول أن الفرضية محققة وهذا عكس ما توصل إليه "بغيجة لياس" حيث أثبتت نتائج دراسته أنه لا توجد علاقة بين الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال وحالتي القلق والاكتئاب، وقد وافقت دراسة أثبتت من خلالها "SHARON KAY" عن وجود علاقة ارتباط بين استراتيجية التجنب والضغط كما أنه قد أثبت أن الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال لها علاقة بالصلابة النفسية المنخفضة وهذا ما توصلنا إليه فالتوافق الدراسي بحسب الدراسة التي أجراها "محمود الزيايدي" أنه كلما زاد التوافق الدراسي اختفت الاضطرابات السلوكية ، وأيضا لم توافق دراستنا النتيجة التي توصلت إليها "دعو سميرة وشنوفي نورة" في أن الاستراتيجيات المرتكزة حول الانفعال يصاحبها ضغط مرتفع.

إن تحقق الفرضية التي مفادها أنه توجد علاقة بين الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال والتوافق الدراسي يفسر بأن الطلبة يستخدمون التجنب وإعادة التقييم الايجابي

والتأنيب لأجل إعطاء أنفسهم دفعا في بعض الأحيان ليكونوا متوافقين مع محيطهم الدراسي طالما أنهم لا يستطيعون تغيير البيئة المحيطة ويرضوا بما حققوه ويقتنعوا بذلك ولأجل أن يواصلوا نجاحهم وكذلك ليقدّموا لأنفسهم التبريرات حول إخفاقاتهم ليتجاوزوا بذلك العقبات التي قد تعترض طريقهم ولكن بأسلوبهم الخاص، وهذه الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في مواجهتهم للضغوط تدل على أن الفرد ينظم انفعالاته لخفض المشقة والضيق دون أن يغير في العلاقة التي بينه وبين محيطه (الجامعة) .

3-2 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية العامة:

لقد جاء من خلال الإجابات الواردة على مقياس " بولهان " لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أن مصادر الضغوط لدى معظم أفراد العينة هي عبارة عن مشاكل عاطفية ونفسية مرتبطة بوفاة أو احباطات ولم تكن هذه الضغوط ذات صلة بالجانب الدراسي ويمكن أن يفسر هذا بحسب "لازاروس" على أن ما يؤثر على الصحة النفسية ليس الضغط في حد ذاته وإنما الكيفية التي يستجيب بها الفرد للموقف الضاغط وإدراكه له وبالتالي العلاقة التي ستنج عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالتوافق الدراسي خاضعة لإدراك الأفراد لمدى تهديد المواقف التي تواجههم أثناء دراستهم فكلما كان الموقف مهددا أدى ذلك بالفرد لاستخدام استراتيجيات وأساليب عديدة لمواجهته ومن هنا يمكن القول أن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتوافق الدراسي هي علاقة عكسية وضعيفة.

الخاتمة

خاتمة:

يعد موضوع الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها من بين المواضيع التي تم تناولها مع العديد من المتغيرات وهذا لأهميتها، فمن منا لم يتعرض لضغوط وحاول التخلص منها أو التخفيف من حدتها بحيث لا تترك أثراً على نفسيته، وقد تم التطرق لهذا الموضوع وعلاقته بالتوافق الدراسي الذي يعد هو الآخر محط أهمية يسعى جميع الدارسين لتحقيقه بغية التقدم في مشوارهم الدراسي من دون أي مشاكل وبتفوق.

وبعد الدراسة والتحليل لهذا الموضوع تم التوصل إلى نتائج منها نفي الفرضية العامة التي مفادها أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والتوافق الدراسي.

وكذا قد جاءت نتائج البحث المتعلقة بالفرضيات الجزئية كما يلي:

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول حل المشكلة والتوافق الدراسي.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال والتوافق الدراسي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

الكتب:

1. أحمد نايل العزيز، أحمد لطيف أبو السعود (2009) : التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق، رام الله، الطبعة الأولى.
2. أحمد محمد مبارك الكندري (1992) :علم النفس الأسري، مكتبة الفلاح، الكويت، الطبعة الأولى.
3. أحمد سهير (2003) : الصحة النفسية والتوافق، مركز الاسكندرية للكتاب، مصر، الطبعة الأولى.
4. الجماعي صلاح الدين (2007) : الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، مكتبة المدبولي، القاهرة، مصر.
5. الخالدي أديب (2002) : المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية للنشر، الطبعة الثانية، المكتبة الجامعية، ليبيا. ب ت.
6. السيد عثمان فاروق (2001) : القلق و إدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى دار الفكر العربي، القاهرة.
7. الشربيني، زكريا احمد وبلقيه، نجيب محفوظ أبو بكر (1998) : مقياس التوافق الدراسي لدى الطلبة بالمرحلة الثانوية بإمارة الفجيرة، القاهرة، مصر، مكتبة الانجلو المصرية.
8. الطحان محمد خالد (1996): "مبادئ الصحة النفسية " دار القلم، الطبعة الأولى، دبي.
9. القريطي، عبد المطلب (2003) : في الصحة النفسية، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
10. المرواني، محمد (2009) : التوافق النفسي والمسؤولية الاجتماعية لدى المجرمين، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

