

مجلة التربوي

مجلة علمية محكمة تصدر عن كلية التربية

جامعة المرقب

العدد الثاني عشر

يناير 2018م

هيئة التحرير

- | | |
|---------------------------|----------------|
| د. عطية رمضان الكيلاني | رئيس التحرير: |
| د. علي أحمد ميلاد | مدير التحرير: |
| م. عبد السلام صالح بالحاج | سكرتير المجلة: |

المجلة ترحب بما يرد عليها من أبحاث وعلى استعداد لنشرها بعد التحكيم .
المجلة تحترم كل الاحترام آراء المحكمين وتعمل بمقتضاها .
كافة الآراء والأفكار المنشورة تعبر عن آراء أصحابها ولا تتحمل المجلة تبعاتها .
يتحمل الباحث مسؤولية الأمانة العلمية وهو المسؤول عما ينشر له .
البحوث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها نشرت أو لم تنشر .
حقوق الطبع محفوظة للكلية .

بحوث العدد

- "تحفة الأنام بتوريت ذوي الأرحام" دراسة وتحقيقاً
- الاستفهام ودلالاته في شعر خليفة التليسي
- قراءة في التراث النقدي عند العرب حتى أواخر القرن الرابع الهجري
- الكناية في النظم القرآني (نماذج مختارة)
- حذف حرف النداء "يا" من اسم الإشارة واسم الجنس واختلاف النحاة في ذلك
- (أي) الموصولة بين البناء والإعراب
- موج النحاة في الوصف بـ(إلا)
- تقنية المعلومات ودورها في تنمية الموارد البشرية بجامعة المرقب
- دراسة الحل لمنظومة المعادلات التفاضلية الخطية باستخدام تحويل الزاكي
- أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية
- برنامج علاج معرفي سلوكي مقترح لخفض مستوى القلق لدى عينة من المراهقات
- هجرة الكفاءات الليبية إلى الخارج
- صيد الأسماك في منطقة الخمس وأثاره الاقتصادية
- Determination of (ascorbic acid) in Vitamin C Tablets by Redox Titration
- Physical and Chemical Properties Analysis of Flax Seed Oil (FSO) for Industrial Applications
- Catalytic Cracking of Heavy Gas Oil (HGO) Fraction over H-Beta, H-ZSM5 and Mordinite Catalysts
- Monitoring the concentration (Contamination)of Mercury and cadmium in Canned Tuna Fish in Khoms, Libyan Market
- EFFECT CURCUMIN PLANT ON LIVER OF RATS TREATED WITH TRICHLOROETHYLENE
- Comparative study of AODV, DSR, GRP, TORA AND OLSR routing techniques in open space long distance simulation using Opnet

- Solution of some problems of linear plane elasticity in doubly-connected regions by the method of boundary integrals
- Common Fixed-Point Theorems for Occasionally Weakly Compatible Mappings in Fuzzy 2-Metric Space
- THE STARLIKENESS AND CONVEXITY OF P-VALENT FUNCTIONS INVOLVING CERTAIN FRACTIONAL DERIVATIVE OPERATOR
- Utilizing Project-Based Approach in Teaching English through Information Technology and Network Support
- An Acoustic Study of Voice Onset Time in Libyan Arabic



د. آمنة محمد العكاشي، د. صالحة التومي الدروقي، د. حواء بشير أبوسطاش
قسم الدراسات النفسية والاجتماعية- كلية التربية - جامعة المرقب

المبحث الأول

المقدمة :

تعتبر المرحلة الجامعية، من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية؛ لأنها نهاية تلقي التعليم الرسمي، إضافة إلى أنها تعد الطالب إلى الخروج للحياة الخارجية بكل أحداثها، وبالتالي فصقل الشباب وتدريبهم في هذه المرحلة من الأمور الملحة، خاصة وهم في مفترق الطريق بين إنهاء التعليم والخروج لمعترك الحياة بأحداثها و مشاقها المتلاحقة والمستمرة، والتي قد تقسو تارة، وقد تلين تارة أخرى؛ وفي كل هذا تتطلب شخصية مرنة تستطيع التوافق مع أحداث الحياة ؛ وتجيد استخدام أساليب مواجهة فعالة للمشكلات والأحداث التي قد تواجهها.

والضغوط النفسية كسمة من سمات العصر لا تخلو منها مؤسسة مهنية أو تعليمية ولا سيما طلبة الجامعة، وما تكتظ به الحياة الجامعية من ضواغط ترهق كاهل الطلاب، سواء كانت هذه الضغوط اقتصادية نتيجة لغلاء المعيشة وتقل الأعباء المادية التي قد يفرضها بعض الأساتذة على الطلاب، أو لعدم قدرة الطلبة على التوفيق بين تطلعاتهم المادية وبين دخلهم الأسرى، إضافة إلى الضغوط الأكاديمية، والتي تمثل المكانة الرائدة بين ضغوط طلبة الجامعة بداية من ضغوط الامتحانات وما يتبعها من قلق وتوتر وصولاً إلى الضغوط الفيزيائية المتعلقة بالحياة الأكاديمية من بعد السكن عن مكان الجامعة، وضيق المدرجات في بعض الأحيان، وعدم جودة التهوية والحرارة، نضف إلى ذلك الضغوط الاجتماعية، حيث تمثل المرحلة الجامعية ذروة العلاقات الاجتماعية والانخراط فيها، وما يتبعها من مشكلات قد تنشأ بين الرفاق أو مشكلات بين الطلاب والطالبات.

تعد أحداث الحياة الضاغطة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة ، وهذه الأحداث ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت علي كافة مجالات الحياة ، وهي التي تمثل السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأمراض العضوية ، فالبعض يشعر بالتعب والبعض يصاب بالقلق وآخرون يصابون بالاكتئاب وآخرون لا يهتمون بهذه الضغوط وتمر عليهم دون أي تأثير ،وأحياناً تكون هذه الضغوط مرتفعة تؤدي بالفرد إلي حدوث الاضطراب له (Marks et al , 2000). يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تتطوي على الكثير من مصادر

القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد .

فالحياة في عالم اليوم هي حياة الرعب، والقلق والاضطراب، والهوس، فهي دمار وحروب وقتال، ونهب واستغلال، واستعمار، وتحطيم للعلاقات الإنسانية العليا... هذه السمات الأساسية البارزة في عالمنا المعاصر، فالإنسان خلق ليسعد لا ليتعذب في كل مكان. إن سلوك الإنسان وتصرفاته تقترن بتصوراته للحياة ونظراته إلى الأشياء والأمور التي تحيط به، فعلى ذلك تكون أعماله وردود أفعاله .

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة الإجابة عن سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته؟

وفي الأونة الأخيرة أهتم العديد من الباحثين بدراسة أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي قد يتعرض لها الفرد في حياته ، وكيفية التعايش معها ، ومحاولة تلافي آثارها ، أو علي العكس من ذلك ما ينجم من هذه الأحداث من آثار ضارة في حياة الفرد ، وقد ركز الباحثين علي كيفية استخدام الأساليب أو الوسائل التي يتصدى بها الفرد لهذه الأحداث محاولا التكيف معها (عبد الرحمن الطيرى ، 1994 : 25).

