

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل: 23064089572

رقم التسجيل: 2318054108294

**الخصائص السيكومترية لاختبار لازاروس وفولكمان لاستراتيجية
مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي
- دراسة ميدانية بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة -**

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

شعبة: علم النفس تخصص: قياس نفسي وتقويم تربوي

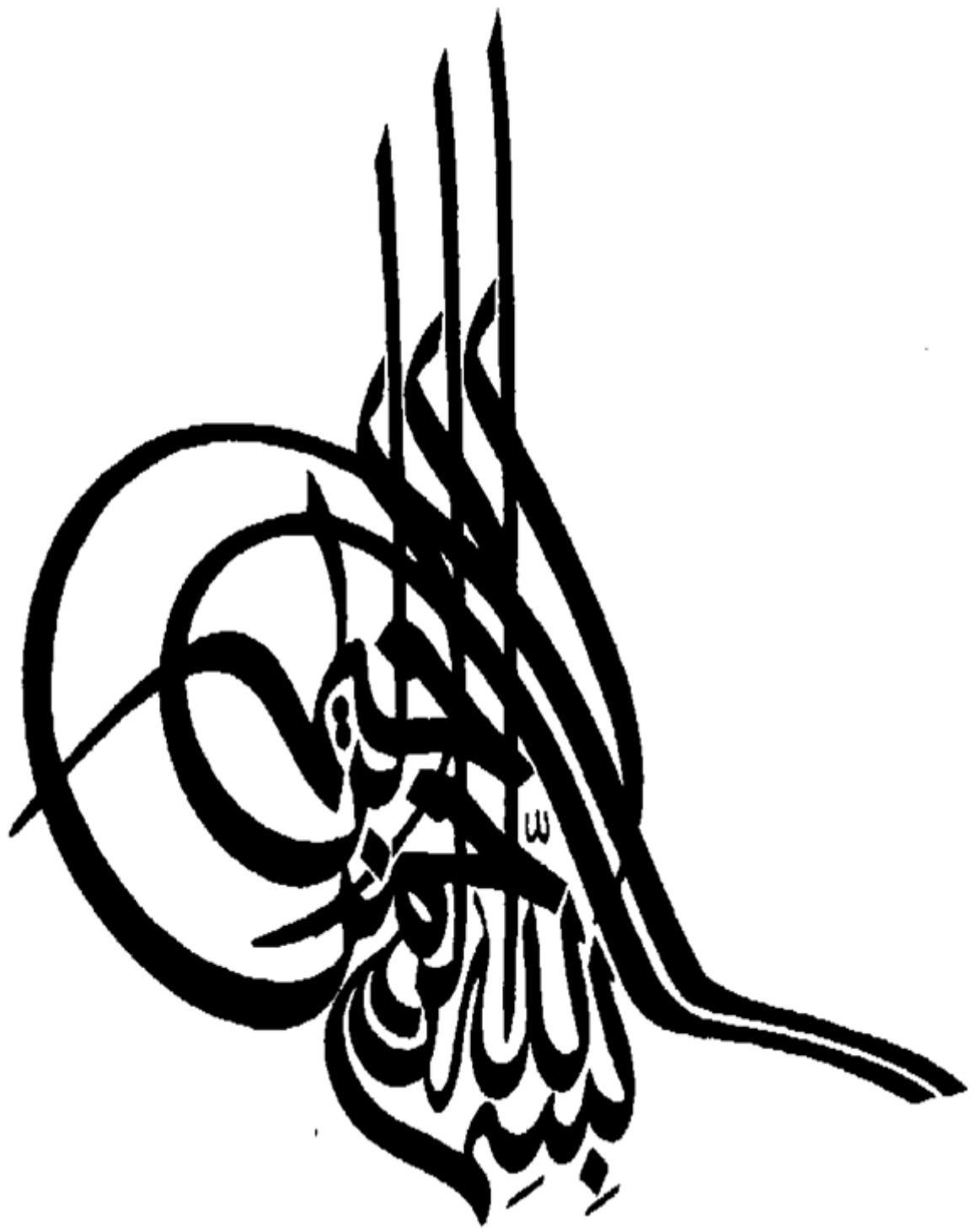
إشراف:

أ. د/ أحمد سعودي

إعداد الطلبة:

أسماء دحية

يمينة ملكي



** شكر وتقدير **

بداية الحمد لله والشكر له الذي أعانني على إتمام هذه المذكرة،
فلولا توفيقه عز وجل لما تحقق من ذلك شيء، والذي بحمده تتم النعم والشكر
القائل في منزل كتابه " لئن شكرتموني لأزيدنكم"
والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد
بشعور غامر بالتقدير والوفاء، نتقدم بشكرنا الخالص العميق مقرونًا بجزيل العرفان والامتنان
إلى كل من تفضل وأثرى جوانب هذا البحث، سواء برأي أو توجيه أو نصيحة،
أو ساهم في هذا العمل
وتقديرنا إلى من تقصر كلمات الشكر وعبارات الشاء عن الوفاء بحقه،
إلى أستاذنا الفاضل المشرف الدكتور أحمد سعودي
الذي منحنا الوقت والجهد والاهتمام.
وإذا نسينا لا ننسى أن نقدم الشكر الخاص إلى كل أساتذة قسم العلم النفس

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى إعادة حساب الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط النفسية لزاروس وفولكمان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي -دراسة ميدانية بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة، ولذات الغرض تم استخدام المنهج الوصفي من خلال تطبيق اختبار مواجهة الضغوط النفسية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قدرت 60 تلميذ وتلميذة، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات خلصت الدراسة إلى:

- يتميز الاختبار بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.
- يتميز الاختبار بدرجة مقبولة جدا من الثبات الشيء الذي يؤهله للاستخدام في البيئة المحلية

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية، استراتيجية المواجهة، الضغوط النفسية، المرحلة الثانوية، اختبار لزاروس وفولكمان.

Study summary:

The current study aimed to recalculate psychometric characteristics to test for Dzaros and Volkman's psychological stressors in third-year secondary pupils. A field study at Mohammed Boudiaf Secondary School in Posa, was used for the same purpose. The prescriptive curriculum was used by applying the psychological stressors test to a sample of secondary third-year pupils estimated at 60 pupils.

- The test has an acceptable degree of honesty and stability.
- The test has a very acceptable degree of stability that qualifies for use in the local environment.

Keywords: Psychometric Properties, Coping Strategy, Psychological Stresses, Secondary Stage, Test for Zaros and Volkman

فهرس المحتويات

شكر وعران

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الأشكال

فهرس الجداول

أ

مقدمة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

5	1- إشكالية الدراسة
6	2- تساؤلات الدراسة
7	3- فرضيات الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
7	5- أهمية الدراسة
8	6- التحديد الإجرائي للمفاهيم
10	7- الدراسات السابقة
12	8- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة
12	8-1- استراتيجيات مواجهة الضغوط
13	8-1-1- لمحة تاريخية عن مفهوم استراتيجيات المواجهة الـ (Coping)
14	8-1-2- تعريف استراتيجيات المواجهة
15	8-1-3- النماذج المفسرة
18	8-1-4- مميزات استراتيجيات المواجهة
19	8-1-5- أنواع استراتيجيات المواجهة
21	8-1-6- العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال
23	8-1-7- تصنيف استراتيجيات المواجهة

27	8-1-8-مصادر استراتيجيات المواجهة
28	8-1-9-سلام التعامل مع الضغط النفسي
34	8-2-الخصائص السيكومترية
34	8-2-1-تعريف الخصائص السيكومترية
35	8-2-2-تصنيفات الخصائص السيكومترية
35	8-2-3-الصدق
40	8-2-4-الثبات
47	8-2-5-العلاقة بين الصدق والثبات

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة

50	1-منهج الدراسة
50	2-الدراسة الاستطلاعية
51	2-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية
51	2-2-إجراءات الدراسة الاستطلاعية
51	3-الدراسة الأساسية
51	3-1-مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
53	3-2-حدود الدراسة الأساسية
53	3-2-1-الحدود الزمانية
53	3-2-2-الحدود المكانية
53	3-2-3-الحدود البشرية
53	3-3-أداة الدراسة
53	3-3-1-وصف الأداة
55	3-3-2-مفتاح التصحيح
55	3-4-الأساليب الإحصائية المستخدمة

الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

- 60 1-الصدق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط (لازاروس وفولكمان)
- 68 2-الثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط (لازاروس وفولكمان)
- 68 1-2-التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ)
- 68 2-2-التجزئة النصفية
- 69 3- نتائج الدراسة
- 69 4- مناقشة النتائج على ضوء الدراسات السابقة
- 73 خاتمة
- 74 توصيات ومقترحات الدراسة
- 76 قائمة المراجع
- قائمة الملاحق

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
52	يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	01

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	52
02	يبين أبعاد وفقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان)	54
03	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد المواجهة.	61
04	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد اخذ مسافة.	61
05	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد التخطيط لحل المشكل.	62
06	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد التحكم في الذات.	63
07	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد السند الاجتماعي.	64
08	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد إعادة التقويم الإيجابي.	64
09	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد لوم أو توبيخ الذات.	65
10	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد الهروب أو التجنب.	66
11	يوضح مصفوفة ارتباطات أبعاد مواجهة الضغوط النفسية.	67
12	يبين نتائج حساب الصدق التمييزي لمقياس مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي.	67
13	يوضح ثبات اختبار استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية) عن طريق ألفا كرونباخ.	68
14	يوضح ثبات اختبار مواجهة الضغوط النفسية عن طريق التجزئة النصفية.	69

مقدمة

إن الضغوط النفسية التي تصيب مختلف الأفراد وبصفة خاصة التلاميذ السنة الثالثة كون هذه السنة تعتبر مرحلة نهائية بالنسبة للمرحلة الثانوية، وهذا ما يصيب التلاميذ بضغوطات، تتطلب استجابات مع المواقف الحياتية وأساليب لاستيعاب الموقف والتفاعل معه في ظل استراتيجيات نفسية يختارها الفرد وفقاً لما يشار إليه بـ: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية أو استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يوظفها الفرد بهدف التقليل من شدة الموقف الضاغط واستعادة التوازن النفسي والجسدي على حد سواء.

وتشير (Chilli el al 1981481) إلى أن حركة القياس في علم النفس اعتمدت بشكل أساسي على مفهوم القياس النفسي ونظريته، إذ كان الهدف منه قياس الفروق الفردية بين الأفراد في القدرات العقلية أو السمات والخصائص الشخصية

إن القياس هو الدراسة الكمية للسلوك الإنساني التي تساعد في الدراسة العلمية له، وتقييمه تقيماً موضوعياً. وتكميم الفروق بين الأفراد والجماعات وهذا يسهل فهم الظواهر السلوكية وتفسيرها، وتدقيق الاستنتاجات المستمدة من البيانات المتعلقة بها، وبذلك تسهم هذه الأساليب في تطوير منهجيات البحث، وطرق القياس وأدواته في العلوم السلوكية. كما أن من أهم هذه الخصائص السيكمترية التي طورها المختصون في القياس النفسي خصيصة الصدق والثبات، إذ تعتمد عليهما دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية، وقد أضاف (جاكسون) Jackson خصيصة حساسية المقياس التي يمكن أن تكشف مدى حساسيته في قياس الأداء أو الخصيصة أو السمة التي أعد لقياسها.

وبهذا تستهدف الدراسة الحالية الخصائص السيكمترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة، والذين يتميزون بتغيرات انتقالية وضغوط تتضمن ضغط الأنداد والبلوغ وضغط الحاجة للاستقلال وتغير الاحتياجات الأكاديمية والاجتماعية بالإضافة إلى خسائر شخصية وأزمات ومضايقات يومية تحدث جميعها مساحة واسعة من الإحباط والتوتر والاكنتاب تؤدي بالتالي إلى اضطرابات

وعصبية تقابلها استراتيجيات للتغلب عليها ومواجهتها، إذ أن هذه الضغوط ترجع إلى عدم القدرة على إحداث التوازن واختيار المهام النمائية لهذه المرحلة من دورة الحياة، فعندما تفرض تجارب ضغوطاتها على الفرد ولا يستطيع أن يجد لها مخرجاً لمدة طويلة فيكون هذا مدمراً. وللإلمام بجوانب الموضوع ارتأينا تقسيم دراستنا هذه إلى جانبين، الجانب الأول نظري تضمن ثلاثة فصول كالاتي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي تناولنا فيه إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، ثم طرحنا فرضيات الدراسة، وكذا أهمية وأهداف الدراسة كما عرضنا لمفاهيم الدراسة إجرائياً، والدراسات السابقة، ثم عرضنا الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة حيث تناولنا في العنصر الأول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، حيث تطرقنا فيه إلى لمحة تاريخية عن مفهوم استراتيجيات المواجهة الـ (Coping)، ثم تعريف استراتيجيات المواجهة والنماذج المفسرة لها، وكذا تطرقنا إلى مميزات استراتيجيات المواجهة وأنواعها والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال، ثم عرضنا تصنيفات استراتيجيات المواجهة وأخيراً مصادر استراتيجيات المواجهة.

أما العنصر الثاني تطرقنا إلى الخصائص السيكومترية، والتي تناولنا من خلاله مفهوم الخصائص السيكومترية ثم تصنيفات الخصائص السيكومترية، بالإضافة إلى الصدق والثبات والعلاقة بينهما.

الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية للدراسة والذي تناولنا من خلاله الدراسة الاستطلاعية، ثم منهج الدراسة، وأدوات جمع البيانات، بالإضافة إلى مجتمع وعينة الدراسة. الفصل الثالث: عرض وتفسير نتائج الدراسة والذي تطرقنا من خلاله إلى صدق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان) ثم ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان) من خلال التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ) والتجزئة النصفية، وأنهينا دراستنا بخاتمة كانت عبارة عن حوصلة لما تم التوصل إليه من نتائج.

وفي الأخير لا يسعنا إلى أن نوفي كل ذي حق حقه فالشكر كل الشكر للأستاذ المشرف على هذا العمل على صبره معنا وتوجيهاته وإرشاداته الدائمة من أجل إخراج البحث على صورته النهائية فجزاه الله عنا خير الجزاء.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- تساؤلات الدراسة
- 3- فرضيات الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- التحديد الإجرائي للمفاهيم
- 7- الدراسات السابقة
- 8- الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

إن العصر الذي نعيش فيه اليوم هو عصر التطورات العلمية والتكنولوجية وهذه التطورات انعكست بشكل إيجابي على حياة الفرد والأمم من جميع الجوانب، إلا أنها أفرزت انعكاسات سلبية من الضغوط النفسية وقد أشار العديد من الباحثين أن القرب الحالي بأنه عصر الضغوط، حيث تعد من الظواهر التي تتطلب كفاءة معينة للتكيف والتعامل معها، بل التعايش معها والخفض من حدتها.

ويعد التلاميذ أكثر معاناة من غيرهم من الضغوط النفسية لما تتطوي عليه عملية التعليم من متاعب وعبئ ومطالب ورغبات مستمرة، ومن المعروف أن التلاميذ يحتلون مكانة هامة في العملية التعليمية وفي جميع دول العالم، حيث أنه رغم التطورات والتغيرات التي يشهدها العالم والعولمة والأنترنيت، إلا أن دور التلاميذ يبقى أساسيا وذلك لأهمية الجهود التي يقومون بها والواقع يشير إلى أن التلاميذ أثناء مشوارهم الدراسي يواجهون العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة التي تنتج الظروف الفيزيائية والاجتماعية والاقتصادية.

والتلاميذ هم إحدى فئات المجتمع التي قد تتعرض للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة بضغوط أكاديمية، واجتماعية ومادية وأخرى شخصية مختلفة عما تفرضه المرحلة الثانوية، ومع كل هذا فإن التلاميذ لا يستطيعون أن يعيشوا من دون ضغوط فالحياة سلسلة من الضغوط والتوترات ولكن الكيفية التي يقدرن بواسطتها الحوادث الموتر، والكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرران نوعية العنصر الموتر وطبيعة التوتر، فالاستراتيجيات المتاحة للتلميذ لمواجهة الأحداث الضاغطة من العوامل التي قد تساعد في الحد من الاضطرابات الناجمة عنها، وهذا ما أكدته دراسة شعبان (1992) التي هدفت إلى البحث عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالسمات الشخصية والتوافق تكونت عينة الدراسة من 29 طالبة و39 طالب من السن (22-18) طبق عليها مقياس أساليب التعامل مع الضغوط وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين

أساليب التعامل الإحجامية وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي لدى كلا الجنسين، وإلى وجود علاقة بين سمة الثبات الانفعالي لدى الإناث وأسلوب التحليل المنطقي.

يعيش التلاميذ عامة وتلاميذ السنة الثالثة خاصة في هذا الوقت ظروف حياتية صعبة وذلك نتيجة إحاطتهم من جميع النواحي بالضغوطات المختلفة وخاصة ضغوطات داخل الصف الدراسي وضغوطات المرحلة في حد ذاتها كونها مرحلة نهائية لاجتياز امتحان البكالوريا، مما أدى إلى تفاقم الضغوط المحيطة بهم مما يؤدي إلى تأثرهم بهذه الضغوطات، فعدم قدرتهم على المواجهة والتوجيه بما يكفل بناء شخصياتهم بجميع جوانبها ونجد حياتهم محيطة بالضغوطات النفسية.

وعليه جاء اهتمام الدراسة لهذا الموضوع وذلك لحتمية التكيف أو ما يطلق عليها بالتحمل مع مختلف الضغوط، فأغلب الدراسات التي تناولت قياس الوضعيات الضاغطة استخدمت مقاييس مصممة في بيئات غير البيئات التي طبقت فيها، دون اللجوء للتأكد من خصائصها السيكومترية، مما يجعل نتائج هذه الدراسات غير موثوقة لعدم التأكد من صلاحية الأداة، وهذا ما دفعنا لدراسة هذا الموضوع "دراسة سيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، كمحاولة منا لتأكد من صلاحية هذا الاختبار في البيئة الجزائرية.

