

جامعة قاصدي مرباح ورقلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس LMD

مذكرة نهاية الماستر

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

مقدمة من طرف: عبد الحليم غريب

الموضوع

الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط

لدى الطلبة الجامعيين

(دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة)

أعضاء لجنة المناقشة:

مشرفا

رئيسا ومقررا

مناقشا

د/ سميرة ميسون

د/ فوزية محمدي

د/ صبرينة غربي

السنة الجامعية: 2012/2013

بسم الله الرحمن الرحيم

"و قال ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت
علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك
في عبادك الصالحين"
صدق الله العظيم

سورة النمل، الآية: 19.

الإهداء

إلى أعلی ما أملك في الوجود

نبح الحنان - أمي حفظها الله -

ومصدر الأمان أبي - يا من علمني كيف

يكون البر والإحسان إلى الإخوة والأخوات

إلى أقاربي كل باسمه من صغير في المهد إلى كبير قار

إلى أصدقائي دون استثناء من الذين عرفتهم في السراء والضراء من الأليف إلى الياء

إلى من شاركني وتحمل معي عبء إنجاز هذا العمل

إلى زملائي في الدراسة من أول مراحلها إلى يومنا هذا إلى طلبة وطالبات قسم العلوم

الاجتماعية

إلى كل من عرفني أذا صديقتا زميلا

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا الجهد والعمل المتواضع.

عبد الحليم

شكر وتقدير

إن الحمد والشكر لله تعالى على توفيقه لإتمام هذا العمل كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضلة ميسون سميرة التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها وإرشاداتها ونصائحها القيمة والتي ساهمت بكثير في إنجاز هذا العمل المتواضع كما لا ننسى الأستاذ " سليم محمد خميس " والذي أمدنا بمختلف أنواع المساعدة من أجل إنجاز هذا العمل له الشكر والتقدير على ذلك .

و كما نتوجه بجزيل الشكر إلى كل لأساتذة الذين ساهموا في تكويننا وفي الأخير نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بكلمة تشجيعية.

محمد الحليم

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرياح بورقلة بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: الجنس و النظام الجامعي وأثر هذه المتغيرات على كل من الأساليب المعرفية (التصلب/المرونة) و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

وتمحورت دراستنا حول التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة بين الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وإستراتيجية مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة ؟
 - هل تختلف الأساليب المعرفية لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس ؟
 - هل تختلف الأساليب المعرفية لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي ؟
 - هل تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس ؟
 - هل تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي ؟
- و للإجابة على هذه التساؤلات تم صياغة الفرضيات التالية :

الفرضيات:

- توجد علاقة بين الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة.
- يختلف الأسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس بإختلاف الجنس .
- يختلف الأسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس بإختلاف النظام الجامعي.
- تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بإختلاف الجنس .
- تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بإختلاف النظام الجامعي .

واعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع حيث تكونت عينة الدراسة من (131) طالبا بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية شعبة علم النفس بجامعة قاصدي مرياح ورقلة وبعد تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) ومقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط والمعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل توصلنا إلى النتائج التالية :

- لا توجد علاقة بين الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة.
- لا يختلف الاسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس .
- يختلف الاسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي .
- لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس .
- تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي.

وقد نوقشت النتائج في ضوء الجانب النظري و ختمت الدراسة بجملة من الاقتراحات.

Abstract:

This study aimed to identify the cognitive style (Rigidity / flexibility) and its relation with strategies to face psychological stress for a sample of students of psychology at the University Merbah by taking the following variables in consideration: Gender and the university system and the impact of these variables on each of the techniques of cognitive (stiffness / flexibility) and strategies to face psychological stress.

The study focused on the following questions:

- Is there a relationship between cognitive style (Rigidity / flexibility) and the strategies to face psychological stress in a sample of psychology students at the University of Ouargla?
- Do the cognitive styles vary in a sample of psychology students according to the gender?
- Do the cognitive styles vary in a sample of psychology students according to the university system?
- Do the strategies to face psychological stress vary in a sample of psychology students according to the gender?
- Do the strategies to face psychological stress vary in a sample of psychology students according to the university system?

The following hypotheses was formulated to answer these questions:

Hypotheses:

- There is a relationship between cognitive style (stiffness / flexibility) and the strategies to face psychological stress in a sample of psychology students at the University of Ouargla.
- The cognitive style varies in a sample of psychology students according to the gender.
- The cognitive style varies in a sample of psychology students according to the university system.
- The strategies to face psychological stress vary in a sample of psychology students according to the gender.
- The strategies to face psychological stress vary in a sample of psychology students according to the university system.

In this study we have counted on the descriptive approach because it is relevance to the nature of the subject, where the sample of the study consisted of 131 students from the Faculty of Humanities and Social Sciences at the University of Merbah Ouargla been randomly class selected and after applying the study tools which are the cognitive style (stiffness / flexibility) standard and the standard of the strategies to face psychological stress and statistical treatment of the data obtained we came to the following conclusions.

The results of the Hypotheses are as follows:

- There is no relationship between cognitive style (stiffness / flexibility) and the

strategies to face psychological stress with a sample of psychology students at the University of Ouargla.

- The cognitive style does not vary in a sample of psychology students depending on their gender.
- The cognitive style varies in a sample of psychology students depending on the university system.
- The strategies to face psychological stress do not vary in a sample of psychology students depending on sex.
- The strategies to face psychological stress vary in a sample of psychology students depending on the university system.

The results were discussed in the theoretical side and the study concluded with a number of suggestions.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء.....
ب	تشكرات.....
ج	ملخص الدراسة.....
د	فهرس المحتويات.....
و	فهرس الجداول.....
1	مقدمة.....

الجانب النظري

الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة

5	1- تحديد الإشكالية.....
6	2- تساؤلات الدراسة.....
6	3- فرضيات الدراسة.....
6	4- أهمية الدراسة.....
7	5- أهداف الدراسة.....
7	6- التحديد الإجرائي للمفاهيم.....
8	7- الدراسات السابقة (عرض ومناقشة).....

الفصل الثاني: الأسلوب المعرفية (التصلب/المرونة)

14	تمهيد.....
14	I - الأساليب المعرفية.....
14	1-تعريف الأساليب المعرفية.....
15	2- خصائص الأساليب المعرفية.....
16	3-تصنيف الأساليب المعرفية.....
17	II - الأسلوب المعرفي (التصلب /المرونة).....
17	1- مفهوم الأسلوب المعرفي (التصلب /المرونة).....
18	2- خصائص الأفراد ذو الأسلوب المعرفي (التصلب المرونة).....
20	3- قياس الأسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة).....
21	خلاصة الفصل.....

الفصل الثالث : إستراتيجيات مواجهة الظغوط

23	تمهيد
23	1- مفهوم الضغط النفسي.....
24	2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:.....
27	3- آثار الضغط النفسي على مستوى الفرد
27	3-1 الآثار النفسية و الذهنية
27	3-2 الآثار العضوية.....
27	3-3 الآثار السلوكية.....
28	4- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....
31	خلاصة الفصل.....

الفصل الرابع:إجراءات الدراسة الميدانية

34	تمهيد
34	1 المنهج المتبع
34	2 الدراسة الاستطلاعية
34	2_1 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية
35	2_2 ادوات جمع البيانات المستخدمة.....
35	2_3 الخصائص السيكومترية لأدوات القياس
39	3 الدراسة الاساسية
39	3_1 العينة ومواصفاتها
41	3_2 ادوات جمع البيانات المستخدمة
41	3_3 اجراءات تطبيق الدراسة الاساسية
41	3_4 الاساليب الاحصائية المستخدمة.....
41	خلاصة الفصل.....

الفصل الخامس:عرض وتحليل و مناقشة النتائج

43	تمهيد
43	1 - عرض وتحليل النتائج.....
43	1-1 عرض نتائج الفرضية الاولى.....
44	1-2 عرض نتيجة الفرضية الثانية.....
45	1-3 عرض نتيجة الفرضية الثالثة.....
45	1-4 عرض نتيجة الفرضية الرابعة.....

475-1 عرض نتيجة الفرضية الخامسة
482- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:
482-1 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الاولى
492-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
493-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
504-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
505-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة
503- خلاصة
514- اقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح خصائص العينة الاستطلاعية	34
02	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس الأسلوب المعرفي	36
03	يبين معامل الارتباط قبل وبعد تعديل	37
04	يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط	38
05	يبين معامل الارتباط قبل وبعد التعديل	39
06	يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس	40
07	يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير النظام الجامعي	43
08	يوضح نتيجة الفرضية الاولى	49
09	يوضح الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) بإختلاف الجنس	44
10	يوضح الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) بإختلاف النظام الجامعي.	45
11	يوضح إستراتيجيات مواجهة الضغوط بإختلاف الجنس.	46
12	يوضح إستراتيجيات مواجهة الضغوط بإختلاف النظام الجامعي.	47

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل وطبيعة الحياة الاجتماعية فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة.

فلا شك أننا - بصفة عامة - نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية و القيمة مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد.

كما أن شدة الضغوط و تكرارها يؤدي إلى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته و يحدث تشويها معرفيا له عن له عن تقويمه لذاته و الآخرين ، لذا فهو يستخدم إستراتيجيات معينة لمواجهة ذلك والطالب الجامعي ليس في منأى عن هذه الضغوط لذا فهو يحاول التعامل معها بأساليب تحد منها أو تخففها ،ومن بين العوامل التي نفترض أن تؤثر على انتقاء الفرد لاستراتيجيات و مهارات مواجهة الضغوط هو الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) .

ولدراسة هذا الموضوع تم صياغة الخطة التالية :

- الجانب النظري : ويحتوي على ثلاث فصول:

- **الفصل الأول :** تم فيه تحديد الخلفية النظرية للإشكالية ، فرضيات الدراسة ، أهمية وأهداف الدراسة وكذا التعاريف الإجرائية للمفاهيم الواردة وأخيرا عرض ومناقشة الدراسات السابقة.

- **الفصل الثاني:** تطرقنا فيه الى الأساليب المعرفية حيث تم تعريفها و ذكر خصائصها وتصنيفها وتم التطرق كذلك إلى الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) ،حيث تطرقنا إلى مفهومه وخصائص الأفراد ذو الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وقياسه.

- **الفصل الثالث :** خصص لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ، وتم التطرق الى مفهوم الضغط النفسي وكذلك النظريات المفسرة له وأثاره النفسية والذهنية،العضوية ، السلوكية ، وأخيرا استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

- أما الجانب التطبيقي : فتضمن الدراسة الميدانية فصلين هما : (الفصل الرابع والفصل الخامس)
 - الفصل الرابع : الذي تم التطرق فيه لأدوات جمع البيانات و خصائصها السيكمترية في الدراسة الإستطلاعية ثم جاءت الدراسة الأساسية موضحة المنهج المتبع و أدوات جمع البيانات في صيغتها النهائية ، والعينة و مواصفاتها وأخيرا المعالجة الإحصائية.
 - الفصل الخامس : تعرضنا فيه إلى عرض نتائج الدراسة التي توصلنا إليها في ظل الفرضيات المقترحة إضافة إلى تفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الجانب النظري والدراسات السابقة.
- وقد نوقشت النتائج في ضوء الجانب النظري و ختمت الدراسة بخلاصة و جملة من الاقتراحات.

الجانب النظري

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

1- تحديد إشكالية

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- التحديد الإجرائي لمفاهيم

7- الدراسات السابقة (عرض ومناقشة)

1-تحديد الاشكالية :

تعتبر الضغوط النفسية من الظواهر الانسانية ، ولأن خبرات الاشخاص هي محصلة تفاعلهم داخل محيطهم الأسري والاجتماعي فإن ذلك له إنعكاسات نفسية على حياة الفرد والجماعة ، فكلما كان الانسان يتمتع بصحة نفسية جيدة كان اكثر واقعية وتفهما للأحداث والظروف المحيطة به ، و يحاول إتخاذ بعض الاستراتيجيات لمواجهة تلك الاحداث و كلما اكتسب المرونة الكافية وكلما كان أقدر على اختيار و تنفيذ أساليب المواجهة .

أن هذه الضغوط التي يواجهها طالب الجامعة سواء في أسرته أو جامعته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب " (عوض رائفة، 2000: ص:15)

إن الطلبة الجامعيين ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز

(حسين محمود ونادر الزبيد، 1999، ص: 158).