مشكلة البحث:

يواجه الطلاب في مرحلة دراستهم الجامعية ضغوط نفسية مختلفة نتيجة للعديد من المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم، فهناك المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار، والتحصيل، والامتحانات، وهناك المتطلبات ذات الطابع الاقتصادي التي تتعلق بالرسوم والمصاريف الجامعية الباهظة التكاليف .

وتعد مشكلة البحث انطلاقاً مما يعانيه شباب اليوم من كثير الاضطرابات النفسية وعدم إتقانهم استخدام أساليب مواجهة الضغوط بشكل علمي .

وبذلك تتحدد مشكلة البحث الحالية في الإجابة عن الأسئلة التالية:

س1- ما نسبة انتشار استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية؟

س2- هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص (علمي- أدبي) ؟

س3- ما هي أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى طالبات كلية التربية ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالية إلى:

- 1- التعرف على نسبة انتشار استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية .
 - 2- التعرف على الفروق بين متوسطات أفراد العينة في أبعاد وأساليب مواجهة الضغوط والتي يمكن أن تعزى إلى متغير التخصص .
 - 3- التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى طالبات كلية التربية .
- أهمية البحث :**

تكمن أهمية البحث في الموضوع الذي تتناوله ولاسيما الضغوط النفسية أصبحت سمة هذا العصر . كما تكمن أهميته في أنه يلقي الضوء علي عينة محورية في المجتمع وهي الإناث من طالبات الجامعة باعتبارهن أمهات المستقبل ، والتي تعتبر من أهم شرائح المجتمع العمرية لما لها من دور ريادي في عملية التنمية والتطور المجتمعي ، ذلك الدور الذي من الممكن أن يتأثر من خلال تعرضهن باستمرار لمواقف ضاغطة تؤثر سلباً عليهن وعلي التنمية والتطور .

مصطلحات البحث :

1 - أساليب المواجهة:

هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته (Folkman, & Lazarus, 1984)

2 - أحداث الحياة الضاغطة :

المواقف والأحداث التي يتعرض لها الطالب الجامعي خلال حياته ، وتسبب له صراعاً أو توتراً ، وتمثل له تهديداً . و إن استمرارها قد يؤدي إلي آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق . وقد تكون هذه الأحداث داخلية أو خارجية (زينب شقير، 1977).

المبحث الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة :

يعرف الباحثون أحداث الضاغطة ، في علم النفس بعدة تعريفات وكل تعريف للإثارة ، والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة بإزاء المثير ، والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة . من التعريفات التي تجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلي مثيرات وسيطة قد لا تكون واضحة . فأشار " باسرو سميث " Michael , passer & Ronald smith 2004 إلى أن الضغوط يمكن وصفها على أنها :-

أولاً: - مثير

ويظهر الضغط كمنبه خارجي في مواقف كالتالي : لذي ثلاث امتحانات الأسبوع القادم ، لقد فقدت مذكراتي ، سيارتي تحطمت . هي في مجملها أمور تتعلق بالبيئة الخارجية أي منبهات خارجية ليس للفرد دخل فيها .

ثانياً:- استجابة

يصف الضغط كاستجابة ، وتصنف الاستجابة إلي ثلاث مكونات معرفية ونفسية وسلوكية . وتكون استجابات الفرد كالتالي : لدى مشكلة كبيرة ، أشعر أن هناك ضغوط كثيرة تحوطني . ويعتبر وجود المشاعر السلبية محدد لاستجابات الضغوط أي أن الضغط ناتج عن تقدير الفرد للموقف علي أنه ضاغط .

ثالثاً:- التفاعل بين الفرد - والموقف . **person – situation interaction**

وينشأ الضغط نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة ، وهذا الرأي يجمع بين الرأيين السابقين من حيث النظر إلي الضغط كمنبه ، واستجابة فهو يجمع بين كليهما ، بل ويضيف التفاعل بينهما ليشكل كل منهما الموقف الضاغط . (passer, M & smith , R ,2004:465)

وعلى هذا فقد تعددت تعريفات الضغوط . فيعرف "سيلى " الأحداث الضاغطة على أنها " استجابة الجسم غير المحددة لأي مطالب " وأشار إلي ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن وهذه العوامل تسمى الضغوط ؛ أو مثيرات الضغط وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ استجاباته فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من المتغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة. (Selye , 1979 : 18)

ويعرفها "لازاروس" 1993 lazarus: فهو يجمع بين مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتبة عليها ، علاوة على تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط الحدث والدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف الضاغطة (lazarus , R . S . 1993 : 1-21)

ويعرفها "صبحي الكفوري" بأنها عملية تقييم الأحداث التي تواجه الفرد كمواقف مهددة والاستجابة لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية تكشف عن عدم قدرة الفرد على الموازنة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال .
(صبحي الكفوري، 2000 : 100)

ويعرف "معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي" الضغوط النفسية بأنها تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة علي الفرد سواء بكليته أو جزء منه وبدرجة تحدث لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته ، وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدراته على التوازن ، ويغير نمط سلوكه إلي نمط جديد ، ولها أثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد ، وعليه فإن الضغط النفسي حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته ، أو حين يقع في موقف صراع حاد . (الطيرى ، 1994 : 8 - 9)
أنواع الضغوط النفسية :-

هناك أنواع متعددة للضغوط ، ويظهر ذلك في التقسيمات المختلفة التي وضعها الباحثون للضغوط ، حيث من يقسم الضغوط حسب تأثيرها إلي ضغوط سلبية أخرى إيجابية ، وذلك باعتبار أن الضغوط ليست كلها سلبية وأنها تؤدي لاستثارة قدرات الفرد ودفعه نحو بذل المزيد من الجهد .

قسمت (ماجدة عبيد) الضغوط إلي :-

(1) **الضغط النفسي الإيجابي** :- عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره كالتفكير مثلا ، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ، ويساعد علي زيادة الثقة بالنفس.

(2) **الضغط النفسي السلبي** :- الذي هو عبارة عن الضغوط التي يواجهها الفرد في محيط العائلة أو العمل أو الدراسة أوفي العلاقات الاجتماعية ، وتؤثر هذه الضغوط بالسلب علي الحالة الجسدية والنفسية ، وتؤدي إلي عوارض مرتبطة بالضغط النفسي، كالصداع، وآلام المعدة والظهر ، والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم ،والسكري . (ماجدة عبيد ، 2008).

ومن هنا نستطيع أن نوضح الأنواع الأساسية للضغوط :

- الضغوط البيئية الأسرية : أي الوضع البيئي والأسري الذي يعيش في ظله الفرد، والصراعات العائلية .