وفي ضوء العرض السابق نتحدد تساؤلاتنا فيما يلي:

هل يحتفظ مقياس مواجهة الضغوط لـ(لازاروس وفولكمان) بمعاملات صدق وثبات مقبولة تتناسب خصائص الأداة الجيدة عند تطبيقه على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة؟

ليتفرع عن هذا التساؤل تساؤلين فرعيين وهما على النحو التالي:

1- هل يحتفظ مقياس مواجهة الضغوط لـ(لازاروس وفولكمان) بمعاملات صدق مقبولة تتناسب خصائص الأداة الجيدة عند تطبيقه على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة؟

2- هل يحتفظ مقياس مواجهة الضغوط لـ (لازاروس وفولكمان) بمعاملات ثبات مقبولة تتناسب خصائص الأداة الجيدة عند تطبيقه على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة؟

3-فرضيات الدراسة:

للإجابة على التساؤلات المطروحة قمنا بصياغة الفرضيات التالية:

3-1-الفرضية الرئيسية:

يحتفظ مقياس مواجهة الضغوط لـ (لازاروس وفولكمان) بمعاملات صدق وثبات مقبولة تتناسب خصائص الأداة الجيدة عند تطبيقه على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة

3-2-الفرضيات الفرعية:

وتتفرع منه الفرضيات التالية:

1- يحتفظ مقياس مواجهة الضغوط لـ (لازاروس وفولكمان) بمعاملات صدق مقبولة تتناسب خصائص الأداة الجيدة عند تطبيقه على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة

2- يحتفظ مقياس مواجهة الضغوط لـ (لازاروس وفولكمان) بمعاملات ثبات مقبولة تتناسب خصائص الأداة الجيدة عند تطبيقه على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة

4-أهداف الدراسة:

- التعرف على الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط.
- التعرف على خاصية الصدق لاختبار مواجهة الضغوط لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة
- التعرف على خاصية الثبات لاختبار مواجهة الضغوط لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة

5- أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها:

- تسعى للكشف عن الخصائص السيكومترية من الصدق والثبات بأكثر من طريقة لاختبار مواجهة الضغوط حتى يتمكن المختصون في هذا المجال من استخدامها من بعد في الدراسات اللاحقة.

- محاولة توجيه أنظار الطلبة والباحثين إلى ضرورة وأهمية التعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات القياس المصممة في بيئات مختلفة عن بيئة البحث.

- محاولة تكيف اختبار مواجهة الضغوط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوية في البيئة الجزائرية.

6- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

- الخصائص السيكومترية:

يقصد بالخصائص السيكومترية في الدراسة الحالية الاتساق الداخلي بين الفقرات مع الدرجة الكلية للأداة وثبات الموثوقية والاتساق

* **الصدق:** هو أن يقيس الاختبار فعلا ما يفترض أن يقيسه، ومن المفاهيم الخاطئة والشائعة هو أن اختبار ما يكون صادقا أو غير صادق، فالاختبار ليس صادقا بذاته بل أنه صادق بالنسبة لهدف خاص أو مجموعة خاصة. أما في البحث الحالي اعتمد على أحد أنواع الصدق في دراسة وهو صدق التمييزي وصدق الاتساق الداخلي.

* **الثبات:**

يعني الاختبار يعطي تقديرات ثابتة ومتسقة في حالة تكرار عملية القياس وقد يأتي بمعنى الموضوعية فالفرد يجب أن يحصل على نفس الدرجة تقريبا باختلاف المصححين وعبر الزمن في البحث الحالي اعتمد على تقدير الثبات عن طريق التجزئة النصفية بمعامل سبيرمان براون ومعامل ثبات التناسق الداخلي وفق معادلة ألفا لكرونباخ.

- الضغوط النفسية إجرائيا:

التعريف الإجرائي لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية فهي الدرجة التي تحصل عليها تلميذ السنة الثالثة ثانوية على مقياس لازاروس وفولكمان للضغوط النفسية الذي تم إعداده لأغراض هذه الدراسة والتي تتراوح: $198 = 3 \times 66$

7-الدراسات السابقة:

7-1-الدراسات الأجنبية:

الدراسة الأولى: دراسة باكل (2013) بعنوان: التحقيق في الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة دراسة (الصدق والثبات) حيث هدفت هذه الدراسة إلى تقديم أداة تتوفر بها الخصائص السيكومترية لتقدير مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة، طبق المقياس على عينة عددها 278 تلميذ، تم حساب الصدق والثبات وتوصلت النتائج إلى حصول المقياس على نسبة صدق وثبات عالية.

الدراسة الثانية: دراسة محمد بوفاتح (2012) والتي هدفت إلى تقديم أداة تتوفر بها الخصائص السيكومترية لتقدير الضغط النفسي المدرسي، ويسعى هذا المقياس إلى قياس الضغط النفسي المدرسي عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي-الثانوية العامة - ويتكون من 66 بندا تقيس ستة أبعاد كل بعد يتضمن عددا معينا من البنود، تم الإطلاع على العديد من المقاييس للضغوط النفسية وتحليل استجابات التلاميذ في هذه المرحلة، وعرض المقياس على السادة المحكمين ثم طبق المقياس على عينة عددها 120 تلميذ، وتم إجراء الصدق والثبات، حصل المقياس على نسبة صدق وثبات عالية.

الدراسة الثالثة: حسام فهمي سيد عفيفي (2019) بعنوان: "الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي"، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، المجل 27، العدد 1.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية، حيث طبقت الدراسة على عينة الدراسة من طلاب الحلقة الثانية من التعليم

الأساسي في المدرسة المصرية بدولة قطر للعام خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2018-2019، واشتملت الدراسة على عينة عددها 150 من طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى: بعد إجراء التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية للتلاميذ بطريقة المكونات الرئيسية وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة varmix كما تم تحديد عدد العوامل في 3 عوامل فرضية وتوزيع مفردات المقياس على هذه العوامل وهي العوامل التي تمثل أبعاد المقياس، أشارت النتائج إلى صدق المقياس، كما أشارت نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية للتلاميذ بطريقة إعادة الاختبار لفارق زمني (15) يوماً على عينة تتكون من (35) من تلاميذ المرحلة الإعدادية المقيدون بالمدرسة المصرية بقطر إلى ثبات الاختبار حيث بلغ معامل الارتباط (0.699) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (0.01).

7-2- الدراسات المحلية:

الدراسة الرابعة: كعواش الزهرة (2019-2020) بعنوان: " استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي -دراسة ميدانية بثانويات ولاية قامة، مذكرة ماستر، جامعة 08 ماي 1945 بقالة. هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والتفكير الانتحاري عند المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي كما هدفت إلى للكشف فيما إذا كانت هناك فروق بين الجنسين بالنسبة الاستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية والتفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي، ثم الكشف عن إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتمت الاستعانة بالأدوات التالية اختبار الكوبين sicc (الاندلر وباركر 1998 endleret parker) وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع

التكيف والمقنن من طرف مجموعة من الباحثين بمركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية بوهران والأداة الثانية مقياس التفكير الانتحاري للضيدان الحميدي محمد 2015، وقد تم الاعتماد في توزيع مقياسي الدراسة على الاستبيان الإلكتروني للظروف الجد استثنائية التي واكبت زمن إجراء الدراسة وللتأكد من أهداف البحث تم تحديد مجتمع الدراسة وقد تمتثل في تلاميذ السنة الثالثة المتدرسين بثانويات ولاية قالة وبالنسبة لعينة الدراسة فقد تكونت من 102 مراهقا متدرسا بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي وتم اختيارهم بطريقة عرضية. وبغرض معالجة بيانات الدراسة إحصائيا تمت الاستعانة ببرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية: SPSS وأشارت النتائج إلى:

- وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتفكير الانتحاري
- توجد فروق في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط وفقا لمتغير الجنس ولصالح الذكور
- لا توجد فروق في مستوى التفكير الانتحاري عند المراهقين المتدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعا لمتغير الجنس.
- يمكننا التنبؤ باستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى المراهقين المتدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أجمعت الدراسات السابقة على دراسة استراتيجية مواجهة الضغوط هذا من جهة وأحيانا أخرى علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى، وعليه فقد تباينت من حيث:

- من حيث الهدف:

تنوعت الدراسات السابقة من حيث الهدف، فأحيانا تهدف إلى التحقيق في الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة دارسة (الصدق والثبات) كدراسة كلا من باكل (2013) ودراسة حسام فهمي سيد عيفي (2019)، وأحيانا أخرى تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وبعض المتغيرات الأخرى كدراسة كعواش الزهرة (2019-2020)

- من حيث العينة:

أما فيما يتعلق بالعينات التي اعتمدت في الدراسات السابقة والتي معظمها كانت على التلاميذ المرحلة الثانوية.

- من حيث المنهج:

يتضح أن معظم الدراسات السابقة كانت الأغلبية للمنهج الوصفي في الاستخدام وهذا لملائمة طبيعة الدراسة على حد علمنا.

- من حيث الأدوات:

من خلال الدراسات السابقة نلاحظ أن جل الباحثين قاموا باستخدام مقياس استراتيجيية مواجهة الضغوط مثل: حسام فهمي سيد عفيفي (2019)، ومقياس اختبار الكوبين sicc (الاندلر وباركر 1998 endleret parker) وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع التكيف كدراسة كعواش الزهرة (2019-2020)، ومقياس قياس الضغط النفسي المدرسي في دراسة محمد بوفاتح (2012)، في حين دراسة باكنل (2013) استخدمت مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة.

- من حيث النتائج:

أشارت نتائج الدراسات إلى ما يلي:

- توصلت دراسة حسام فهمي سيد عفيفي (2019) إلى صدق المقياس، كما أشارت نتائج حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية للتلاميذ بطريقة إعادة الاختبار لفارق زمني (15) يوما على عينة تتكون من (35) من تلاميذ المرحلة الإعدادية المقيدين بالمدرسة المصرية بقطر إلى ثبات الاختبار حيث بلغ معامل الارتباط (0.699) وهو معامل دال إحصائيا عند مستوى (0.01).

- توصلت دراسة كعواش الزهرة (2019-2020) إلى: وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والتفكير الانتحاري، وتوجد فروق في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط وفقا لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما لا توجد فروق في مستوى التفكير

الانتحاري عند المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي تبعاً لمتغير الجنس، ويمكننا التنبؤ باستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية في ضوء التفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

- توصلت دراسة محمد بوفاتح (2012) إلى: حصول المقياس على نسبة صدق وثبات عالية.

- توصلت دراسة باكل (2013) النتائج إلى حصول المقياس على نسبة صدق وثبات عالية.

- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

يمكن تلخيص الفوائد التي حصلنا عليها من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة

في النقاط التالية:

- 1- ساعدتنا على اختيار منهج الدراسة.
- 2- ساعدتنا في تحديد متغيرات الدراسة.
- 3- ساعدتنا في اشتقاق فرضيات الدراسة الحالية.
- 4- ساعدتنا على تنفيذ إجراءات الدراسة واختيار المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.
- 5- ساعدتنا في عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها، وتقديم التوصيات والمقترحات معرفة المعالجات الإحصائية لمثل لهذا النوع من الدراسات.

8- الخلفية النظرية للمتغيرات الدراسة

8-1-1- استراتيجيات مواجهة الضغوط:

إن حياة الفرد ليست بمنى عن الضغوط النفسية، فمهما اختلفت المواقف التي يواجهها فهو يسعى دائما لإيجاد الطرق والوسائل المخففة للمضاعفات النفسية والاضطرابات التي يشعر بها، وذلك باستعمال استراتيجيات تكيفية في محاولة منه لمواجهة الموقف الضاغط الذي يعترضه، وهذا ما اصطلح عليه علماء النفس المعرفيون بـ "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" التي ومن خلال هذا الفصل، سنتطرق إلى جانبها التاريخي وتعريفها ثم نقوم بعرض مختلف تفسيراتها النظرية مميزاتها وأنواعها، معرجين على أهم مصادرها وسلامها.

8-1-1-1- لمحة تاريخية عن مفهوم استراتيجيات المواجهة الـ (Coping):

نتحدث عن الكوبين للإشارة إلى الطريقة التي يحاول بها الفرد التكيف مع الوضعيات الصعبة وأزمات الحياة ويرى كل من "رايل وآخرون، Rey al et Al" (1982) أن هذا المصطلح قد ينطوي من جهة على وجود مشكل حقيقي أو متصور ومن جهة أخرى على تهيئة استجابة لمواجهة الحدث.

أعد هذا المصطلح كل من "لازاروس ولوني" (1978)، وهو يشير إلى مجموع السياقات التي يضعها الفرد لتحول بينه وبين الحدث الذي يدرك كمهدد وهذا من اجل التغلب، التحمل أو التقليل من أثر هذا الأخير على صحته النفسية والجسدية.

كما أن الترجمات اختلفت وتنوعت في التسميات عبر الثقافات المختلفة لهذا المفهوم فكلمة كوبين مشتقة من الكلمة الإنجليزية المتداولة "To cope" والتي تعبر عن كل أنواع النشاط الإيجابي والمتمثل في الكفاح والصراع والمقاومة والتحدي والتغلب على المشكلات والمصاعب، وقد ترجمت هذه الكلمة إلى اللغة الفرنسية Strategies d'ajustement والتي تعبر عن كل أنواع من سلوكيات التوفيق والتسوية.

وعرفت هذه في التعابير الفرنسية القديمة Coupe Coupe وفي اللغة اللاتينية Colpus_Colaphu أي الضرب وفي اللغة الإغريقية Klaphos أي الضرب بطريقة حيوية ومكررة وهذا ما يؤكد على الدور الفعال والنشيط وحتى الصراعى لمفهوم الكوبين.

كما أن الأمر لم يختلف في الترجمات العربية التي تعددت بدورها وتتنوعت، فترجمه البعض بالمواجهة (يوسف سيد 1993، عبد المعطي 1994)، واستعمل البعض مفهوم التحمل (عبد الباسط إبراهيم، عبد الله هشام، 1994)، واستعمل البعض مفهوم التعامل (رجب علي 1992، خليل الشراوي 1993)، واستعمل البعض مفهوم التكيف (علي شعبان محمد 1990)، وترجمه عباس محمود عوض بـ: التأقلم، وترجم المفهوم أيضا بـ: المقاومة وقد فضل البعض الإبقاء على الكلمة الأصلية "coping" كمصطلح نقي في الثقافات المختلفة. (بوسنة، 2004، ص 144-145)

8-1-2- تعريف استراتيجيات المواجهة:

يشير التعامل مع الضغط النفسي أو استراتيجيات المواجهة إلى كل أنواع التعامل الإيجابي والمتمثل في الكفاح والصراع والمقاومة والتحدي والتغلب على المشكلات والمصاعب المختلفة وفيما يلي سنبرز أهم التعاريف المقدمة:

- عند "لازاروس وفولكمان" (1984) :

يعرف كل من "لازاروس وفولكمان" (1984) استراتيجيات المواجهة بأنها: «الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف وأشار كل منهما إلى أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد أن المصادر الداخلية والخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق أو للتعامل مع المطالب البيئية، هذا ما يدفعه للشعور بالتهديد والخطر».

- عند "ماثي":

هي الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض أو تحمل مطالب الضغوط ويرى "ماثي" أن فاعلية جهود المواجهة التي يقوم بها الفرد تتوقف على سلوك المواجهة ومصادر المواجهة، فسلوك المواجهة هو عبارة عن أفعال أو محاولات سلوكية ومعرفية يقوم

بها الفرد للتعامل مع الضغوط، أي الاستجابات التي تصدر عن الفرد للتوافق مع الضغوط في حين أن مصادر المواجهة عبارة عن الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية المتاحة للفرد والتي تسمح بالاستجابة للموقف الضاغط.

ومن شأنها التقليل من احتمالية أن يتم تقييم الموقف كضاغط أو التي تسعى إلى تعظيم سلوك المواجهة الفعلية ويتضمن سلوك المواجهة إعادة البناء المعرفي وخفض التوتر واستخدام المهارات الاجتماعية والتفيس والبحث عن المعلومات ومراقبة الضغوط والاستجابات التوكيدية والتجنب والانسحاب والقمع والإنكار، أما مصادر المواجهة فهي تتضمن المساندة الاجتماعية والقيم، الثقة بالنفس وتقدير الذات... الخ

- عند "رابكن وسترونينج، rabkinet et streuning" :

إن الإنسان يستجيب للضغوط على شكل ردود فعل نفسية وجسدية قصيرة المدى والمدى وهذه الاستجابات صحية أو غير صحية.

كما يرى هذان الباحثان أن إدراك الضغوط النفسية عموماً والاستجابة لها يتأثر بالمستوي الاقتصادي والخبرة الماضية، الذكاء، المهارات اللفظية والمعنويات، السمات الشخصية، المهنة، الدخل... الخ، واقترحا أن الناس الذين يتمتعون بدفاعات قوية وبخبرة أكبر بأحد مصادر الضغوط أكثر قدرة على التعايش معها. (أبو النصر، 2005)

من خلال مجمل هذه التعاريف نجد أن مفهوم "مواجهة الضغوط النفسية" يمثل مجموعة من السياقات والأساليب المعرفية والسلوكية التي يوظفها الفرد من أجل مواجهة الأحداث المرتبطة بالوضعيات الضاغطة.

