

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها
بالثبات الانفعالي لدى طلبة التعليم النوعي

وائل رافة محمد سليم

باحث دكتوراه بقسم العلوم التربوية والنفسية وبرنامج الصحة
النفسية- كلية التربية النوعية- جامعة الزقازيق

أ.د/ محمد المري محمد إسماعيل

أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ وعميد كلية التربية النوعية
الأسبق بجامعة الزقازيق

أ.د/ حسن مصطفى عبدالمعطي

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المتفرغ ووكيل كلية
التربية الأسبق- جامعة الزقازيق

د/ ولاء فوزي عبدالحليم

مدرس علم النفس التربوي- كلية التربية النوعية- جامعة
الزقازيق

د/ ريهام محمد محمود جلال

مدرس المناهج وطرق التدريس- كلية التربية النوعية-
جامعة الزقازيق



المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد الحادي عشر- العدد الأول- مسلسل العدد (٢٨) - يناير ٢٠٢٥م

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2974-4423

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

JSROSE@foe.zu.edu.eg

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالثبات الانفعالي لدى طلبة التعليم النوعي

أ.د/ حسن مصطفى عبدالمعطي	أ.د/ محمد المري محمد إسماعيل
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المتفرغ ووكيل كلية التربية الأسبق - جامعة الزقازيق	أستاذ علم النفس التربوي المتفرغ وعميد كلية التربية النوعية الأسبق بجامعة الزقازيق
د/ ريهام محمد محمود جلال	د/ ولاء فوزي عبدالحليم
مدرس المناهج وطرق التدريس - كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق	مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

وائل رافة محمد سليم

باحث دكتوراه بقسم العلوم التربوية والنفسية برنامج الصحة النفسية - كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

تاريخ المراجعة ٣-١١-٢٠٢٤م	تاريخ الرفع ٩-١٠-٢٠٢٤م
تاريخ النشر ٧-١-٢٠٢٥م	تاريخ التحكيم ٣٠-١٠-٢٠٢٤م

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك مستوى الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي؛ كما يهدف إلى درجة العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس الثبات الانفعالي، وبعد التأكد من خصائصهما السيكومترية، قد أجرى البحث على عينة قوامها (٥٠) طالباً وطالبة من طلبة التعليم النوعي من الذين تقع أعمارهم الزمنية بين (١٩ - ٢٢) عاماً بمتوسط عمري قدره (٢٠.٦٠) وانحراف معياري (٠.٩٩)، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بمتوسط حسابي (٧٩.٢٢)، ومستوى مرتفع من الثبات الانفعالي بمتوسط حسابي (٧٧.٠٦)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية - الثبات الانفعالي.

Abstract:

The current research aims to know the level of strategies to cope with psychological pressures, as well as the level of emotional stability among students of qualitative education; It also aims to the degree of

correlation between strategies to cope with psychological pressures and emotional stability among students of qualitative education. To achieve these goals, the scale of strategies to cope with psychological pressures and the scale of emotional stability were used. After confirming their psychometric properties, the research was conducted on a sample of (50) male and female students of qualitative education whose ages range between (19 - 22) years with an average age of (20.60) and a standard deviation of (0.99). The results indicated a high level of strategies to cope with psychological pressures with an arithmetic mean of (79.22), and a high level of emotional stability with an arithmetic mean of (77.06). The results also showed a statistically significant correlation at the level of (0.05) between strategies to cope with psychological pressures and emotional stability among students of qualitative education.

Keywords: strategy for coping with psychological pressures- emotional stability.

مقدمة:

يواجه الشباب الجامعي كثيرًا من الضغوط النفسية والاجتماعية، ويتعرضون لكثير من الإحباطات والصراعات خاصة مع زيادة تطلعاتهم وطموحاتهم المادية، واختفاء النموذج والقوة، بل قد يتعرضون من خلال الإعلام إلى نماذج من السلوك الجانح.

وتعد الضغوط ظاهرة من الظواهر التي يعايشها الفرد في حياته اليومية، ويشعر بها في مواقف وأوقات مختلفة، تتطلب منه توافقًا أو إعادة التوافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن الظواهر النفسية الأخرى: كالقلق، والعدوان، والإحباط، بالتالي يختلف الأفراد في ردود فعلهم للمواقف الضاغطة، فإن سمات الشخصية لها علاقة بالاستجابات السلوكية للمواقف المختلفة سواء سلبياً أو إيجابياً (عائشة فلاح، ٢٠١٨، ٤١١).