- الضغوط الاجتماعية : وتشمل العزلة ، الإساءة الجسمية ، إهمال الأطفال .

- الضغوط التي تظهر في العمل : وترتبط بكل من بيئة العمل ، والعلاقات بين الرؤساء والمرؤوسين ، والعبء الكمي الكيفي للعمل والرتابة ، والروتين في العمل.
- الضغوط الأكاديمية : وتتمثل في الظروف الدراسية ، والعلاقات داخل البيئة الدراسية ، والمقررات الدراسية ، والامتحانات ، وصراعات ، وغيرها .
- والضغوط الانفعالية : كالقلق ، الإحباط ، المخاوف المرضية ، الظروف المعيشية المختلفة ، ضعف المقاومة الداخلية للفرد للمواقف الضاغطة المختلفة .

مواجهة الضغوط:

بدا الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها مورفي Murphy 1962 من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها (Lazarus, 1984).

وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية، فكلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأبناء، ومعالجة مشكلات الصحة، والأمور المالية، والأزمات المختلفة، كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية والنفسية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية (إبراهيم، 1993).

ولئن كانت أحداث الحياة الضاغطة ترتبط باختلال الصحة النفسية والجسمية للفرد، فإن هناك وسائل دفاعية يستخدمها الفرد لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة، وقد تكون هذه الوسائل بناءة يتغلب بها على ما تسببه هذه الأحداث من صراع وإحباطات، أو قد تكون لاشعورية يطلق عليها المکانیزمات الدفاعية Defense Mechanisms .

ويختلف الأفراد في مدى شعورهم بالضغوط النفسية، ويعزى ذلك إلى أن بعض متغيرات الشخصية، ربما تعمل كمصادر شخصية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وفي هذا الصدد يرى "لازاروس Lazarus " أن سمات الشخصية تؤثر على عمليات تحمل الفرد Coping Processes في مواجهة مصادر الضغوط إما بطريقة مباشرة عن طريق ما يمتلكه الفرد من قدرات، أو بطريقة غير مباشرة عن طريق تقييم الفرد للموقف المهدد. (Lazarus:23

(1966)

إن أحداث الحياة المتلاحقة التي يتعرض لها طلاب الجامعة، سواء على المستوى الشخصي، أو داخل الأسرة، أو نتيجة للعلاقات الاجتماعية، أو بالحياة الأكاديمية، والتي تتفاوت جميعها في تأثيرها على الفرد، فقد يتفادى البعض تأثيرها السلبي، ويظل متمتعاً بالصحة النفسية، وهناك من لا يستطيع الصمود أمام تلك الأحداث الحياتية الضاغطة؛ فتضطرب حياته، وتضطرب صحته النفسية أيضاً، والخط الفاصل بين هذا وذاك هو أساليب المواجهة التي يستخدمها كل منهما، فعند حدوث الحدث الضاغط، أو الموقف الضاغط؛ فإنه إذا لم يستخدم الفرد الطرق والأساليب الفعالة لمواجهته؛ فإنه يؤدي به إلى معاناته من الآثار السلبية لهذا الموقف، وبالتالي فالمواجهة تتوسط عميلة حدوث الضغط، وتحديدًا تأتي بين الحدث الضاغط وبين الوصول للاضطراب الناتج عن تأثيرات الحدث السلبية، فمن شأن أساليب المواجهة الفعالة التخلص من التأثير السلبي للأحداث الضاغطة، على العكس حيث تؤدي أساليب المواجهة غير الفعالة إلى التعرض لآثار السلبية للضغوط.

تعريف أساليب المواجهة:

لقد عرفت أساليب المواجهة بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الأقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه (عسكر، 2008). أما "عبد الستار: 1994" عرف أساليب المواجهة أنها " مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات - سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. وأشار " ايلس وآخرون Ellis " إلي أساليب مواجهة الضغوط تعني الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة ويفسرها ويقيمها وأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلي مستوى من التوافق. (أبو عرام، 2005). أما "ماثيني" فقد عرف، المواجهة، بأنها "أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط، أو للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة. (عبد المعطي، 2005). أشار لازورس ١٩٦٦ بأنها "المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة" Lazarus 2000 ويعرفها "لظفي عبد الباسط 1994" بأنها: "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية - يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها".

مصادر مواجهة الضغوط :

قد تنوعت أساليب المواجهة وتعددت تبعاً للتوجهات النظرية التي يتبناها كل فريق، إلا أنها على وجه الإجمال يمكن تصنيفها إلى مواجهة فعالة ومواجهة غير فعالة .

النوع الأول : المصادر الشخصية :- وتشير إلى خصائص الفرد الثابتة نسبياً والتي تؤثر على عملية اختيار طرق محددة لمواجهة المواقف وتتضمن سمات الشخصية والمعتقدات المعممة عن الذات والعالم مثل : تقدر الذات ، ومركز التحكم والتفائل ، والذكاء ، وكذلك المهارات : مثل مهارات حل المشكلات الشخصية وغير الشخصية ، ومهارات مواجهة الضغوط .**النوع الثاني: المصادر الاجتماعية :-** كالمساندة الاجتماعية ، والمستوي الاجتماعي والاقتصادي ، والتماسك الأسري . تعمل هذه المصادر بنوعها على تسهيل عملية المواجهة ، وترتبط بالمواجهة للضغوط (Compass, 1987)

ورأى افرفلي Efferly أن هناك أساليب عدة في التعامل مع الضغوط تبعث على التوافق، وأساليب أخرى تبعث على سوء التوافق وان الأساليب التي تؤدي إلى تحقيق التوافق هي الأساليب التي تخفف من الضغط وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد، أما الأساليب التي تؤدي إلى سوء التوافق فهي الأساليب التي تخفف الضغط عاجلاً وتؤدي إلى تآكل الصحة عاجلاً مثل استخدام العقاقير والانسحاب من التفاعل الاجتماعي. (أمل الأحمد ورجاء محمود:2009)

وقد حدد سيلبي Seeley ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط النفسية هي:

-التنبية Alarm stage : تبدأ بمجرد إدراك الفرد وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسياً أم اجتماعياً، وهنا يظهر الجسم استجابات عديدة.

-المقاومة Resistance stage : يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة. -الإنهاك

Exhaustion stage : مع استمرار تعرض الفرد للحدث الضاغط، فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث انهيار للجسم. (عربيات، 2005).

ويفرق معظم الباحثين بين أسلوبين أو طريقتين لمواجهة مواقف الضغط :- الأولى : طريقة المواجهة بالتمركز حول المشكلة :- وتتضمن المحاولات التي يبذلها الفرد للتعامل مع مصدر الضغط ومن ثم فهي تشمل على النشاطات السلوكية والمعرفية التي من شأنها التخلص من المثير المهدد أو الالتفاف حوله والتغلب عليه ، وعن طريق التخلص من التهديد أو تخفيفه فإن المواجهة بالتمركز حول المشكلة تسمح للفرد بالتحرك تجاه تحقيق الأهداف التي كان موقف المشقة يعترضها . الثانية : طريقة المواجهة بالتمركز حول الانفعال :- ويتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف الضغط أو تخفيفه . واستخدام

الفرد لهذا الأسلوب له فائدتان تتضح الأولى في تخفيض الشعور بالضييق أو التعاسة الانفعالية ويؤدي هذا إلي الفائدة الثانية وهي إمكانية العودة لاستخدام أسلوب التمرکز حول المشكلة مرة أخرى بعد التخلص من الانفعالات أو اختزالها والتي تتداخل مع المحاولات الفعالة لمواجهة الضغط .