8-1-3-النماذج المفسرة:

أ-النموذج التحليلي:

-نموذج دفاعات الأنا:

عمل التحليل النفسي منذ نشأته على تحديد وفهم أشكال المواجهة وبشكل خاص اللاشعورية منها، وسميت وسائل الدفاع الأولية، وقد أدخل "فرويد" مفهوم الدفاع للمرة الأولى

عام (1894)، وعرفه لاحقا بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصيان، وقد رأى "فرويد" أن وظيفة الدفاع هي ضد الدفاع وفي حين أن ابنته "أنا فرويد" قد وسعت مجال وظائف الدفاع لتشمل الانفعالات والمثيرات المهددة للمحيط أيضا.

ويمكن تلخيص الأفكار الأساسية لدراسات المواجهة من جهة النظر التحليلية النفسية على أن الدفاع وما يرتبط به من علاقات عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات، ويمكن لهذا الصراع أن يتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي أو من تهديدات المحيط، ويفترض هنا أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات. (سامر جميل رضوان، 2002، ص162)

وقد تطرق "Freud" كثيرا لمفهوم المکانیزمات الدفاعية ودورها في حماية الفرد من الانفعالات والأفكار المؤلمة، وبين أن الدفاعات هي ضمنية لمختلف الاضطرابات النفسية التي يمكن أن تكون سياقاً علاجياً. (Schweitzer et Dantchev, 1994)

-نموذج سمات الشخصية:

تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذه النظرية ما هو إلا عدد من الأبعاد التي تشبه السمات المكونة للشخصية الإنسانية، وإذا كانت السمة تشير إلى استعداد عام لاستجابة بطريقة خاصة ومميزة للفرد عبر المواقف المتنوعة التي تواجهه في حياته، فإن المواجهة تشير حسب هذا المنظور، إلى استعداد أو ميل عام أو أسلوب للحياة ويتضح من تعريف المواجهة مدى الاتساق بين مفهوم السمات الشخصية، ومفهوم أسلوب المواجهة، من حيث كونها يمثلان طرازا أو أسلوبا خاصا يميز الفرد أثناء التعامل مع ظروف الحياة، غير أن أسلوب المواجهة يبدو أكثر خصوصية في التعامل مع المواقف الحياتية من السمات الشخصية، وذلك لأنه يختص بالمواقف والظروف المثيرة للشفقة في الحياة، وتعد 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 بعضهم الآخر مواجها للمشقة.

ب-النموذج الحيواني:

هذا النموذج يعتبر استراتيجيات المواجهة استجابات فطرية وسلوكية أو مكتسبة، يستعملها الفرد قصد المواجهة مع التهديدات الخارجية والانفعالات الداخلية، كالهروب في مواقف الخوف، والهجوم في حالات الغضب ومثال على ذلك تجربة الفئران التي تعلمت الهروب بسرعة من الغرفة التي تتعرض لصدمة كهربائية إلى غرفة ثانية لا تحتوي على صدمة، كما أن المواجهة تركز أساسا في النموذج الحيواني على سلوكي التجنب والهجوم فقط، وهو ما لا يمكن من الكشف عن استراتيجيات الأخرى المتضمنة في مصطلح المواجهة، ويرى "دنتزر" (1989) أن معيار نجاح إستراتيجيات المواجهة يتمثل في الخفض أو التحكم في النشاط الفيزيولوجي الذي يترتب عن هذه الوضعية.

(Schweitzer et Dantchev 1994, P102)

ج-النموذج المعرفي:

حسب نظرية الضغط والواجهة "لازاروس"، لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له، والعملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية، وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مسألة مواجهة الضغوط الحياتية والتغلب عليها، وعليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد استجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة، حيث يعرفها "لازاروس وفولكمان" (1984) بأنها: " جهد أو محاولة معرفية وسلوكية دائمة التغير هدفها إدراك المطالب الخارجية والداخلية الضاغطة على الإنسان والتي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانيات الشخصية الخاصة".

وانطلاقاً من مفهوم "لازاروس" للضغط النفسي انبثق نموذج المعرفي الذي يبين المتغيرات المعرفية التي يتم على أساسها تقييم الحدث الضاغط ومواجهته للتغلب عليه، إن عملية المواجهة هذه تمر بمراحل معرفية مختلفة تتمثل في:

- **مرحلة الحدث الضاغط:** وفكرة هذه المرحلة مبنية على أن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها وقد تتطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

- **مرحلة التقييم الأولي:** في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة له، ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية. (عثمان يخلف، 2001، ص 51-52)

- **مرحلة التقييم الثانوي:** يتساءل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد، ثم يقرر نوعية تعامله، حيث يحدد الفرد نوع استراتيجيات المواجهة التي يمكن استعمالها إزاء العامل الضاغط، كما يوجد هذا التقييم الثانوي الفرد إلى اختيار استراتيجيات التعامل في المستقبل إذا اعترضه حالة ضاغطة، حيث يهدف النوع الأول إلى خفض الضغط الانفعالي مع عدم التغيير في المشكل وتدعى استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل. (Lazarus et Folkmant, 1984)

8-1-4- مميزات استراتيجيات المواجهة:

للمواجهة عدة مميزات سنوجزها في النقاط التالية:

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

- ترتبط المواجهة بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به، تسيطر المواجهة التي تركز على حل المشكل، إذا أسفر التقييم بأنه ليس هناك شيء يمكن القيام به، تسيطر المواجهة المركزة على الانفعال.

- عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعامل والصحة أو العائلة، يظهر للنساء والرجال أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.

- هناك مجموعة أساليب المواجهة تبدوا أكثر ثباتا واستقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثل التفكير الإيجابي اتجاه الموقف هي ثابتة نسبيا وترتبط كثيرا بال شخصية، في حين أن استراتيجيات البحث عن دعم اجتماعي فهي غير ثابتة وترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي.

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

- تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط إستراتيجيات المواجهة بنتائج ايجابية في حين ترتبط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية.

- إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة (الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية والوجود الذاتي). (آيت حمودة، 2006، ص185)

8-1-5-أنواع استراتيجيات المواجهة:

تعرف المواجهة coping من منظور الجهود المعتمدة المنضبطة (السلوكية والمعرفية)، التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية، ويعرفها "ستون ونيل، Ston et Neal" (1984) على أنها مصطلح يتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا لتخفيف أو خفض تأثير المواقف الضاغطة ومن خلال دراسات عديدة لوحظ وجود فرق بين الأفراد من جهة وفي الأفراد أنفسهم، فيما يتعلق بكيفية تعاملهم مع المواقف الضاغطة، ووضعت قائمة تتضمن مختلف الأنماط التي يتعامل بها الأفراد إزاء المواقف في مختلف الميادين، وتبعا لتحليل النتائج التي أقيمت على عينة ممثلة تم التوصل إلى نمطين من استراتيجيات التعامل مع الضغوط. (رجب عوض، 2001، ص67)

- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة حول حل المشكلة:

تستعمل هذه الاستراتيجيات عندما يكون الفرد واثقا من نفسه ويرى أن بإمكانه إحداث تغييرات والوصول إلى الحلول المناسبة. ويضيف كل من "Meclam et woodside" بأن حل المشكلة عملية عقلية معقدة ومركبة، تتم على عدة مراحل وتتضمن فهم المشكلة، ووضع الخطة والتنفيذ. (الزيات، 2001، ص182)

ومن أساليب هذا النوع: البحث عن المعلومات، الحصول على نصيحة من شخص ما للوصول إلى حلول للموقف، اتخاذ إجراءات لحل المشكل من خلال إعداد خطة بديلة، تعلم مهارات جديدة للتعامل مع الموقف والتغلب على المشكلة. وتتمثل هذه الاستراتيجيات في:

- **البحث عن حل مشكل:** من أجل الوصول إلى الحل المرغوب فيه، يضع الفرد خطة عمل يتبعها، وذلك بأن يقبل الحل الذي يوصله إلى الراحة النفسية، وبالتالي يخرج من هذه المواجهة بأكثر قوة.

- **البحث عن الدعم الاجتماعي:** حيث يجمع الفرد معلومات كثيرة ويبحث عن الأفراد المحيطين من أجل فهم أعمق للمشكل. فالاستراتيجيات المركزة على حل المشكل تهدف إلى تغيير الموقف بغرض التعديل أو الاستبعاد لمصادر الضغط، وتحتوي على عملية تحليل ذاتية تتركز بصفة أولية على المحيط أو البيئة، وتضم استراتيجيات موجهة نحو الداخل بهدف دراسة أو اختبار إمكانيات وقدراته على حل المشكل، بينما تعمل الاستراتيجيات الموجهة نحو المحيط على تعديل وتبديل كلا من الضغوط المحيطة أو البيئة والوسائل المتخذة بشأن أمر ما وكذا العلاقة أو الصلة بين الأشياء، وقد حضى مفهوم السند الاجتماعي باهتمام كبير من طرف الباحثين نظرا للدور الهام الذي يلعبه السند الاجتماعي في وقاية الفرد من الآثار السلبية للضغوط النفسية، وفي تخفيف الإصابة من الاضطرابات النفسية والفيزيولوجية وفي تحقيق التكيف الاجتماعي ومفهوم السند الاجتماعي يشير إلى مشاعر إيجابية منها: إحساس الفرد بالقيمة والتقدير، الإحساس بالاحترام والعناية من

خلال السند العاطفي أو المادي أو المعنوي الذي يستمد من الآخرين في بيئته الاجتماعية والثقافية. (يخلف، 2000، ص ص 137-138)

وحسب "هاقا وآخرين، Hagga et Al" يتمثل السند الاجتماعي في مساعدة الأقارب والأصدقاء والوالدين للفرد خلال الأزمات، وهذه المساندة تمكن الفرد من التعامل الجديد مع المواقف الضاغطة باستخدام أساليب المواجهة.

- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال:

بصفة عامة إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال، تجمع الاستراتيجية التي تهدف إلى تسوية الانفعالات التي لها علاقة بالظاهرة الضاغطة حيث تعبر عن استراتيجيات معرفية أين لا تغير من الوضعية. إلا أنها تساهم في تغيير سلوك الفرد. (عبد المنعم عبد الله 2005، ص 159)

ومن أساليب هذا النوع من التنظيم الوجداني، ومن خلال معاشة الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة والتحكم الانفعالي والتقبل المدعن ويتمثل في الانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الأسوء والإقرار بعدم إمكانية عمل شيء والتفريغ الانفعالي ويدخل ضمن هذا الأسلوب: التعبيرات الكلامية، البكاء، التدخين. (عبد العزيز، 2005، ص 46. 47)

كما يؤكد "بولهان وقيننتار" (1994) أن المواجهة المرتكزة على الانفعال، وتصبح ملائمة في حالة التعرض لوضعية ضاغطة حادة، بحيث يعتذر على الفرد إيجاد حلول آنية كحالة الإصابة بمرض مزمن، فيصبح هذا النوع من الاستراتيجيات هو الفعال للتخفيف من شدة التوتر الانفعالي. Schweitzer et Dantchev, 1994, (P103) ويدخل ضمن هذا النموذج أيضا:

اتهام الذات: حيث يبقى الفرد سلبيا وجامدا أمام محاولة التأثير في الموقف الضاغط، ويتمهم نفسه بأنها سبب المشكل الذي يعاني منه.

- إعادة التقييم الإيجابي: حيث يحاول الفرد أن يظهر قويا أمام الوضعية، واعتبارها كعامل مساعد في التغيير إلى الأحسن. (عبد المعطي، 1994)

8-1-6-العلاقة بين استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل والمركزة على الإنفعال:

يمكن لشكلي مواجهة الضغوط النفسية (المركزة على المشكل والمركزة على الانفعال) أن يسهلا عمل بعضهما البعض، كما يمكن أن يعيق كل منهما عمل الآخر وقد بين "ميلر، MILLER" (1980) هذا التفاعل من خلال المثال التالي والمتعلق بمعاناة امرأة من القلق والتوتر الشديدين كلما صعدت إلى خشبة المسرح لتقديم عرضها، وقصد التغلب على الشعور بالقلق تلجأ إلى التنفس بعمق وتعمل على تهدئة نفسها شيئا فشيئا، وباستخدامها لهذه الإجراءات تنتقل إلى أشكال التعامل المركزة على المشكل كإمعان النظر جيدا في محتويات العرض، واسترجاعها في ذاكرتها ثانية، ثم عرضها وهي الشيء الذي يسهل عليها الخروج من وضعية ضاغطة. (Miller, SM, P1980)

وفي نفس المجال وقصد توضيح العلاقة المتبادلة بين المواجهة المركزة على المشكل والاستراتيجيات المركزة على الانفعال والتي تسهل فيها كل منهما عمل الأخرى ويضرب "MECHANIK" (1962) مثلا آخر حول طالب يعاني من مستوى عالي من القلق والتوتر حينما يكون بصدد إجراء امتحان مصيريوكيف أن هذه الدرجة من القلق العالي تبدأ بالتلاشي والانخفاض التدريجي، بمجرد اهتمام الطالب وانتباهه لينصب لإجراء الامتحان، يتضح لنا من خلال هذا المثال كيف أن الانتقال من استعمال الاستراتيجيات المركزة على الانفعال إلى الاستراتيجيات المركزة على المشكل وحله له دور في التخفيض من حدة التوتر الانفعالي .

ولتبيان كيف لنوعي المواجهة أن يعرقل كل منهما الآخر قدم "BREZNITEZ" (1971) مثلا يتعلق بالشخص الذي يكون حديث العهد بتشخيص مرض يعاني منه، إذ يتجه هذا الشخص نحو جمع المعلومات وتقييمها مصرا على ذلك ويساهم اكتسابه لتلك المعلومات المتعلقة بمرضه في ازدياد نسبة الشك فيه بخصوص خطورة خالته، ويضخمها

كما يرفع من درجة القلق لديه ويزيد من حدة التوتر الانفعالي مما يلجأ إلى ميكانيزمات معينة كالتجنب. (Marechal ,1994)

وبصفة عامة الاستراتيجيات المركزة على المشكل والاستراتيجيات المركزة على الانفعال هما متكاملتان ومكملتان لبعضهما، بحيث أن الفرد الواحد يستعمل استراتيجية ما بدرجة كبيرة من الأخرى، وتعمل هذه الاستراتيجيات على التأثير في المشكل سلباً أو إيجاباً، وتفاعل الاستراتيجيات يهدف دائماً الفرد من خلاله الوصول لحالة من التكيف حتى وإن استعان بالهروب من الوضعية لعدم القدرة على التأثير فيها. وهذا كله دون أن ننسى دور الضغط في تحقيق الاستراتيجيات التوافق والتكيف وبالتالي الوصول إلى الراحة النفسية والجسدية، باستعمال كل أنواع المواجهة الممكنة بصفة تفاعلية تبعاً للمشكل وخصائصه، فلا توجد استراتيجيات أفضل من الأخرى وإنما تفاعلها هو الذي يحدد عملها المتكامل. (Ovile,f ,1996,p40)

8-1-7- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

لقد شكل مفهوم استراتيجيات التعامل محور اهتمام عدد من الباحثين وقد نتج عنه ولادة عدة أعمال وأبحاث لفهمه والتحكم فيه أكثر، الأمر الذي يفسر وجود عدة تصنيفات، وما يأتي البعض منها:

- تصنيف "لازاروس وفولكمان":

بالنسبة لهذين الباحثين فقد صنفا استراتيجيات التعامل في شكلين كبيرين هما:

الشكل الأول: استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل، أين تكون مجموع المجهودات موجهة نحو الموقف المتسبب في الكآبة لإدارته.

الشكل الثاني: استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال، أين تكون مجموع المحاولات منصبة نحو الانفعال الناتج عن الموقف الضاغط لغرض تعديله أو التخفيف من حدته.

(Grasiani et Al,1998, P101)

-تصنيف "سولس وفليتشر" :

إلا أن هناك من لم يأخذ بتصنيف "لازاروس" و"فولكمان" فاقترح آخرون استراتيجيات أخرى للتعامل من بينهم "سولس وفليتشر" (1985)، وتم ذلك على أساس تفحصهما ل (43) دراسة سابقة أنجزت ما بين سنة (1960 و 1985) والتي كانت مسخرة لاستراتيجيات التعامل، وقد توصلا بعد ذلك إلى التصنيف الآتي:

-استراتيجيات اليقظة (Le coping vigilant): وتضم استراتيجيات من نوع البحث عن المعلومات، السند الاجتماعي، البحث عن الوسائل، مخطط للتدخل... الخ، هذه الأخيرة تسمح بمواجهة الموقف عن طريق المجهودات المعرفية والسلوكية للوصول إلى حل، فهي بذلك استراتيجيات نشطة مثل استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل.

استراتيجيات إعادة تقويم المشكل (La Réévaluation Du Problème): وهي استراتيجيات إدراكية معرفية (Peceptivo-Cognitive) مؤهلة لتقليص الفارق الملاحظ بين التهديدات والمصادر الملاحظة بمعنى آخر محاولة حل الموقف أكثر تسامحا. (بوشدوب شهرزاد، 2001، ص51)

- تصنيف "سيفج - كرينك":

توصل الباحث "سيفج-كرينك" إثر دراسة مقارنة له عن أنماط التوافق (Les Modes D'ajustement) أمام الوضعيات الضاغطة المرتبطة بالنمو بين المراهقين العاديين أي للغير مضطربين والمراهقين المضطربين، إلى أن المراهقين يستعملون بصفة عامة ثلاثة أنماط من استراتيجيات التعامل عند تعاملهم مع الوضعيات الضاغطة وهي:

الإستراتيجيات النشطة (strategies actives): وتتمثل الاستراتيجيات النشطة في الرجوع إلى المصادر الاجتماعية مثلا، التحدث عن المشكل مع زملائي.