هذا وقد يبالغ بعض الشباب الجامعي في التعبير عن انفعالاته أو توتره، هذه المبالغة تجعل الفرد يظهر كثرة المشاحنات، والخلافات وارتفاع الأصوات، إضافة إلى المبالغة في التعبير عن استيائهم أو تدمرهم أو تمردهم على المجتمع عامة، وللانفعالات دور حيوي في حياة الإنسان، وبدون الانفعالات تصبح الحياة جامدة وباردة، لا ثراء فيها ولا تنوع، فلا يكاد يمر يوم إلا ونشعر بالحزن أو الفرح، بالسرور، أو الضيق، أو بالفخر، أو الخزي، أو بالود، أو الغضب، بالأمن أو الخوف.

ويعد مفهوم الثبات الانفعالي من أكثر المفاهيم التي أثارت جدلاً واسعاً في ميادين علم النفس، ويرجع ذلك إلى ثراء هذا المفهوم واهتمامه بتنمية وتحقيق قدر مناسب لتنمية الجوانب الايجابية في الشخصية، مما يجعل الفرد قادراً على مواجهة الاضطرابات وحل المشكلات، ويهتم أيضاً بحالة الفرد الانفعالية التي تلعب دوراً فريداً في عواطفه، وتؤثر على مسار وأسلوب حياته،

وتؤدي إلى العجز في قدراته المهنية، وقد تقود تفكيره وترفع مستوى أدائه إذا مارس عواطفه بشكل جيد (Naik & Kiran, 2018, 86).

ويرى رشاد موسى (٢٠١٦، ٦٢) أن الثبات الانفعالي هو قدرة الفرد على الانتباه، والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها، وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقاً للمراقبة، وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات ذات فعالية، واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وأداء مزيد من المهارات الإيجابية للحياة. وأوضح (Romano et al 2020, 3) أن للثبات الانفعالي دور بارز وأهمية خاصة للطلاب، في النجاح في أمور الحياة والمحافظة على تكوين العلاقات السليمة مع الأسرة وجماعة الرفاق، وبالتالي إذا لم يكن هناك طلاب على وعي وإدراك بانفعالاتهم فإنهم سيواجهون صعوبات ومشكلات في اتخاذ القرارات المنطقية، والضبط والتحكم في انفعالاتهم، والتواصل الجيد مع الآخرين؛ وبعبارة ذلك الطلاب غير المدركين لانفعالاتهم فان لديهم الفرصة للاستجابة بطريقة سليمة وبذلك فهم يتجنبون القرارات والنتائج غير المناسبة.

ولما كان الأفراد يعيشون في حياتهم الكثير من الخبرات والظروف الضاغطة، فإن الفرد يحاول التعامل مع هذه الظروف من خلال العديد من الأساليب التي تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة اتزان، إلا أن بعض الأفراد يفشلون في ذلك، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتتنوع الأحداث ذاتها، فهناك من يتعامل مع الأحداث بمرونة، وهناك من يتعامل مع الأحداث ذاتها بان دفاعية وقوة، مما يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط، الأمر الذي يتطلب من الفرد ممارسة لأساليب واستراتيجيات مواجهة الضغط بصورة صحيحة وفعالة (ولاء حلوم، ٢٠١٧).

ويرى عبد الله الضريبي (٢٠١٠) أن استراتيجيات مواجهة الضغوط تمثل سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير المستخدمة لمواجهة الموقف الضاغط وتعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف، حيث أطلق عليها مصطلح عمليات تحمل الضغوط النفسية، وعبر عنها باعتبارها مجموعة من الاستراتيجيات والنشاطات السلوكية والمعرفية التي يقوم من خلالها الفرد بتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة وتخفيف التوتر والانفعالات.