ومن بين العوامل التي يفترض أنها ذات علاقة في اختيار الفرد لاستراتيجيات معينة لمواجهة الضغوط الحياتية الأساليب المعرفية يعتبر الاسلوب المعرفي مصطلحاً حديثاً في علم النفس على الرغم مما يراه فيرنون (vernon) ،من أنه إحياء لفكرة النمط التي ازدهرت على يد علماء النفس الالمان في النصف الاول من هذا القرن ، ويعتبر الاسلوب المعرفي تكويناً فرضياً لتفسير العملية التي تتوسط حدوث المثير وصدور الاستجابة . (عبد المجيد محمد المصري، 1994، ص: 05)

وقد تجاوز مفهوم الاساليب المعرفية المعنى التقليدي المتداول في النظر الى الشخصية كوحدات نفسية مستقلة و اصبح ينظر إليها كمجموع متكامل لمختلف الجوانب المعرفية والانفعالية ، وهذا يقودنا بسلسلة لفهم تلك الاسس التي تميز بين الافراد في طرق تفاعلهم مع مختلف المواقف التي تواجههم والتي اصطلح عليها بالأساليب المعرفية ، اذ تمثل الطرق الأكثر تفضيلاً لدى الفرد للتفاعل بشكل متفرد وهي تتصف بقدر عال من الثبات النسبي. (ميسون سميرة، 2010، ص: 05)

ولو تعمقنا في هذه الاساليب المعرفية لوجدنا لها تصانيف عدة منها الاستقلال/الاعتماد ، على المجال الادراكي ، التروي/الاندفاع ، التبسيط/التعقيد المعرفي ، التصلب/المرونة ، هذا الاخير

الذي سلطنا عليه الضوء في هذه الدراسة لمعرفة كيف يتأثر الفرد في مواجهة الضغوط النفسية بهذا الأسلوب المعرفي ، فانتسب الفرد بأحد قطبيه (التصلب أو المرونة) قد يتدخل في إنتقاله لاستراتيجيات مواجهته للضغوط الحياتية المختلفة ، وعليه تبلورت تساؤلات هذه الدراسة فيما يلي :

2-تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة بين الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة؟
- هل يختلف الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس ؟
- هل يختلف الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي ؟
- هل تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس ؟
- هل تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي ؟

3- فرضيات الدراسة:

تبعاً لتساؤلات الدراسة نطرح الفرضيات الآتية :

- توجد علاقة بين الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة.
- يختلف الاسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس .
- يختلف الاسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي.
- تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس.
- تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي

4-أهمية الدراسة :

- إعتبار متغير الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) محورا للدراسات الانية في مجالات البحث العربية والغربية .
- أهمية دراسة المتغيرين الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة طلبة السنوات النهائية لعلم النفس ، يهمننا ماإذا كان طلبة علم النفس والمقبلين على التخرج يتميزون بالتصلب والمرونة ومدى قدرتهم على مواجهة الضغوط لاسيما في المجال المهني.

- كما يهمننا ان يتمتع طلبة علم النفس بمستوى عال من استراتيجيات مواجهة الضغوط ومرونة في التعامل لما سيواجهونه من ضغوط في الحياة العملية .

5- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) و استراتيجية مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة بورقلة.

_ الكشف عن هذه العلاقة في ظل بعض المتغيرات الوسيطة كالجنس و النظام الجامعي.

6- التحديد الاجرائي لمفاهيم الدراسة:

المفاهيم الاساسية التي سوف يتم تحديدها اجرائيا في هذه الدراسة هي :

6-1 الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة):

ويقصد به كيفية ادراك الطلبة ومعالجتهم للمعلومات التي يستقبلونها، ويتحدد باستجابات افراد العينة، حيال بدائل الاجوبة المستخدمة (غير موافق إطلاقا غير موافق، بين الموافقة وعدمها ، اوافق ، اوافق بشدة) المتضمنة في مقياس محمد عبد مجيد المصري للأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية خلال الموسم الجامعي 2012/2013.

6-2 استراتيجيات مواجهة الضغوط:

هي مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة، وتتحدد باستجابات أفراد العينة حيال بدائل الأجوبة (لا تتطبق مطلقا،تتطبق نادرا، تتطبق أحيانا تتطبق غالبا، تتطبق دائما) المتضمنة في مقياس مواجهة الضغوط لسعيد عبد الغني سرور.

7- الدراسات السابقة (عرض ومناقشة):

1_7 الدراسات الخاصة بالأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) :

1_1_7 دراسة الكبيسي (1989):

عنوان الدراسة : الاسلوب المعرفي التصلب/المرونة واثره على حل المشكلات.

الهدف من الدراسة : حاولت الكشف عما اذا كانت هناك فروق ترجع الى الجنس والتخصص في

الاسلوب المعرفي التصلب/المرونة.

عينة الدراسة : شملت 432 طالب وطالبة من جامعة بغداد.

الادوات المستخدمة : تم استخدام مقياس الاسلوب المعرفي التصلب/المرونة واختبار حل المشكلات.

أهم النتائج

- تفوق الطلبة المرنين على زملائهم المتصلبين في حل المشكلات.

- أن الطالبات الجامعيات كن اكثر تصلبا من زملائهن الذكور .

(ميسون سميرة، نفس المرجع، ص:18)

7-1-2 دراسة على عبد السميع احمد غراز (1993)

عنوان الدراسة : سمة المرونة والتصلب لدى معلمي الحلقة الاولى من التعليم الاساسي وعلاقتها

بالتفكير الابتكاري و التحصيل لدى تلاميذهم.

الهدف من الدراسة : الكشف عما اذا كانت هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين سمة المرونة

والتصلب لدى معلمي الحلقة الاولى بالتفكير الابتكاري و التحصيل.

العينة : بلغت (132) معلما ومعلمة ، اما بالنسبة الى التلاميذ فهي (184) تلميذا و (184) تلميذة .

الأدوات المستخدمة : تم استخدام اختبار السلوك التصلبي واختبار التفكير الابتكاري للأطفال.

أهم النتائج :

- وجود فروق بين تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن وتلاميذ المعلمين ذوي السلوك المتصلب في

كل من الطلاقة والمرونة و الاصاله والتفكير الابتكاري لصالح تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن.

- عدم وجود فرق بين تلاميذ المعلمين ذوي السلوك المرن وذوي السلوك المتصلب في التحصيل الدراسي.
- وجود تأثير دال للتفاعل بين سلوك المعلم وجنس التلميذ في كل من الطلاقة والدرجة الكلية للتفكير الابتكاري لدى التلاميذ.

7-1-3 دراسة افزيل (avzel) في كراتشي الباكستانية:

- عنوان الدراسة:** الاسلوب المعرفي المتصلب/المرونة وعلاقته بالتعلم العرضي (غير المقصود).
- الهدف من الدراسة:** التعرف على العلاقة بين المتصلب /المرونة وبين التعلم العرضي .
- عينة الدراسة :** تكونت من (44) طالب جامعي موزعين على اساس اختبار المتصلب الى (21) طالب متصلب و(23) طالب مرن.
- الادوات المستخدمة :** اختبار للمتصلب واختبار للتعلم العرضي.

اهم النتائج:

- ان الطلبة المرنين افضل في التعلم العرضي من الطلبة المتصلبين.
 - عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المتصلب والذكاء.
- (ميسون سميرة ، نفس المرجع ،ص:19)

7-2 مناقشة دراسات الاسلوب المعرفي المتصلب / المرونة:

- 7-2-1 مناقشة العينات :

لقد تم الاعتماد في دراسات الاسلوب المعرفي (المتصلب/المرونة) على عينات من الوسط التعليمي فقد شملت الطلبة الجامعيين وقد كانت الفئة العمرية متجانسة لانه اعمار طلبة الجامعة اعمارهم متقاربة بينما في دراسة عبد السميع غراز فقد شملت مجموعة من المعلمين وتلاميذهم ولقد كان حجم العينات كبيرا (270)، (432) بينما في دراسة افزيل فنلاحظ ان حجم العينة صغيرا (44) طالبا .

7-2-2 مناقشة الادوات :

لقد استخدمت مجموعة من الادوات وهي

- مقياس الاسلوب المعرفي (المتصلب/المرونة) الذي طبق على الطلبة الجامعيين وكذا اختبار للتعلم العرضي واختبار حل المشكلات واختبار التفكير الابتكاري للاطفال .

7-2-3 مناقشة النتائج :

- أهم ما يمكن الاستفادة منه من نتائج الدراسات هو تميز المرنيين عن المتصلبين في العديد من الخصائص ايجابية ، إضافة الى اختلاف هذه النتائج فيما يتعلق بأثر الجنس.

7-3 الدراسات الخاصة بإستراتيجية مواجهة الضغوط:

7-3-1 دراسة الشايب معروف (1994)

عنوان الدراسة: الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية.

الهدف من الدراسة : هدفت إلى التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للتعامل مع ضغوطهم النفسية

العينة : وقد تألفت الدراسة من 150 مرشداً ومرشدة في مديريات تربية عمان.

الادوات المستخدمة : حيث طبق عليهم استبيان "إستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية.

أهم النتائج:

- أن إستراتيجية حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث الاستخدام.
- هناك فروق تعزى إلى متغير الجنس في استخدام إستراتيجيات وسائل الدفاع والتمارين الرياضية والترفيه لصالح الذكور .

(الشايب معروف ، 1994 ، ص: 56)

7-3-2 دراسة الصباغ، زهير (1999)

عنوان الدراسة:

الهدف من الدراسة : هدفت الدراسة إلى قياس ضغوط العمل التي تواجه الممرضين في مستشفيات محافظة نابلس بفلسطين، خلال انتفاضة الأقصى في ضوء بعض المتغيرات.

العينة: احتوت العينة على (144) من ممرض وممرضة.

الادوات المستخدمة: وقام الباحث بتصميم استبانة من خمسين فقرة لقياس ضغوط العمل.

اهم النتائج: أظهرت النتائج ارتفاع مستوى ضغوط العمل لدى الممرضين و الممرضات حيث كانت الدرجة الكلية للضغوط مرتفعة وبنسبة (75.6 %)، كما تبين وجود فروق في مستويات ضغوط العمل تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ولمتغير نوع المستشفى لصالح المستشفيات الحكومية. (الصباغ، زهير، 1999، ص: 134)

7_3_3 دراسة ريتز " Raetz " (2002)

عنوان الدراسة: و كانت تحت عنوان الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد.

الهدف من الدراسة : معرفة الفروق بين الجنسين في مواجهتهم للضغوط.

العينة: عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا وتكونت العينة بلغ عددهم 209 (من الطلاب والطالبات)

الادوات المستخدمة: واستخدمت الدراسة عدة مقاييس لقياس الضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط.

- اهم النتائج:

- عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط.
- هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط.
- وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط (نادر فهمي الزيود، 2004، ص: 20)

7-4 مناقشة دراسات استراتيجية مواجهة الضغوط :

7-4-1 مناقشة العينات : لقد تم الاعتماد في دراسات استراتيجية مواجهة الضغوط على عينات مختلفة منها وتكونت من الطلبة وعددهم (209)، و ممرضين وممرضات وعددهم (144) و(150) مرشداً ومرشدة في مديريات تربية.

7-4-2 مناقشة الادوات: لقد استخدمت مجموعة من الادوات وهي

- مقاييس لقياس الضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط.
- طبق استبيان "استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية.

- وقام الباحث بتصميم استبيان من خمسين فقرة لقياس ضغوط العمل.

3-4-7 مناقشة النتائج :

اهم ما يمكن الاستفادة منه من نتائج الدراسات هو معرفة العوامل المخففة للضغوط ومعرفة اي الاستراتيجيات الأكثر استخداما لمواجهةها في هذه الأساليب تبعا لمتغير الجنس .

الفصل الثاني:

الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة)

تمهيد

I الأساليب المعرفية

1- تعريف الأساليب المعرفية

2- خصائص الأساليب المعرفية

3- تصنيف الأساليب المعرفية

II الأسلوب المعرفي (التصلب /المرونة)

1- مفهوم الأسلوب المعرفي (التصلب /المرونة)

2- خصائص الأفراد ذو الأسلوب المعرفي (التصلب /المرونة)

3- قياس الأسلوب المعرفي (التصلب /المرونة)

خلاصة الفصل

تمهيد

لقد أدى النمو المتزايد في الدراسات والأبحاث النفسية على صعيد الفروق الفردية أدت إلى ظهور ما يعرف بالأساليب المعرفية حيث يعتبر هذا الأخير الأسلوب الأكثر ملاءمة لفهم الكثير من أساليب النشاط العقلي ويعبر مصطلح المعرفة عن جميع العمليات النفسية التي يتم من خلالها تحويل المدخل الحسي وتطويره واختزاله، وتخزينه لدى الفرد واستدعائه في المواقف المختلفة وتلك المواقف تتشكل من مجموعة مثيرات مرتبطة بالموقف إذ نجد بعض الأفراد لا يتأثرون بالمتناقضات الموجودة بين مثيرات الموقف المدرك ونقول عليهم يتميزون بالأسلوب المعرفي المرن في حين نجد البعض الآخر يتأثر بمشتتات الانتباه ولا يستطيعون التركيز على الموقف بشكل مباشر ونقول عليهم بأنهم يتميزون بأسلوب معرفي متصلب إذ يعد هذا النوع (الأسلوب المعرفي المتصلب /المرونة) احد أنواع الأساليب المعرفية التي سنتطرق لها في فصلنا هذا .

I) الأساليب المعرفية :

1 تعريف الأساليب المعرفية:

يرتبط الأسلوب المعرفي ارتباطا كبيرا بتجهيز وتناول المعلومات، وهو مفهوم يمكن أن يستوعب كل الأنشطة والعمليات العقلية المعرفية التي تبدأ من لحظة استقبال المثير حتى حدوث الاستجابة بحيث تتناسب مع المواقف التي يمر بها الإنسان .