استراتيجيات التراجع أو الإنسحاب (Strategies de Retrait): وهي عبارة عن استراتيجيات خاملة توجي بالعجز أمام المشكل مثلا، انطوي على نفسي لأنني غير قادر على تغيير الموقف. أما بالنسبة للنوع الأول، والثاني فهي استراتيجيات وظيفية (Fonctionnelles)

وبما أنها تغطي النشاطات من نوع البحث عن المعلومات وطلب النصيحة، أو قد ترجع إلى الجهودات الشخصية كالتفكير في الحلول الممكنة للمشكلة، أما النمط الغير الوظيفي (Les Modes Dysfonctionnels) متمثل في النوع الثالث والذي يضم استراتيجيات الانسحاب أو التراجع والذي يدخل ضمنها الدفاعات من نوع الإنكار، القمع، التجنب كل هذه عبارة عن ردود أفعال غير مجدية بما أنها لا تحل المشكل

- تصنيف "تاب وآخرون":

بعد دراسة نقدية للأعمال الخاصة بمفهوم استراتيجيات التعامل التي قام بها "تاب وآخرون" (1997)، تم التوصل إلى أربعة أنماط من استراتيجيات التعامل يتبناها الفرد أمام المواقف الضاغطة وهي:

استراتيجيات التحكم (stratégies de contrôle): وتتمثل في مختلف التعديلات التي يلحقها الفرد في سلوكاته (التحكم النشط) وعلى نشاطاته العقلية (التحكم المعرفي) وأخيرا في محاولة تثبيط انفعالاته وجعلها تتسم بالموضوعية (التحكم الانفعالي).

استراتيجيات الانسحاب (stratégies de retrait): يعمل الفرد فيها على قطع علاقات التفاعل مع الغير وحتى على مستوى النشاطات (انسحاب سلوكي واجتماعي) أو الهروب من الخيال أو البحث عن مجال آخر بغرض التفريغ.

استراتيجيات السند الاجتماعي (stratégies de Soutien social): في هذه الحالة، الفرد يبحث عن الغير لممارسة نشاطاته ضمن جماعة (التعاون الترفيهي)، أو لطلب المعلومات (السند المعلوماتي)، أو مساعدة من نوع العزاء العاطفي (السند الانفعالي).

استراتيجيات الرفض (Stratégies de refus): وتعني الصمود، الرجوع إلى الوراء، أي الشعور بالعجز والتحفظ الذي قد يصل لغاية الإنكار والميل إلى خلق فراغ عاطفي أو إخفاء كل المشاعر وراء مزاج عدواني نوعا ما. (بوشدوب، 2001، صص52.53)

- تصنيف "قرازياني وآخرون":

من خلال الدراسة التي قام بها "قرازياني وآخرون" فقد توصل هؤلاء إلى أن الأشخاص عند مواجهتهم للحوادث الضاغطة يلجأون عادة إلى نمطين كبيرين من استراتيجيات التعامل منها المركزة على المشكل وأخرى مركزة على الانفعال متبنيين بذلك أعمال "لازاروس وفولكمان" لعام (1985)

ويتفرع عن هذين النمطين المذكورين أنفا، أنماط أخرى فرعية هي:

البحث عن الحلول الممكنة (Recherche de solutions possibles): وهي تمثل استراتيجيات البحث عن الحلول، أين الفرد يضاعف جهوده حيث يضع مخطط عمل لهدف إيجاد الحلول الممكنة أو الوصول لها وتكون منسجمة مع رغباته بحيث يخرج من المواجهة وهو أكثر قوة ويكشف عما هو مهم في الحياة مثل: وضعت مخطط عمل واتبعت.

الفرار (fuite): حيث يضم هذا النمط استراتيجيات تجنب الموقف الضاغط، أين الفرد يخيل له أنه في عالم أحسن أو في مكان آخر يتمنى أن يكون لديه القدر الكافية على تغيير ما يقع له ويتمنى النهاية السريعة للمواجهة مثل: "حلمت وتخيلت بأنني في أحسن لحظة أو في أحسن مكان".

السند الاجتماعي (Soutien Social): هذا النوع من الاستراتيجيات تركز على البحث عن المعلومات عن طريق مساندة مادية أو معنوية لغرض حل المشاكل، أي أن الشخص يريد أن يتعاطف مع الآخرين لفهم أكثر للموقف مثل: تكلمت مع شخص يستطيع تجسيد مساعدته لي.

التحكم الذاتي (L'auto-contrôle): تسمح هذه الأخيرة التحكم الذاتي للفرد من خلال إعادة النظر في المواقف والقرارات المتخذة، إزاء الموقف الضاغط مما يسمح له باسترجاع الثقة بنفسه مثل: "تغيرت وتطورت بشكل إيجابي".

هروب- تجنب (Fuite-évitement): تشمل استراتيجيات هروب-التجنب استراتيجيات من نوع الهروب إلى النوم، الأكل، تعاطي المخدرات والأدوية...الخ، مثل: حاولت أن أشعر بتحسن عن طريق الأكل، شرب الكحول، التدخين...الخ

تحمل المسؤولية (Responsabilité): هذا النوع من الاستراتيجيات تصف الوعي بالمسؤولية الشخصية ومحاولة التصليح مثل: عاهدت نفسي بأن الأمور سوف تتحسن. (Grazaini et Al 1985,PP105-106)

8-1-8- مصادر استراتيجيات المواجهة:

يمتلك الفرد القدرة على إيجاد مسالك تجعله يتجاوز المطالب التي تكون محل المواجهة، وهي بذلك ضرورية بالنسبة له مثل: المال، أشخاص قصد المساعدة، الوسائل، مهارات ملائمة ولقد استعمل "انتونوفسكي،Antonovsky" عام (1979) كلمة منابع استراتيجيات التعامل العامة (Generalized résistance desources) لغرض وصف الخصائص التي تسهل عملية تسيير أو إدارة الضغط، هذه الخصائص يمكن أن تكون: جسمية، بيوكيميائية، معرفية انفعالية، موقفية، اجتماعية، ثقافية...الخ. وهي في نظره تجعل الشخص يقاوم بشكل كبير الضغط. (lazarus, Folkman,1984, P158)

كما اقترحا "لازاروس وفولكمان" ثلاث مصادر لاستراتيجيات التعامل وهي:

-المصادر الجسمية أو الجسدية (Physical Resource):

وتتضمن الصحة (Health) والطاقة (Energy)، ويقصد بها أن الشخص الذي يتمتع ببنية جسمية قوية تكون لديه القدرة أكثر على المواجهة والصمود أمام الوضعيات الضاغطة. كما وجدت دراسات أخرى عديدة أبرزت أهمية الصحة والطاقة بالنسبة لاستراتيجيات التعامل منها دراسة "بولمان" Bulman و"ورتمان" Wortman سنة 1977 و"فيزوتسكي" Visotasky عام (1961). (lazarus, Folkman 1984, P159)

- المصادر النفسية (Psychological resouces) :

و تضم الاعتقادات الايجابية (Positive Beliefs)، وهي تشكل إحدى المصادر الفعالة من بين المصادر الأخرى لاستراتيجيات التعامل، إذ بينت دراسة "ستريك لاندر" Strickland عام (1978) وجود علاقة بين نوعية الاعتقاد واستراتيجيات التعامل مع المشاكل الصحية، بحيث أن الأشخاص الذين يعتقدون بقدراتهم الذاتية على التحكم في الوضعية التي تكون محلا للمواجهة، ففي حالة المرض يكونون مثلا أكثر حذا من حيث الحفاظ على الصحة، في حين أولئك الذين يرجعون ما يقع لهم إلى قوى خارجية عنهم كالحظ، القدر، هذا النوع من الاعتقاد تتعكس سلبا على صحتهم كونهم ينفون قدراتهم على التحكم في الوضعية، وفي نفس المجال فالطبيب الذي يصف علاجا لهذين النوعين سوف يكون ناجعا في حالة ما إذا كان الشخص لديه اعتقاد ايجابي لهذه الوصفة لأنه سوف يلتزم بها والعكس صحيح بالنسبة لهؤلاء الأشخاص ذوي الاعتقاد السلبي. (Lazarus et Folkmant,1984, P159)

- المصادر المتعلقة بالكفاءات (Compétence Resources) :

وتتضمن المهارات الاجتماعية (Social Skills)، ومهارات حل المشكل (SolvingSkill Problème)

المهارات الاجتماعية: وهي التي تمثل السند المعنوي والمادي الذي يساعد الفرد على التكيف والاتصال والتعاون على حل المشاكل بطرق أكثر فعالية وأكثر ملائمة مع المجتمع. مهارات حل المشكل: وهي التي تتضمن هذه الميزات التي حددها كل من "جانيس" عام 1974 و"مان" سنة 1977 وهي كالتالي:

- القدرة والمرونة عند البحث عن المعلومات.

- تحليل الموقف وتحديد المشكل وإيجاد الطرق الجديدة والبديلة، مع تحديد النتائج المتوقعة عند تطبيقها.

- القيام بعملية الانتقاء للطرق البديلة الأكثر تلاؤما مع حل المشكل.

- وأخيرا تنفيذ مخطط التدخل لحل المشكل.

هذا النوع من المهارات هو حصيلة مجموعة التجارب التي عاشها الفرد والتي تمنحه قدرة معرفية وفكرية في استعمال وتوظيف هذه المعارف ثم القدرة على التحكم الذاتي. (Lazarus et Folkmant,1984, P163)

8-1-9-سلام التعامل مع الضغط النفسي:

اهتمت بحوث ودراسات عديدة بإحصاء الطرق المختلفة التي وفقها يتصرف الفرد أمام الوضعيات الضاغطة، ومن خلال نتائج التحليل العملي على عينة كبيرة مكونة من 468 راشد، ميز "لازاروس وفولكمان" بين نمطين أساسيين هما:

1-الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل.

2-الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال.

ولكن هناك بعض الباحثين الذين لم يؤيدوا هذا التصنيف مثل " FLETCHER ET SULLS" (1985) اللذان انطلقا من مجمل التحاليل لـ 43 سابق (1960-1985) الخاصة بالمقاومة وتحصلا على الفئات التالية:

- **المقاومة المتجنبة:** التجنب، الهروب، الإنكار، العدوانية، تسمح مثل هذه الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال بالتخفيف من حدة الانفعال وهي استراتيجيات غير نشطة.

- **المقاومة اليقظة:** البحث عن معلومات الدعم الاجتماعي، مخطط التسوية، البحث عن الوسيلة، تسمح هذه الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل بمواجهة الوضعية بواسطة مجهودات معرفية وسلوكية باعتبارها استراتيجيات نشطة.

ويعد اختلاف تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي ليس مهما وإنما المهم هو معرفة إذا ما كانت لهذه الاستراتيجيات وظيفة فعالة، أي إذا كانت حقيقة تسمح بتخفيف الضغط الانفعالي أو القلق المستثار من طرف الوضعية، ولهذا تم اقتراح سلام مختلفة بهدف تقييم التعامل مع الضغط النفسي حسب بعديها الأساسيين ونجد:

- سلم "لازاروس وفولكمان، LAZARUS ET FILKMA" (1984) :

يعرف سلم "لازاروس وفولكمان" بتسمية "The Ways of Coping Check-List" متكون من (67) بند وقد تضمنت إجراءات العمل حول صدق السلم استجواب كل شهر ولمدة سنة، 100 شخص (52 امرأة و 48 رجل) تتراوح أعمارهم بين (40 و 65) سنة، بحيث طلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة إلى الاستراتيجيات الأكثر استعمالاً هذه الاستراتيجيات للتعامل مع الوضعية ومن خلال نتائج التحليل العاملي تم الحصول على (08) سلال فرعية تتضمن كل منها عدة بنود وتتوزع هذه السلال الفرعية على نمط التعامل كما يلي:

أ- الاستراتيجيات المتمركزة حول حل المشكل، وتضم:

1- حل المشكل.

2- روح المقاومة.

ب- الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، وتضم:

1- أخذ الاحتياط أو تصغير التهديد.

2- إعادة التقييم الإيجابي.

3- التأنيب الذاتي.

4- الهروب-التجنب.

5- البحث عن الدعم الاجتماعي.

6- التحكم في الذات. (Lazarus et Folkman, 1984)

- سلم "فيتاليانو وآخرون، vitaliono et al" (1985) :

هي نسخة مختصرة لسلم "لازاروس وفولكمان" وتتكون من (42) بندا تسمى the ways of coping check-list وضعت من طرف "فيتاليانو، viitaliano وأعوانه" روسو، russo، "بيكر، becker" و بعد التحليل العاملي la relation varimax تبين وجود خمس سلال هي: حل المشكل، التأنيب الذاتي، إعادة التقييم الإيجابي، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب.

- سلم "فولهان وآخرون، Paulhan et al " (1994):

تعد صورة كيفية حسب البيئة الفرنسية، حيث قامت فولهان وأعاونها بتكييف النسخة المختصرة "لفتاليانو وزملائه" وكان هدفهم هو معرفة فعالية المقاومة ودورها المعدل في العلاقة ضغط-توتر، وقد تضمنت خطوات التكيف، وترجمت السلم من طرف مخبر اللغات بجامعة "بورديو bordeaux " حيث تم تطبيقه على عينة مكونة من (501) راشد بين الطلاب والعاملين من كلا الجنسين (172 رجل و 329 امرأة) تتراوح أعمارهم ما بين (20-35) سنة واتباع نفس التعليمات ثم بالتحليل العاملي مع la relation vari max سمح بالحصول على الأبعاد التالية المتعلقة بالعوامل التالية :

- حل المشكل (9,4VT %)
 - التجنب مع التفكير الإيجابية (7,5VT %)
 - البحث عن الدعم الاجتماعي (6,5VT %)
 - إعادة التقييم الإيجابي (5,9VT %)
 - التأنيب الذاتي (5,7VT %)
- هذه النتائج سمحت بتكوين سلم ذو مصداقية متكونة من (29) بندا فقط تقيم 5 أنماط لاستراتيجيات المقاومة وهو سلم "فولهان وآخرون" (1994). (طايبي نعيمة، 2007)
- من خلال دراستنا المفصلة لهذا الفصل يتبين لنا أن استراتيجيات المواجهة تحمل في طياتها معنى التخفيف أو التخلص من مصدر الضغط، إذ يتم هذا وفقا لنمطين من أنماط استراتيجيات المواجهة، حيث يشمل النمط الأول استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل قصد حله أو معالجته، أما النمط الثاني فيضم استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال بغية الحد منه، لكن اختلاف الأفراد في طبعهم وشخصياتهم يجعلهم يختلفون في طريقة مواجهتهم لتلك الضغوط.

8-2- الخصائص السيكومترية:

عندما يُستخدم أي باحث اختبارًا للحصول على بيانات ومعلومات تساعد في اتخاذ قرارات، يواجه تحديًا يتعلق باختيار الاختبار المناسب من بين العديد من الخيارات المتاحة. ولكي يتمكن الباحث من اتخاذ اختيار صحيح، يجب أن يستند إلى مجموعة من الأسس والمعايير لتقييم جودة الاختبار، حيث تتضمن هذه الأسس عدة عوامل يمكن أن تؤخذ في الاعتبار عند تقييم جودة الاختبار. من بين هذه العوامل الشروط التجريبية المتعلقة بالاختبار، والتي تشمل بيئة وسياق إجراء الاختبار والمشاركين المشتركين فيه. يجب أن تكون الشروط التجريبية موازية للسياق الذي سيستخدم فيه الاختبار النهائي.

كما يجب أن يتم تقييم الخصائص السيكومترية للأداة المستخدمة، وهي الصدق والثبات. يجب أن يكون الاختبار صحيحًا (يقيس ما يدعي أنه يقيس) وموثوقًا (يعطي نتائج مستقرة ومتسقة عبر الزمن والمشاركين).

8-2-1- تعريف الخصائص السيكومترية:

قبل تناول موضوع الخصائص السيكومترية نعرف مصطلح سيكومتري، يتكون من مقطعين هما:

- سيكو psycho: مأخوذة من الكلمة psychic وتعني نفسي وهي كلمة تأخذ إحدى الاستعمالات الآتية:

- كل ما يتعلق بظواهر نفسية.
- اسم عام لكل الظواهر التي يتكون منها موضوع أو مادة علم النفس، المتصل بالعقل أو الشخص أو الذات.

- مرادف مبهم لما هو نفسي المنشأ أو هو وظيفي المنشأ.

- متري أو قياسي metric: هي لاحقة تتصل بالقياس عموماً وأكثر تخصيصاً، القياس المعتمد على وحدات المتر والغرام. (الدسوقي، 1998، ص 33).

أما الخصائص السيكومترية فتعرف بأنها المؤشرات الإحصائية المستخرجة والمشتقة من إخضاع مقياس معين لسلسلة من الإجراءات التجريبية والإحصائية وفق واقع معين، للكشف عن نواحي القوة والضعف في كلا من المقياس والواقع هدف القياس. (الحمداني، 2013، ص 167)

8-2-2- تصنيفات الخصائص السيكومترية:

يمكن تصنيف الخصائص السيكومترية للاختبار إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

-الخصائص السيكومترية التي تقدر من خلال الدرجة الكلية للاختبار: يمكن التعرف عليه بشكل رئيسي من خلال درجات طلاب الكلية عن الاختبار، ومن هذه الخصائص: مقاييس النزعة المركزية، ومقاييس التشتت، ومقاييس التماثل والاعتدالية.

-الخصائص السيكومترية التي تقدر من خلال درجة الفقرة الاختبارية: يمكن التعرف عليها من خلال تحليل درجات الطلاب درجات الطلاب عن فقرة محددة من فقرات الاختبار، ومن هذه الخصائص: صعوبة الفقرة وتمييزها وتباينها وفعالية المشتتات لكل فقرة.