11. بيكر، روبرت، وسيرك، يوهن (2002) : دليل تطبيق م قياس التوافق مع الحياة الجامعية، تعريب وإعداد علي عبد السلام، ط 1، القاهرة، مصر، مكتبة النهضة المصرية.
12. جليلة معيزة (2002) : مدخل إلى علم النفس المعاصر، دار المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية.
13. هارون توفيق الرشيدي (1999) : الضغوط النفسية، طبيعتها، أسبابها، برامج مساعدة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، الطبعة الأولى.
14. هناء أحمد شويخ (2007) : أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، إيتارك للنشر والتوزيع، القاهرة، بدون طبعة..
15. وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى (2008) : الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء، الإسكندرية، الطبعة الأولى.
16. زيات فتحي مصطفى (2001) : علم النفس المعرفي، دار النشر للجامعات، مصر، الطبعة الأولى.
17. حامد عبد السلام زهران (1987) : قاموس علم النفس، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة.
18. حامد عبد السلام زهران (1995): الصحة النفسية، عالم الكتاب، القاهرة، الطبعة 2.
19. حامد عبد السلام زهران (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الطبعة الأولى، القاهرة.
20. حسن مصطفى عبد المعطي (2006) : ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، الطبعة الثانية
21. حشمت حسين أحمد، مصطفى حسن باهي (2006): التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الطبعة 1.

22. حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله (2009) : الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، دار الصفاء، عمان، الطبعة الأولى.
23. طه حسين عبد العظيم (2006) : إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان، الطبعة الأولى.
24. يونغ: (1979) : البيئة النفسية عند الإنسان، ترجمة : نهاد الخياطة، دار الحوار اللاذقية، سورية.
25. كمال الدسوقي (1974): علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
26. ماجدة بهاء الدين سيد عبيد (2008) : الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، دار الصفاء، الطبعة الأولى.
27. مایسة أحمد النیال(2002): التنشئة الاجتماعية (مبحث في علم النفس الاجتماعي) دار المعرفة الجامعية الأزاريطة، الاسكندرية.
28. محمد النوبي محمد علي (2010): مقياس التوافق النفسي، الشخصي-الدراسي-الاجتماعي لذوي الإعاقة السمعية والعاديين، دار للنشر والتوزيع، عمان الطبعة 1.
29. محمد جاسم محمد(2004): مشكلات الصحة النفسية (أمراضها وعلاجها)، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، الجزء الأول.
30. محمد زيدان (1985): دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
31. محمد عبد الغني حسن الهلال (2000) : مهارات إدارة الضغوط، السيطرة والتحكم في الضغوط، مركز تطوير الأداء، القاهرة، بدون طبعة.
32. مدثر سليم أحمد (2002) : الصحة النفسية، المكتب العالمي للكمبيوتر، الإسكندرية.
33. مصطفى خليل الشرقاوي (1993) : قياس استراتيجيات التفاعل مع المواقف الضاغطة، كلية التربية، مصر، الطبعة الأولى.

34. مصطفى فهمي (1997): دراسات سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة، الطبعة 1.
35. مروان أبو جويح، عصام الصفدي (2001): المدخل إلى الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
36. نبيل سفيان (2004): المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة 1.
37. سامر جميل رضوان (2002) : الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان، الطبعة الأولى.
38. سمير الشبخاني (2003) : الضغط النفسي، طبيعته، اسبابه، المساعدة الذاتية، دار الفكر، لبنان، الطبعة الأولى.
39. عباس محمود عوض (1985): مدخل إلى الأسس النفسية والفسولوجية للسلوك، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الأولى، الاسكندرية.
40. عباس محمود عوض (1990): الموجز في الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
41. عبد الحميد محمد الشاذلي (2001): الواجبات المدرسية والتوافق النفسي، المكتبة الجامعية الازارطة، الاسكندرية.
42. عبد الرحمان سليمان الطرطيري (1994) : الضغط، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه و مقاومته، مطابع شركة الصفحات الذهبية، الرياض.
43. عبد الغفار عبد السلام (2007): مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، الطبعة الأولى، القاهرة.
44. عبد المنعم عبد الله حسيب (2005) : مقدمة في الصحة النفسية، دار الوفاء للطباعة و النشر، القاهرة.
45. عبد الهادي مصباح (2001) : الإدمان سرطان المجتمع، الدار المصرية، مصر، الطبعة الأولى.
46. عثمان لبيب وعبد السلام عبد الغفار (1970): الشخصية والصحة النفسية، الطبعة الأولى، ، مكتبة العرفان، بيروت.