كما يعتبر الأسلوب المعرفي في نفس الوقت مصدرا للفروق فردية بين البشر ، فهو يصنف سبل واستراتيجيات الفرد المميزة في استقبال المعرفة والتعامل معها ومن ثم اصدا الاستجابة على نحو ما .
(عبد الرحمان محمد مصيلحي، 2001، ص 06)

وقد تم تناول العلماء الأسلوب المعرفي من عدة جوانب على النحو التالي :

عرف كوب وسيجل (coop sigel) بأنه "الأسلوب الثابت نسبيا الذي يفضل الفرد في تنظيم ما يدور من حوله".

وفي نفس السياق يرى "ميسيك" Messick (1984) بأن الأساليب المعرفية تشير إلى الفرق الفردية في أساليب الإدراك والتذكر ، والتخيل ، والتفكير ، وإلى الفروق الموجودة بين الأفراد في معالجة المعلومات كي تتم عمليات الفهم والحفظ ، والاحتفاظ ، والتخزين وكذلك إلى الفروق في كيفية استخدام المعلومات وفهم الذات.

(ميسون سميرة، نفس المرجع، ص: 36)

أما "كاجان وموس وسيجل" Sigal.Moss.Kagan (1961) فيرون أن الأسلوب المعرفي هو الأسلوب الأداء الثابت نسبيا الذي يفضل الفرد في تنظيم مدركاته وتصنيف مفاهيم البيئة الخارجية . ويرى "جيلفورد" Gilfford (1980) أن الأساليب المعرفية قدرات عقلية معرفية أو أنها ضوابط عقلية معرفية أو الاثنين معا بالإضافة إلى كونها سمات تعبر عن الجوانب المزاجية في الشخصية. (أمل الأحمد، 2001، ص:118)

وعرفت "نادية الشريف" (1982) بأنها ألوان الأداء المفضلة لدى الفرد في تنظيم ما يراه، وما يدركه حوله، وأسلوبه في تنظيم خبراته في ذاكرته، وأساليبه في استدعاء ما هو مقترن بذاكرة. ويرى أنور الشرقاوي في تعريفه للأساليب المعرفية بأنها الفروق بين الأفراد ليس فقط في المجال الإدراكي المعرفي والمجالات المعرفية الأخرى كتذكر وتكوين المفاهيم وتناول المعلومات ولكن كذلك في المجال الاجتماعي ودراسة الشخصية ، وبالتالي فإن تعريف الأساليب المعرفية يفسر أساليب النشاط التي تمارس في الموقف الذي يوجد فيه أكثر مما يفسر في ضوء النشاط ونوعه.

(ميسون سميرة، نفس المرجع، ص:36)

من خلال مما سبق نجد أن تعريف الأساليب المعرفية يختلف من باحث إلى آخر ويعود ذلك لاختلاف الأطر النظرية التي يستندون إليها ، فهناك من يرى بأنها طرق ثابتة في الإدراك ، والتفكير ، والبعض الآخر يرى بأنها هي المسؤولة عن الفروق بين الأفراد وليس فقط في المجال المعرفي لكن أيضا في المجال الوجداني والمجال الاجتماعي ، وهناك من يرى أنها استراتيجيات ومناحي يستخدمها الفرد في تجهيز وكسب المعلومات وتصنيف للمثيرات و ذلك يمكننا تعريفها بأنها تكوينات نفسية تتحدد بأكثر جانب من جوانب الشخصية ، وتعمل كوسيط بين المدخلات والمخرجات لتنظيم عملية الإدراك والتي من خلاله يكتسب الفرد طرقا مميزة في معالجة المعلومات ، وهي تعبر عن الطرق الأكثر تفضيلا لدى الفرد لممارسة أنشطته المعرفية وحل مشكلاته واتخاذ قراراته .

2- خصائص الأساليب المعرفية :

لقد أوضح "ويتكين" witkin وآخرون السمات المميزة للأساليب المعرفية بوجه عام ويمكن تلخيص هذه المميزات فيما يلي:

1_ الأساليب المعرفية تتعلق بشكل النشاط أكثر من تعلقها بمحتواه وبالتالي فإنها تشير إلى الفروق بين الأفراد في الطريقة والأسلوب ممارسة العمليات المعرفية المختلفة والتي منها الإدراك ، والتفكير ، والتعلم ، وحل المشكلات .

2_ للتعديل والتغيير تماما بل من الممكن تعديلها ولكن في حالات معينة وضمن شروط خاصة مما يعكس إمكانية التنبؤ بسلوك الفرد في مواجهة المواقف المستقبلية.

(احمد محمد الزعبي ، 2000، ص:03)

3_ الأساليب المعرفية هي أساليب ذات إبعاد منتشرة ولذلك فهي تعبر عن الشخصية ككل وليس عن المعرفة بمعناها الضيق.

4_ تتصف الأساليب المعرفية بخاصية الإحكام القيمية مما يجعلها ثنائية القطب وتصنف الفرد وفق ذلك على متصل يبدأ بقطب ما وينتهي بقطب آخر

5_ يمكن قياس الأساليب المعرفية بوسائل لفظية مما يساعد في التغلب على الكثير من الصعوبات التي تنشئ من اختلاف المستويات الثقافية للأفراد التي تتأثر بها إجراءات القياس ، والتي تعتمد بدرجة كبيرة على اللغة. (احمد ثابت فاضل رمضان، 2004، ص32)

ومما سبق نجد أن ارتباط هذه السمات والخصائص بالتعريفات المقدمة للأسلوب المعرفي في انه الإبعاد المستعرضة في الشخصية ، وإنها تماثل الشخصية في ثباتها وانه من خلالها يمكن النظر إلى الشخصية نظرة شاملة وإن كل سلوك يقوم به الفرد يكون منطلق أساسا بناءا على تأثير الأساليب المعرفية إما بالنسبة لقياسه في قياس بوسائل متعددة لفظية مما يجعل الفرد يتغلب على الصعوبات التي توجهه في أداء الاختبارات الأخرى.

3_ تصنيف الأساليب المعرفية:

بدأت تصنيفات الأساليب المعرفية منذ أن قدم جاردنر (gardner) تصنيفا لهذه الأساليب عام 1935 . ومن ثم توالى العديد من التصنيفات التي يزخر بها التراث النفسي منها تصنيف ستيبانو (stevano) عام 1978.

وفي ضوء دراسة التصورات النظرية المختلفة التي تناولت الأساليب المعرفية يمكن تقديمها حسب ما قدمه أنور الشرقاوي كالآتي :

1_ الإعتدال في مقابل الاستقلال عن المجال الإدراكي dependenc vs independence

2_ الاندفاع مقابل التروي reflelectivity vs_ impulsivity او reflection

3_ التبسيط في مقابل التعقيد المعرفي cognitive simplicity vs complexty

4_ الخطر في مقابل الحذر risk taking vs_ cautiousness

- 5_ التسوية في مقابل الإبراز levening vs sharpening
- 6_ الإبراز في مقابل الفحص focusing vs_scanning
- 7_ الانطلاق في مقابل التقيد inclusiveness vs exclusiveness
- 8_ الضبط المرن في مقابل الضبط المقيد fllexible control vs constricted control
- 9_ التمايز التصوري conceptaul differentiation
- 10_ تحمل الغموض tolerance for ambiguous or unrealist

II) الأسلوب المعرفي (التصلب /المرونة)

تتشكل المواقف الحياتية مهما كانت طبيعتها من مجموعة من المثيرات المرتبطة بها ،ونجد بعض الأفراد لا يتأثرون بالمتناقضات الموجودة بين بين مثيرات الموقف المدرك فيسمون بالأفراد المرنين، في حين نجد أن البعض الآخر يتأثر بهذه المتناقضات التي تشكل مشتتات للانتباه فيسمون بالمتصلبين .

إذ يعد الأسلوب المعرفي (التصلب /المرونة) احد أنواع الأساليب المعرفية ،فماذا يقصد بالتفصيل بهذا الأسلوب؟

(ميسون سميرة،نفس المرجع،ص:55)

1مفهوم الأسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة):

عرفه " أنور محمد الشرقاوي" بأنه نمط يرتبط بالفروق بين الأفراد فيما يتعلق بمدى تأثرهم بمشتتات الانتباه والتناقضات المعرفية التي يتعرضون لها، فالأفراد الذين تكون لديهم القدرة على الانتباه إلى خصائص الموقف بشكل مباشر فيمكنهم استبعاد المشتتات الموجودة في الموقف فهؤلاء يوصفون بأنهم مرنون flexible، أما الأفراد الذين لا يستطيعون إدراك المشتتات بدرجة كبيرة مما يجعل استجاباتهم تتأثر بالتناقض الموجود بين المثيرات فإنهم أفراد متصلبون . constricted.

(انور الشرقاوي ،1995،ص: 202)

أما "أمل الأحمد" تعرفه على انه "بعد ينطوي الموقف المدرك على اختلافه أفكار جوهرية أساسية وأخرى ثانوية ، وربما تكون تكون الأخيرة أفكار مشتتة للانتباه والتركيز على المثير الأصلي .

(أمل الاحمد، 2001 ،ص:118)

أما "محمد عبد المجيد المصري" يرى بأن الأسلوب المعرفي (التصلب /المرونة) عبارة عن نسق معرفي مغلق ، يصف الاتساق الذي يتميز به الفرد في توظيفه للمعلومات وفي مواقف متنوعة ومتباينة ،ويلاحظ من التمسك بالأحكام المتطرفة التي تتصف بالثبات والجمود ومسايرتها والميل إلى القبول المطلق أو الرفض المطلق مع مقاومة التغير وعدم تحمل الغموض.

أما المرونة فهي عبارة عن نسق معرفي يصف الاتساق الذي يميز الشخص في توظيفه للمعلومات في المواقف المختلفة والمتباينة وتظهر بعدم التمسك بالأحكام المتطرفة التي تمتاز بالثبات والجمود والميل إلى القبول المتدرج أو الرفض المتدرج مع الإقبال على التغير وتحمل الغموض .

(محمد عبد المجيد المصري، نفس المرجع ،ص 22)

ومن خلال ما سبق نجد أن هذه التعاريف على اختلافها فإنها تصب في قالب واحد في مضمونها إذ ترى بأن الأفراد المرنين هم القادرين على استبعاد مشتتات الانتباه عن الموقف ما يجعلهم يستجيبون بشكل أفضل، أما المتصلبون فهم الأفراد الذين لا يستطيعون عزل المشتتات وبالتالي تؤثر على انتباههم ومنه بالضرورة على استجاباتهم التي لا تكون بالشكل المناسب ، وإن التصلب والمرونة قطبان هذا الأسلوب المعرفي.

2 خصائص الأفراد ذوي الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) :

إن معرفة خصائص أي فرد من الأفراد يسهل علينا معرفة كيفية التعامل معه ، ومنها خصائص ذوو الأسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة) والتي يمكننا إيجازها فيما يلي :

أ_ الأفراد المتصلبون :

__ يميل المتصلبون للتقبل المطلق للمواضيع أو رفضهم المطلق لها وعدم تحملهم للغموض .

__ يعجزون عن القيام بالسلوك الملائم لمواجهة المواقف الجديدة، إذ يتمسكون بأنماط سلوكية محددة يصعب عليهم تغييرها إلى أنماط سلوكية ملائمة للموقف.

__ لا يستطيعون تغيير اتجاهاتهم عادة لبناء جزء من شخصيتهم لحل مشكلة ذات عدة حلول ممكنة .

__ يتسمون بقلّة الكفاءة الإنتاجية وضعف التخيل والعجز عن فهم العلاقات المعقدة والميل إلى ترك المجال عند تأزم الأمور .

__ يتميزون بنظرة متسلطة للحياة وعدم التسامح إزاء المعتقدات المخالفة والتسامح مع أصحاب المعتقدات المشابهة .

- _ لا تتواجد لدى المتصلبين نية لتغيير وجهات نظرهم مع أنهم يعرفون ما هو حقيقي وما هو زائف ،
بتالي يعتمدون على تفسير الخبرة كما لو كانت تتطابق دائما مع ما يعتقدونه .
 - _ يتميز المتصلبون كذلك بالميل إلى إهمال الأشخاص الذين يخالفونهم في الاعتقاد .
 - _ يتمسكون بأنماط فكرية محددة ، ويواجهون بها مواقف الحياة مهما تنوعت واختلفت .
- (ميسون سميرة، نفس المرجع، ص:57)

ب_ الأفراد المرنون:

- _ لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر الموقف.
 - _ يتسمون بالصحة النفسية والتوافق والسيطرة على تصرفاتهم والثقة بالنفس وذو شخصية متحررة.
 - _ يتميز المرنون بالذكاء والقدرات العقلية المتطورة والناضجة وهم اقدر على التكيف مع التغيرات الاجتماعية .
 - _ الأفراد المرنون يعترفون بأخطائهم ويتقبلون تصحيح الآخرين لأرائهم خصوصا اذ كانوا كثر خبرة منهم، إضافة إلى شكرهم لهم .
 - _ حين مواجهتهم المشاكل يلتمسون الوسائل لحل هذه المشكلات ، بدلا من أن يعتدو على وسائلهم القديمة، كما تجدهم يرغبون في التعلم والتغيير وتجريب الجديد باستمرار.
- (ميسون سميرة، نفس المرجع، ص:58)
- _ المرنون اقدر على التكيف و يستطيعون تعديل استجاباتهم بتغير ظروف البيئة وكذا المواقف وربما يلجؤون في بعض الأحيان إلى التغيير في البيئة في حد ذاتها.
- (جمعة سيد يوسف، 2002، ص:35)
- مما ذكر نلاحظ تباين في الخصائص بين الأفراد المتصلبين و الأفراد المرنين وكذا اختلافهم في تناولهم ومعالجتهم للمواضيع والمواقف وهذا نابع عن تمايز الكيفية التي يفكر بها كل من الصنفين ومعتقداتهم، وهذا كله ينعكس في اختلاف النواتج والاستجابات المترتبة عن هذه المعالجة المعرفية بقطبيها .