-الخصائص السيكومترية المشتركة: يقصد بها الخصائص التي يتم تقديرها من خلال درجة كل فقرة اختبارية، أو من خلال الدرجة الكلية للاختبار، أو من خلالهما معاً، ومن هذه الخصائص الصدق والثبات للاختبار وهما من أهم الخصائص السيكومترية التي يجب التركيز عليها عند البحث عن الخصائص السيكومترية. (زكري، 2008، ص 37)

8-2-3- الصدق:

يعتبر الصدق من الشروط الضرورية الواجب توافرها في أي اختبار، أبسط معنى لصدق الاختبار هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه وتختلف مستويات صدق الاختبار تبعاً لاقترابها أو ابتعادها من تقدير تلك الصفة التي نهدف إلى قياسها.

أ-أنواع الصدق:

-**الصدق الظاهري (صدق المحكمين):** يشير إلى الكيفية التي بها أن الاختبار أمين في قياس ما يدعى قياسه، والصدق الظاهري ليس صدقا بالمعنى الحرفي للكلمة ولكن نسميه أيضا بالصدق الشكلي، حيث يلعب هذا النوع من الصدق دورا واضحا في زيادة تعون المفحوص وجذب انتباهه للإجابة المطلوب منه، ولذلك إذا كان الاختبار في نظر المفحوصين يبدو غير مرتبط ظاهريا بالصفة أو الخاصية المراد قياسها اعتبر الاختبار غير مناسب للغرض الذي يراد استخدامه فيه، ومن ثم يصعب كسب ثقة المفحوصين وتعاونهم في موقف الإجراء، ويتضح هذا النوع من الصدق بالفحص المبدئي لمحتويات الاختبار ومعرفة ما يبدو أنها تقيسه، ثم المطابقة بين هذا الذي يبدو بالوظيفة المراد قياسها، فإذا اقترب الاثنان كان الاختبار صادقا ظاهريا أو سطحيا (الظاهر، 1999، ص 134).

- **صدق المضمون المحتوى:** يشير إلى مدى مواعمة بنوده أي محتوى الاختبار ومجال السلوك الذي أوجد لقياسه الذي يختلف عن الصدق الظاهري الذي لا يشير إلى ما يقيسه الاختبار في الحقيقة بل إلى ما يبدو أنه يقيسه سطحيا، وعلى الرغم أن صدق المحتوى شائع الاستخدام في تقييم الاختبارات التحصيلية أكثر منه في اختبارات الاستعدادات والشخصية إلا أنه يستخدم في المراحل الأولى لتكوين أي اختبار (أحمد، 2007، ص 31)

- **صدق المرتبط بالمحك:** يرتبط هذا النوع بالأدوات التي نريد من خلالها تقدير مدى قدرتها على التنبؤ بأداء لاحق أو مستقبلي، وينقسم هذا النوع من الصدق إلى صدق تنبؤي وصدق تلازمي ونعتمد على معامل ارتباط بيرسون لتقدير معامل الصدق في كلا النوعين" (علام، 2000، ص 88).

-**الصدق التنبؤي:** أن الصدق التنبؤي "هو عبارة عن قدرة مقياس ما وفاعليته في التنبؤ بنتيجة معينة في المستقبل، وذلك اعتمادا على المقارنة بين درجات المفحوصين في المقياس ودرجاتهم في مقياس آخر (محك) للأداء اللاحق للفرد، أي أنه لو وجد مقياس نريد استخدامه للتنبؤ بأداء لاحق مثل اختبار قبول في جامعة وذلك لاستخدامه في تحديد الطلاب المقبولين

بالجامعة فإنه يطبق على مجموعة من الطلاب قبل دخولهم الجامعة ثم ننتظر فترة زمنية حتى يحدثا لسلوك المتنبأ به وليكن النجاح في الجامعة ثم نحصل على المعدل التراكمي لهؤلاء الطلاب، بعدها نحسب معامل الارتباط لبيرسون بين الدرجتين وتكن هذه القيمة هي معامل الصدق التنبؤي. (شحاتة، 1998، ص 43)

-**الصدق التلازمي:** أن هذا الصدق لا يختلف كثيرا عن الصدق التنبؤي إلا في كوننا نقارن درجات الأفراد على المقياس بدرجاتهم على القياس آخر (المحك) معترف به ويقاس القدرة نفسها ويطبق في الوقت نفسه تقريبا وهذا يوفر كثيرا من الجهد والوقت وهو ما يميز عن الصدق التنبؤي الذي يهتم بالتنبؤ أما الصدق التلازمي فهو يعتم بالوصف، ثم نحسب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجتين على كلا المقاسين والقيمة الناتجة هي ما يسمى بمعامل الصدق التلازمي. (علام، 2000، ص 90)

فقيم معاملات لصدق التلازمي المرتبطة بمحك تتأثر بعدد من العوامل التي يجب أن نأخذها بعين الاعتبار عند تفسير الدرجات مثل:

• **تجانس العينة:** أن تجانس التباين يؤدي زيادته إلى انخفاض معامل الصدق وكلما كانت غير متجانسة كلما زاد التباين وبالتالي زاد معامل الصدق ذلك أن أحد المفاهيم الهامة لصدق المقياس هو قدرته على تمييز وإظهار الفروق الفردية لدى الأفراد في مجال سمة أو قدرة معينة هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن معامل الصدق هو في جوهره معامل ارتباط يتأثر كثيرا بمدى زيادة ونقصان الفروق الفردية (سمارة، 1989، ص 21)

* **درجة ثبات المحك وثبات المقياس:** حيث يجب أن يكون هذا المعامل عاليا لأن القيمة الحقيقية لمعامل الصدق لا يمكن أن تتجاوز مؤشر الثبات.

* **ذاتية وإطلاع المقيمين على درجات المقياس:** قد تؤثر في تقديراتهم للأفراد وبالتالي يتأثر معامل الصدق.

* **طول الاختبار:** أشار أن طول الاختبار له دور كبير في زيادة معامل الصدق فنظرا لأن القيمة القصوى للصدق المرتبط بمحك تعتمد على معامل مؤشر الثبات فإن هذه القيمة تزداد

بزيادة قيمة معامل الثبات وزيادة قيمة معامل الثبات إذا طبق الاختبار على مجموعة الأفراد نفسها غير أن هذا التأثير أقل فيما يتعلق بقيم الصدق معامل مؤشر الثبات فإن هذه القيمة تزداد بزيادة قيمة معامل الثبات وزيادة قيمة معامل الثبات إذا طبق الاختبار على مجموعة الأفراد نفسها، غير أن هذا التأثير أقل فيما يتعلق بقيم الصدق. (سمارة، 1989، ص 22)

• **المدة الزمنية الفاصلة بين تطبيق المقياس التنبؤي لقياس المحك:** لها تأثير نظرا لأن معامل الصدق ينخفض بالزيادة المدة الزمنية الفاصلة وذلك لتأثير الأخطاء العشوائية في درجات كل من القياسين (سمارة، 1989، ص 23).

- **صدق البناء:** يسمى أحيانا بصدق التكوين الفرضي وذلك لاعتماده على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات المقياس مع المفاهيم أو الافتراضات التي يعتمد عليها الباحث في بناء المقياس ويتطلب صدق البناء وضع بعض الافتراضات من المفاهيم النظرية الخاصة بالسمة المراد قياسها ومن ثم التحقق من تلك الافتراضات تجريبيا، إذا تطابقنا لنتائج التجريبية والافتراضات النظرية يتوافق البنائي للمقياس، أما إذا لم تتطابق فهذا يعني أن المقياس غير صادق وأن الافتراضات النظرية غير دقيقة. (أبو حطب، 1997، ص 100)

ويوجد العديد من الأساليب والطرق التي من الممكن أن يستخدمها الباحث لجمع الأدلة التي تشير إلى صدق البناء التكويني نذكر فيما يلي أكثرها استخداما:

• **الارتباطات:** أن الارتباطات تتم من خلال الصدق التقارب أو التطابق أو البيني، حيث الارتباط الموجب والعالي بين أداة القياس ومقاييس أخرى تقيس نفس السمة والصدق التمييزي الذي يكون فيه الارتباط بين الاختبار وأي مقاييس أخرى مختلفة عنه ضعيف أو سالب. (أبو لبدة، 2008، ص 21)

- **الصدق العاملي:** تتمثل هذه الطريقة في اختبار مجموعة من المحكات الخارجية بجانب الاختبار المطلوب التحقق من صدقه، ومن ثم حساب معاملات الارتباط البينية لهذه المجموعة من الاختبارات، ومن ثم تحليل المعاملات الارتباطية للوصول إلى مقدار تشبع كل اختبار بالعامل العام والعوامل الأخرى المشتركة بينها جميعا ، ويدل مقدار تشبع الاختبار

بالعامل العام على صدقه بالنسبة لقياس هذا العامل، وانتشرت في السابق مقولة بأن التحليل العملي عملية رياضية لا يقبل عليها كثيرا من الدارسين في علم النفس وخاصة من كانت خلفيته العلمية في السابق غير رياضية ، لكن أصبحت هذه المقولة تصورا غير صحيحا مع وجود الحاسب الآلي وما فيه من برامج حديثة متنوعة تقوم بجميع الخطوات الحسابية لإتمام عملية التحليل ، إلا أن عملية التفسير والتعليل تبقى للعقل الإنساني فقط (أبو هاشم، 2006)

• **الفروق بين المجموعات:** إذا تضمنت النظرية التي بني عليها المقياس وجود أو عدم وجود فروق بين المجموعات المختلفة فإن الأمر يتطلب اختبار ذلك إحصائيا بناء على البيانات التي تم جمعها من الميدان (النبهان، 2004، ص 295)

-**صدق المقارنة الطرفية:** إن هذا الصدق يسمى أيضا الصدق التمييزي أو المجموعات المتضادة هي تنقسم إلى مقارنة الأطراف في الاختبار والمحك الخارجي حيث مقارنة الثلث الأعلى في الدرجات الاختبار بالثلث الأعلى في درجات المحك الخارجي وكذلك الثلث الأدنى في المحك (27 أعلى، 27 أدنى) ويكون الاختبار صادقا إذا لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات العليا للاختبار والمحك وكذلك الدرجات الدنيا، ويوجد أيضا مقارنة الأطراف في الاختبار فقط حيث الاعتماد على درجات الثلث الأعلى الثلث الأدنى من الاختبار وحساب الفرق بين المتوسطين، حيث الاعتماد على درجات الثلث الأعلى والثلث الأدنى من الاختبار وحساب الفرق بين المتوسطين فإذا كانت هناك دلالة إحصائية بين المتوسطين دل ذلك على صدق الاختبار. (عبد الرحمان، 1998، ص 191)

ب-**العوامل التي تؤثر على صدق الاختبار:** هناك عدة عوامل تؤثر في صدق الاختبار أهمها: (السيد، 2006)

-**طول الاختبار:** يزداد صدق الاختبار تبعا لزيادة عدد أسئلته لان ذلك الطول يضعف إثر أخطاء القياس نظرت لكبر حجم عينة الأسئلة، وبذلك يزداد معامل ارتباط الاختبار بالميزان وترفع القيمة العددية.

-ثبات الاختبار أو المحك: يتأثر الصدق بالقيمة العددية لمعامل ثبات الاختبار أو المحك تأثراً مباشراً مطرداً فيزداد الصدق تبعاً لزيادة الثبات، لكن الثبات يتأثر أيضاً بطول الاختبار أو ويصل هذا الثبات إلى أقصاه عندما يصل طول الاختبار إلى ما لا نهاية، ونجد أن النهاية العظمة للصدق لا يمكن أن تزيد عن الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار أو المحك.

- تباين العينة: بما أن الصدق صورة من الصور الارتباط بين الاختبار والمحك، وحيث أن الارتباط يتأثر بالفروق الفدية داخل العينة، فإن الصدق يتأثر بتلك الفروق الفردية وهكذا نجد أن التباين المنخفض "التجانس يقلل من الصدق أن التباين المرتفع يزيد من القيمة العددية لذلك الارتباط.

8-2-4- الثبات:

يعتبر الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة للمقاييس النفسية على الرغم من أن الصدق أهم من المقياس الصادق بعد ثابتاً في حين المقياس الثابت لا يكون صادقا إلا أن هي حب التأكد من ثبات المقياس بالرغم من مؤشرا تصدقه لأنه لا يوجد مقياس يتسم بالصدق التام إضافة إلى ذلك أن المقياس يجب أن يقيس ما يجب قياسه يحسب الثبات من درجات المقياس التي تتأثر بالموقف الذي يطبق فيه المقياس أن عامل ثبات المقياس يختلف من موقف إلى آخر (عودة، 1993. ص 62)

ويشير ثبات المقياس إلى دقة واتساق درجاته في قياس ما يجب قياسه وإعطاء نتائج مماثلة أو متقاربة لو كررت عملية القياس على الأفراد أنفسهم وباختلاف العوامل والظروف الخارجية. والثبات بهذا المعنى يعد مؤشرا على درجة التجانس في نتائج المقياس والذي يمكن أن يكون على نوعين هما: التجانس الداخلي والتجانس الخارجي، حيث يشير التجانس الداخلي إلى أن فقرات المقياس جميعا تقيس المفهوم نفسه، أما التجانس الخارجي فيشير إلى استمرارية المقياس بإعطاء نتائج ثابت بتكرير تطبيقه بعد مدة زمنية (الأنصاري، 2000، ص 114).

أ-أنواع الثبات:

- **ثبات الاختبار:** يرى أن الثبات الاختبار يشير إلى الاتساق والدقة وإن كان استخراج نفس النتائج بعد إجراءات التطبيق لأكثر من مرة". (مقدم، 1993، ص 152)

إن ثبات الاختبار هو مدى اتساق الدرجات عند تكرار التجربة، بينما الصدق يخبرنا عن العلاقة بين نتائج الاختبار وجوانب "خارجية" مرتبطة به فإن الثبات يخبرنا عن العلاقات "داخل الاختبار" إذ يبين إلى أي مدى تتحرر الدرجات من تأثير الصدفة ومن ثم يجيب عن السؤال: إلى أي مدى يمكن أن تكون الدرجة المستخرجة محل ثقة؟ وتبعاً لنظرية الاختبارات، فإن الدرجة الواحدة على الاختبار تعد الدرجة الحقيقية للفرد مضاف إليها نوع من الخطأ. (معمرية، 2012)

-**ثبات القائم بالتطبيق:** ويشير إلى مدى استقرار النتائج رغم اختلاف القائمين بالتطبيق، لأن خصائص القائم بالتطبيق في إلقاء التعليمات وقدرته على ضبط موقف الاختبار، وغير ذلك من المتغيرات قد تنبه لدى المفحوصين دوافع شتى كالتعاون الصادق أو دوافع التزييف، أو الإهمال أو الرغبة في أن يسبب السرور للمجرب أو إحباطه، كل ذلك بتأثير من شخصية المجرب وسلوكه إن موقف القياس.

- **ثبات المصحح:** يشير إلى مدى تتغير النتائج في الدقة والثقة، إذا ما تغير القائم بالتقدير والتصحيح، وبعد هذا النوع من الثبات مشكلة في الاختبارات التي تترك جانباً من التقدير للمقدرة أو المصحح، فيخشى عندئذ أن يصبح ذاتياً، مثل الطرق الإسقاطية وبعض اختبارات القدرات الإبداعية، وعدد قليل من اختبارات الذكاء كاختبار رسم الرجل الإسقاطي، وبعض بنود اختبار ستانفورد بيني وفي تشخيص الأمراض النفسية عندما يقوم أكثر من طبيب نفسي بتشخيص عدد من المرضى ويشير معدل الاتفاق إلى درجة ثبات ما بين المشخصين أو المقدرين.

- **ثبات نظام التصحيح:** حيث يبين إلى مدى تتغير نتيجة فرد أو مجموعة من الأفراد طبق عليهم الاختبار مرة واحدة وصحت الاستجابات أكثر من طريقة أو نظام وعدم ثبات نظام

التصحيح واحد من أهم أسباب انخفاض ثبات الطرق الاسقاطية ومن أبرز جوانب النقص فيها.

ب- طرق حساب معامل الثبات:

يوجد أكثر من طريقة لحساب الثبات وجميعها تعتمد على الدرجات الملاحظة بسبب كون الدرجات الحقيقية غير معلومة، وتختلف كل طريقة عن الأخرى تبعاً لاختلاف مصدر الأخطاء العشوائية التي تعتمد بدورها على طبيعة الاختبار وأغراض استخدام نتائجه

-معامل الاستقرار:

إن هذا الأسلوب يستخدم عندما تكون السمة مستقرة نسبي أو عند بناء خطط مستقبلية قائمة على التنبؤ ويتم حسابه عن طريق إعادة تطبيق المقياس على أفراد العينة نفسها بعد مرور فترة زمنية معينة ثم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات التطبيقين والتي تعبر عن قيمة معامل الثبات. (سعد، 1998، ص 166)

هناك عدد من العوامل التي تؤثر على قيمة معامل الاستقرار ومنها:

-إيجاد قيمة معامل ارتباط بيرسون

- مدى استقرار السمة

-عامل التذكر عندما تكون الفترة الزمنية قصيرة بين التطبيقين

- النسيان والتعلم عندما تكون الفترة الزمنية الفاصلة طويلة

- اختلاف الظروف البيئية المحيطة بالعينة في التطبيقين

-معامل التكافؤ:

يستخدم عندما يكون الهدف من المقياس الاستقرار أو الاستنتاج وفي حالات العلاج النفسي والتقويم ويعتمد هذا المعامل على بناء صورتين من المقياس تكون متكافئتين تماماً من حيث تشابه المحتوى وقدرتها على قياس السمة نفسها ولهما الخواص الإحصائية نفسها من حيث القدرة التمييزية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وغيرها يتم تطبيقها على

أفراد العينة بفواصل زمني قصير ثم يحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد (أبو حطب، ص 122).