ويمكن إدراك أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط من اسمها ووظيفتها في كونها موجهة لمواجهة الضغوط والتخفيف من التوتر والقلق الذي يحيط بالفرد، والحد من الانفعالات السلبية، وقد بين ذلك كل من لازاروس وفولكمان Lazarus & Volkman في توضيحهم لأهمية أساليب مواجهة الضغوط في كونها تؤدي وظيفتين أساسيتين وهما: أنها تؤدي إلى معالجة المشكلة، بحيث يتم توجيه الفرد وموارده نحو حل المشكلة المولدة للضغط (التعامل المركز حول المشكلة)، كما تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكتابة أو المحنة، فتعمل على تقليص

التوتر الناجم عن التهديد، فضلاً عن كونها تساهم في خفض الضيق الانفعالي (التعامل المركز حول الانفعال) (في: أسيل محمد، ٢٠١٧).

وعليه بين (Kardum and Karpic (2001 أن أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط تكمن في كونها عامل استقرار بإمكانه مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط، فلأساليب المواجهة هذه وظيفة وقائية تتمثل أهميتها في قدرتها على تغيير وإزالة الظروف التي تثير المشكلة، وضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه، وضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تتحول إلى وضعية ضاغطة.

وينظر الكثير إلى استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي باعتبارها عملية توافق نفسي، حيث يتحدد مدى سلامة هذا التوافق من خلال مدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى الاتزان النسبي مع بيئته، ونجاح عملية المواجهة التي تؤدي إلى الثبات الانفعالي والتوافق النفسي والذي يعبر إلى قلب الصحة النفسية (عبدالله السهلي، ٢٠٠٩).

مشكلة الدراسة:

لوحظ في الآونة الأخيرة ازدياد الاهتمام بموضوع الانفعالات، إذ أنها تلعب دوراً هاماً في حياتنا اليومية، وتعتبر من الجوانب الحيوية التي ترتبط بشكل وثيق بشخصية الأفراد وسلوكهم. ويهدف الفرد لإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يعيشها وذلك بواسطة الثبات الانفعالي، ويعد الثبات الانفعالي "تحد وحاجة" وفق تعبير جولمان (Golman, 2001) في ظل الظروف الحالية المتمثلة بانتشار المشكلات النفسية وظهور العنف الطلابي وانتشار الانحراف بكافة أشكاله.

وبالنظر إلى استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي باعتبارها عملية توافق نفسي، حيث يتحدد مدى سلامة هذا التوافق من خلال مدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى الاتزان النفسي مع بيئته، ونجاح عملية المواجهة التي تؤدي إلى التوافق النفسي والثبات الانفعالي والذي يعبر إلى قلب الصحة النفسية، وبعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والتي منها دراسة (Evans, 2018)، ودراسة (Scandurra et al, 2018)، ودراسة (Mohamed et al, 2022)، دراسة خالد العفيري وآخرون (٢٠٢٠)، دراسة أمل حبيب (٢٠٢١)، دراسة خلف السيد وآخرون (٢٠٢٢)، وأيضاً دراسة (Klassen et al, 2013)، دراسة (Nelson et al, 2015)، دراسة (Emam, 2018)، دراسة (Brunelle et al, 2020)، دراسة آذار عبداللطيف (٢٠٢٢) وقد لوحظ هذه الدراسات تؤكد على وجود مشكلات في الثبات الانفعالي لدى الطلاب، كما أشارت تلك الدراسات إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط من الممكن أن تلعب دوراً فعالاً في تحسين الثبات الانفعالي لدى الطلاب؛ وعليه يحاول البحث الحالي الكشف

عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي؛ ومن ثم يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:

١- ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي؟

٢- ما مستوى الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي؟

٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١- معرفة مستوى الاستراتيجيات الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.

٢- معرفة مستوى الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي.

٣- الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي.

أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة الحالية قيمتها وأهميتها من العينة التي تجرى عليها الدراسة، ومن المضمون التربوي لها، ويمكن توضيح هذه الأهمية من خلال:

أولاً- الأهمية النظرية:

١- إعداد إطار نظري حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي.

٢- تعد تلك الدراسة مدخلاً للكشف عن الاستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط المؤدية لتحسين الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي.

٣- توجيه نظر المشتغلين بالمجال إلى فعالية الأنشطة المختلفة في تنمية قدرات ومهارات طلاب التعليم النوعي لمواجهة الضغوط الحياتية التي تنعكس على الثبات الانفعالي لديهم.