(مايسه شكرى ، 1999 : 7- 10)

ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:
أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز أثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

- 1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته.
 - 2- إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو.
 - 3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط
 - 4- استخدام أسلوب حل المشكلة للتصدي للأزمة بصورة مباشرة.
- ثانياً: الاستراتيجيات السلبية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير، فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:
- 1- الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
 - 2- التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها
 - 3- البحث عن الإثبات أو المكافئات البديلة، عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.
 - 4- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعالياً عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (Moss and Schafer :1986) .
- ويري " عبد الرحمن الطريري " أن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة من الممكن أن تأخذ صورتين :-

الصورة الأولى :- هي عملية التكيف مع الوضع الضاغط وهي عبارة عن عمليات وإجراءات روتينية يعمد الفرد إلي مزاولتها وعادة ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية ومتكررة وأسلوباً ثابتاً يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف .

الصورة الثانية :- فهي عملية المواجهة وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ، ومن تم العودة للوضع الانفعالي الطبيعي ،وعادة ما تكون هذه

الأجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة أو إجراءات روتينية . إذا يمكن القول إن عملية مواجهة المشكلة والبحث عن حل لها ستكون أجدى من عملية التكيف مع المشكلة أو اصلاح الوضع والتي قد تؤدي إلي استمرار المشكلة علي ما هي عليه دون إيجاد حل لها . ولو قرر الفرد مواجهه الضغط من خلال استراتيجية التقليل من إدراكه لعوامل الضغط والحد من ردود فعله نحو هذه العوامل الضاغطة فإنه يعتمد إلي مجموعة من الإجراءات ذات العلاقة بالفرد وهي :-

- 1- زيادة مهارات الفرد العملية .
 - 2- زيادة مهارات التفاعل الوجداني .
 - 3- زيادة الدعم الاجتماعي .
 - 4- تعديل السلوك . (عبد الرحمن الطيرى ، 1994 : 102- 109)
- ويشير " عبد الستار ، 1998 " إلي طرق المواجهة الملائمة للتعامل مع الضغوط في الآتي:
- معالجة الضغوط بمواجهتها أول فأول لأن تراكمها يؤدي إلي تعقيدها وتعذر حلها .
 - تحديد أهداف معقولة فليس من الواقعي التخلص التام من الضغوط وأعباء الحياة .
 - الاسترخاء في فترات متقطعة يوميا .
 - الإقلال قدر الإمكان من الانفعالات والمشاعر السلبية كالعنوانية والغيرة وتعلم طرق جديدة للتغلب علي الغضب والانفعال .
 - حل صراعات العمل أو الأسرة من خلال التفاوض وتبادل وجهات النظر دون الاهتمام بالآخرين وبالنفس .
 - تحسين الحوارات الإيجابية مع النفس ، وتجنب تفسير الأمور بصورة مبالغ فيها .
 - تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف ممن يتميزون بالود ولطف المعاشرة ، وتجنب من يميلون علي النقد والتصارع .
 - توسع مصادر الاهتمام والمتعة والخبرة والرحالات والقراءة والتعرف .
 - توزيع الأعباء علي الآخرين ، وتعلم طرق تنظيم الوقت .
 - التمهّل وتهدئه السرعة والإبقاء في العمل .
 - تعلم قول (لا) للطلبات غير المعقولة .
 - الموازنة بين الاحتياجات الخاصة والراحة ووقت الفراغ والترفيه ، وبين تلبية مطالب الآخرين وحاجاتهم (عبد الستار إبراهيم ، 1998)
- ويري " فاروق السيد 2001" المواجهة الإيجابية للضغوط ترتكز علي :-

- 1- تعلم كيف تجابه الضغوط من البشر ، وتصمد أمامها ، وتفكر في تحليلها التحليل العلمي والعملية لتحويلها لمصلحة نفسك .
- 2- تعلم ألا تتأثر من أشياء التي لا تستطيع أن تغير فيها.
- 3- تكلم عن أي مشكلة لديك مع من تثق فيهم من الأهل والأصدقاء أصحاب التجارب والحكمة .
- 4- قم ببعض التمرينات الرياضية .
- 5- أعطي نفسك الراحة التامة والهدوء . (فاروق السيد عثمان، 2000: 123- 124)
وبشكل أكثر وضوحاً إن أساليب أو استراتيجيات المواجهة الاقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة، والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة، وحلّ الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة، وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإجمامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط، وتجنب الحصول على معلومات بشأن الحدث الضاغط، واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط. (طه، 2006: 212)

شروط المواجهة الفعالة للضغوط النفسية :

يري (هشام إبراهيم ، 2001) هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتسنى المواجهة الفعالة للضغوط ، والأزمات المختلفة والتكيف معها ،وتتمثل أهم هذه الشروط فيما يلي:-

- _ استكشاف الواقع ومشكلاته ، والبحث عن المعلومات الكافية .
- التعبير في حرية عن المشاعر الموجبة، والسالبة لما في ذلك تنفيس عن الضغوط - - القدرة
- علي تحمل الإحباط .
- الثقة في الآخرين ثم طلب العون منهم .
- تجزئه المشكلة إلي وحدات يمكن معها تداولها ومعالجتها في وقت معين .
- ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر .
- التغلب علي التعب ومقاومة الميل إلي الاضطراب .
- إبداء المرونة وتقبل التغيير .
- روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة . (هشام إبراهيم عبد الله ، 2001)

ويرى (حسين فايد ، 1999) أن الأفراد ذوي الحل الفعال للمشكلات يكونون من ذوي الضبط الداخلي أو يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر تركيزا علي حل المشكلات ولديهم أفكارا منطقية كثيرا ، وميولا كبيرة نحو النشاط المعرفي ، ولديهم أيضا ثقة كبيرة في قدراتهم علي اتخاذ القرارات أكثر من ذوي الحل غير الفعال للمشكلات . (حسين فايد ، 1999: 295)

وقد قسمت أساليب المواجهة إلي ثلاثة أبعاد هي :

1 - التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :

تتمثل في بعض السمات الشخصية الإيجابية والمرنة التي يتسم بها الأفراد في قدرتهم علي التعامل مع مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، ويكون لديهم القدرة علي السيطرة علي تلك المصادر دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث .

2- التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :

تتمثل في بعض السمات الشخصية الإيجابية للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل السلبي واستجاباتهم السلبية عندما يواجهون أي موقف في حياتهم اليومية فهؤلاء الأفراد يتسمون بالأحجام المعرفي عن التفكير الواقعي والمنطقي أثناء مواجهتهم لأحداث الحياة ويقبلون الموقف الاستسلامي في تعاملاتهم مع تلك الأحداث ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك الأحداث ، ويحصلون علي مصادر التوافق النفسي والاجتماعي بعيد عن الأزمات التي تفرزها أحداث الحياة الضاغطة .

3- التصرفات السلوكية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة :

تتمثل في التصرفات السلوكية للأفراد عند مواجهتهم لأي موقف ضاغط في حياتهم اليومية ، وتتوقف هذه التصرفات علي قدرتهم ، وإطارهم المرجعي للسلوك ومهارتهم في تحمل أحداث الحياة الضاغطة ، وعلي نمط شخصيتهم عند معالجتهم لأي أزمة يواجهونها في أحداث الحياة وفي طريقة استخدامهم للوسائل والأساليب التكيفية الأقدمية أو الإجمامية للتصدي لتلك الأحداث ، وتجاوز آثارها السلبية الجسمية أو النفسية .

ومن الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط، دراسة أجرتها إيمان صقر (2001) بعنوان العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدي طلاب الجامعة . وهدفت الدراسة للتوصل لنموذج يوضح العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها والمساندة الاجتماعية والاكتئاب ، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة ، وأسفرت النتائج المرتبطة بأساليب مواجهة الضغوط عن عدم وجود

فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام أساليب المواجهة الإيجابية ، وهناك فروق دالة إحصائية بين التخصص العلمي والأدبي في استخدام أساليب المواجهة الإيجابية والفروق لصالح ذوي التخصص الأدبي.

وأجرت (نجية إسحاق ، 2001) دراسة عن أساليب مواجهة الضغوط لدى 100 طالبا جامعيًا (50 إناث - 50 ذكور) من جامعة عين شمس ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الذكور أكثر استخدامًا للأساليب الإيجابية حيث استخدموا أسلوب التحليل المنطقي، وحل المشكلة؛ في حين كانت الإناث أكثر استخدامًا لأسلوب التقبل والاستسلام، والتفيس الانفعالي، بينما كان الذكور أكثر استخدامًا لأسلوب البحث عن الإثبات البديلة، وعن العلاقة بين أساليب المواجهة ومتغيرات الشخصية، اتسم الإقداميون بسمات شخصية إيجابية كالتيسر والاتصال، بينما كان الإحجاميون يتسمون بالعجز والسلبية. كما اختبرت الدراسة توزيع أساليب المواجهة لدى عينة الذكور وعينة الإناث والعينة الكلية، وكان التحليل المنطقي هو أول الأساليب الإيجابية لدى الذكور، واحتلت المرتبة الثالثة بالنسبة للإناث والمرتبة الثانية للعينة الكلية، وكان التقييم الإيجابي في المرتبة الثالثة بالنسبة للذكور والأولى لكل من الإناث والعينة الكلية، وكان البحث عن المساعدة في المرتبة الأخيرة عند الذكور، بينما كان في المرتبة الثانية لدى الإناث، وكان أسلوب حل المشكلة في المرتبة الثانية لدى الذكور والأخيرة لدى الإناث والثالثة للعينة الكلية. وفيما يخص الأساليب الإيجابية فكان الإحجام المعرفي في المرتبة الثالثة لعينة الذكور، والثانية لعينة الإناث والأخيرة للعينة الكلية، واحتل أسلوب التقبل والاستسلام المركز الأخير لعينة الذكور، والثالث للإناث، والثاني للعينة الكلية، وكان البحث عن الإثبات البديلة أول الأساليب الإيجابية لدى الذكور، والأخير لدى الإناث، والثالث لدى العينة الكلية، وكان التفيس الانفعالي في المرتبة الثانية للذكور، والأولى لعينة الإناث والعينة الكلية .

وفي دراسة أخرى قام بها أبو حطب (2003) بهدف التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، على عينة مكونة من (250) امرأة متزوجة، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المرأة الفلسطينية تستخدم أساليب متعددة في مواجهة الضغوط النفسية وهي: إعادة التقييم، والتخطيط لحل المشاكل، والتحكم في النفس، والتفكير بالتمني والتجنب، وتحمل المسؤولية، والانتماء، والارتباك والهروب، كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزى لكلٍ من متغير العمر، والمؤهل العلمي.

وأجرت آمال عبد القادر جودة (2004) في دراستها على عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، حيث هدفت دراستها إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط

والصحة النفسية. وأشارت نتائج الدراسة إلى إن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ووجد ارتباط دال سالب بين أساليب المواجهة الفعالة وأحداث الحياة الضاغطة، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، ولم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق ترجع للنوع .

وقام الضريبي بدراسة (2004)

بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات . وهدفت هذه الدراسة لمعرفة أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداما مع المرهقين ، وتكونت العينة من (733) طالبا وطالبة ، واستخدم مقياس لأساليب التعامل مع الضغوط . وتوصلت النتائج إلى أن كل من متغيرات الجنس والمستوي الدراسي والتخصص له تأثير علي أساليب مواجهة الضغوط ، وتوصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعا لمواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب الهروب والتجنب .

وقام بيانشي (Bianchi, 2004) بدراسة بعنوان الضغط والمواجهة لدى ممرضات

القلبية . هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى (76) ممرضة. وقد استخدم لهذا الغرض استبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل، واستبانة المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات، وهي: مصادر متعلقة بضغط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته . كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحلُّ المشكلات، وأخيراً استراتيجية التجنب والهروب

وقام لولر وآخرين (Lawler, C et al 2005) بدراسة هدفت إلى اختبار العلاقة

بين أعراض اضطراب الضغط وبين أساليب المواجهة والحالة الصحية والبدنية، لدى 138 طالبا وطالبة جامعيين (من المترددين على مركز الرعاية الصحية بالجامعة)، وكان فيما توصلت إليه الدراسة من نتائج أن الطالبات الأكبر سناً أكثر معاناة من اضطراب الضغط وارتبطت المواجهة بالإحجام بضعف الحالة الصحية، وكذلك ارتبط اضطراب الضغط بضعف الحالة الصحية، واقترحت الدراسة ضرورة أن تهتم مراكز الرعاية الصحية بالجامعة ببرامج التعليم النفسية، وبالتدريب على مهارات المواجهة الواقية .

وأجرت مريم (2006) .دراسة بعنوان فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة

الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض. هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج

نفسى- تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضات قوامها (204) ممرضة، وقد استخدمت الباحثة إضافة إلى البرنامج التدريبي عدداً من المقاييس وهي: مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية، وقائمة الأعراض النفسية المهنية، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، واختبار روتر لتكملة الجمل الناقصة. وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: أن الممرضات تعاني مستوى متوسطاً من الضغوط، كما أشارت إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً من قبل الممرضات هي بالترتيب: حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والإذعان، وأقلها استخداماً: التعبير عن المشاعر، والانشغال الذاتي. كما أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية.