3 قياس الأسلوب المعرفي (التصلب المرونة)

نظرا لحدائثة وجد الموضوع الأساليب المعرفية فتكاد تفتقر المكتبة العربية لوجود أدوات تقيس هذا الأسلوب المعرفي ، وهذا ما يعكس ندرة الدراسات التي تناولت هذا الأسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة) وجاءت كما يلي:

3_1 مقياس وهيب مجيد الكبيسي (1948) :

صمم وهيب الكبيسي هذا المقياس ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس ويتكون من 56 فقرة .

ولقياس صدق المقياس ، تم الاعتماد على الصدق الظاهري بعرض فقراته على مجموعة من المحكمين كما تم استخراج القوة التحكيمية للفقرات بأسلوب العينتين المستقلتين وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي . أما الثبات تم حسابه بطريقتي إعادة إجراء الاختبار والتجزئة النصفية ، إذ بلغ معامل ثبات كل منهما (85,0)، (91,0) على التوالي.

3_2 مقياس محمد عبد المجيد المصري (1991):

يتكون المقياس في صورته الأولى من (83) فقرة ، لقياس صدق ، تم عرض الأداة على عشرة محكمين في كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية ، وتم إخضاع المقياس للصدق العاملي ، وبناء على درجات تشبع الفقرات ، أصبح عدد الفقرات في صورته النهائية (40) فقرة . أما الثبات تم حسابه عن طريق إعادة إجراء والاتساق الداخلي، فبلغ معامل الثبات (75,0)، (78,0) على التوالي.

3-3 مقياس (التصلب /المرونة) لسميرة ميسون(2011):

صمم هذا المقياس من طرف سميرة ميسون ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي ويتكون من (53) فقرة في صورته الأولى ، لقياس الصدق ، تم عرض الأداة على عشرة محكمين في إجراءين منفصلين (تحكيم أولي وتحكيم ثاني) وفي صورته النهائية تكون من (45) وثم أخضع المقياس للصدق المقارنة الطرفية بأسلوب العينتين المستقلتين وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي ، أما الثبات تم حسابه بطريقة التجزئة النصفية، إذ بلغ معامل ثبات (0,68) و طريقة ألفا كرومباخ ، إذ بلغ معامل الثبات (0,82).

(ميسون سميرة، نفس المرجع، ص:136)

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق ، عرفنا أن الأسلوب المعرفي يشير لطرق الأفراد المفضلة في تنظيم مدركاتهم وخبراتهم في مواجهة المواقف اليومية وكما تطرقنا إلى خصائص الأساليب المعرفية وتصنيفها. وبعد هذا عرجنا على تقديم تعريف الأسلوب المعرفي (التصلب / المرونة) إعتباره مدى قدرة الأفراد استبعاد مشتتات الانتباه عن المواقف المدركة وتأثيرها على استجاباتهم نحوه ، فالمتصلبون هم الذين لا يستطيعون عزل مشتتات الانتباه وذلك ما يؤثر على استجاباتهم أما المرنون فهم الاقدر على استبعاد مشتتات الانتباه والتركيز على المثير وبالتالي تكون استجاباتهم أكثر ايجابية.

الفصل الثالث:

استراتيجية مواجهة الضغوط

تمهيد

- 1 - مفهوم الضغط النفسي.
- 2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:
- 3- آثار الضغط النفسي على مستوى الفرد
 - 1-3 الآثار النفسية و الذهنية
 - 2-3 الآثار العضوية
 - 3-3 الآثار السلوكية
- 4- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد :

تمثل الضغوط التي يتعرض لها الانسان ظاهرة جديرة بإهتمام والدراسة والبحث وذلك بالنظر للآثار النفسية الوخيمة المترتبة عنها والتي تؤثر في مختلف جوانب الحياة الانسان ومستويات أدائه واستقراره النفسي لذلك اصبحت الضغوط النفسية موضوع بحث للعديد من الباحثين في هذا المجال وكون الحياة تتغير ومن منطلق ادراك طبيعة العصر الحالي الذي يتسم بالقلق والصراع اصبح الانسان يعيش هذه الضغوطات في الاسرة ، الشارع ، الجامعة ورغم تعدد مصادر الضغوط فان طلبة الجامعات بعدين عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز.

1 - مفهوم الضغط النفسي :

يرى البعض أن كلمة "ضغط" **stress** مأخوذة من الكلمة اللاتينية **stringere** التي تعني " سحبة بشدة " في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة **Destress** والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى **Stress** والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد.

أما الرائد في استخدام المصطلح في علم النفس فهو العالم **هانز سيللي "Selye"** حيث كان متأثراً بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية. وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط. (زينب محمود شقير، 2002، ص:04)

ويعرف **سلي "Selye"** الضغط النفسي بأنه " الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه".

أما **لازاروس (Lazarus)** فيعرفه بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

(زينب محمود شقير، نفس المرجع، ص:04)

ومن خلال ما سبق يتوضح لنا بأن الضغوط النفسية هي حالة من عدم التوازن الناجم عن تعرض الفرد لانفعالات نفسية سيئة تتسم بالقلق والتوتر والضييق والتفكير المرهق في أحداث وخبرات حياتية تعرض لها في الماضي أو يعيشها حاضراً أو يخشى حدوثها مستقبلاً، وتسبب اضطرابات فسيولوجية ضارة.

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تناولت النظريات المفسرة لضغوط النفسية ضمن أطر ومنطلقات مختلفة ، مما أدى إلى اختلاف هذه النظريات فيما بينها، وهو ما سنوضحه في العنصر التالي:

أولاً: نظرية سبيلبرجر "Spielberger"

لا يمكن تناول مفهوم الضغوط عند سبيلبرجر بدون التمعن في نظريته الشهيرة عن القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety فقد عرف سبيلبرجر القلق كسمة بأنه : "عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبئه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق ويتوقف مستوى إثارة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق (أي مستوى القلق كسمة) " .

واعتبر سبيلبرجر سمة القلق، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق.

وأكد "سبيلبرجر" Spielberg على سمة القلق أنها صفة ثابتة نسبياً في الشخصية، وميل ثابت نسبياً لدى الفرد للاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة بطريقة يغلب عليها التوتر، وهذه القابلية للقلق تجعل الفرد ينظر إلى العالم المحيط به كمصدر للخطر والتهديد له.

(حداد عفاف، 1995 ،ص: 933)

أما القلق كحالة فقد عرفه "سبيلبرجر" Spielberg بأنه عبارة عن: "حالة انفعالية؛ يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة هذا التهديد وتزول عادة هذه الحالة بزوال مصدر التهديد " .

وهذا يعني أن القلق كحالة، هو غير ثابت بل يتغير من موقف إلى آخر، بحسب شدة ونوع الخطر أو التهديد وتنخفض حسب الموقف.

وربط "سبيلبرجر " بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، ويميل الشخص المرتفع في القابلية للقلق إلى إدراك خطر عظيم؛ في علاقاته مع الآخرين؛ التي تتضمن تهديدات لتقديره لذاته Self – Esteem وهو يستجيب لتهديدات الذات هذه بارتفاع شديد في حالة القلق أو في مستوى الدافع. (غريب عبد الفتاح، 1998، ص: 356)

ثانياً: نظرية هانز سيللي "Hans Selye" :

كان هانز سيللي - بحكم تخصصه كطبيب - متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتتعلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر "سيللي" أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الحياة.

(فاروق السيد عثمان ، 2001، ص: 98).

وحدد "سيللي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام

وهي :

- 1- **مرحلة الإنذار أو التنبيه Alarm Phase**: " وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه ، كازدياد التنفس ، وازدياد السكر والدهون في الدورة الدموية ، وتشد العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة .
- 2- **مرحلة المقاومة Resistance Phase**: وتحدث عندما يتحول الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصمد لمصدر التهديد، وتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.
- 3- **مرحلة الاستنزاف Exhaustion Phase**: مرحلة تعقب المقاومة إذا استمر التهديد غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها الوفاة في حالات معينة.

ثالثاً: نظرية "موراي":

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص يعيق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما : "

أ- **ضغط بيتا Beta Stress**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
ب- **ضغط ألفا Alpha Stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي".
ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة.

رابعاً: نظرية ريتشارد لازاروس "Richard Lazarus":

وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقدير كمية التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. (علي عسكر، 2000، ص:35).

لقد تناولت النظريات المفسرة لضغوط النفسية وجهات نظر مختلفة حيث اعتبر سبيلرجر سمة القلق ، تشير إلى الاختلافات بين الأفراد في استعدادهم للاستجابة للمواقف الضاغطة بمستويات مختلفة من حالة القلق . أما كان هانز سيللي - بحكم تخصصه كطبيب - كان تفسيره للضغط تفسيراً فسيولوجياً. و

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. أما في نظرية موراي قد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. وفي نظرية ريتشارد لازاروس نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك أو التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة.

3- آثار الضغط النفسي على مستوى الفرد :

3_1 الآثار النفسية و الذهنية :

إن الضغط النفسي يتولد عنه بعض الآثار الذهنية و النفسية مثل :

- ضعف التركيز
- ضعف القدرة على اتخاذ القرارات
- زيادة فترة عدم التركيز
- سوء التقدير و الحكم على الأمور

3-2 الآثار العضوية :

أن التعرض القوي و المتكرر للضغط النفسي يؤثر سلبا على صحة الأفراد ولقد أثبتت الدراسات الحديثة : " أن التوتر الناتج عن الضغوط يمثل أحد أسباب حدوث أكثر من 50% من الحالات المرضية العضوية و من أهم أعراض ذلك

- ارتفاع ضغط الدم
- القرحة المعدية
- تصبب العرق
- جفاف الفم
- الارتعاش
- سرعة ضربات القلب
- التقلصات المعوية
- وأيضاً مرض السكر .

(جمال الدين محمد المرسى ، 2004 ص: 522)

3-3 الآثار السلوكية :

- تظهر الآثار السلوكية لضغط في الاعراض التالية
- _ انخفاض الاداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .
- _ اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم .
- _ انخفاض مستوى نشاط الفرد ، حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.

_ انخفاض انتاجية الفرد .

_ تزايد معادلات الغياب عن العمل .

_ تعاطي العقاقير والمخدرات والتدخين.

_ اضطرابات و اهمال المظهر والصحة .

_ عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات و المسؤوليات و الالتقاء بها على عاتق الآخرين.

_ الانسحاب والميل الى العزلة. (طه عبد العظيم، 2006، ص: 46)

من خلال ما ورد في هذا العنصر الذي يوضح لنا اثار الضغط النفسي على الفرد يتضح لنا أنه للضغوط أثارا نفسية و ذهنية مثل ضعف التركيز و اثار سلوكية تظهر في عدة اعراض نذكر منها اضطرابات لغوية ولعل اخطرها الضغوط العضوية التي تسبب متاعب صحية للفرد ارتفاع ضغط الدم .

4- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية ، غير ان التعرف على كيفية مواجهة هذه المواقف و الاحداث الضاغطة والتكيف معها،يساعد في التخفيف من اثارها والتكيف معها.

وانطلاقا من تعريف "لازاروس" نستنتج ان المواجهة ، هو سلوك الصادر عند الفرد عند مواجهته للموقف الضاغط قصد التكيف مع هذا الموقف او الكيفية التي يسلك فيه الفرد اثناء الموقف الضاغط ومنه جاء تصنيف "لازاروس" و"فولكمان" وحدد نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط .

4-1 استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة :

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة ، وبذلك يحاول تغيير انماط سلوكه الشخصي او يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات اكثر عن الموقف او المشكلة لكي ينتقل الى التغيير الموقف، وتهدف الى البحث عن معلومات اكثر عن الموقف او طلب النصيحة من الآخرين وادارة المشكلة والقيام بافعال لخفض الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة ، ومن اساليب هذا النوع ايضا بذل جهد للتعرف وتحديد المشكلة وخلق حلول بديلة لها ، تنمية واكتساب سلوكيات جديد او تعديل مستوى الطموح لدى الفرد وحاوله الحصول على المساندة من الآخرين.

4-2 إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:

تشير هذه الاستراتيجية الى الجهود التي يبذلها الفرد و تنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط ، عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة ، و تتضمن اساليب المواجهة التي تركز على الانفعال الابتعاد والتجنب والتفكير في الضواغط و الانكار ، تهدف هذه الاستراتيجية اساسا الى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط.

(عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص47)

4-3 تصنيف "بيليجس" و"موس" في مواجهة الضغوط:

يصنف هذان العالمان استراتيجيات مواجهة الضغوط الى نوعين وهما :

4-3-1 إستراتيجية المواجهة الاقدامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير اساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية تهدف الى الحصول على المعلومات بشأن الاحداث الضاغطة قصد حل المشكلة وبمعنى اخر تتضمن هذه الاستراتيجية النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الاحداث الضاغطة والسعي للوصول الى معلومات بشأن هذه الاحداث ، وذلك باستخدام اساليب معرفية سلوكية.

4-3-2 استراتيجيات المواجهة الاحجامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف الانكار او التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وتتكون او الاستسلام وتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط .

(طه عبد العظيم حسين، نفس المرجع، ص 94)

4-4 تصنيف جرنشا في مواجهة الضغوط :

يصنف جرنشا (1983) اساليب مواجهة الضغوط الى نوعين ، وهما اساليب مواجهة لاشعورية وتتمثل في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد، والتي اشار اليها فرويد في نظرية التحليل النفسي، و اساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب عليها.

4-5 تصنيف كوتن في مواجهة الضغوط:

يحدد كوتن (1990) استراتيجيات مواجهة الضغوط في ثلاثة انواع وهي :

4-5-1 استراتيجيات فسيولوجية :

تتركز حول المشكلة ، وتتضمن تعديل السلوك ، واستخدام تدريبات التنفس و الاسترخاء .

4-5-2 استراتيجية معرفية :تتمثل هذه الاستراتيجية في طريقة تعديل الفرد الادراكه للمواقف

الضاغطة وإيقاف التفكير الخاطيئ والغير المنطقي، واستبدالها بافكار ايجابية .

4-5-3 استراتيجيات سلوكية : تتركز حول المشكلة ، وتؤدي الى تعديل طبيعة الموقف

الضاغط ، وتتضمن فنيات من بينها توكيد الذات ، مع اكتساب فنيات ومهارات جديدة.

4-6 تصنيف "كوهن" في مواجهة الضغوط:

يصنف كوهن استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغوط الى عدة انواع وهي:

4-6-1 التفكير العقلاني : تشير الى انماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد

حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره و اسبابه.

4-6-2 الانكار: وهي استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد الى الانكار

وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.

4-6-3 الدعابة والمرح : تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

4-6-4 الرجوع الى الدين: وتشير هذه الاستراتيجية الدينية الى الرجوع الى الدين في اوقات

الضغوط وذلك عن طريق الاكثار من الصلاة والعبادة كمصدر للدعم الروحي والاخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة .
(طه عبد العظيم ، نفس المرجع ، ص:95)

ومجمل القول ان استراتيجيات المواجهة الفعالة تتضمن سلوكات تساعد الفرد على حل المشكلة

في حين ان استراتيجيات المواجهة الغير فعالة هي عبارة عن مجموعة من السلوكات التي يقوم بها الفرد لتجنب التعامل مع المواقف الضاغطة والتعامل مع المشكلة وتتضمن هذه السلوكات القيام بسلوكات غير ملائمة مثل السلوك العدواني و التعامل مع الضغط يعتمد اساسا على خصائص الشخص وعلى الظروف

البيئية ايضا فالاستراتيجيات التي يستخدمها شخص ما ويجد انها فعالة في خفض الضغوط قد يستخدمها شخص اخر ويجد انها غير فعالة ، كما تختلف اساليب المواجهة باختلاف الموقف الضاغط .

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل الذي يخص مفاهيم حول استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ولمصادر هذه الضغوط ومن بينها الضغوط الشخصية والضغوط المتعلقة بالمكان وتجهيزاته ولآثارها السيئة على الفرد و البيئة الاجتماعية. حيث أننا نتفق الى حد كبير مع نظرية لازاروس و التي هي الأقرب الى دراستنا الحالية والتي تعتمد في تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

الجانب الميداني

الفصل الرابع : اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- المنهج المتبع

2- الدراسة الاستطلاعية

1-2 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

2-2 ادوات جمع البيانات المستخدمة

2-3 الخصائص السيكومترية لأدوات القياس

3 - الدراسة الاساسية

1-3 العينة ومواصفاتها

2-3 ادوات جمع البيانات المستخدمة

3-3 اجراءات تطبيق الدراسة الاساسية

3-4 الاساليب الاحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد

بعدما تطرقنا في الفصول السابقة الى الجانب النظري بتطرقنا للمفاهيم الاساسية للدراسة سنعرض في هذا الفصل اجراءات الدراسة الميدانية بإعطاء فكرة حول المنهج المتبع في الدراسة اضافة الى الادوات المستخدمة في جمع البيانات وتحديد العينة و اجراءات تطبيق الدراسة ثم الاساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

1_المنهج المتبع

بما أن هدفنا من الدراسة هو الوصول إلى معرفة العلاقة بين الأسلوب المعرفي (التصلب / المرونة) و استراتيجية مواجهة الضغوط ومدى تأثير بعض المتغيرات الأخرى فان المنهج المناسب هو المنهج الوصفي والذي يهتم بوصف وتحليل الظاهرة عن طريق التعبير عنها ويعتمد في ذلك على تحليل المعطيات والنتائج المتوصل إليها في فحص الفرضيات بأسلوب علمي و إذ يعرف بأنه دراسة ظاهرة أو واقع كما هو موجود دون تدخل متعمد فيها فهو موجود عن طريق وصف الظاهرة وصفا كفيا وكميا كما يرتبط بدراسة أحداث ومواقف وتفسيرها من اجل الوصول إلى نتائج هذه الاستنتاجات .

(عمار بوحوش ومحمد ذنبيات ، 2001، ص: 139)

2-الدراسة الاستطلاعية:

2- 1 وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

أجريت هذه الدراسة على طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح وشملت 30 طالب .

الجدول رقم (1) يوضح خصائص العينة الاستطلاعية

النسبة	العدد	الجنس
36.66%	11	الذكور
63.33%	19	الاناث
100%	30	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ ان الذكور اقل من الاناث حيث بلغ عددهم (11) بانسبة (36,66%) وبلغ عدد الاناث (19) بانسبة (66,63%).

2- أدوات جمع البيانات: اعتمدنا في هذه الدراسة على اداتين هما:

ا_ مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة):

وهو عبارة عن استبيان تم بناؤه من طرف " محمد عبد المجيد المصري" يتكون من (56) فقرة صيغت بطريقة تتلاءم وموضوع الدراسة ، تشتمل على 5 بدائل للإجابة (غير موافق إطلاقا غير موافق ، بين الموافقة وعدمها ، وافق ، وافق بشدة) .

ب_ مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط:

وتم بناؤه من طرف " سعيد عبد الغني سرور" يتكون من (45) فقرة صيغت بطريقة تتلاءم وموضوع الدراسة ، تشتمل على 5 بدائل للإجابة (لا تنطبق مطلقا، تنطبق نادرا ، تنطبق أحيانا تنطبق غالبا ، تنطبق دائما).

2-3 الخصائص السيكومترية لأدوات القياس :

يعتبر الصدق والثبات من الخصائص الاساسية التي تمنح للأداة القدرة على قياس الظاهرة موضوع الدراسة ، فيمايلي عرض لطرق حساب صدق وثبات الادوات المستخدمة.

2-3-1 الخصائص السيكومترية لمقياس الاسلوب المعرفي (التصلب /المرونة)

أ- الصدق:

تم حساب صدق مقياس الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) باستخدام صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) والذي يعد طريقة من طرق حساب الصدق يعتد على قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها . (كامل ابو الزينة، 2007، ص:158)

والنتائج المتحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (02)

يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على

مقياس الاسلوب المعرفي :

القيمة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت"المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0,01)
الفئة العليا	10	194,81	09,6	6,94	1,32	21	
الفئة الدنيا	10	163,25	13,88				دالة احصائية

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(02) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ(194,81) وتتحرف عنه القيمة بدرجة (09,6) ، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا هو (163,25) بانحراف القيمة عنه بدرجة (13,88) وبحساب درجة الحرية المقدرة ب (21) لوحظ ان قيمة "ت" المحسوبة (6,94) اكبر من قيمة "ت" المجدولة (1,32) عند مستوي دلالة (0,01) وبالتالي فالمقياس يتمتع بقدر عال من الصدق.

ب- الثبات :

تم الاعتماد لحساب الثبات على طريقة التجزئة النصفية بتقسيم المقياس الى قسمين متساويين ، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين :

وكانت النتائج المتحصل من خلال استخدام نظام "SPSS" في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كمايلي:

الجدول رقم (03)

يبين معامل الارتباط قبل وبعد تعديل

مستوى الدلالة (0,01)	درجة الحرية	"ر" المجدولة	معامل الارتباط المحسوب		المؤشرات الاحصائية
			"ر" قبل التعديل	"ر" بعد التعديل	
دالة احصائية	29	0,44	0,92	0,86	الدرجة على النصف الاول
					الدرجة على النصف الثاني

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ ان "ر" المحسوبة (0,92) اكبر من "ر" المجدولة (0,44) عند درجة الحرية (29) ولمستوى الدلالة (0,01) وعليه فالمقياس يتمتع بقدر عال من الثبات.

2_3_2 الخصائص السيكمترية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط:

وقد تم الاعتماد على صدق المقارنة الطرفية بترتيب درجات الطلبة على مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط تنازليا من اعلى درجة الى ادنى درجة واخذ نسبة 33% من طرفي الترتيب كما اسلفنا القول في الاداة الاولى .

والنتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (04)

يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على مقياس

استراتيجية مواجهة الضغوط

القيمة	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	مستوى الدلالة (0,01)	درجة الحرية
الفئة العليا	10	162,09	4,01	11,55	1,32	دالة احصائية	21
الفئة الدنيا	10	123,00	10,52				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (162,09) وتتحرف عنه القيمة بدرجة (4,01) ، بينما المتوسط الحسابي للفئة الدنيا هو (123,00) بانحراف القيمة عنه بدرجة (10,52) وبحساب درجة الحرية المقدرة ب (21) لوحظ ان قيمة "ت" المحسوبة (11,55) اكبر من قيمة "ت" المجدولة (1,32) عند مستوي دلالة (0,01) وبالتالي فالمقياس يتمتع بقدر أكبر من الصدق يجعلنا نطمئن لتطبيقه.

ب_ الثبات:

لتقدير ثبات الاداة استخدمنا طريقة التجزئة النصفية ثم عدل بمعادلة "سبيرمان براون" و من خلال استخدام نظام "SPSS" في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة كانت النتائج المتحصل كمايلي :

جدول رقم (05)

يبين معامل الارتباط قبل وبعد التعديل

المؤشرات الاحصائية	معامل الارتباط المحسوب		"ر" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,01)
	"ر" قبل التعديل	"ر" بعد التعديل			
الدرجة على النصف الاول	0,63	0,72	0,44	29	دالة احصائيا
الدرجة على النصف الثاني					

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان "ر" المحسوبة (0,72) اكبر من "ر" المجدولة (0,44) عند درجة الحرية (29) ومستوى الدلالة (0,01) وعليه فالمقياس يتمتع بقدر من الثبات يجيز لنا استخدامه.

3- الدراسة الاساسية

3-1 العينة ومواصفاتها:

تم رصد المجتمع الاصلي للعينة والمتمثل في طلبة السنوات النهائية لتخصص علم النفس في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة بطريقة والبالغ عددهم (178) طالبا وقد تم التطبيق على المجتمع الاصلي إلا أن عدد الأدوات المسترجعة و الصالحة للتفريغ كان (131) وقد اخترنا متغيرين آخرين افترضنا علاقتهما بمتغيري الدراسة وهما :

- الجنس

- النظام الجامعي

وسنوضح في الجداول الآتية توزيع العينة حسب هذه المتغيرات مع تحديد النسبة المئوية لكل فئة:

أ متغير الجنس:

الجدول رقم (06)

يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس :

الجنس	عدد الافراد	النسبة المئوية
الذكور	20	%27،15
الاناث	111	%73،84
المجموع	131	%100

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ ان عدد الإناث يفوق عدد الذكور اذ بلغ عددهم (111) بنسبة (%73،84) في حين عدد الذكور بلغ (20) بنسبة(%27،15) .

ب متغير النظام الجامعي:

الجدول رقم(07)

يوضح توزيع افراد العينة حسب متغير النظام الجامعي:

النظام الجامعي	عدد الافراد	النسبة المئوية
ل م د	79	%30،60
كلاسيكي	52	%70،40
المجموع	131	%100

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان عدد طلبة ل م د يفوق عدد طلبة النظام الكلاسيكي اذ بلغ عددهم (79) بنسبة (%30،60) في حين عدد طلبة النظام الكلاسيكي بلغ (52) بنسبة(%70،40) .

3-2 أدوات جمع البيانات المستخدمة:

استخدم في الدراسة الحالية أداتين لجمع البيانات كما أشير سابقا وهما:

المقياس الأول : مقياس الأسلوب المعرفي التصلب/المرونة المصمم من طرف " محمد عبد المجيد المصري " ،المكون من (56) فقرة.

المقياس الثاني : مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط المصمم من طرف " سعيد عبد الغني سرور " ، المكون من (45) فقرة.