ثانياً- الأهمية التطبيقية:

١- تقديم عدد من التوصيات والمقترحات للمؤسسات التعليمية لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.

٢- توظيف الاستراتيجيات الأكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية من خلال ندوات وبرامج إرشادية.

٣- العمل على تنمية الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي وتحسينه من خلال إرشاد وتوجيه نفسي.

المفاهيم الإجرائية للدراسة:

١- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

هي مجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمها طلاب التعليم النوعي لمواجهة 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، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب التعليم النوعي في مقياس مواجهة الضغوط النفسية المعد لذلك.

٢- الثبات الانفعالي Emotional stability:

يُعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: قدرة طلاب التعليم النوعي على ضبط انفعالاتهم والسيطرة عليها وإظهارها في صورة مقبولة اجتماعياً تساعدهم على إقامة علاقات اجتماعية جيدة، والثقة بالنفس، وتقدير مشاعر الآخرين، وقبول الذات والايجابية، وتتميز تلك الانفعالات باستقرارها وثبوتها النسبي، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلاب التعليم النوعي في مقياس الثبات الانفعالي المعد لذلك.

محددات الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالمحددات الآتية:

١- **المحددات الموضوعية:** تقع الدراسة الحالية في نطاق الصحة النفسية ويتحدد بالمتغيرات التي يتناولها والتي تتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي.

٢- **الحدود المكانية:** وتتمثل في كلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق.

٣- **الحدود الزمنية:** تتحدد بالفترة الزمنية التي تم تطبيق الأدوات فيها خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤

٤- **الحدود البشرية:** وتتمثل في عينة من طلاب التعليم النوعي بكلية التربية النوعية مكونة من (٥٠) طالباً من طلاب الكلية.

أدبيات الدراسة

المحور الأول: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها:

الضغوط:

تعد الضغوط أحد مظاهر الحياة النفسية التي يتعرض لها الفرد في مواقف متباينة، وتتطلب منه التوافق فيها، وإعادة التوافق مع البيئة، وظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والتوتر والإحباط، فهي ملازمة للوجود الإنساني، ومحاولة الهروب مثلا تعنى بوضوح نقص فاعليات الفرد، وإخفاقه في الحياة، وقد زاد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط لما لها من أهمية وتأثير على صحة الفرد، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي انطلاقاً من كوننا في عصر الضغوط، وأصبح ينظر إلى الضغوط على أنها بمثابة مظهر طبيعي من مظاهر الحياة الإنسانية وأمرًا حتميًا لا يمكن تجنبه، فهي من متلازمات الحياة وعلى الجميع أن يتعلموا كيف يتعايشوا معها ويديروها باستراتيجيات تجنبه أضرارها (طارق الرئيس، ٢٠٠٧، ٢٦٩).

وعلى الرغم من أن الضغوط أحد ظواهر الحياة التي تحدث للأفراد بشكل متكرر إلا أن منهم من يتعرض لها بشكل بسيط، ومنهم من يكون مستوى الضغوط لديهم مرتفعاً، وآخرون يكون مستوى الضغوط لديهم منخفضاً وقد يرجع ذلك إلى أسباب كثيرة، منها نمط شخصية الفرد والتكيف مع المحيط الاجتماعي ونوعية الحدث الضاغط، والضغوط تعتبر من العوامل المهمة في حدوث الانفعال الزائد لدى الفرد والذي يؤدي بدوره إلى الإنهاك؛ كما أن الفرد قد يتعرض لتلك الضغوط نتيجة لخلل بين متطلباته وعدم كفاءة قدراته على التعامل مع تلك المتطلبات سواء كانت تلك المتطلبات داخلية مرتبطة بالفرد أو خارجية مفروضة عليه، بالإضافة إلى الاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمها في مواجهة هذه الضغوط.

١- تعريف الضغوط:

الضغوط من أكبر المشكلات التي واجهتها البشرية منذ عصور مضت، ولا تزال تعاني منها حتى عصرنا الزاهر رغم التقدم والازدهار والحضارة، فعصرنا الحالي أضحي يعرف بعصر الضغوط والمشكلات النفسية، وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة موضوع الضغوط وعلاقتها بمختلف مشكلات الحياة.