47. عثمان يخلف (2002) : علم نفس الصحة: الأسس النفسية والسلوكية للصحة، دار الثقافة، قطر، الطبعة الأولى.

48. عسكر علي (2002) : ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق، دار الكتاب الحديث.

49. علي عسكر (2003) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الجزائر، الطبعة الثالثة.

50. فوزي محمد جبل (2000): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الازاريطة، الاسكندرية.

51. صالح حسن الدهراوي (1999): الشخصية والصحة النفسية، دار الكندري للنشر والتوزيع، الأردن، الطبعة 1.

52. صلاح الدين العمري (2005): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مكتبة المجتمع العربي للنشر، عمان، الأردن، الطبعة 1.

53. خالد محمد عبد الغني (2003) : احتياجات وضغوط أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى

54. رتيبة رجب عوض (2001) : ضغوط المراهقين و مهارات المواجهة، مكتبة النهضة المصرية، مصر، بدون طبعة.

55. شيلي تايلور، ترجمة وسام دويتش (2008): علم النفس المرضي، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى.

2-الرسائل الجامعية:

1. أزروق فاطمة الزهراء (1997) : الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري و

استراتيجيات المواجهة الفعالة، رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي، معهد علم النفس، الجزائر

2. آيت حمودة حكيمة (2005) : دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في

تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي، جامعه الجزائر.

3. الأنديجاني، عبد الوهاب بن مشرب عصام الدين (2009) : الفرق بين الموهوبين والعاديين في استخدام أجزاء المخ وحل المشكلات والتوافق الدراسي لدى عينة من طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
4. رفيق عوض الله (2004) : الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة وهران.
5. بوصفر دليلة (2010): الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم، رسالة ماجستير منشورة مودعة بجامعة تيزي وزو.
6. بوعافية نبيلة : (2002) الضغط المهني عند المديرين و علاقته بإستراتيجيات المقاومة و تقدير الذات، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة الجزائر
7. حسونة غسان(2009): التوافق الأسري لدى الطالبات المتزوجات وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، جامعة عين شمس.
8. الزهراني، نجمة عبد الله محمد (2005) النمو النفسي- اجتماعي وفق نظرية أريكسون وعلاقته بالتوافق والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
9. زواني نزيهة (2001) : استراتيجيات المقاومة و دوافع الإنجاز الدراسي لدى المراهقين المضطربين سلوكيا، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، معهد علم النفس وعلوم التربية، الجزائر.
10. عبد الرحيم شعبان شقورة(2002): الدافع المعرفي واتجاهات طلبة كليات التمريض وعلاقة كل منها بالتوافق والتحصيل الدراسي، رسالة منشورة، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي، الجامعة الإسلامية، غزة.
11. عز الدين غطاس (2011) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، رسالة لنيل شهادة لسانس في علم النفس، جامعة ورقلة.
12. لبوز عبد الله (2002): علاقة التنشئة الأسرية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة مودعة بجامعة ورقلة.

13. المجالي، عز الدين عبد القادر (1993) : التكيف المهني للأشخاص المتخلفين عقلياً وعلاقته بالتكيف الشخصي، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

14. محمد يوسف أحمد راشد (1995): التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين، كلية التربية، جامعة دمشق.

15. مرشدي الشريف (2008) : مصادر الضغط المهني وإستراتيجيات التعامل لدى الجراحين، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة الجزائر.

3-الملتقيات و المجالات:

1. السمدوني، السيد إبراهيم (2001) : الذكاء الوجداني والتوافق المهني للمعلم، دراسة على عينة من معلمين ومعلمات التعليم الثانوي العام، مجلة عالم التربية، العدد الثالث.

2. حسن مصطفى عبد المعطي (1994) : ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مصر، الطبعة الأولى

3. الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية 2006 .

4. مجلة علم النفس، العدد 53 ، جانفي، فيفري، مارس، 2000 .

5. عبد الله الضريبي (2010) : أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق .
مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 العدد الرابع.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية:

1. Daniel Marcelli (2006): **Enfant et psychopathologie** , edition Masson paris.
2. Dantchev Nicolas (1989): **Stratégie de coping** , Masso , Paris.