ذلك أن المقياس يجب أن يقيس ما يجب قياسه يحسب الثبات من درجات المقياس التي تتأثر بالموقف الذي يطبق فيه المقياس أن عامل ثبات المقياس يختلف من موقف إلى آخر (عودة، 1993، ص 62)

ويشير ثبات المقياس إلى دقة واتساق درجاته في قياس ما يجب قياسه وإعطاء نتائج مماثلة أو متقاربة لو كررت عملية القياس على الأفراد أنفسهم وباختلاف العوامل والظروف الخارجية. والثبات بهذا المعنى يعد مؤشرا على درجة التجانس في نتائج المقياس والذي يمكن أن يكون على نوعين هما: التجانس الداخلي والتجانس الخارجي، حيث يشير التجانس الداخلي إلى أن فقرات المقياس جميعا تقيس المفهوم نفسه أما التجانس الخارجي فيشير إلى استمرارية المقياس بإعطاء نتائج ثابت بتكرير تطبيقه بعد مدة زمنية (الأنصاري، 2000، ص 114).

-معامل الاستقرار والتكافؤ-

يستخدم هذا المعامل عندما يراد قياس مفاهيم ذات نطاق أو محتوى واسع مثل الذكاء والميول والاتجاهات بمفردات مختلفة وشاملة للمحتوى المراد قياسه وتتشابه طريقة إيجاد هذا المعامل مع تلك المستخدمة عند إيجاد هذا المعامل مع تلك المستخدمة عند إيجاد معامل التكافؤ غير أن المدة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين تكون أطول (أبو حطب، ص 123).

-معامل الاتساق الداخلي:

أن معامل الاتساق الداخلي يعبر عن قيمة الاتساق الداخلي لمفردات أداة القياس ويعتمد على تطبيق المقياس ثم تجزئته إلى نصفين متكافئين الدرجات الزوجية والفردية حيث يعامل النصف الواحد كما لو كان مقياسا قائما بذاته وتتطلب عملية التجزئة الدقة والحرص إذ يجب التأكد من تشابه مضمون المفردات للنصفين ومن تساوي المتوسط والانحراف المعياري وتتم خطوات تقدير معامل الاتساق الداخلي (الأنصاري، 2000، ص 126)

يتأثر معامل الاتساق الداخلي بكيفية تجزئة المقياس حيث يوجد عدة طرق مختلفة تؤدي إلى معامل ارتباط مختلف ويمكن التغلب عليها من خلال التحقق من تساوي المتوسط والانحراف المعياري لدرجات كل من النصفين ولكن المشكلة تكمن في أن هذا المعامل ناتج عن استخدام نصف مفردات الاختبار ولها سوف يكون أقل مما لو استخدمت كل مفردات المقياس في حسابه. بمعنى أن المعامل المحسوب يدل على ثبات نصف المقياس ولهذا يجب تصحيح قيمة المعامل عن طريق معادلات خاصة اشتقها كل من سبيرمان وجثمان وورلون (سعد، 1998، ص 169).

هناك عدة معادلات تستخدم لتصحيح معامل ثبات نصفي الاختبار منها:

- **معادلة سبيرمان - براون:** تعتمد هذه المعادلة على إمكانية التنبؤ بقيمة معامل الثبات، إذا علم معامل ثبات نصف فقرات المقياس، ويؤخذ عليها أن تباين نصفي المقياس قد لا يتساويان مما يؤثر على قيمة الثبات الكلي.

- **معادلة رولون:** تعتمد على حساب درجات الاختبار ككل ثم حساب تباين الفروق بين درجات الأفراد في النصف الأول، ودرجاتهم في النصف الثاني ثم تطبيق المعادلة نحصل على معامل ثبات الاختبار ككل.

- **معادلة جثمان:** في هذه المعادلة يتم حساب تباين درجات النصف الثاني، وتباين درجات الاختبار ككل، أي أنها تضع في الاعتبار احتمال تباين درجات النصف الثاني وهذا لا يتحقق في المعادلتين السابقتين.

- **معادلة كيودر وريتشاردسون (20):** تعتمد على توفر بيانات عن تباين كل مفردة من مفردات الاختبار، وفي حالة عدم توفر هذه البيانات يمكن استخدام الصيغة (21) بنفس المعادلة وهي تتميز بالسهولة والسرعة في حسابها حيث أنها لا تحتاج إلى معرفة تباين البنود ولكن يعيبها أنها أقل دقة من الصيغ السابقة.

- **معامل ألفا كرونباخ:** يعتبر معامل ألفا حالة خاصة حيث يمثل متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء

الاختبار، وتشتترط أن قيس بنود لاختبار سمة واحدة فقط، وتستخدم المعادلة في المقياس والاختبارات متعددة الاختيارات وليست ثنائية. (أبو هاشم، 2006)

وقيمة معامل ألفا (a) عبارة عن متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس بطرق مختلفة كما أن هذا المعامل يعد مؤشرا للتكافؤ إلى جانب الاتساق الداخلي أو التجانس. ويفضل استخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقاييس الجوانب الوجدانية والشخصية نظرا لأنها تشمل على مقاييس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، حيث يتم استبدال (pa في المعادلة 20 الكيودر ريتشاردسون) بمجموع تباين جميع البنود في مقياس متدرج يفترض أنه شامل لنطاق سلوكي معين النبهان (2000) والجدير بالذكر أن معامل ألفا يعتبر الحد الأدنى للقيمة التقديرية للثبات بمعنى أن قيمة معامل الثبات المقياس عامة لا تقل عن قيمة هذا المعامل فعندما تكون قيمة معامل ألفا مرتفعة فإن هذا يعني أن درجات المقياس ثابتة بالفعل أما إذا كانت منخفضة فإنه بالإمكان الحصول على معامل ثبات أكبر بإتباع الطرق الأخرى في حسابه. 03-04 العوامل المؤثرة على الثبات يشير (أبو جلاله، 1999)

يوجد الكثير من العوامل التي تؤثر على ثبات الاختبار من أهمها ما يلي:

- عدد الأسئلة (طول الاختبار): وجد أن القيمة العددية لمعامل الثبات تزداد تبعا لزيادة عدد الأسئلة أي أن معامل ثبات الاختبار الطويل أكبر من معامل ثبات الاختبار تنقص عدد أسئلته حيث أن زيادة عدد الأسئلة تزيد من احتمال تمثيل العينة السلوكية بالاختبار وبالتالي يزداد ثباته وقد يكون من الطبيعي زيادة عدد أسئلة الاختبار إذا أردنا زيادة معامل الثبات إلى قيمة معينة.

- زمن الاختبار: يتأثر الاختبارات الموقوفة بالزمن المحدد لها حيث يزداد الثبات كلما زاد الزمن المخصص للاختبار حتى يصل إلى الحد المناسب ويصل الثبات إلى نهايته العظمى ثم يقل الثبات بعد ذلك كلما زاد الزمن عن ذلك الحد.

- ظروف إجراء الاختبار: يتأثر معامل الثبات بتوحيد التعليمات وتهيئة ظروف مشابهة لإجراء الاختبار في المرات المتتالية، وأي تغيير في هذا الظروف من تطبيق لآخر يؤثر في نتائجه ويعتبر من عوامل الخطأ التي تقلل من معامل ثبات الاختبار (الكناني وآخرون 1995).

- صعوبة أسئلة وغموض تعليماته: قد تجعل بعض الأفراد وبخاصة ضعيف الاستعداد الذي يعتمد في حل الأسئلة على التخمين وهذا يقلل من معامل ثبات الاختبار لأن الإجابة التي اعتمدت على التخمين في المرة الأولى لإجراء ذلك الاختبار على نفس المجموعة وبذلك تضعف الصلة بين نتائج المرتين وتخفض تبعا لذلك القيمة العددية لمعامل الثبات (شحاتة، 1994).

-تباين درجات الاختبار: إذا كان الأفراد الذين يطبق عليهم الاختبار أقل تجانسا ومن مستويات مختلفة وتباينات درجاتهم على الاختبار فان ذلك يزيد من معامل الثبات أما إذا كان المختبرون أكثر تجانسا ومتقاربين في مستوياتهم ودرجاتهم على الاختبار فان ذلك يقلل من معامل الثبات الذي يعتمد في حسابه على تشتت الدرجات وتبايناتها، وكذلك الحال إذا كانت أسئلة الاختبار أكثر تجانسا وارتباطا ببعضها فان ذلك يقلل من معامل الثبات لأن هذه الخاصية تؤدي إلى حالة خفض عدد المفردات والعكس صحيح فكلما كانت أسئلة الاختبار أكثر استقلالية أقل ارتباطا وتجانسا) ارتفع معامل الثبات".

- موضوعية التصحيح: ترفع موضوعية الاختبار من معامل ثباته، ولكي تتحقق الموضوعية من الضروري التحقق من ثبات المختبرين وثبات المصححين، وثبات التعليمات ووضوحها.

8-2-5-العلاقة بين الصدق والثبات:

قبل أن نبحث عن العلاقة بين الصدق والثبات يجب أن ندرك بعض أوجه الشبه والاختلاف فيما بينهما، فالصدق والثبات يعتبران من أهم سمتين للمقياس الجيد حيث أن الثبات يبحث في مدى اتساق وثبات مفردات هذا المقياس بينما الصدق يتعلق بالهدف والغرض الذي بني من أجله المقياس من ناحية أخرى فإن ثبات المقياس يتأثر بالأخطاء

العشوائية الغير منتظمة بينما صدقه يتأثر بجميع أنواع الأخطاء سواء كانت عشوائية أو منتظمة، ومن جانب ثالث فإن الصدق سمة لا تتعلق بالمقياس نفسه بقدر تعلقها بتفسير الدرجة المستخرجة منه وهذا يعني مدى فائدة أداة القياس في اتخاذ قرارات تتعلق بغرض أو أغراض معينة.

ولأن المقياس لا يمكن أن يكون صادقا إذا لم تتسم مفرداته بالاتساق والثبات (حيث أن قيمة مؤشر الثبات تعد الحد الأعلى لقيمة معامل الصدق، فإن تفسير الدرجة المستخرجة من مقياس غير ثابت سيكون بالتأكيد تفسيراً خاطئاً" (صلاح الدين، 2000، ص 224)

يرتبط مفهوم الصدق بمفهوم الثبات ارتباطاً وثيقاً فكلاهما وجهان لشيء واحد هو مدى صلاحية ذلك الاختبار في أن يقيس ما وضع لقياسه وفي إعطائه نتائج متماثلة حيث أن الثبات يبحث في مدى اتساق مفردات الاختبار بينما الصدق يتعلق بالغرض الذي بني من أجله هذا الاختبار لهذا ينبغي في الاختبار أن يكون صادقا وثابتا في آن واحد، فالعلاقة بينهما يفترض أن تكون ارتباطيه عالية (علام، 2000، ص 167).

وخلاصة القول نرى أنه أكد المختصون في القياس النفسي أنه لا يمكن إعداد أدوات لقياس الظواهر النفسية من غير وجود أخطاء في القياس لذلك اتجه المتخصصون في القياس النفسي إلى تحديد بعض الخصائص السيكومترية التي يمكن أن تحد من هذه الأخطاء.

الفصل الثاني:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

3- الدراسة الأساسية

3-1- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

3-2- حدود الدراسة

3-3- أداة الدراسة

3-4- الأساليب الإحصائية المستخدمة

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأكيد ما جاء في الجانب النظري، فهو وسيلة نقل مشكلة البحث إلى الميدان وتوضيحها وتحديدها لذا تم في هذا الفصل من الجانب الميداني استعراض أهم الإجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق أولاً إلى الدراسة الاستطلاعية، ثم إلى الدراسة الأساسية المتمثلة في المنهج المستخدم، مكان إجراء البحث عينة ومجتمع البحث، أدوات البحث وإجراءات التطبيق الميداني، وفي الأخير نصل إلى التقنيات الإحصائية.

1- منهج الدراسة:

تعتبر طبيعة وعنوان البحث المحدد الرئيسي في اختيار منهج دون آخر، أو أداة بحثية دون أخرى، والباحث يتوجب عليه السير وفق مخطط بحثي عام، يقوم على خطوات مرتبة ومنظمة من أجل تحقيق هدفه من الدراسة.

ويعرف المنهج: بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق، ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي واسئلة وفروض البحث. (رشيد زرواتي، 2002، ص 119) وهو أيضا عبارة عن مجموعة من القواعد والإجراءات المقررة والمعينة من جانب المتخصصين في منهجية البحوث التي يتبعها الباحث للوصول إلى الحقيقة والكشف عنها، التي تؤدي إلى التوصل لنتائج بحثية سليمة. (عمر نصر الله، 2016، ص 32) ولطبيعة موضوع الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته للموضوع المدروس.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية دراسة ميدانية مصغرة للبحث، وتسمى أيضا بالبحث النسقي أو الصياغي، وتعتبر أهم عنصر لإجراء الدراسة الميدانية، فهي أساس جوهري لبناء البحث العلمي، وإهمال الكتابة عنها في البحث يؤدي إلى نقص أحد العناصر الأساسية فيه ويسقط على الباحث جهدا كبيرا كان قد بذله فعلا في المرحلة التمهيدية. (النشراني، 1998، ص 12) وتعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة استكشافية، فهي مرحلة هامة في البحث العلمي لارتباطها المباشر بالميدان مما يضيف صفة الموضوعية في البحث العلمي. (مصطفى العشوي، 1994، ص 135).

2-1- أهمية وأهداف الدراسة الاستطلاعية: وتكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في:

- 1- أنها تمثل خطوة هامة وضرورية للتعرف على الميدان الذي يجري فيه البحث.
- 2- تكمن أهميتها في استشارة ذوي الخبرة والمهتمين بالموضوع للتعرف على آرائهم وأفكارهم التي تساعد في إجراء البحث.

وتتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث فيما يلي:

1- اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية.

2- التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدراسة

3- اختيار عينة الدراسة الأساسية.

2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

- بعد النزول إلى ميدان الدراسة وذلك بغية الاطلاع على مجتمع الدراسة وتحديد عينة الدراسة وتذليل الصعوبات التي من الممكن أن تعترض الدراسة.

- مراجعة الدراسات السابقة والمقاييس المستخدمة في قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

- تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية حيث قدرت بـ 50 تلميذ وتلميذة.

3- الدراسة الأساسية:

3-1- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

3-1-1- مجتمع الدراسة الأساسية:

حسب تعريف Grawitz المجتمع هو "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا التي تركز عليها الملاحظات". (موريس أنجرس، 2004، ص 29)

ومجتمع البحث هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها التقصي. (رشيد زرواتي، 2008، ص 119)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع الدراسة يتكون من مجموع تلاميذ الثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة ولاية المسيلة والذي يقدر بـ 375 تلميذ وتلميذة.

3-1-2- عينة الدراسة:

إن تحديد واختيار عينة الدراسة له أهمية كبيرة وأساسية في أي بحث علمي وهي تختلف باختلاف الموضوع فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة

حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، وتمثله تمثيلاً صحيحاً. (رشيد زرواتي، 2008، ص122) نظراً إلى حجم مجتمع الدراسة ونظراً إلى القاعدة العملية في اختيار العينة من المجتمع الكلي للدراسة وحتى تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث قمنا بتطبيق الدراسة على عينة قدرت 60 تلميذ وتلميذة. تم اختيار مجموعة الدراسة بطريقة عشوائية.

خصائص عينة الدراسة الأساسية:

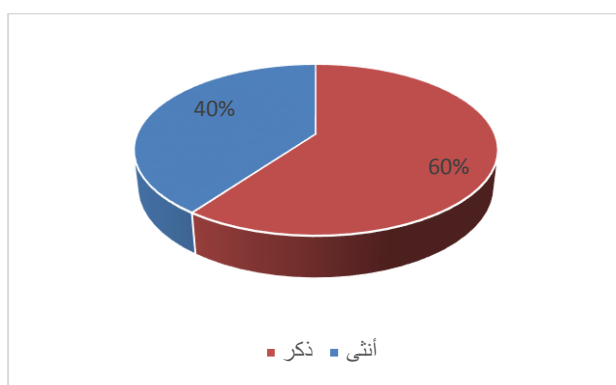
-الجنس:

الجدول رقم (01) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	40	60%
أنثى	20	40%
المجموع	60	100%

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالاً (40)، نلاحظ أن عدد الذكور قدر بـ (24) بنسبة بلغت 60%، في حين بلغ عدد الإناث (16) بنسبة بلغت 40%، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

الشكل رقم (01) يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس



3-2- حدود الدراسة:

3-2-1- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة خلال الموسم الجامعي 2023-2024 حيث دامت من شهر بداية شهر أبريل إلى غاية شهر ماي 2024.

3-2-2- الحدود المكانية: أجريت الدراسة بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة.

3-2-3- الحدود البشرية: تمثلت الحدود البشرية للدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي جميع الشعب والمقدر عددهم بـ375 تلميذ وتلميذة.

3-3- أداة الدراسة:

تعتبر أدوات جمع البيانات من العناصر الأساسية في بناء أي بحث علمي، بالإضافة إلى وظيفتها في جمع الحقائق، فهي كذلك تفرض على الباحث التقيد بموضوع البحث، وعدم خروجه من أطره العريضة ومضامينه التفصيلية، ومساراته النظرية والتطبيقية حتى يتمكن الباحث من اختبار الواقع والوصول إلى الحقائق والمعطيات المستهدفة، لان حسن اختياره لهذه الأدوات وتنقيحها وتمحيصها، يمكنه من تحقيق ذلك (سعيد سبعون، 2012، ص 30).