ونظراً لشيوع استخدام كلمة الضغوط سواء في الحياة العامة أو في مجال العمل والعلاقات الاجتماعية، فمن الوهلة الأولى يتبادر إلى الذهن أنه توجد تعاريف متعددة لهذه المصطلح، حيث تعرف بأنها: مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل: التغيير في الأسرة، أو فقدان العمل، أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت ضغط (محمد جاسم، ٢٠١٧، ٢٠).

ولا يعتبر الضغط النفسي علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد والبيئة والتي يقدرها الفرد على أنها شاقه أو مرهقة أو أنها تفوق مصادره، وإمكانياته للتعامل معها (طه حسين، ٢٠٠٦، ١٩).

وتشير نادية أبو السعود (٢٠٠٧) إلى أن الضغوط هي مجموع مؤثرات غير سارة يقيّمها الفرد على أنها تفوق مصادر التفاعل والتكيف لديه، وتؤدي إلى خلل في الوظائف النفسية والفيزيولوجية المرتبطة بعملية التكيف، فالجسم يبذل جهودًا ليتكيف ويتفاعل مع الظروف الخارجية والداخلية محدثًا نمطًا من الاستجابات غير النوعية التي تحدث سرورًا أو ألمًا.

وفي قاموس رابطته علم النفس الأمريكية American Psychological Association (APA, 2015, 1037) تم تعريف الضغوط على أنها: حالة من الأحداث أو الشدة أو الشروط التي تؤدي إلى شعور الفرد بالإجهاد البدني أو الانفعالي، وقد تكون هذه الضغوط ناتجة عن قوى داخلية أو خارجية تتطلب التوافق معها أو استخدام أساليب مناسبة من جانب الفرد لمواجهة هذه الضغوط

كما عرفها (Alrusayni 2017) بأنها: الضغوط الناتجة عن مصادر منزلية، والضغوط التي مصدرها شريك أو شريكة الحياة، والضغوط التي مصدرها أمور عائلية، تتمثل في الواجبات المنزلية التي تفوق طاقة أحد الشريكين، والضغوط التي مصدرها الأطفال وتعليمهم وعلاقاتهم بالرفقاء، وضغوط مصدرها خارجي منعكس على حياة الأسرة يتمثل في سوء علاقة الأسرة بالجيران أو عدم ملاءمة المسكن.

ويعرفها (Evans 2018) بأنها: الضغط أو التوتر، الذي يخلق اضطراباً في استقرار الأسرة نتيجة حدث أو سلسلة من الأحداث الإيجابية أو السلبية.

وهي حالة يتعرض فيها الوالدان وأبناؤهما لظروف أو مطالب تفرض عليهم نوعاً من عدم التوافق، وكلما ازدادت وطأة تلك الظروف أو المطالب أو استمرت لفترات طويلة تزداد هذه الحالة خطورة (Brunelle et al., 2020).

ويرى الباحث أنه على الرغم من أن هذه التعريفات جميعها تشير إلى أن ظاهرة الضغوط ناتجة عن عدم قدرة الفرد على مجازاة الأحداث والتطورات والتغيرات التي تحدث في حياته الشخصية، أو في محيط بيئته التي يعيش بها، أو مع المحيطين به، أحياناً قد يصل الفرد إلى حالة من المرض الجسدي إذا ما استسلم، ولم يحاول الخروج من دائرة الضغوط النفسية، إلا أن مفهوم الضغوط لا يعنى الشيء نفسه لهم جميعاً لأن أبعاده متعددة والزوايا التي ينظر إليها، وتختلف باختلاف الاتجاهات النظرية، ويحدث الضغط نتيجة شعور الفرد بوجود أحداث تشكل خطراً، أو توتراً، أو تعيق إشباع حاجاته، أو تحقيق أهدافه، أو وجود أعباء يجد الفرد نفسه معها

غير قادر على تحملها أو التغلب عليها لأنها تفوق قدرته بوصفه فردًا، فيشعر بحالة من عدم الارتياح، والانضغاط والعبء الذي يقع على كاهله، ويجعله يشعر بالتوتر.