3. Dominique Servant (2005): **Gestion du stress et l'anxiété** , Masson ,Paris..
4. Graziani p et all (1998): **Validation Francaise de questionnaire decoping et thérapie** , Masson ,Paris..
5. Paulhan et al (1994): **La mesure de coping** , Paris
6. Paulhan et Bourgeois (1998): **Stress et Coping:** les stratégie d'ajustements à l'adversité , 2 éme édition , p.u.f , Paris..
7. Schweitzer , Dantzer (1994): **Introduction à la psychologie de santé**,p.u.f , Paris
8. Lazarus, RS and Folkman, stress appraisolon coping New York, sprinter, 1984
9. Rose, J. (1992): **Future Coping**. Retrieved May 21, 2006, From([http://: www.Ceptualinstitute.com](http://www.Ceptualinstitute.com)).
10. Eyesenck, H. and Arnold, W. (1978): **Encycolopedia of Psycholge**, London, The Sea-Burypress.

القواميس باللغة الأجنبية:

1. Ronald Deron (1991): **Dictionnaire du psychologie** , 1 ére édition , Presse universitaire , France.
2. English, H. & English, A. (1958): **Comprenension Dectionary of**
3. **Psychological and psychoalytic Terms:** New York: Long Green Westen,
4. Drew (1997): **Psychology: Maid, Brain, and Culture**. New York: Jogn Wiley & Sons.

مقياس التوافق الدراسي

الطلبة الكرام:

تدور الأسئلة حول العديد من الأمور التي نمارسها في الجامعة، وفي قاعة المحاضرات.

لكل سؤال إجابتان (نعم) و(لا) و عليك اختيار إجابة واحدة فقط.

اقرأ كل سؤال بعناية ثم ضع علامة (x) أمام كل سؤال في الخانة المحددة واعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن إجابتك تعبر عن مشاعرك وموقفك من السؤال.

نرجو الإجابة على كل الأسئلة، والمعلومات المحصل عليها سيتم استخدامها لغرض البحث العلمي فقط.

شكرا لتعاونكم.

معلومات شخصية:

السن:

الجنس:

الحالة العائلية: أعزب: ☐ متزوج: ☐

الرقم	السؤال	نعم	لا
01	هل غالبا ما تنتظر من نافذة أو باب الحجرة إلى الملصقات على الجدران أثناء الدراسة.		
02	هل أخذ منك المحاضر أشياء كنت تعبث بها أثناء المحاضرة أو طلب منك عدم العبث بها.		
03	هل تحاول غالبا الإجابة على الأسئلة التي يوجهها إليك المحاضر.		
04	هل تتحدث مع الطالب المجاور لك أثناء المحاضرة.		
05	هل تقوم أحيانا بقضاء بعض المهام للمحاضرة.		
06	هل تجد أنه من الصعب الجلوس ساكنا في مكانك مدة طويلة.		
07	هل تبلى كتبك بسرعة.		
08	هل تكون في العادة هادئا في حجرة الدراسة.		
09	إذا وجه المحاضر سؤالا للطلبة هل غالبا ما ترفع أصبعك للإجابة.		
10	هل تستغرق أحيانا في أحلام اليقظة أثناء المحاضرة.		
11	هل تحضر معك قلما دائما إلى المحاضرة.		
12	هل غالبا ما عاقبك المحاضر.		
13	هل تؤدي واجبك المطلوب منك دائما في الوقت المناسب .		
14	هل اشتركت في أي خلاف حاد أو مشاجرة مع زملائك بالكلية.		
15	هل غالبا ما توجه انتباهك للمحاضر أثناء حديثه.		
16	هل سبق وان وجهت للمحاضر أي أسئلة.		
17	هل يمكنك الاستمرار في أداء العمل الذي تقوم به لمدة طويلة.		
18	هل عادة ما تكون معك الكتب والأدوات التي تحتاجها أثناء المحاضرة.		
19	هل أحيانا تترك ما تقوم به من عمل دون أن تنتهي منه.		
20	هل غالبا ما تؤدي عملك معتمدا على نفسك.		
21	هل سبق وأن حاولت دفع زملائك بقوة داخل أو خارج حجرة الدراسة.		
22	هل غالبا ما تستأذن لكي تغادر حجرة الدراسة.		
23	هل تنفذ دائما ما يطلب منك بدون تذمر		
24	هل أحيانا تبدأ الضحك في حجرة الدراسة.		
25	هل ترفع صوتك أحيانا بالإجابة على السؤال قبل أن يأذن لك المحاضر.		
26	هل دائما تطلب الإذن من المحاضر قبل أن تترك مكانك		

مقياس مواجهة الضغوط النفسية

التعليمية:

1- صف موقفا مؤثرا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف قد مسك أو أزعجك).