وقام **فاضل عباس العسبول (2009)** بدراسة هدفت إلى تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ، وذلك من خلال بناء الباحث لبرنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج المعرفي السلوكي ، وأعد الباحث مقياس لقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي المراهقين . وبلغ عدد الطلاب في العينة الاستطلاعية (272) طالباً من طلاب الصف الثاني ثانوي من المدارس الحكومية . وأختار (24) طالباً كعينة تجريبية ، تنقسم بالتساوي (12) المجموعة التجريبية ، و(12) المجموعة الضابطة . وكشفت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين .

وأجر **منير سمرة العزازي (2012)** دراسة هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من الطلاب الوافدين والمصرين المقيمين بالمدن الجامعية . وتكونت عينة الدراسة من (24) طالب ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين . (12) المجموعة التجريبية ، (12) المجموعة الضابطة . واستمر البرنامج لمدة (8) أسابيع ، واستخدم الباحث في الدراسة مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث ، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحث ، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

أن الدراسات السابقة تناولت أساليب مواجهة الضغوط من خلال ثلاثة اتجاهات علمية بحيث تناولته بعض الدراسات من منطلق أن أحداث الحياة الضاغطة عبارة عن متغير مستقل يهدف إلى تنميتها ، وتناولتها دراسات أخرى في ضوء متغيرات وسيطة في علاقتها ببعض المتغيرات الأخرى ، باعتبار أن الإنسان تتحكم في سلوكه ، وتأثره بالضغوط متغيرات وسيطة تعود إلى الفرد والبيئة المحيطة وطبيعة الأحداث ، وتؤثر في طبيعة ردود فعله تجاه

الضغوط النفسية، بينما مجموعة من الدراسات تناولت أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسمية .

وقد توصلت الدراسات السابقة التي سبق ذكرها أنه توجد فوائد أو جدوى من استخدام البرامج مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . وكذلك توصلت إلي وجود اختلاف في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة . وتوصلت أيضا إلي وجود علاقة ارتباطيه بين شدة ونوع أحداث الحياة واضطراب والاكتئاب وتقدير الذات . وتوصلت إلي أن كل من متغيرات الجنس والمستوي الدراسي والتخصص له تأثير علي أساليب مواجهة الضغوط ، وتوصلت إلي أن أكثر الأساليب شيوعا لمواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب الهروب والتجنب . كما توصلت إلي أن الذكور أكثر استخداما للأساليب الإقدامية حيث استخدموا أسلوب التحليل المنطقي، وحل المشكلة؛ في حين كانت الإناث أكثر استخداما لأسلوب التقبل والاستسلام، والتنفيس الانفعالي، بينما كان الذكور أكثر استخداما لأسلوب البحث عن الإثبات البديلة، وعن العلاقة بين أساليب المواجهة ومتغيرات الشخصية، اتسم الإقداميون بسمات شخصية إيجابية كالتيسر والاتصال، بينما كان الإحجاميين يتسمون بالعجز والسلبية. وكذلك إلي عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام أساليب المواجهة الإيجابية ، وهناك فروق دالة إحصائيا بين التخصص العلمي والأدبي في استخدام أساليب المواجهة الإيجابية والفروق لصالح ذوي التخصص الأدبي .

المبحث الثالث

إجراءات البحث :

تتضمن هذا الفصل الإجراءات الموضوعية للبحث وتلخصت في الآتي :

منهجية البحث :

بناء علي تساؤلات البحث وأهدافه ، اعتمد في جمع وتحليل بيانات هذا البحث علي خطوات المنهج الوصفي ، باستخدام الإجابة عن أسئلة الاستبيان المعتمدة في هذا البحث .

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من 50 طالبة أصحاب مسجلين بكلية التربية للعام الجامعي 2016-2017 منهم 25 طالبة من التخصصات الأدبية ، و25 طالبة من التخصصات العلمية.

مقياس البحث وأدواته :

تم اختيار مقياس جاهز عالي الصدق والثبات . وهو مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (0,79-0,86) . ارجع إلي علي عبدالسلام (2008) .

وتم تصحيح استجابات الطلبة علي الاستبيان وفقا لتالي : "تطبق تماما" تأخذ ثلاث درجات . "تطبق إلي حد ما " تأخذ درجتان . "لا تنطبق" تأخذ درجة واحدة. والبيانات التي تم جمعها استخدم الحاسب الآلي في تحليلها باستخدام منظومة ال SPSS للتحليل الإحصائي .
الإحصاء المستخدم :

بغرض الإجابة علي أسئلة البحث استخدمت المعالجات الإحصائية الآتية :

- 1 - المتوسط الحسابي، النسبة المئوية، الانحراف المعياري .
- 2- اختبار (ت) للعينة الواحدة لمعرفة الفروق .
- 3 - المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية لإبعاد المقياس .

المبحث الرابع

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا : النتائج المتعلقة بالسؤال الأول : ما نسبة انتشار أساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية؟

للإجابة علي هذا السؤال استخدم اختبار (ت) للعينة الواحدة والنسبة المئوية للمجموع الكلي لقياس استجابات أفراد العينة عن فقرات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة (التفاعل الإيجابي ، التفاعل السلبي ، التصرفات السلوكية) . والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

أبعاد أساليب مواجهة الضغوط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	فرق المتوسطات	نسبة الانتشار
التفاعل الإيجابي	56%	0.27	40.63	49	0.56	29%
التفاعل السلبي	70%	0.34	35.44	49	0.70	29%
التصرفات السلوكية	73%	0.28	43.64	49	0.73	42%

الجدول رقم (1) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" ونسبة الانتشار لدرجات طلاب في أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط

تبين من الجدول السابق أن قيم (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوي 0.00 مما يعني لتصرفات السلوكية لدي المبحثن من طالبات كلية التربية ، وبالنظر إلي قيمة (ت) وكذلك

النسب المئوية نجد أن التصرفات السلوكية أكثر انتشارا بنسبة بلغت (42 %) من التفاعل الإيجابي والتفاعل السلبي الذي كانت نسبة انتشارهما (29 %) لدى طالبات كلية التربية .
ثانيا : النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني " هل توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص (علمي- أدبي) ؟
وللتحقق من قامت الباحثات بمقارنة متوسطات درجات طالبات الجامعة في المقياس ككل وفي كل بعد وقد استخدمت الباحثات اختبار (t - test) للمجموعات المستقلة للكشف عن دلالة الفروق بينهم باختلاف التخصص ، ويوضح الجدول (2)نتيجة ذلك.

جدول (2)

نتائج اختبار (t) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات طالبات الجامعة في مقياس اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة حسب التخصص (علمي- ادبي).

الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العبارات	العدد	التخصص	ابعاد المقياس
دال	* 2.37	48	4.59	49.51	20	25	العلمية	التفاعل
			4.70	47.70	20	25	الادبية	الاجبابي
غير دال	0.89	48	6.25	38.93	20	25	العلمية	التفاعل
			7.81	41.06	20	25	الادبية	السلبي
غير دال	0.40	48	4.52	43.70	20	25	العلمية	التصرفات السلوكية
			4.36	43.26	20	25	الادبية	
			44.70	132.03	60	25	الادبية	

قيمة (t) المحسوبة تكون دالة احصائيا عند مستوي (0.05) إذا وصلت أو تعدت القيمة (1.98)
قيمة (t) المحسوبة تكون دالة احصائيا عند مستوي (0.01) إذا وصلت أو تعدت القيمة (2.63)
ويتضح من نتائج الجدول السابق ما يلي:

يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات طالبات الشعبة الأدبية ودرجات طالبات الشعبة العلمية في القياس في بعد التفاعل الايجابي ككل حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة "t" المحسوبة أكبر من قيمة "t" الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح طالبات الشعبة العلمية.

كما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات الشعبة الأدبية ودرجات طالبات الشعبة العلمية في القياس في بعد التفاعل السلبي ككل حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة "t" المحسوبة أقل من قيمة "t" الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية .

كما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات الشعبة الأدبية ودرجات طالبات الشعبة العلمية في القياس في بعد التصرفات السلوكية ككل حيث أظهرت نتائج الجدول السابق أن قيمة "t" المحسوبة أقل من قيمة "t" الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية . وهذا يختلف مع دراسة (إيمان صقر ، 2001) . وقد يعزي ذلك إلي البيئة التعليمية المتقاربة ، وإلي تأثير العوامل الذاتية والبيئية التي تواجه الطلبة في مرحلة عمرية واحدة وفي مستوي تعليمي واحد تتشابه فيه طموحاتهم ، ورغباتهم في تحقيق ذاتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم . مما يشكل مصدراً للضغط لديهم ، واستخدام الفنيات المناسبة لمواجهة الصعوبات التي تسببها ، ونتيجة لمرورهم بطرق متشابهة في مواجهتها ، ومرورهم بالخبرات نفسها .

ثالثاً : النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث " ما هي أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى طالبات كلية التربية ؟

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس ، ووجدت الأساليب التي لها متوسط حسابي مرتفع هي الأكثر استخداماً ، والتي متوسطها منخفض هي الأقل استخداماً . لذا تم ترتيبها تنازلياً حسب متوسطاتها الحسابية .

الجدول رقم (3)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة بالأبعاد المكونة للمقياس وترتيبها تنازلياً.

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التفاعل الإيجابي	1.73	0.27
التصرفات السلوكية	1.70	0.34
التفاعل السلبي	1.56	0.28

يتضح من الجدول رقم (3) أن قيم المتوسطات الحسابية لاستخدام أساليب مواجهة الضغوط المتضمنة في فقرات المقياس ، وكذلك ترتيبها حسب متوسطاتها الحسابية قد تراوحت

بين 1.73-1.56. ونلاحظ من الجدول أيضا أن أكثر الأساليب استخداماً من قبل الطالبات هو أسلوب التفاعل الإيجابي ، حيث احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (1.73)، وفي المرتبة الثانية أسلوب التصرفات السلوكية بمتوسط حسابي (1.70)، وجاء أسلوب التفاعل السلبي في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (1.56) .

وبشكل عام ومن خلال ملاحظة الجدول نجد أن أكثر الأساليب استخداماً من قبل الطالبات هي الأساليب الإيجابية، ويرجع ذلك إلى معرفة الطالبات بأهمية وفاعلية مثل هذه الأساليب في مواجهة الضغوط التي يتعرضن إليها، أو الحد منها، والتكيف معها، وبالتالي فهن يفضلن استخدام مثل هذه الأساليب باستمرار للتغلب على الضغوط كلما دعت الحاجة إلى ذلك، وربما أصبحت هذه الأساليب جزءاً من سلوكهن في التعامل مع الضغوط لملاءمتها في تخفيف حدة الضغط وأثاره.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي أجريت على عينات مختلفة مثل (بيانشي 2004 ، مريم 2006) حيث أشارت إلى أن الأساليب الأكثر استخداماً لدى المفحوصين كانت أساليب إيجابية.

التوصيات :

- 1- التركيز على الأنشطة والوسائل التي تستخدم الأسلوب العلمي لحل المشكلات في مواجهة الضغوط ، وكذلك العلاج ، والتصدي لها .
- 2- حث أعضاء هيئة التدريس على توطيد العلاقة مع الطلاب والاستماع إلى مشكلاتهم وتبصيرهم بكيفية مواجهة المشكلات والضغوط الحياتية .
- 3- الاهتمام بتدريب القائمين على تدريس طالبات الجامعة علي أساليب الكشف عن الضغوط وتعرفها ومن ثم التدريب علي طرق علاجها ، ومواجهتها .
- 4- الاهتمام بتنمية مهارات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة ، والعمل علي تأكيدها ، وتوظيفها .
- 5- أظهرت النتائج أن هناك بعض أساليب مواجهة الضغوط السلبية تستخدم بدرجة متوسطة، لذا يوصي الباحث بأهمية تدريب الطلاب على التخلص من استخدام تلك الأساليب السلبية.

المراجع :

- 1- أحمد عبدالحليم عربيات (2005) فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية. المجلد السابع عشر، العدد الثاني.

- 2- أمل علاء الدين على حسن أبو عرام (2005) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية .
- 3- أمل الأحمد، رجاء محمود (2009) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد العاشر، العدد الأول.
- 4- إبراهيم، عبدالستار (2005) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة: دار البحر للنشر والتوزيع
- 5- إبراهيم، عبد الستار (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، علم المعرفة، الكويت.
- 6- إيمان صقر (2001) النموذج السلبي للعلاقات بين ضغوط أحداث الحياة والمساندة الإجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط والإكتئاب لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- 7- حسين علي فايد ، (1999) : العلاقة بين تقدير حل المشكلات وبعض الاضطرابات الإنفعالية ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد 10 .
- 8- حسن مصطفى عبدالمعطي (2005) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: زهراء الشرق، ط
- 9- عبد العظيم حسين طه ، وسلامة عبد العظيم (2006) : استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان.
- 10- علي عبد السلام علي ، (2008) : دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، مكتبة النهضة المصرية
- 11- عبد الرحمن الطريري ، (1994) : الضغط النفسي " مفهومه كشخصية ، طرق علاجه ، ومقاومته " نشر بمعرفة المؤلف .
- 12- عادل هريدي، (1996):علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات"دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين"، مجلة بحوث كلية الآداب بجامعة المنوفية، العدد السادس والعشرون، 267
- 13- مایسة محمد شكري ، (1999) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة ، دراسات نفسية ، مج 9 ، ع 34 ، رابطة الاخصائين النفسيين ، مصر.