3-3 إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الدراسة على المجتمع الأصلي (طلبة السنوات النهائية في تخصص علم النفس) بجامعة ورقلة على 170 طالبا من أصل 178 طالبا وذلك خلال شهر ماي من السنة الحالية 2012/2013 .
إلا أن عدد الاستبيانات المسترجع والصالح للتفريغ كان 131 طالبا

3-4 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لقد تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية

- معامل الارتباط بيرسون .

- اختبار (ت): لعينتين مستقلتين.

كما تم استخدام نظام "SPSS" وهو النظام الإحصائي للعلوم الاجتماعية في معالجة البيانات الإحصائية لهذه الدراسة.

خلاصة الفصل :

ان ما تقدم في هذا الفصل يتضمن منهجية سير العمل الميداني من خلال تأكدنا من الخصائص السيكومترية لأداتي جمع البيانات المستخدمة مما اجاز لنا تطبيقها في الدراسة الأساسية وتوضيحنا للأساليب الإحصائية المعتمدة التي مكنتنا من اختبار فرضيات الدراسة .

الفصل الخامس:

عرض وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد

1 - عرض وتحليل النتائج

1-1 عرض نتيجة الفرضية الاولى

2-1 عرض نتيجة الفرضية الثانية

3-1 عرض نتيجة الفرضية الثالثة

4-1 عرض نتيجة الفرضية الرابعة

5-1 عرض نتيجة الفرضية الخامسة

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الاولى

2-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية

3-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

4-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة

5-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة

3- الخلاصة

4- الاقتراحات

تمهيد :

في هذا الفصل سيتم عرض النتائج التي تم التوصل كما تم تحليله ومناقشتها تبعا لفرضيات الدراسة كمايلي :

1 - عرض وتحليل النتائج

1-1 عرض نتيجة الفرضية الاولى:

التي تنص على انه: "توجد علاقة بين الاسلوب المعرفي(التصلب/المرونة) و إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة" ولاختبار هذه الفرضية تم الاعتماد على المعالجة الإحصائية بحساب معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم(08)

يوضح نتائج الفرضية الاولى

المتغيرات	"ر" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.05)
الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة)	0,02	129	غير دالة
التوجه النشط			
الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة)	0,01	129	غير دالة
التجنب و التقبل			
الاسلوب المعرفي	0,03	129	غير دالة
استراتيجيات المواجهة			

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة نلاحظ ان "ر" المحسوبة (0,02) بين الاسلوب المعرفي(التصلب/المرونة) والتقبل النشط ذات درجة ضعيفة عند درجة الحرية(129) عند مستوى دلالة (0,05) وكذلك "ر" المحسوبة (0,01) بين الأساليب المعرفية والتجنب و التقبل عند درجة الحرية(129) ولمستوى الدلالة(0,05) ونلاحظ ان "ر" المحسوبة للعلاقة بين الاساليب المعرفية واستراتيجيات المواجهة ذات درجة ضعيفة والمقدرة ب (0,03) عند درجة الحرية(129) ولمستوى الدلالة(0,05) ومنه لا توجد علاقة بين الاسلوب المعرفي(التصلب/المرونة) واستراتيجيات مواجهة الضغوط .

1-2 عرض نتيجة الفرضية الثانية :

التي تنص على انه: " يختلف الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس " ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال المعالجة الإحصائية بحساب الفروق بين الجنسين بتطبيق الاختبار "ت" والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09)

يوضح الاسلوب المعرفي(التصلب/المرونة) باختلاف الجنس:

القيمة المتغير	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت"المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0,05)
ذكور	20	146,2	41,96	0,39	1,66	129	غير دالة
الإناث	111	149,45	32,56				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يبلغ(146,2) وينحرف عنه القيمة بدرجة (41,96) ، بينما المتوسط الحسابي للإناث هو (149,45) بانحراف القيمة عنه بدرجة (32,56) وبحساب درجة الحرية المقدرة ب (129) لوحظ ان قيمة "ت" المحسوبة (0,39) أصغر من قيمة "ت" المجدولة (1,66) عند مستوي دلالة (0,05) وبالتالي فانه لا يختلف للأسلوب المعرفي(التصلب/المرونة) باختلاف الجنس.

1-3 عرض نتيجة الفرضية الثالثة:

التي تنص على انه: " يختلف الاسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي " ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال المعالجة الإحصائية بحساب الفروق بين النظامين بتطبيق الاختبار "ت" والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10)

يوضح الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) باختلاف النظام الجامعي:

القيمة المتغير	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت"المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة(0,05)
النظام الكلاسيكي	52	142,42	28,01	1,80	1,66	129	دالة إحصائية
نظام ل م د	79	153,26	36,96				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(10) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لذوي النظام الكلاسيكي يبلغ(142,42) وينحرف عنه القيمة بدرجة (28,01) ، بينما المتوسط الحسابي لذوي النظام ل م د هو (153,26) بانحراف القيمة عنه بدرجة (36,96) وبحساب درجة الحرية المقدر ب (129) لوحظ ان قيمة "ت" المحسوبة (1,80) اكبر من قيمة "ت" المجدولة (1,66) عند مستوي دلالة (0,05) وبالتالي الفرضية الثالثة تحققت لصالح النظام ل م د.

1-4 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

التي تنص على انه: " تختلف إستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس " ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال المعالجة الإحصائية بحساب الفروق بين النظامين بتطبيق الاختبار "ت" والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11)

يوضح إستراتيجية مواجهة الضغوط باختلاف الجنس:

المتغير	الجنس	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,05)
التقبل	ذكور	20	62,45	16,49	0,40	1,66	129	غير دالة
النشط	اناث	111	64,58	22,59				
التقبل	ذكور	20	83,75	39,56	0,12			
والتجنب	اناث	111	84,87	37,77				
استراتيجية	ذكور	20	173,25	42,46	0,18			
المواجهة	اناث	111	174,98	37,50				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(11) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لذكور في بعد التقبل النشط يبلغ(62,45) وتتحرف عنه القيمة بدرجة (16,49) ، بينما المتوسط الحسابي للإناث في نفس البعد هو (64,58) بانحراف القيمة عنه بدرجة (22,59)و كذلك في البعد الثاني التجنب و التقبل نلاحظ ان المتوسط الحسابي لذكور يبلغ(83,75) بانحراف القيمة عنه بدرجة (39,56) ، بينما المتوسط الحسابي للإناث في نفس البعد هو (84,87) بانحراف القيمة عنه (37,77)، ومن خلال حساب المتوسط الحسابي لإستراتيجية المواجهة ككل عند الذكور بلغ (173,25)بانحراف القيمة (42,46)، بينما المتوسط الحسابي عند الاناث بلغ (174,98) بانحراف القيمة عنه (37,50) وبحساب درجة الحرية المقدرة ب (129) لوحظ ان قيمة "ت" المحسوبة في التوجه النشط(0,40) و "ت" المحسوبة في التقبل والتجنب (0,12) و كذلك في استراتيجية المواجهة بلغت قيمة "ت" المحسوبة(0,18) فهي كلها اصغر من قيمة "ت" المجدولة (1,66) عند مستوي دلالة (0,05) وبالتالي لا تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الجنس.

5-1 عرض نتيجة الفرضية الخامسة :

التي تنص على انه: " يختلف استراتيجيات المواجهة لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي " ولاختبار هذه الفرضية تم استعمال المعالجة الإحصائية بحساب الفروق بين النظامين بتطبيق الاختبار "ت" والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12)

يوضح إستراتيجية مواجهة الضغوط باختلاف النظام الجامعي

القيمة	النظام	ن	م	ع	"ت" المحسوبة	"ت"المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0,01)
التوجه	كلاسيكي	52	65,82	22,48	0,43	1,66	129	غير دالة
النشط	ل م د	79	63,59	21,34				
التجنب و	كلاسيكي	52	77,15	35,45	1,86	1,66		دالة احصائيا
التقبل	ل م د	79	89,67	38,84				
استراتيجية	كلاسيكي	52	164,73	26,52	2,73			
المواجهة	ل م د	79	181,29	43,04				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(12) نلاحظ ان المتوسط الحسابي لنظام الكلاسيكي في بعد التقبل النشط يبلغ(65,82) وتتحرف عنه القيمة بدرجة (22,48) ، بينما المتوسط الحسابي لنظام ل م د في نفس البعد هو (63,59) بانحراف القيمة عنه بدرجة (21,34)و كذلك في البعد الثاني التجنب والتقبل نلاحظ ان المتوسط الحسابي لنظام الكلاسيكي يبلغ(77,15) بانحراف القيمة عنه بدرجة (35,45) ، بينما المتوسط الحسابي لنظام ل م د في نفس البعد هو (89,67)،بانحراف القيمة عنه بدرجة (38,84) ومن خلال حساب المتوسط الحسابي للإستراتيجية المواجهة ككل عند النظام الكلاسيكي بلغ (164,73)بانحراف القيمة (26,52)، بينما المتوسط الحسابي لنظام ل م د بلغ (181,29) بانحراف القيمة عنه (43,04) وبحساب درجة الحرية المقدرة ب (129) لوحظ ان قيمة "ت" المحسوبة في التوجه النشط(0,43) وهي اصغر من "ت" المجدولة (1,66) وهي غير دالة و "ت" المحسوبة في التقبل والتجنب (1,86) و كذلك في استراتيجية المواجهة بلغت قيمة "ت" المحسوبة(2,73) فهي اكبر من قيمة "ت"

المجدولة (1,66) عند مستوى دلالة (0,05) وبالتالي لا تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف النظام في بعد التقبل النشط بينما تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط في بعد التجنب و التقبل واستراتيجية مواجهة الضغوط ككل باختلاف النظام لصالح النظام ل م د .

2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

2-1 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الاولى:

تنص الفرضية على أنه "توجد علاقة بين الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) و إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة ورقلة" وقد تبين عدم تحقق الفرضية وهذا يعني أنه إستراتيجيات مواجهة الضغوط لا تتأثر بكون الفرد متصلبا او مرنا كأسلوب معرفي.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب الجامعي في إستخدامه لاستراتيجيات مواجهة الضغوط يتأثر بعوامل عديدة منها التنشئة الاجتماعية وبالضبط أسلوب التربية الذي خضع له في مراحل نموه السابقة.

فلا ريب أن الأبناء يتعلمون من آبائهم وأمهاتهم و الوسط الأسري الذي يحيون فيه شتى الأساليب في مواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها منها ما ينحو نحو التقبل النشط ومنها ما هو عكس ذلك ، و هذا بغض النظر عن اتجاه الأسلوب المعرفي الذي يتسم به الشخص ، هذا من جهة و من جهة أخرى لا ننفي دور الوسط الجامعي و الإجتماعي الكبير الذي يأخذ منه الطالب خبراته الحياتية المختلفة من الزملاء و أصدقاء و أساتذة و أقارب و جيران و كل من تجمع به علاقات مهما كانت درجة عمقها فمن كل هؤلاء يكتسب الطالب و ينمي ويصقل مهاراته في مواجهة شتى الضغوط هذا بدون إغفال لطبيعة التخصص الذي يدرسه ، وما يعود به عليه من نفع .

فمن نافلة القول ، الإشارة إلى أن تخصص علم النفس يفيد المتدرج في مسالكه في اكسابه العديد من المعلومات و المهارات المتخصصة التي تجعله يتميز عن غيره وتمكنه إلى حد كبير من فهم نفسه وفهم محيطه و إنتقاء أفضل الأساليب لمعاملة من حوله ومجابهة ما يتعرض له من صعاب .

2-2 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه: " يختلف الاسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس " وقد يعود هذا إلى تضائل النظرة الوالدية التي تميز بين الذكور و الاناث فكلاهما اصبح يلقي الرعاية والاهتمام في غرس مفاهيم الاستقلال والاعتماد على النفس، فشبت الأنثى بمفهوم ذات ايجابي عن نفسها ودعم ذلك أيضا تضائل النظرة التمييزية تلك من المجتمع ، إذ نجد أن الفرص التعليمية و المهنية أصبحت متاحة للجنسين وبدأ المجتمع من خلال التغيرات الطارئة على تركيبته بما فيها تغير تكوين الأسرة و دورها ، التقدم العلمي والتكنولوجي وتطور الأنظمة التعليمية في فك القيود التي كان يحاصريها الأنثى ، فنجد اليوم أن كلا الجنسين أصبح لديهم الكثير من الحاجات و الإهتمامات المشتركة و أن المجتمع أصبح يتعامل مع أي من الطرفين ككيان مستقل له هويته ، و أفكاره ومبادئه و قيمه مما قلص تأثير أسلوب الفرد المعرفي بالتصلب أو اللين على أدائه.