كما يمكن القول أن اختياره لهذه الأدوات يتوقف بدرجة على طبيعة الموضوع وخصوصيته، وطبيعة الفرضيات التي صاغها الباحث، وكلما استعمل الباحث أكثر من أداة كلما مكنه ذلك من جمع معلومات أكثر والتأكد من صدقها وصحتها، والاقتراب من الدقة العلمية أكثر ويدعم بذلك النتائج المتوصل إليها. وبناء على هذا فقد استخدمت الدراسة سلم استراتيجيات المواجهة ل: Lazarus & Folkman

3-3-1- وصف الأداة:

إن اختبار "لازاروس و"فولكمان" لمواجهة الضغوط تم وضعه سنة 1984 موجه لقياس استراتيجيات المواجهة حيث يعتبر "لازاروس و"فولكمان" من الأوائل الذين درسوا استراتيجيات التعامل مع الضغوطات النفسية، وعليه فقد وضع لتحديد الاستراتيجيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة كل المواقف الضاغطة، فمن خلال عينة ضمت مئة حالة من مختلف الجنسين قاما بمحاولة معرفة مختلف الأساليب التي يتخذها الأفراد في مواجهة الضغوطات خلال مدة قدرت

بسبعة أشهر، فتم تقديم قائمة مكونة من 68 بنداً، أظهرت النتائج أن 98% من الأفراد يستعملون نمطين من الاستراتيجيات: المجموعة الأولى من الاستراتيجيات مركزة حول المشكل والمجموعة الثانية مركزة على الانفعال.

وبعد مراجعة المقياس من طرف واضعيه تم وضع 4 أشكال للإجابة وهي: إطلاقاً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً.

وتم تعديل هذه القائمة وأصبحت تحتوي على 66 بند.

جدول رقم (02): يبين أبعاد وفقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان)

أرقام البنود											الأبعاد	الترتيب				
							63	52	49	39	26	2	1	التخطيط لحل المشكل	1	
															المواجهة	2
															اخذ المسافة	3
															إعادة التقييم الايجابي	4
															التحكم في الذات	5
															لوم وتوبيخ الذات	6
															السند الاجتماعي	7
															التهرب والتجنب	8
59	58	66	57	55	50	47	40	33	21	19	16	11	3			

ولاختبار صدق هذا المقياس اعتمد "لازاروس" و"فولكمان" على استجاب 100 فرد بصفة مكثفة وطلب منهم وصف وضعية مزعجة تعرضوا لها وتحديد من بين الاستراتيجيات المقترحة الأكثر استعمالاً في هذا الموقف أو المشكل.

وقد قسم "لازاروس" و"فولكمان" مقياس أنماط استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" إلى 8 مجموعات اثنتين مركزة حول المشكل والستة الأخرى مركزة حول الانفعال

3-2-2-مفتاح التصحيح:

يطبق مقياس "لازاروس" و"فولكمان" لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" بصفة فردية عن النحو التالي:

1-وصف موقفا ضاغطا تعرضت له أو مشكلة خلال فترة شهر أو أسبوع.

2-ضع علامة (X) على الطريقة أو الاستراتيجيات التي كنت قد استعملتها في التعامل مع الموقف؛ وذلك من خلال قائمة متكونة من 1 إلى 66 بندا بحيث تضع علامة (X) على سلم من الاحتمالات وهي: إطلاقا.

-إلى حد ما.

-كثيرا .

-كثير جدا.

أما بالنسبة للوقت المحدد للإجابة على أسئلة المقياس فيطلب من المستجوب الإسراع قدر الإمكان في الإجابة على أسئلة الاختبار.

أما كيفية تنقيط المقياس، فتتم وفق سلم متدرج من 0 إلى 3 إذ تمنح:

نقطة (0) إذا كانت الإجابة: إطلاقا.

نقطة (1) إذا كانت الإجابة: إلى حد ما.

نقطة (2) إذا كانت الإجابة: كثيرا. نقطة (3) إذا كانت الإجابة: كثيرا جدا.

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود.

3-2-3-الخصائص السيكومترية للأداة:

تتمتع قائمة المواجهة ل: لازاروس وفولكمان (1984) بجميع الخصائص السيكومترية

للمقياس الجيد، فقد تجمعت بيانات متعددة حول صدقها وثباتها

صدق أداة استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية: بعد حساب درجات صدق مقارنة طرفية

قدرت قيمة "ت" 7، 81 فهي دالة، وبالتالي فإن اختبار الصلابة النفسية على قدر من الصدق

يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

ثبات أداة استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية: لتقدير ثبات الأداة استخدمنا طريقة التجزئة النصفية ثم عدل بمعادلة سبيرمان براون ومن خلال استخدام نظام spss في المعالجة الإحصائية "ر" قبل التعديل 0.60، "ر" بعد التعديل "ر" 0.75 وعليه فالمقياس يتمتع بقدر عالي من الثبات يمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

استخدمت طريقة ألفا كرومباخ وذلك لإيجاد معامل ثبات أداة الدراسة حيث حصلنا على نتائج التالية: ألفا كرومباخ 0.83 ويتضح من الدرجة المحصل عليها أن المقياس يتمتع بثبات ويمكن تطبيقه على عينة الدراسة

3-4- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS تم استخدام الأساليب التالية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- اختبار **T.test**.
- معامل الارتباط بيرسون
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- معامل الارتباط سبيرمان براون
- معامل الارتباط جيتمان

خلاصة:

تضمن هذا الفصل منهجية سير العمل الميداني حيث تم التأكد من صلاحية أداة جمع البيانات لتطبيقها في الدراسة الأساسية، بعدما تم حساب خصائصها السيكومترية في الدراسة الاستطلاعية، كما تمت الإشارة إلى تحديد المنهج المستخدم وتحديد مواصفات عينة الدراسة الأساسية والأسلوب الإحصائي المعتمد، والذي يمكننا من اختبار فرضيات الدراسة من خلال الدراسة الأساسية.

الفصل الثالث

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد:

إن البحوث في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية لا تكتمل أهميتها العلمية إلا بالتأكد من نتائجها ميدانيا من خلال جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة بواسطة الأدوات المناسبة التي تسمح بربط العلاقة بين ما هو نظري وما هو ميداني، وهدفت الدراسة الحالية إلى حساب الخصائص السيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، وذلك من خلال التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) ، لذا ستقوم الطالبتان في هذا الفصل بعرض تفصيلي للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أداة الدراسة، وكذا مناقشة ما تم التوصل إليه من نتائج.

1- صدق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان)

نص السؤال الأول على ما يلي:

- هل يتمتع اختبار مواجهة الضغوط النفسية بمعاملات صدق مقبولة تتناسب وخصائص الاختبار الجيد بعد تطبيقه على عينة من طلبة التلاميذ؟

لقد تم الإجابة على السؤال الأول من خلال التعرف على معاملات صدق الاختبار وذلك على النحو التالي:

1-1- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب لصدق هذا الاختبار عن طريق حساب أو تقدير ارتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد على حدة وبالنسبة لارتباطات الأبعاد على الاختبار ككل كما يلي:

1-1-1- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد المواجهة:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الأول (المواجهة) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الأول مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.01$) وعددها (8) عبارات، وهي (5، 6، 17، 28، 34، 46، 48، 61) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين (0.630^{**}) كأعلى ارتباط كان بين العبارتين (17) والدرجة الكلية للبعد ككل (0.409^{**}) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (48) والدرجة الكلية للبعد ككل، ما عدا العبارتين رقم (5، 61) فهما غير دالتان عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) و ($a=0.01$) ، وعموماً يمكن القول بأن البعد الأول (المواجهة) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد المواجهة.

الدرجة الكلية للبعد	العبارة	الدرجة الكلية للبعد	العبارة
**0.530	العبارة 46	*0.233	العبارة 5
**0.409	العبارة 48	**0.479	العبارة 6
0.098	العبارة 61	**0.630	العبارة 17
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)		**0.464	العبارة 28
		**0.470	العبارة 34

1-1-2- الارتباط بين الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد اخذ مسافة:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الثاني اخذ مسافة) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الثاني مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.01$) وعددها (7) عبارة ، وهي (4، 12، 13، 24، 2، 41، 44) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين ($**0.608$) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (24) والدرجة الكلية للمحور ككل و($**0.458$) كادنى ارتباط كان بين العبارة (44) والدرجة الكلية للمحور ككل، ما عدا العبارتين (4، 32) فهما غير دالان عند ($a=0.05$) و($a=0.01$)، وعموماً يمكن القول بان المحور الثاني (اخذ مسافة) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (04) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد اخذ مسافة.

الدرجة الكلية للبعد	العبارات	الدرجة الكلية للبعد	العبارات
**0.595	العبارة 41	*0.266	العبارة 4
**0.458	العبارة 44	**0.531	العبارة 12
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)		*0.232	العبارة 13
		**0.608	العبارة 24
		0.029	العبارة 32

1-1-3- الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعء التخطيط لحل المشكل:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعء الثالث (التخطيط لحل المشكل) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الثالث مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.01$) وعددها (7) عبارة، وهي (1، 2، 26، 39، 52، 62، 63) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين (0.576^{**}) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (39) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.429^{**}) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (39) والدرجة الكلية للمحور ككل، ما عدا العبارتين (1، 26) فهما غير دالتان عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.005$) و($a=0.01$)، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثالث (التخطيط لحل المشكل) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (05) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد التخطيط لحل المشكل.

العبارة (Q)	الدرجة الكلية للبعء	العبارة (Q)	الدرجة الكلية للبعء
العبارة 1	0.194	العبارة 52	0.487^{**}
العبارة 2	0.547^{**}	العبارة 62	0.576^{**}
العبارة 26	0.113	العبارة 63	0.478^{**}
العبارة 39	0.429^{**}	**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	

1-1-4- الارتباط بين الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعء التحكم في الذات:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعء الرابع (التحكم في الذات) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الرابع مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.01$) وألفا ($a=0.05$) وعددها (9) عبارة، وهي (10، 14، 35، 37، 43، 51، 54، 56، 65) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين (0.756^{**}) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (37) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.301^{*}) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (56) والدرجة الكلية للمحور ككل، ما عدا

العبارات (14، 54، 65) فهم غير دالين عند مستوى الدلالة ($a=0.01$) و ($a=0.05$)، وعموماً يمكن القول بان المحور الثالث (التحكم في الذات) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد التحكم في الذات.

الدرجة الكلية للبعد	العبارة (Q)	الدرجة الكلية للبعد	العبارة (Q)
*0.272	العبارة 54	**0.455	العبارة 10
*0.301	العبارة 56	*0.228	العبارة 14
0.066	العبارة 65	**0.586	العبارة 35
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01).		**0.756	العبارة 37
		**0.700	العبارة 43
		**0.522	العبارة 51
* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05).			

1-1-5- الارتباط بين الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد السند الاجتماعي:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الخامس (السند الاجتماعي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد الخامس مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.01$) وعددها (7) عبارة، وهي (8، 18، 22، 31، 42، 45، 64) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين ($**0.811$) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (42) والدرجة الكلية للمحور ككل و ($**0.427$) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (64) والدرجة الكلية للمحور ككل، ما عدا العبارة (8) فهي غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.05$) و ($a=0.01$)، وعموماً يمكن القول بان المحور الخامس (السند الاجتماعي) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (07) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد السند الاجتماعي.

العبرة	الدرجة الكلية للبعد	العبرة	الدرجة الكلية للبعد
العبرة 8	0.074	العبرة 42	**0.811
العبرة 18	**0.474	العبرة 45	**0.566
العبرة 22	**0.437	العبرة 64	**0.427
العبرة 31	**0.443	** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	

1-1-6- الارتباط بين الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعد إعادة التقويم الإيجابي:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد السادس (التقويم الإيجابي) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد السادس مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.01$) وعددها (8) عبارة، وهي (15، 60، 20، 38، 36، 30، 23، 27) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين (0.651^{**}) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (27) والدرجة الكلية للمحور ككل و (0.301^*) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (38) والدرجة الكلية للمحور ككل، ما عدا العبارتان (30، 36) فهما غير دالتان عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) و ($a=0.01$)، وعموماً يمكن القول بأن المحور السادس (إعادة التقويم الإيجابي) صادق كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد إعادة التقويم الإيجابي.

العبرة	الدرجة الكلية للبعد	العبرة	الدرجة الكلية للبعد
العبرة 27	**0.651	العبرة 38	*0.01
العبرة 23	**0.377	العبرة 20	**0.498
العبرة 30	0.090	العبرة 60	**0.532
العبرة 36	0.161	العبرة 15	**0.389
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)			
* الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)			

1-1-7- الارتباط بين الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعء لوم أو توبيخ الذات:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعء السادس (لوم أو توبيخ الذات) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد السادس مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.01$) وعددها (4) عبارة، وهي (9، 25، 29، 53) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين (0.742^{**}) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (25) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.283^*) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (29) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموماً يمكن القول بان المحور السادس (لوم أو توبيخ الذات) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد لوم أو توبيخ الذات.

العبارة	الدرجة الكلية للبعء	العبارة	الدرجة الكلية للبعء
العبارة 9	0.492^{**}	العبارة 29	0.283^*
العبارة 25	0.742^{**}	العبارة 53	0.506^{**}
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) * الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)			

1-1-8- الارتباط بين الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لبعء الهروب أو التجنب.

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعء السادس (الهروب أو التجنب) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات البعد السادس مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.01$) وعددها (12) عبارة، وهي (3، 11، 16، 19، 21، 33، 40، 47، 50، 55، 57، 58) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين (0.593^{**}) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (16) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.310^*) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (19) والدرجة الكلية للمحور ككل، ما عدا العبارتان (21، 33) فهما غير دالتان عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) و($a=0.01$).

وعموما يمكن القول بان المحور السادس (الهروب أو التجنب) صادق ، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات بعد الهروب أو التجنب.

الدرجة الكلية للبعد	العبرة	الدرجة الكلية للبعد	العبرة
**0.417	العبرة 50	**0.424	العبرة 3
**0.461	العبرة 55	**0.569	العبرة 11
**0.429	العبرة 57	**0.593	العبرة 16
**0.467	العبرة 58	*0.310	العبرة 19
0.066	العبرة 66	0.085	العبرة 21
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)		*0.243	العبرة 33
*الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)		**0.649	العبرة 40
		**0.483	العبرة 47

1-1-9- الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاختبار:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للاختبار (اختبار مواجهة الضغوط النفسية) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين أبعاد الاختبار مع الدرجة الكلية له كلها مع الدرجة الكلية له كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.01$) وعددها (8) أبعاد، وهي (بعد المواجهة، بعد أخذ مسافة، التخطيط لحل المشكلة، التحكم في الذات، السند الاجتماعي، إعادة التقويم الإيجابي، لوم أو توبيخ الذات، الهروب أو التجنب) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط فيها ما بين (0.822) كأعلى ارتباط كان بين البعد (8) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0.606) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (5) والدرجة الكلية للمحور ككل، ما عدا البعد رقم (7) فهو غير دال حيث قدرت قيمة ارتباطه ب(0.249)، ما عدا البعد (7) فهو غير دال عند مستوى الدلالة ألفا ($a=0.05$) و($a=0.01$) وعموماً يمكن القول بان اختبار مواجهة الضغوط النفسية صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) يوضح مصفوفة ارتباطات أبعاد مواجهة الضغوط النفسية.

الأبعاد	الدرجة الكلية للاختبار
البعد 1: المواجهة	**0.728
البعد 2: اخذ مسافة	**0.706
البعد 3: التخطيط لحل المشاكل.	**0.606
البعد 4: التحكم في الذات.	**0.786
البعد 5: السند الاجتماعي.	**0.708
البعد 6: إعادة التقويم الإيجابي.	**0.558
البعد 7: لوم أو توبيخ الذات.	0.249
البعد 8: الهروب أو التجنب.	**0.822
** الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)	

-طريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): فبعد أن تم ترتيب التوزيع من اقل درجة إلى أعلى درجة للعينة الاستطلاعية والتي ضمت (50) تلميذاً، تم اختيار مجموعتين من طرفي التوزيع، تمثل إحداهما 27% من الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات، وثانيهما 27% من الذين حصلوا على ادني الدرجات، وكان حجم كل مجموعة (14) تلميذاً، ثم استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وحسبت دلالة قيمة "ت" للفروق بين المتوسطات. جدول رقم (12): يبين نتائج حساب الصدق التمييزي لمقياس مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي.

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الدنيا 27%		المجموعة العليا 27%		العينة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند 0.01	0.000	1.816	97.285	6.393	128.42	مقياس مواجهة الضغوط النفسية

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة "ت" دالة إحصائياً، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين، مما يدل على صدقه.

2- ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان)

تم التحقق من ثبات الاختبار من خلال ما يلي:

2-1- التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب التناسق الداخلي: (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا الاختبار بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد على حدة وبالنسبة للمقياس ككل، حيث قدر بالنسبة للمقياس ككل "مواجهة الضغوط النفسية" فقد قدر معامل ألفا كرونباخ (0.828) وهذه القيمة تدل على أن هذا المقياس ثابت، كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (13) يوضح ثبات اختبار استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية) عن

طريق ألفا كرونباخ.

أبعاد الاختبار	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
اختبار مواجهة الضغوط النفسية	0.828	66

2-2- التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات هذا الاختبار عن طريق التجزئة النصفية والتي تفترض تقسيم عبارات المقياس إلى نصفين (زوجي-فردية)، حيث بلغ معامل الارتباط بين النصفين (0.73) وبتعويضه في معادلة تصحيح الطول أو الثبات الكلي لسبيرمان براون بلغ ثبات هذا الاختبار الكلي (0.850) ولجيتمان (0.843)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس ثابت، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (14) يوضح ثبات اختبار مواجهة الضغوط النفسية عن طريق التجزئة النصفية.

0.739	معامل الارتباط بين النصفين
0.850	معامل الارتباط سبيرمان براون
0.843	معامل الارتباط جيتمان

3- نتائج الدراسة

- من خلال الدراسة التطبيقية للدراسة وتحليل البيانات توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
- يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبولة من الصدق لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة.
- هل يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبول من الثبات لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة.
- يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على الخصائص السيكومترية ذات صدق وثبات لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- يمكن تطبيق اختبار مواجهة الضغوط المدروس في البيئة المحلية.