14- نجية اسحق عبدالله (2001). أساليب مواجهة الضغوط وبعض متغيرات الشخصية لدى الجنسين (دراسة مقارنة)، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم- الإنسانية، جامعة المنيا، مجلد ١٢، عدد ١، يناير .

15- هشام إبراهيم ، (2001) : العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من المسنين . المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس .

المراجع الأجنبية :-

16_ Compass , B . (1987) . coping with stress during childhood and adolescence psychological Bulletin

17_ Lazarus , R . (1974) psychology of coping ; Issues of research and assessment In ; G . Coelho , p . Hamburg & J. Hamburg (Ed.s) . Coping and adaptation . New York ; Basic Books .

18_ Lazarus , Folkman , S. (1984 Stress , appraisal and coping) :. New York, Springer publishing Company .

-19Lazarus , R. S . (1966) : Psychology stress and coping process , Mc Crow Hill Book Co . New York .

20- Moss, R. Tsehacfer(1986) j life transitions and crises: Aconceptu loverie W. inr. H. Moos (Ed), coping with lifcrises:an integeate Approach New York.

الفهرس

الصفحة	اسم الباحث	عنوان البحث	ر.ت
5	أ. مختار عبدالسلام أبوراس	"تحفة الأنام بتوريث ذوي الأرحام" دراسةً وتحقيقاً	1
39	د. عبدالله محمد الجعكي د. محمد سالم العابر	الاستفهام ودلالاته في شعر خليفة التليسي	2
49	د. بشير أحمد الميري	قراءة في التراث النقدي عند العرب حتى أواخر القرن الرابع الهجري	3
72	د. مصطفى رجب الخمري	الكتابة في النظم القرآني (نماذج مختارة)	4
101	أ. امباركة مفتاح التومي أ. عبير إسماعيل الرفاعي	حذف حرف النداء "يا" من اسم الإشارة واسم الجنس واختلاف النحاة في ذلك	5
114	أ. آمنة عمر البصري	(أي) الموصولة بين البناء والإعراب	6
131	د. حسن السنوسي محمد الشريف	موج النحاة في الوصف بـ (إلا)	7
151	أ. سالم مصطفى الديب أ. أحمد سالم الأرقع	تقنية المعلومات ودورها في تنمية الموارد البشرية بجامعة المرقب	8
176	أ. عبدالله معنوق محمد الأحول أ. فاروق مصطفى ابوروي	دراسة الحل لمنظومة المعادلات التفاضلية الخطية باستخدام تحويل الزاكي	9
188	د. آمنة محمد العكاشي د. صالحة التومي الدروقي د. حواء بشير أبوسطاش	أساليب مواجهة ضغوط الحياة اليومية لدى طالبات كلية التربية	10
210	د. جمال منصور بن زيد أ. تهاني عمر الفورتية	برنامج علاج معرفي سلوكي مقترح لخفض مستوى القلق لدى عينة من المراهقات	11
230	د. ميلاد امحمد عريشه	هجرة الكفاءات الليبية إلى الخارج	12
250	د. الهادي عبدالسلام عليوان د. الصادق محمود عبدالصادق	صيد الأسماك في منطقة الخمس وأثاره الاقتصادية	13

267	Rabia O. Eshkourfu Layla B. Dufani Hanan S. Abosdil	Determination of (ascorbic acid) in Vitamin C Tablets by Redox Titration	14
274	Hawa Imhemed Ali Alsadi	Physical and Chemical Properties Analysis of Flax Seed Oil (FSO) for Industrial Applications	15
284	Osama A. Sharif Ahmad M. Dabah	Catalytic Cracking of Heavy Gas Oil (HGO) Fraction over H-Beta, H-ZSM5 and Mordinite Catalysts	16
288	Elhadi Abdullallah Hadia Omar Sulaiman Belhaj Rajab Emhemmed Abujnah	Monitoring the concentration (Contamination)of Mercury and cadmium in Canned Tuna Fish in Khoms, Libyan Market	17
321	أ. ليلي منصور عطية الغويج د. زهرة بشير الطرابلسي	EFFECT CURCUMIN PLANT ON LIVER OF RATS TREATED WITH TRICHLOROETHYLENE	18
329	Mohamed M. Abubaera	Comparative study of AODV, DSR, GRP, TORA AND OLSR routing techniques in open space long distance simulation using Opnet	19
344	A.S. Deeb Entesar Omar Alarabi A.O.El-Refaie	Solution of some problems of linear plane elasticity in doubly-connected regions by the method of boundary integrals	20
368	Amal Abdulsalam Shamila Soad Muftah Abdurahman Fatma Mustafa Omiman	Common Fixed-Point Theorems for Occasionally Weakly Compatible Mappings in Fuzzy 2-Metric Space	21
379	Somia M. Amsheri	THE STARLIKENESS AND CONVEXITY OF P-VALENT FUNCTIONS INVOLVING CERTAIN FRACTIONAL DERIVATIVE OPERATOR	22

العدد 12	الفهرس		
391	Ismail Alhadi Aldeb Abdualaziz Ibrahim Lawej	Utilizing Project-Based Approach in Teaching English through Information Technology and Network Support	23
415	Foad Ashur Elbakay Khairi Alarbi Zaglom	An Acoustic Study of Voice Onset Time in Libyan Arabic	24
432	الفهرس		25

يشترط في البحوث العلمية المقدمة للنشر أن يراعى فيها ما يأتي :

- أصول البحث العلمي وقواعده .
- ألا تكون المادة العلمية قد سبق نشرها أو كانت جزءا من رسالة علمية .
- يرفق بالبحث تزكية لغوية وفق أنموذج معد .
- تعدل البحوث المقبولة وتصحح وفق ما يراه المحكمون .
- التزام الباحث بالضوابط التي وضعتها المجلة من عدد الصفحات ، ونوع الخط ورقمه ، والفترات الزمنية الممنوحة للتعديل ، وما يستجد من ضوابط تضعها المجلة مستقبلا .

تنبيهات :

- للمجلة الحق في تعديل البحث أو طلب تعديله أو رفضه .
- يخضع البحث في النشر لأولويات المجلة وسياستها .
- البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر أصحابها ، ولا تعبر عن وجهة نظر المجلة .

Information for authors

- 1- Authors of the articles being accepted are required to respect the regulations and the rules of the scientific research.
- 2- The research articles or manuscripts should be original, and have not been published previously. Materials that are currently being considered by another journal, or is a part of scientific dissertation are requested not to be submitted.
- 3- The research articles should be approved by a linguistic reviewer.
- 4- All research articles in the journal undergo rigorous peer review based on initial editor screening.
- 5- All authors are requested to follow the regulations of publication in the template paper prepared by the editorial board of the journal.

Attention

- 1- The editor reserves the right to make any necessary changes in the papers, or request the author to do so, or reject the paper submitted.
- 2- The research articles undergo to the policy of the editorial board regarding the priority of publication.
- 3- The published articles represent only the authors' viewpoints.