استراتيجيات مواجهة الضغوط:

تعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تهدد أو تتجاوز إمكانيات الفرد فالمواجهة تشير إلى الطريقة التي يواجه بها الفرد الوضعية الضاغطة التي يدرك أنها كذلك من أجل التحكم في هذه الوضعية.

١- مفهوم استراتيجيات المواجهة:

تناول الكثير من الباحثين منذ ستينات القرن العشرين مصطلح استراتيجيات المواجهة والتي يقصد بها طرائق يستخدمها الفرد من أجل تحقيق هدف ما، ومن أوائل العلماء الذين تناولوا هذا المفهوم العالمة مورفي Murphy التي بينت أن المواجهة تعنى أساليب التعامل مع التهديد أو تنظيم القدرات والمهارات للتعامل مع مثيرات البيئة الضاغطة، وقد اتجه الباحثون في أواخر السبعينيات من القرن العشرين إلى تحويل بؤرة الاهتمام نحو دراسة موضوع الضغوط من خلال قوائم مراجعة check lists لأحداث الحياة؛ وتطورت هذه الدراسات من مجرد الاهتمام بالعلاقة بين الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى التركيز على المتغيرات الداعمة لقدرات الفرد على المواجهة الفعالة أو عوامل مقاومة تلك الضغوطات، أي المتغيرات النفسية والبيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية في مواجهة الظروف الضاغطة والكشف عن العوامل التي من شأنها دعم القدرة على مواجهة المشكلات والتغلب عليها (مدوحة سلامة، ١٩٩١، ٢١٨).

وقد قدم العالم كارل ميننجر (Carl Menninger) منظورًا في سلوكيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في توافقهم مع الأحداث، وقد وصف استراتيجيات المواجهة بأنها وسائل يستعملها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة، ومن ثم تطور هذا المفهوم على يد لازاروس وفولكمان Lusaruos & Folkman اللذان عرفا استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها جهود معرفية وسلوكية متغيرة ومستمرة لتنظيم متطلبات داخلية أو خارجية، والتي تقيم على أنها مرهقة وتتجاوز مصادر المواجهة التي يستخدمها الفرد (Elarousy & Al-jodooni, 2013).

(As:Cited In).

وبذلك فإن استراتيجية مواجهة الضغوط عملية نفسية تقوم على استعمال الإمكانيات المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الأهداف المرجوة.

٢- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط:

تبلور مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط على يد مجموعة من العلماء الذين صاغوا عدة مصطلحات تشير إلى استراتيجية مواجهة الفرد وإدراكه للضغوط التي يتعرض لها من أهمها، ميكانيزمات المواجهة، واستراتيجية المواجهة، ويوجد خلط لدى بعض الباحثين بين مفهومي استراتيجية المواجهة وميكانيزمات الدفاع التي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي باعتبارها استراتيجية لا شعورية للتكيف مع الصراعات الجنسية والعنوانية الداخلية، إلا أنه يمكن التمييز بين هذين المصطلحين بصورة واضحة، حيث تعد الأولى عملية إرادية متعمدة يقوم بها الفرد بطريقة شعورية (Sommerfield & McCrea, 2000, 622).

وقد تباينت التعريفات التي قدمها الباحثون لهذا المفهوم وفقاً لتوجهاتهم النظرية، وقد عرفها (ستون وينل Stone winl) بأنها: تتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعورياً لتحقيق أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط (في: رجب محمد، ٢٠٠١، ٧٦).

وعرفها ليون (Lyne, 2006) بأنها: تلك الطريقة المرنة التي يتعامل بها الفرد في مواجهة الضغوط من خلال توظيف أفكاره وانفعالاته الإيجابية، أو طلب الدعم الاجتماعي، أو البحث عن المعلومة والتي تقود شخصيته إلى التوافق والنمو في البيئة.

ويعرف حسن مصطفى (٢٠٠٦، ٩٨) استراتيجية مواجهة ضغوط الحياة بأنها: عمليات تحمل الضغوط، والتي تتضمن مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه.

بينما عرف هاني مراد (٢٠٢٢، ٦٦٦) استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها: الطرق والوسائل الأكثر ملائمة لكل فرد سواء كانت إيجابية أم سلبية في مواجهة المشكلات والضغوط الحياتية، في محاولة الوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي.