2-3 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

التي تنص على انه: " يختلف الاسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الدراسي " و قد تم إثبات هذه الفرضية أي أنه توجد فروق بين النظامين (الكلاسيكي و ل م د) لصالح النظام ل م د، وربما يعود هذا الى طبيعة هذا النظام الذي يعد حديثا في الجامعات الجزائرية إذ يلقي هذا النظام مسؤولية كبيرة على الطالب في عملية التعليم ، فنجد أنه يركز على أنشطة الطالب و أدائه لا سيما في الأعمال الموجهة وهذا ما يستوجب إمكانيات ومهارات معينة ، ليس هذا فحسب ، بل دافعية كبيرة للإنجاز في ضل الحجم الساعي المكثف للحصص التدريسية و الأعمال الكثيرة المكلف بها الطلبة ، يحتاج هؤلاء إلى الاتسام بأسلوب معرفي بنحو نحو المرونة لتحقيق الفاعلية الذاتية ، وهذا ما رايناه في سمات الأفراد المرنين إذ ذكرت سميرة ميسون أن الأفراد المرنون يتميزون بالذكاء والقدرات العقلية المتطورة والناضجة وهم قادرون على التكيف مع التغيرات الاجتماعية و ذكرت أيضا أنهم حين مواجهتهم المشاكل يلتمسون الوسائل لحل هذه المشكلات ، بدلا من أن يعتدو على وسائلهم القديمة، كما تجدهم يرغبون في التعلم والتغيير وتجريب الجديد باستمرار . (ميسون سميرة، نفس المرجع، ص:58)

كما ذكر جمعة سيد يوسف أنهم اقدر على التكيف و يستطيعون تعديل استجاباتهم بتغير ظروف البيئة وكذا المواقف وربما يلجؤون في بعض الأحيان إلى التغيير في البيئة في حد ذاتها.

(جمعة سيد يوسف، نفس المرجع، ص:35)

وهذا ما يجعل أفراد القطب الثاني وهم المتصلبون ، يظهرون بمظهر مختلف ويؤدون أداءت قد لا تصل مستوى الفاعلية المطلوبة وبحكم إختلاف خصائصهم .

2-4 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

التي تنص على انه: " تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس " أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث ، وقد يعود ذلك إلى تغير إتجاهات المجتمع نحو أدوار كل من الذكر و الانثى كما اسلفنا القول ، كما قد يعود ذلك إلى عدم وجود إختلافات جوهرية بينهم في إدراك للضغوط ، و هذا ما توصلت إليه دراسة رينتز (2002) التي توصل من خلالها وربما إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط .

2-5 تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة:

التي تنص على انه: " تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي " وقد توصلنا الى عدم تحقق الفرضية وهذا يعني أنه لا تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف النظام في بعد التوجه النشط بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط في بعد التقبل والتجنب وإستراتيجية مواجهة الضغوط ككل باختلاف النظامين (الكلاسيكي ، ل م د) لصالح النظام ل م د ، وربما يعود هذا إلى كون نظام ل م د بحكم نظام السداسيات الموجودة فيه و إختصار عدد السنوات في مستوى الليسانس إلى ثلاثة سنوات يفرض بشكل أو بآخر على الطلبة إتخاذ تدابير تكيفية معينة لعل أهمها التنويع في استراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة الناجمة عن هذا النظام .

3- خلاصة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الاسلوب المعرفي (التصلب/المرونة) بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة قاصدي مرباح ورقلة وأثر بعض المتغيرات كالجنس و النظام الجامعي .

و قد توصلنا إلى النتائج التالية :

لا توجد علاقة بين الاسلوب المعرفي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط.
لا يختلف الاسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس .

يختلف الاسلوب المعرفي لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي .
لا تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف الجنس .
تختلف إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة علم النفس باختلاف النظام الجامعي .
رغم النتائج المتوصل إليها إلا انه يمكن القول بأن العينة المختارة والمتمثلة في طلبة السنوات النهائية لعلم النفس هم مقبلون على عالم الشغل في ميدانهم الخصب الذي يتطلب منهم مرونة وكياسة في المواقف اليومية ومطالبون أيضا بالإتسام بإستراتيجيات مواجهة فعالة لمختلف أشكال الضغوط التي يصادفونها في المجال المهني .

اقتراحات

إنطلاقا من النتائج المتوصل إليها يمكن أن أقترح مايلي:

- تطبيق موضوع الدراسة على عينات أكبر .
- ربط الاساليب المعرفية وإستراتيجية مواجهة الضغوط بمتغيرات أخرى كالتوافق الاجتماعي ، الدفعية ، مستوى الطموح...
- إعادة النظر في أساليب التكوين الجامعي التي قد تشكل ضغوطات جمة للطلاب .
- إنشاء مراكز الاستشارات النفسية ينضم إليها عناصر مؤهلة لتقديم الخدمات النفسية والمساعدة في التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها .

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

- امل الأحمد ،(2001)، بحوث ودراسات في علم النفس، ط1 ، مؤسسة الرسالة، لبنان.
- انور محمد الشرقاوي ،(1995)، الاساليب المعرفية في بحوث علم النفس العربية وتطبيقاتها في التربية ، ب ط ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة.
- جمعة سيد يوسف ،(2002)، اضطرابات السلوكية وعلاجها ، ب ط ، دار غريب القاهرة.
- زينب محمود شقير،(2002)،مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- سيد محمود لطواب ، (2008)، ا الصحة النفسية والارشاد النفسي مركز الاسكندرية للكتاب مصر .
- زينب محمود شقير،(1998)، الشخصية السوية والمضطربة ، مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع ، مصر ، ط3.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد،(2005) ، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ،القاهرة.
- فاروق السيد عثمان ،(2007) ،القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ،.
- عوض رقيقة،(2000)، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج" مكتبة الإنجلو المصرية ،القاهرة
- جمال الدين محمد المرسى، (2004)،"السلوك التنظيمي نظريات ونماذج وتطبيق عملي للإدارة في السلوك وفي المنظمة " الدار الجامعية الاسكندرية مصر.

الرسائل والمجلات :

- ميسون سميرة، (2011)،لأساليب المعرفية وعلاقتها بالميول المهنية لدى متربصي مؤسسات التكوين المهني ، رسالة دكتوراة،جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر.
- محمد عبد المجيد المصري،(1994)، اثر الجنس والاسلوب المعرفي التصلب/المرونة على التوافق الشخصي والاجتماعي عند طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية.

- احمد ثابت فضل رمضان،(2004) ، اثر تفاعل الاسلوب المعرفي والمعالجات على التحصيل لدى طلاب الثانوية العامة في مادة التاريخ الطبيعي ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة، .
- الشايب معروف ،(1994)، الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الثانوية للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم رسالة ماجستير الجامعة الأردنية عمان.
- خالد احمد جلال محمد ،(1997) ، علاقة الاسلوب المعرفي وبعض متغيرات الشخصية بسلوك اتخاذ القرار لدى المديرين في الصناعة ، رسالة ماجستير ، جامعة عين الشمس،.
- احمد محمد علي الزعبي،(2000)، اثر النمط المعرفي الاندفاعي والتأملي في الاداء على بعض اختبارات الذاكرة وحل المشكلات عند طلاب كلية العلوم التربوية في جامعة مؤتة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، جامعة مؤتة.
- حسين محمود ونادر الزيود ،(1999)، "مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات". مجلة البصائر مجلد 3. عدد 2 ،جامعة البترا ،عمان.
- علي عسكر ،(2000)، "مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعي" مجلة العلوم الاجتماعية ، ع4 ، الكويت.
- عبد الرحمن مصيلحي ،(2002) ، "الأسلوب المعرفي (التروي/الاندفاع) للمعلم وعلاقته بالضغوط المهنية ، وبعض المتغيرات الديمغرافية" ، بحوث تربوية نفسية اجتماعية ، مجلة علمية محكمة ، الجزء الثاني ، العدد 114، ديسمبر ، كلية التربية، جامعة الازهر .
- الصباغ، زهير (1999): "مستويات ضغوط العمل بين الممرضين القانونيين دراسة مقارنة بين المستشفيات العامة والمستشفيات الخاصة"، مجلة البصائر، مجلد 3، العدد الثاني.

الملاحق

- 1 الملحق رقم 1 مقياس الاساليب المعرفية (التصلب/المرونة)
- 2 الملحق رقم 2 مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط
- 3 الملحق رقم 3 نتائج SPSS الدراسة الاستطلاعية
- 4 الملحق رقم 4 نتائج SPSS الدراسة الاساسية

الملحق رقم (1) مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة)

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

استبيان

أخي الطالب أختي الطالبة:

بين يديك مجموعة من العبارات التي يختلف الأفراد بشأنها فا يرجى قراءة كل عبارة منها بعناية
ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (x) في المكان المخصص.
واعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر
اسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

يرجى تظليل الدائرة المناسبة:

☐ ذكر

☐

الجنس : أنثى

☐ ل م د

☐

النظام الدراسي : كلاسيكي

مثال:

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	بين الموافقة وعدمها	غير موافق إطلاقاً	غير موافق
01	أفكر دائماً في الماضي بدل الحاضر			×		

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	بين الموافقة وعدمها	غير موافق	غير موافق إطلاقاً
1	لا أحب تغيير قراراتي مهما كانت الأسباب.					
2	اعتقد أنقراتي هي الصواب وعلى الآخرين الأخذ بها.					
3	اشعر ان الزمن الحاضر يزخر بالشقاء والتعاسة ولذلك فان المستقبل هو الذي يعول عليه.					
4	اعتقد ان معظم الناس الذين يخالفوني في الرأي شواذ و انهم لا يحبون الاعتراف بذلك.					
5	اعتقد ان الكثير من الناس يستحقون السخرية					
6	اميل الى التمسك بآرائي اذا اختلفت مع الآخرين					
7	يصعب عليا الانسجام مع الاشخاص الذين يختلفون معي في النظرة الى الحياة.					
8	افضل تنفيذ آرائي دون مناقشة .					
9	ارى رجل الصناعة و الاعمال اكثر اهمية للمجتمع من الاستاذ الجامعي والفنان.					
10	اعتقد ان على المرء ان يبدو مختلفا عن الآخرين لذلك ينبغي ان لا يجريهم.					
11	اشعر دائما ان النقد مغرض وغير مستحب لأنه يقلل من قيمة الشخص الناقد.					
12	افكر دائما في احداث الماضي بدلا من الحاضر .					
13	ارى من الطبيعي ان يعتقد كل شخص بان عائلته افضل من اية اخرى .					
14	اجد من الضروري في المناقشة ان اكرر ما اقول عدة مرات لأطمئن الى ان غيري فهمني.					
15	اعتقد انني اكثر دقة في معرفة الصواب والخطاء من معظم الناس .					
16	اضع نفسي في مستوى من الآخرين .					

17	لا احب تغير نمط حياتي مهما كانت الاسباب .				
18	افضل ان يكون الجميع تحت سيطرتي .				
19	اعتقد ان جميع ارائي صحيحة .				
20	اعتقد ان اختيار الشخص اصدقائه من بين الناس الذين يشبهونه في معتقدات هو افضل اساليب الحياة .				
21	اعلم انني اقوم بأعمالي بدقة اكثر من معظم الناس .				
22	اعتقد ان اراء معظم زملائي غير صحيحة .				
23	ارى ان ليس هناك من جديد تحت الشمس .				
24	لو استعرضت تاريخ الانسانية لما وجدت غير قلة من المفكرين و العظماء .				
25	ان متأكد ان الناس يقولون مالا يفعلون .				
26	افضل ان اكون مختلفا عن اصدقائي في كل شيء .				
27	اعتقد ان معظم الناس لا يتناولون امورهم بجدية كافية .				
28	يخيل لي ان الناس يقولون عني اشياء وهمية .				
29	اعتقد ان الشخص الكفاء هو من تكون لديه حلول جاهزة لكل مشكلة .				
30	امتنع كثيرا عن الاستفسار عن النقاط الغامضة .				
31	ارى من الطبيعي ان اكون الشخص متمسكا بتقاليد الاجتماعية الصارمة .				
32	احس كثيرا بان الناس الغرباء يتطلعون الي بنظرات ثاقبة .				
33	من الصعب ان اعيد النظر في قراراتي اذا وجد ما يبرر ذلك .				
34	ارى ان الانسان مخلوق عاجز وبائس .				
35	افضل عمل الاشياء بمفردي دون طلب مساعدة الاخرين .				
36	يصعب علي تغيير رأيي كونته في مسألة معينة .				
37	ليس من السهل ان اترك عملا اعتدت عليه لأزول عمل اخر .				
38	اشعر ان اكثر الناس لا يدركون ما هو في صالحهم .				
39	ارى انه من الطبيعي ألا تغتفر مخالفة الصديق مهما كانت				

					الاسباب .	
					اجد من الصعب علي ان اتوقف عن النقاش حين انغمس في مناقشة حامية.	40
					ارى من الحكمة ألا يغير الشخص اسلوب تعامله مع الآخرين.	41
					اضع لنفسك مثالا عاليا واني اشعر انه يجب على الآخرين ان يفعل الشيء نفسه.	42
					اخشى الناس الذين يحاولون التعرف على حقيقة شخصيتي كي لا يخيب رجائهم وتوقعاتهم.	43
					تعلمت كراهية عدد من الناس بسبب ما يحملنه من الآراء .	44
					ارى انه اذا اراد الانسان ان يحقق رسالة في الحياة فانه عليه ان يخاطر ليكسب او يخسر كل شيء .	45
					لا اتجاوز اخطاء غيري مهما كانت الظروف.	46
					ارى ان اكثر الافكار التي تجد طريقها الى النشر بالعصر الحاضر لا تساوي ثمن الورق الذي تطبع عليه.	47
					استطيع الايجابية بسرعة وسهولة على كل الاشياء.	48
					اعتقد ان هناك حل واحدا صحيحا لمعظم المشكلات.	49
					لا اميل الى شخص الذي يحاول اثبات وجهة نظره دائما.	50
					احب الناس المهمين لان هذا يشعرني بأهميتي .	51
					اعتقد ان سبب الحروب والصدمات بين الامم تعود الطبيعة البشرية.	52
					يخيل الي انني لا اسوي شيئا في بعض الاحيان.	53
					لا ارجب في تغير اصدقائي ومعارفي .	54
					ارتبك في حياتي اليومية عندما يحدث لي شيئا غير متوقع فيها.	55
					لا افضل ان تتسم الاعمال التي اقوم بها بالتنوع والتغير.	56

الملحق رقم (2) مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

استبيان

أخي الطالب أختي الطالبة:

بين يديك مجموعة من العبارات التي يختلف الأفراد بشأنها فا يرجى قراءة كل عبارة منها بعناية
ثم الإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة (x) في المكان المخصص.
واعلم بأن ما تقدمه من معلومات سيستخدم لأغراض البحث العلمي فحسب ولا حاجة لذكر
اسمك.