2- حدد شدة الإزعاج و التوتر الذي سببه لك هذا الموقف.

☐

مرتفع

☐

متوسط

☐

منخفض

3- أشر بالعلامة (x) إلى الإستراتيجيات الموالية إن كنت قد استعملتها في مواجهة الموقف :

الرقم	البند	نعم	نعم إلى حد ما	لا	لا إلى حد ما
1	وضعت خطة عمل وأتبعها				
2	تمنيت لو كنت أكثر تفاؤلا				
3	حدثت شخص عما أحسست به				
4	كافحت لتحقيق ما أريد				
5	تغيرت إلى الأحسن				
6	تناولت الأمور واحدة بواحدة				
7	تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث				
8	تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشاكل				
9	ركزت على جانب إيجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد				
10	تناقشت مع شخص لأعرف أكثر على الموقف				
11	تمنيت لو حدثت معجزة				
12	خرجت أكثر قوة من الوضعية				
13	غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام				
14	أنبت نفسي				
15	احتفظت بمشاعري لنفسى				
16	تفاوضت لأحصل على شيء إيجابي من الموقف				
17	حلمت أو تخيلت مكانا أفضل من الذي كنت فيه				
18	حاولت عدم التصرف بتسرع أو إتباع أول فكرة خطرت لي				
19	رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا				
20	أدركت بأننى سبب المشكلة				

				حاولت عدم البقاء لوحدي	21
				فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن	22
				قبلت عطف أو تفاهم شخص	23
				وجدت حلاً أو حلين للمشكلة	24
				حاولت نسيان كل شيء	25
				تمنيت لو استطعت تغيير موقفتي	26
				عرفت ما ينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بإستطاعتي للوصول إلى ما أريد	27
				عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل	28
				أنقذت نفسي ونجيتها	29

Correlations											
		الجد	الاذعان	معالمدرس ع	التوافق الكل	المشكل حل	التجنب	الدعم البحث	التقييم اعادة	التايب	استراتيجيات الكلي
الجد	Pearson Correlation	1	.271 [*]	.412 ^{**}	.850 ^{**}	.033 ^{**}	-.325 [*]	-.207	.183	-.281 [*]	-.150
	Sig. (2-tailed)		.036	.001	.000	.007	.011	.113	.161	.030	.252
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
الاذعان	Pearson Correlation	.271 [*]	1	.026	.650 ^{**}	.230 [*]	-.083	-.126	.287 [*]	-.093	.075
	Sig. (2-tailed)	.036		.845	.000	.020	.531	.337	.026	.479	.568
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
معالمدرس ع	Pearson Correlation	.412 ^{**}	.026	1	.580 ^{**}	.272 ^{**}	-.252	-.002	.246	-.149	.027
	Sig. (2-tailed)	.001	.845		.000	.003	.052	.987	.058	.257	.840
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
التوافق_الكل	Pearson Correlation	.850 ^{**}	.650 ^{**}	.580 ^{**}	1	.167 ^{**}	-.312 [*]	-.183	.326 [*]	-.258 [*]	-.043
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.015	.163	.011	.047	.745
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
المشكل_حل	Pearson Correlation	.033 ^{**}	.230 [*]	.272 ^{**}	.167 ^{**}	1	-.073	.146	.252	-.051	.410 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.007	.020	.003	.000		.579	.265	.053	.700	.001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
التجنب	Pearson Correlation	-.325 [*]	-.083	-.252	-.312 [*]	-.073	1	.045	.076	.514 ^{**}	.678 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.011	.531	.052	.015	.579		.733	.564	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
الدعم_البحث	Pearson Correlation	-.207	-.126	-.002	-.183	.146	.045	1	.136	.074	.487 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.113	.337	.987	.163	.265	.733		.301	.573	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
التقييم_اعادة	Pearson Correlation	.183	.287 [*]	.246	.326 [*]	.252	.076	.136	1	.176	.531 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.161	.026	.058	.011	.053	.564	.301		.178	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
التايب	Pearson Correlation	-.281 [*]	-.093	-.149	-.258 [*]	-.051	.514 ^{**}	.074	.176	1	.617 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.030	.479	.257	.047	.700	.000	.573	.178		.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
_الكلي استراتيجيات	Pearson Correlation	-.150	.075	.027	-.043	.410 ^{**}	.678 ^{**}	.487 ^{**}	.531 ^{**}	.617 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.252	.568	.840	.745	.001	.000	.000	.000	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