ويتضح من العرض السابق لتعريفات استراتيجيات مواجهة الضغوط أن معظم الباحثين يقررون أن استراتيجيات مواجهة الضغوط سلوك تكيفي متعلم يهدف إلى التعامل مع الموقف الضاغط بهدف حله أو تجاوزه، ويؤكدون أن المفهوم المحوري المتضمن في عملية المواجهة على جميع المستويات هو الفعالية، فالمواجهة تعنى التحكم في المشقة وإدارتها بنجاح، والهدف منها هو العمل على تخفيف حدة الكرب، وتعديل المواقف إلى الأفضل وتختلف هذه الاستراتيجيات من فرد لآخر، حيث يستجيب كل فرد بطريقة الخاصة وفقاً لعدة عوامل: تتحدد بنوعية الضغوط أو المواقف الضاغطة، وخصائص الفرد وقدراته الشخصية، ومتطلبات وطبيعة البيئة الخارجية المحيطة به، وتمر هذه العملية بعدة خطوات تستغرق فترات زمنية متباينة تتوقف على طبيعة الموقف وشدته، والإمكانات الشخصية والقدرات الذاتية على مواجهة الأحداث.

٣- مميزات استراتيجيات المواجهة:

- تتميز استراتيجيات المواجهة بعدة مميزات منها ما يلي:
- استراتيجيات المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية نحو الوضعيات الضاغطة.
- ترتبط استراتيجيات المواجهة بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، إذ بين التقييم أن هناك شيئاً يمكن القيام به للسيطرة على الموقف: فتركز المواجهة على المشكلة، أما إذا أسفر التقييم أنه ليس هناك شيئاً يمكن القيام به، فهنا تركز المواجهة على الانفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من نوع ثابت كالصحة أو العائلة، يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيراً.

كما أن من مميزات استراتيجيات المواجهة أنها تتغير من المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة وتعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية حيث ترتبط بعض الاستراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية في حين ترتبط أخرى بنتائج سلبية، إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع من الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط، الوجود الذاتي، الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية (سلامة إسماعيل، ٢٠٢٢).

وهذا ما أشارت إليه دراسة Kumar et al.(2003) التي هدفت إلى معرفة مستويات الضغط واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، لتحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي من خلال إجراء المقابلات حيث أجريت على عينة من طلاب الجامعة ذوي المشكلات المرضية وعددهم (٥٠)، وبعد تحليل البيانات العينة توصل الباحث إلى عدد من النتائج تتلخص فيما يلي: أن درجة الضغط عند المرضى التي يتم معالجتهم بالغسيل الكلوي الديليزة أعلى من المرضى التي يتم معالجتهم بالغسيل الكلوي البروتيني والقدرة على المواجهة، حيث تشير هذه الدراسة إلى أن المرضى الذين يتم معالجتهم بالغسيل الكلوي البروتيني يمتلكون نوعية حياة أفضل عن المرضى الذين يتم معالجتهم بالغسيل الكلوي الديليزة، بالتالي مرضى الغسيل الكلوي البروتيني لديهم مستويات أقل من الضغط ومستوي أعلى على القدرة على المواجهة.

كما هدفت دراسة محمود إسماعيل (٢٠١٣) إلى معرفة العلاقة بين نوعية الحياة واستراتيجيات المواجهة لدى المرضى والمعالجين بالغسيل الكلوي والإنقاذ الدموي، ولتحقيق هدف

البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت على عينة بلغ عددهم (٩٠) مريضاً بمستشفى الطائف، حيث استخدمت الدراسة مقياس أساليب المواجهة وتطبيقه على العينة، وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: وجود علاقة ارتباطية بين نوعية الحياة، وأساليب المواجهة لدى المرضى.