شاكرين لكم حسن تعاونكم.

يرجى تظليل الدائرة المناسبة:

○ ذكر

○ أنثى

○ ل م د

○ النضام الدراسي: الكلاسيكي

مثال:

الرقم	العبارة	لا تنطبق مطلقا	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق غالبا	تنطبق دائما
01	لدي مشكلات في السيطرة على اندفاعي.			×		

الرقم	العبارة	لا تنطبق مطلقا	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق غالبا	تنطبق دائما
1	أقبل تعبيرات المشاعر الغاضبة من الآخرين.					
2	من الضروري أن أحصل على بعض الراحة لنفسي.					
3	عقلي يرتبك عندما أتعرض لأية مواقف ضاغطة.					
4	أثق في أحكامي.					
5	لدي مشكلات في السيطرة على اندفاعي.					
6	أعرف أين أجد المعلومات التي أحتاجها.					
7	يطاردني القلق و تذكر المشكلات حتى في مواقف المتعة و الفرح.					
8	عندما أكون في حاجة الى شيء أقبل الدعم من الآخرين.					
9	أجد نفسي في مواقف مربكة و محيرة باستمرار.					
10	أحب اكتشاف الأشياء الجديدة.					
11	أعتقد أن هناك طريقة للخروج من كل موقف مشكل.					
12	عند الحاجة أستخدم الأشياء في أغراض غير تلك التي صممت أصلا لها.					
13	أكون قادرا على تطبيق ما تعلمته في المواقف الجديدة .					
14	عندما أكون في مشكلة من الصعب عليا أن أجد					

					شخصاً أتحدث إليه.	
					أدرك انفعالات الآخرين.	15
					أكون قادراً على تطوير أفكارى و خططى التى تأخذنى الى حيث أريد.	16
					قبل اتخاذى لأي قرار، أكون قادراً على التنبؤ بالنتائج و الاحتمالات الممكنة.	17
					أفضل أن أكون مشاهداً ، على أن أبدأ بالمخاطرة فى أي موقف.	18
					أعترف بأخطائى و أتعلم منها.	19
					من السهل أن أحبط .	20
					عندما تتغير معطيات الموقف أعدل من خططى.	21
					لدى القدرة على تهيئة نفسى و تعبأة طاقاتى الجسمية و الانفعالية و العقلية التى أحتاجها لتنفيذ المهمة.	22
					أنا أتفاعل بطريقة غير مناسبة عندما تفاجئنى المواقف.	23
					أعطي نفسى وقتاً للاسترخاء.	24
					من الصعب أن أجد الاستجابة المناسبة حينما أعطي موقف مشكل.	25
					أضع أهدافاً يمكننى تحقيقها.	26
					أفضل العمل المعتاد(الروتينى) عن الأعمال و المهام التى تحمل مفاجآت.	27

					أشعر بالصدمة عندما أفشل في أي شيء.	28
					عندما تكون لدي مشكلات أفضل الاحتفاظ بها لنفسي.	29
					أكره البيئات المتغيرة(مثل التنقل،الوظيفة المتغيرة،السفر...).	30
					أجد صعوبة في تعلم أشياء جديدة.	31
					أفهم ما يتوقعه الآخرون مني.	32
					عندما أريد شيئا ما و لا أدركه(ولا أستطيع تحقيقه) أعود سريعا لنقطة البداية.	33
					يدرك الآخرون العلاقات بين الأشياء و المواقف بدرجة تفوق إدراكاتي لها.	34
					أشعر بالحرية عندما أكون مرحا.	35
					أفاعل مع المواقف المشكلة بنفس الطريقة مهما اختلفت الظروف.	36
					أستمتع بالاستجمام الفعال(مثل التريض،و القراءة،التسلية المفيدة...).	37
					أعتمد على الآخرين في اتخاذ القرارات و حل مشكلاتي الخاصة.	38
					أستطيع الربط بين احتياجاتي و تبريرها منطقيا.	39
					لحل مشكلة مهمة أضع بعض الإستراتيجيات و أختار منها ما يبدو هو الأفضل.	40
					أكره الحلول الوسط.	41

					أستخدم قدراتي الذهنية لأقصى حد ممكن.	42
					عندما يتطلب مني الموقف تغيير في الخطة أو الطريقة التي ألفت التعامل به فإني أشعر بالارتباك.	43
					في ضوء التطورات الحديثة أكون مولعا بتغيير آرائي.	44
					أجد مبررات الضحك.	45

الملحق رقم (3) نتائج الدراسة الإستطلاعية

SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=SPLIT.

Reliability ثبات مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.820
		N of Items	23 ^a
	Part 2	Value	.715
		N of Items	22 ^b
Total N of Items			45
Correlation Between Forms			.637
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.778
	Unequal Length		.779
Guttman Split-Half Coefficient			.774

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023.

b. The items are: VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045.

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	45

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=SPLIT.

T-Test صدق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

[DataSet2]

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00005	1.00	11	162.0909	4.01135	1.20947
	.00	12	123.0000	10.52270	3.03764

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Low er	Upper
VAR00005	Equal variances assumed	26.057	.000	11.557	21	.000	39.09091	3.38248	32.05666	46.12516
	Equal variances not assumed			11.956	14.367	.000	39.09091	3.26957	32.09515	46.08667

Reliability ثبات مقياس الأسلوب المعرفي (التصلب/المرونة)

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.320
		N of Items	28 ^a
	Part 2	Value	.663
		N of Items	28 ^b
	Total N of Items		56
Correlation Between Forms		.862	
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	.926	
	Unequal Length	.926	
Guttman Split-Half Coefficient		.885	

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028.

b. The items are: VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047, VAR00048, VAR00049, VAR00050, VAR00051, VAR00052, VAR00053, VAR00054, VAR00055, VAR00056.

RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023
VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031
VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039
VAR00040 VAR00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047
VAR00048 VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053 VAR00054 VAR00055
VAR00056
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA.
```

Reliability

[DataSet1]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.756	56

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.

T-TEST

GROUPS = VAR00004(1 0)

/MISSING = ANALYSIS

/VARIABLES = VAR00001

/CRITERIA = CI(.95) .

T-Test (التصطب/المرونة) صدق مقياس الأسلوب المعرفي

[DataSet2]

Group Statistics

VAR00004		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	11	194.8182	6.09620	1.83807
	.00	12	163.2500	13.88999	4.00969

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	5.740	.026	6.940	21	.000	31.56818	4.54889	22.10824	41.02812
	Equal variances not assumed			7.157	15.363	.000	31.56818	4.41091	22.18583	40.95054

الملحق رقم (4) يوضح نتائج الدراسة الأساسية

CORRELATIONS /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 m_c t_s
/PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

[DataSet0]

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	m_c	t_s
VAR0000	Pearson Correlation	1	-,492**	,083	,016	,114	,071
1	Sig. (2-tailed)		,000	,346	,858	,196	,423
	N	131	131	131	131	131	131
VAR0000	Pearson Correlation	-,492**	1	-,031	,004	,809**	-,015
2	Sig. (2-tailed)	,000		,727	,959	,000	,868
	N	131	131	131	131	131	131
VAR0000	Pearson Correlation	,083	-,031	1	-,457**	,021	,130
3	Sig. (2-tailed)	,346	,727		,000	,813	,139
	N	131	131	131	131	131	131
VAR0000	Pearson Correlation	,016	,004	-,457**	1	,016	,823**
4	Sig. (2-tailed)	,858	,959	,000		,858	,000
	N	131	131	131	131	131	131
m_c	Pearson Correlation	,114	,809**	,021	,016	1	,031
	Sig. (2-tailed)	,196	,000	,813	,858		,726
	N	131	131	131	131	131	131
t_s	Pearson Correlation	,071	-,015	,130	,823**	,031	1
	Sig. (2-tailed)	,423	,868	,139	,000	,726	
	N	131	131	131	131	131	131

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

T-TEST GROUPS=sex(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00001 VAR00002
VAR00003 VAR00004 m_c t_s /CRITERIA=CI(.95).

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

sex		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1,00	20	68,7500	21,07599	4,71273
	2,00	111	67,7568	26,59467	2,52425
VAR00002	1,00	20	104,5000	48,60204	10,86775
	2,00	111	107,2252	42,77057	4,05960
VAR00003	1,00	20	62,4500	16,49075	3,68744
	2,00	111	64,5856	22,59705	2,14482
VAR00004	1,00	20	83,7500	39,56989	8,84810
	2,00	111	84,8739	37,77231	3,58519
m_c	1,00	20	173,2500	42,46469	9,49539
	2,00	111	174,9820	37,50297	3,55962
t_s	1,00	20	146,2000	41,96816	9,38437
	2,00	111	149,4595	32,56540	3,09097

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VA Equal variances assumed	1,416	,236	,158	129	,875	,99324	6,28086	-11,43359	13,42008
R0 Equal variances not assumed			,186	31,025	,854	,99324	5,34619	-9,91003	11,89651
01									
VA Equal variances assumed	,143	,706	-,257	129	,798	-2,72523	10,61025	-23,71787	18,26742
R0 Equal variances not assumed			-,235	24,590	,816	-2,72523	11,60122	-26,63862	21,18817
02									
VA Equal variances assumed	3,654	,058	-,403	129	,687	-2,13559	5,29690	-12,61563	8,34446
R0 Equal variances not assumed			-,501	33,371	,620	-2,13559	4,26585	-10,81086	6,53969
03									
VA Equal variances assumed	,190	,664	-,122	129	,903	-1,12387	9,24117	-19,40776	17,16001
R0 Equal variances not assumed			-,118	25,632	,907	-1,12387	9,54685	-20,76144	18,51370
04									
m Equal variances assumed	,118	,732	-,186	129	,853	-1,73198	9,29747	-20,12726	16,66330
_c Equal variances not assumed			-,171	24,632	,866	-1,73198	10,14068	-22,63296	19,16900
t_s									
Equal variances assumed	1,399	,239	-,393	129	,695	-3,25946	8,28676	-19,65501	13,13610
Equal variances not assumed			-,330	23,299	,744	-3,25946	9,88030	-23,68393	17,16501

T-TEST GROUPS=sictem(4 3) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 m_c t_s
/CRITERIA=CI(.95).

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics					
sictem		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	4,00	52	65,3269	22,82991	3,16594
	3,00	79	69,6076	27,52641	3,09696
VAR00002	4,00	52	99,4038	34,54764	4,79090
	3,00	79	111,6835	48,12285	5,41424
VAR00003	4,00	52	65,2692	22,48059	3,11750
	3,00	79	63,5949	21,34906	2,40196
VAR00004	4,00	52	77,1538	35,45026	4,91607
	3,00	79	89,6709	38,84675	4,37060
m_c	4,00	52	164,7308	26,52421	3,67825
	3,00	79	181,2911	43,04802	4,84328
t_s	4,00	52	142,4231	28,01424	3,88488
	3,00	79	153,2658	36,96662	4,15907

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	1,271	,262	-,930	129	,354	-4,28067	4,60226	-13,38635	4,82501
	Equal variances not assumed			-,967	122,163	,336	-4,28067	4,42881	-13,04782	4,48648
VAR00002	Equal variances assumed	6,846	,010	-1,589	129	,114	-12,27970	7,72658	-27,56693	3,00753
	Equal variances not assumed			-1,699	127,973	,092	-12,27970	7,22957	-26,58467	2,02528
VAR00003	Equal variances assumed	,106	,746	,430	129	,668	1,67429	3,89355	-6,02918	9,37777
	Equal variances not assumed			,425	105,268	,671	1,67429	3,93550	-6,12885	9,47744
VAR00004	Equal variances assumed	,808	,370	-1,867	129	,064	-12,51704	6,70383	-25,78072	,74665
	Equal variances not assumed			-1,903	116,070	,060	-12,51704	6,57798	-25,54548	,51140
m_c	Equal variances assumed	21,503	,000	-2,480	129	,014	-16,56037	6,67841	-29,77378	-3,34696
	Equal variances not assumed			-2,723	128,530	,007	-16,56037	6,08168	-28,59354	-4,52720
t_s	Equal variances assumed	9,015	,003	-1,801	129	,074	-10,84275	6,02024	-22,75393	1,06844
	Equal variances not assumed			-1,905	126,365	,059	-10,84275	5,69123	-22,10521	,41972