4- التعليق على النتائج في ضوء الدراسات السابقة

4-1- صدق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان)

نص السؤال الأول: هل يتمتع اختبار مواجهة الضغوط النفسية بمعاملات صدق مقبولة تتناسب وخصائص الاختبار الجيد بعد تطبيقه على عينة من طلبة التلاميذ؟

من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات يتبين أن المقياس يتميز بصدق. وقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة حسام فهمي سيد عفيفي (2019) بعنوان: "الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي"، والتي هدفت الدراسة إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية، حيث طبقت الدراسة على عينة الدراسة من طلاب الحلقة الثانية من التعليم

الأساسي في المدرسة المصرية بدولة قطر للعام خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2018-2019، حيث أشارت النتائج إلى صدق المقياس.

كما اتفقت نتائج دراستنا كذلك مع دراسة باكلن (2013) بعنوان: التحقيق في الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة دراسة (الصدق والثبات) حيث هدفت هذه الدراسة إلى تقديم أداة تتوفر بها الخصائص السيكومترية لتقدير مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة، حيث تم حساب الصدق والثبات وتوصلت النتائج إلى حصول المقياس على نسبة صدق عالية.

4-2- ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي (لازاروس وفولكمان)

نص السؤال الثاني: هل يتوفر اختبار مواجهة الضغوط على درجة مقبول من الثبات لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة؟

من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات يتبين أن المقياس يتوفر على درجة مقبولة من الثبات، وقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة حسام فهمي سيد عفيفي (2019) بعنوان: "الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي"، والتي هدفت الدراسة إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط الدراسية، حيث طبقت الدراسة على عينة الدراسة من طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في المدرسة المصرية بدولة قطر للعام خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2018-2019، حيث أشارت النتائج إلى حساب ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط الدراسية للتلاميذ بطريقة إعادة الاختبار لفارق زمني (15) يوماً على عينة تتكون من (35) من تلاميذ المرحلة الإعدادية المقيدون بالمدرسة المصرية بقطر إلى ثبات الاختبار حيث بلغ معامل الارتباط (0.699) وهو معامل دال إحصائياً عند مستوى (0.01).

كما اتفقت نتائج دراستنا كذلك مع دراسة باكنل (2013) بعنوان: التحقيق في الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة دراسة (الصدق والثبات) حيث هدفت هذه الدراسة إلى تقديم أداة تتوفر بها الخصائص السيكومترية لتقدير مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة، حيث تم حساب الصدق والثبات وتوصلت النتائج إلى حصول المقياس على نسبة ثبات عالية.

خاتمة

خاتمة:

هدفت الدراسة الحالية إلى توفير معطيات علمية وعملية تساعد على معرفة الاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور وإناث في التعامل مع المواقف الضاغطة ومدى اختلاف هذه الأساليب، ووفقت إلى حد يعيد في تحقق الأهداف المرجوة. حيث تبين لنا من خلال تناولنا الموضوع تحمل الوضعيات الضاغطة، باعتباره من الموضوعات التي تحظى باهتمام ذوي الاختصاص من علماء النفس والاجتماع نظرا لحساسيته في قياس شريحة مهمة وهي تلاميذ الثانوي، إن للتلاميذ اتجاهات متباينة في التحمل.

ولقياس اتجاهات تحمل الوضعيات الضاغطة على الباحث اختيار المقاييس السليمة التي تتمتع يقدر عال من الصدق والثبات من أجل الحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية لوصف هذه الوضعيات والمساهمة في السلامة النفسية للتلاميذ، ولقد حاولت هذه الدراسة معرفة الخصائص السيكومترية لاختيار مواجهة الضغوط لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة في الموسم الدراسي 2023-2024 وتم ذلك من خلال التحقق من صدقه باستخدام الصدق التمييزي والاتساق الداخلي، أما بالنسبة للثبات، تم استخدام التجزئة التصفية وطريقة ألفا كرونباخ حيث طبقت على عينة مكونة من (60) تلميذ وتلميذة.

وخلصت الدراسة أن المقياس يتمتع بقدر مقبول من الصدق بناء على النتائج المتحصل عليها وعلى قدر مقبول من الثبات مما يؤهل هذا المقياس بأن يكون صادقا لاستخدامه في البيئة الجزائرية.

توصيات ومقترحات الدراسة:

1-التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الراهنة من نتائج يعتبر ذا أهمية كبيرة نظرا لأهمية عينة الدراسة والتي تمثل فئة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والتي تحتاج إلى تكثيف الاهتمام بها، لكي تتحقق غايات وأهداف العملية التعليمية وهي إعداد الفرد للحياة وتحقيقه لطموحاته ونجاحه الدراسي.

يمكن تقديم عدد من التوصيات العامة التي تعمل على التقليل من درجة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي نوجزها فيما يلي:

- ضرورة التعاون مع التلاميذ وإتاحة الفرصة لهم لإعطاء آراءهم حول موضوع مواجهة الضغوط.

- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة حول استراتيجية مواجهة الضغوط.

- العمل على بناء أدوات قياس جديدة مقننة في البيئة الجزائرية.

2-الاقتراحات:

- إجراء دراسات شاملة وواسعة حول موضوع مواجهة الضغوط.

- إقامة دورات تدريبية حول مواجهة الضغوط.

- إنشاء مراكز نفسية استشارية لتقديم خدمات نفسية لمواجهة الضغوط.

- اعتماد مقاييس واختبارات متنوعة والاستفادة من النتائج ومقارنتها للخروج بأفضل الحلول.



قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- ربيعة رجب عوض (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
- الزيات فتحي مصطفى (2001). علم النفس المعرفي، دار النشر للجامعات، مصر.
- عبد المنعم عبد الله حسيب (2005). مقدمة في الصحة النفسية. دار الوفاء، القاهرة.
- عثمان يخلف (2001). علم النفس الصحة. الأسس النفسية والسلوكية للصحة، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة، قطر.
- آيت حمودة حكيمة (2006)، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية، أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- مدحت عبد الحميد أبو زيد (2000). الاكتئاب، دار المعرفة الجامعية، الأزربية.
- بوشدوب شهرزاد (2001)، استراتيجيات التعامل أمام الضغط المدرسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، قسم علم النفس وعلوم التربية.
- طايبي نعيمة (2006)، التعامل مع الضغط النفسي عند الإصابات بمرض القلب والمصابات بداء السكري، رسالة الماجستير، جامعة الجزائر.
- كشرود هدى، بوسنة محمود (2004)، دراسة مدى تأثير المعاملة الوالدية على الاكتئاب
- حسن مصطفى عبد المعطي (1994). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، المجلة المصرية للدراسة النفسية، مصر.
- الشافعي محمد الدسوقي عبد العزيز (1998): ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغط المهنة الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، المجلة التربوية تصدر عن مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، المجلد 12، العدد 48
- الحمداني، عبد الباري مايج (2013): بعض الخصائص السيكومترية لمعايير اتحاد الجامعات العربية، كمقياس لاستخراج المؤشرات الجودة الشاملة، مجلة جامعة دي قار، العراق.

- زكري علي بن محمد عبد الله (1429/1430هـ): الخصائص السيكومترية لاختبار اوتيس_لينون للقدرة العقلية مقدره وفق القياس الكلاسيكي ونموذج راش لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة صبيا التعليمية رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، السعودية.
- الظاهر زكريا محمد (1999): مبادئ القياس النفسي في التربية، عمان، دار الثقافة.
- أحمد عبد الخال (2007) معمل علم النفس الشخصية، مصر، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- علام صلاح الدين محمود (2000): القياس والتقويم التربوي والنفسي وأساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- جان بنجامان سورا ترجمة أنطوان الهاشم (1997) الإجهاد وأسبابه وعلاجه، ط1، لبنان بيروت، منشورات عويدات
- سعد عبد الرحمن (1998): القياس النفسي، الكويت، مكتبة الفلاح.
- مقدم سهيل (1999): الضغوط المهنية لدى مستشار التوجيه المهني والمدرسي وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية لمرض القلب، رسالة ماجستير في علم النفس، جامعة وهران.
- Dantchev, N. (1989). Strategie de «coping» et pattern «A» coronarogène. Revue de médecine Psychosomatique.
- Lazarus, R. et Folkman, S. (1984). Stress, appriaisal and coping, New York : Springer Publishing.
- Lazarus, R. et Folkman, S. (1984). Stress, appriaisal and coping, New York: Springer Publishing.
- Miller, SM, (1980). A prespective on the effects of stress and coping on decrease and health, in livine (s) and hursin (H), New York.
- Olive, F, (1996). Stress et cardiologie, Masson, Paris.



قائمة الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بوضياف المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص: قياس نفسي وتقويم تربوي

استمارة حول:

دراسة سيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة
من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي
- دراسة ميدانية بثانوية محمد بوضياف ببوسعادة -

في إطار إنجاز مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة ماستر موسومة بالعنوان أعلاه، تم تصميم هذه الاستمارة التي تهدف إلى القيادة بدراسة سيكومترية الاختبار مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، وعليه نرجو منكم الإجابة على جميع أسئلة المقياس بدقة وموضوعية مع وضع العلامة (X) في المكان المناسب علما أن المعلومات المتحصل عليها من طرفكم سرية تستخدم للغرض البحث العلمي فقط.

شكرا لكم على حسن اهتمامكم وتعاونكم

إشراف الأستاذ:

د/سعودي أحمد

إعداد الطالبتين:

ملكي يمينة

دحية أسماء

السنة الجامعية: 2023-2024

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

الشعبة:

سلم استراتيجيات المواجهة ل: Lazarus & Folkman

كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	إطلاقا	درجة استعمالها	الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل
					1- ركزت فقط على ما سأفعله لاحقا في الخطوة التالية.
					2- حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر.
					3- شغلت نفسي بعمل أو نشاط بديل حتى لا أفكر كثيرا.
					4- شعرت بأن الوقت كفيلا بتغيير الأمور وعليه فما على إلا الانتظار.
					5- ناقش أو بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية.
					6- قمت بشيء لم أكن أعتقد أنه يصلح ولكنني قمت بشيء على الأقل.
					7- حاولت إقناع الشخص المسؤول بغية تغيير رأيه.
					8- كلمت شخصا لأتعرّف أكثر على الوضعية.
					9- انتقدت نفسي أو وبحثتها.
					10- حاولت أن استعجل الأمور ولكنني تركتها نوعا ما موضع بحث.
					11- تمنيت أن تحدث معجزة.
					12- سايرت القدر، في بعض الأحيان كان حظي سيئا.
					13- تصرفت وكأن شيئا لم يحدث.
					14- حاولت أن احتفظ بمشاعري لنفسي.
					15- نظرت إلى الجانب المستقطب (الملفت) للمشكلة وحاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء
					16- تمنيت أزيد من العادة.
					17- أظهرت غضبي لشخص (للأشخاص) المتسبب في المشكلة.
					18- قبلت عطف وتفهم شخص ما.
					19- كلمت نفسي عن أشياء ساعدتني في الشعور بالراحة.
					20- ألهمت القيام بشيء أبداعى.
					21- حاولت نسيان كل شيء.
					22- تحصلت على مساعدة مختص.
					23- تغيرت أو تطورت بشكل إيجابى.
					24- انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن يقوم باي شيء.
					25- اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي.
					26- وضعت مخطط عملي واتبعته
					27- قبلت بشيء إيجابى آخر غير الشيء الذي كنت أريده.
					28- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى.
					29 أدركت أنى المتسبب في المشكل

				30 خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها.
				31 كلمت شخصا بإمكانه فعل شيء ملموس تجاه المشكلة.
				32-ابتعدت المشكلة لبرهة وحاولت أو أرتاح أو أن اخذ عطلة.
				33-حاولت أن اشعر بتحسن عن طريق الأكل، الشرب التدخين، تعاطي المخدرات، الأدوية
				34-قمت بمجازفة كبيرة أو شيء خطير جدا.
				35-حاولت ألا الصرف بتهور أو اتبع الدفاعي السابق.
				36-وحدت إيمانا جديدا.
				37-أبقيت على اعتزازي واحتفظت بصلابتي
				38-اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة.
				39-غيرت امر بغرض أن تتقلب الأمور إلى الأفضل
				40-تجنبنا التواجد من الناس عموما.
				41-لم ترك المشكلة تطغى علي رفضت التفكير فيها كثيرا.
				42-طلبت النصح من شخص قريب أو صديق احترامه.
				43-لم اترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة.
				44-سلطت الأضواء على الوضعية، ورفضت أن أكون جديا بخصوصها.
				45-كلمت شخصا عن طبيعة أحاسيسي.
				46-ثبت في مكاني من اجل ما كنت أريده.
				47-لمت غيري من الناس حول المشكلة.
				48-استقدت من تجاربي السابقة في وضعية مماثلة.
				49-عرفت ما يجب عمله فضاغت جهدي لتحريك الأمور.
				50-رفضت الاعتقاد أن ذلك وقع.
				51-تعهدت نفسي أن الأمور سوف تتحسن.
				52-خرجت بمجموعة حلول للمشكلة.
				53-كلما لم تتمكن من فعل أي شيء فقد قبلت المشكلة.
				54-حاولت أن ابعد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى.
				55-تمنيت أو باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت به.
				56-غيرت أشياء في نفسي.
				57-حلمت أو تخيلت وقتا أو وضعا أحسن من الذي كنت فيه.
				58-تمنيت لو أن الوضعية تنتهي.
				59-لجأت للخيال والتمنيات حول إمكانية القلاب الأمور.
				60-تضرعت إلى الله.
				61-حضرت نفسي للاسوا.
				62-شرد تفكيري إلى ما يمكنني أن أقول أو أقوم به.
				63-فكرت كيف يمكن لشخص أقدره أن يتعامل هذه الوضعية، ثم اتخذت ذلك نموذجا.
				64-حاولت أن أرى الأشياء من وجهة نظر شخص آخر.
				65-ذكرت نفسي إلى أي حد يمكن للأشياء أن تسوء.
				66-عدوت أو تمرنت

مسئلة في: 2024 / 02 / 13
إلى السيدة(ة): مدير ثانوية محمد بوضياف بوسعادة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

الموضوع: تسهيل مهمة لإجراء الدراسة الميدانية

تحية طيبة وبعد

في إطار انجاز دراسة ميدانية (مذكورة تخرج) لطلبة السنة ثانية ماستر
الشعبة: علوم التربية
التخصص: قياس نفسي وتقويم تربوي
نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطلبة المذكورين أدناه وتقديم المساعدة الممكنة واللازمة في حدود
أغراض البحث العلمي، وما يسمح به القانون، وهذا على مستوى المصالح التي تشرفون عليها.
عنوان الدراسة: دراسة سيكومترية لاختبار مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من
التعليم الثانوي (دراسة ميدانية ببعض ثانويات ببوسعادة)
المشرف: د. سعودي أحمد

1. اسم ولقب الطالب: ملكي يمينة
2. اسم ولقب الطالب: دحية أسماء
رقم التسجيل: 2318054108294
رقم التسجيل: 23064089572

في الفترة من 2024 / / إلى 2024 / /
في الأخير، تقبلوا منا أسمى عبارات التقدير والاحترام

نائب العميد المكلف بالبحث العلمي
نائب العميد المكلف بالمعهد للدراس والبحوث
العلمي والعلاقات الخارجية
الدكتور: مرزوقلال إبراهيم

نائب رئيس القسم للبحث العلمي
الدكتور: محمد جعلاب



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نهاية المعادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع: التخصص في السبكي ماستر لإختبار لاجاز اروسا و فو لكامان
لمواجهة الصعوبات التي نعيشها في حياتنا من تلاميذ السنة الثالثة
من التتلمذ الثانوي دراستهم انتم بما نؤتيه من قدر وخبراف بوساد

اعداد الطلبة:
1- حلاكة المينة رقم التسجيل: 2318054108894
2- حبة آسمار رقم التسجيل: 23064089578
القسم: علم النفس الشعبية: علوم التربية التخصص القياس المتفسر والتشوير الشروك
إشراف: أحمد سعوردي الرتبة: أستاذ محاضر

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2023-2024 وأسمح
بإيداعه على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

موافقة وإمضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة):

رئيس القسم

لتحميل الوثيقة يرجى مسح الرمز



الموقع الإلكتروني: <http://virtuelcampus.univ-m'sila.dz/facshs/>
Face book: <https://www.facebook.com/univmoussila/>
Télé Fax: +213 35 35 1044



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2024/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإجازة بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): د حبة أمعاء

الصفة (طالب, استاذ باحث, باحث دائم): حالية

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 207938629

الصادرة بتاريخ: 2024/06/20 عن دائرة: لوجسادة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: القياس النفسي والتفكير النقدي تحت رقم التسجيل: 23064089574

والمكلف بإجازة أعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه).

عنوانها: الخصائص النفسية ومثابرة لا تحتار لآثارها وفوائدها
لواجهة الولوج النفسي لدى عينة من متعلمي السنة الثالثة
من التعليم الشاركي - دراسة ميدانية تجاوب محمد بوضياف بوجسادة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في
انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة):
محمد بوضياف

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): صالح بن يحيى

الصفة (طالب, استاذ باحث, باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 207132484

الصادرة بتاريخ: 2021-11-08 عن دائرة: بوسعادة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: التعليم اللغوي والتفكير التربوي تحت رقم التسجيل: 2318054108494

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: الخصائص الميبك ومتراب الاختبار لأزاريس وفولكمان

لواجحة الكحول النفسية لدى عينه من تلاميذ المست

المأثله من البحث لليم التاوكي دراسة ميدانية لباؤاوي محمد بوضيان بوسعادة

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في

انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 2016-07-28 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