٤ - أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط:

يشير كل من (Glaser, 2011 & Alrusayni, 2017) إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط تقسم إلى نوعين أساسيين وهما:

أ- **المواجهة الإيجابية:** وهي تتمثل بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية، ومحاولة التعامل معها والتكيف مع آثارها أو حلها، لذا يقوم الفرد الذي يتبنى هذه الاستراتيجية بمجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الإيجابية بهدف السيطرة أو التعامل مع متطلبات الموقف الذي تم إدراكه، فهي استراتيجيات متعددة بوظيفتها، فعندما يواجه الفرد مثيرات ضارة أو مشكلات تحاول أن تضغط على طريقته في التفكير وتشتت انتباهه، فإن ذلك يوجه جهوده بطريقة إيجابية ومثمرة ويركز على حلها، لذلك تعمل هذه الاستراتيجيات على حل المشكلات النفسية بطريقة عقلانية وبحكمه والتحقق من التوترات الانفعالية المترتبة عليها.

وبذلك فإن استراتيجية المواجهة الإيجابية تعتبر سلوكيات تحمي الأفراد من الشعور بالضرر النفسي، وذلك من خلال ثلاث طرق هي:

- خفض أو تعديل الظروف المرتبطة بظهور المشكلة.

- التحكم في إدراك معنى الخبرة.

- الاحتفاظ بالآثار الانفعالية للضغوط داخل حدود معينة يمكن التحكم فيها.

ب- **المواجهة السلبية:** وهي تتمثل بانخفاض جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى لا تقدم تلك الحلول بشكل واق ومباشر في مواجهة المثيرات الضارة أو في حل المشكلات أو تحقيق التوترات الانفعالية الناجمة عنها، كما أنها تركز على التجنب، والهروب المباشر مع المشكلة وآثارها، والانسحاب والقيام بالأنشطة البديلة.

وقد هدفت دراسة خلف السيد وآخرون (٢٠٢٢) إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر انتشاراً وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، ولتحقيق ذلك قام الباحثون بإعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتطبيقه على عينة قوامها (٢٥٠) من طلاب الدراسات العليا، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن التفكير الإيجابي أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط انتشاراً. وعدم وجود فروق دالة إحصائية على

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعًا للنوع، وعدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعًا للمستوى الدراسي. وعدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعًا للحالة الاجتماعية.

كما يمكن تحديد أساليب المواجهة بوصفها:

- أسلوب إيجابي متعلم قادر على التوافق مع ضغوطات الحياة المختلفة.
- عمليات شعورية تتضمن سلوك الأفراد الفعلي واستجاباتهم المبذولة تجاه المشكلة أو الموقف الضاغط
- تتضمن عدة استراتيجيات متنوعة، التي يمكن تعلمها من خلال الخبرة والتفاعل مع الآخرين.
- تخضع للفروق الفردية فيما يتعلق بمدى كفاءة الفرد في اختبارها وقدرته على استخدامها لمواجهة الموقف الضاغط.

٥- وظائف استراتيجية مواجهة الضغوط:

ينظر البعض إلى المواجهة باعتبارها توافق نفسي، ويتحدد ما إذا كان التوافق فعالاً أو غير فعال تبعًا لمدى نجاح الاستراتيجيات التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن مع بيئته، ونجاح عملية المواجهة تؤدي إلى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية. ويرى لازورس وفولكمان أن استراتيجيات المواجهة تسعى إلى تحقيق وظيفتين أساسيتين هما:

١- تنظيم الانفعالات من خلال استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال، وهي تتضمن جهودًا للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة دون تغيير العلاقة مع البيئة، ويميز لازورس بين مجموعتين من الاستراتيجيات التي تحقق ذلك:

- استراتيجيات مواجهة الأعراض الفسيولوجية: وتشمل على لجوء الأفراد إلى بعض المهدئات والمسكنات وأنشطة الاسترخاء.
- استراتيجيات نفسية داخلية: مثل الحيل الدفاعية العقلية، ومن أمثلتها التوتر.

٢- السيطرة على المشكلة التي تسبب الأذى (المواجهة المتمركزة حول حل المشكلة)، ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق حل المشكلة (في: عبد الله السهيلي، ٢٠٠٩، ٣٣ - ٣٤).

وكل من النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة ولا سيما التي تحدث نتيجة الأمراض المختلفة، وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعًا للكيفية التي تقدر

بها المواجهة (ليلى المزروع، ٢٠٠٩). ومن الدراسات التي وظفت استراتيجيات المواجهة نتيجة الأمراض المختلفة.

دراسة (Parvan et al (2013) والتي أجريت بهدف تقييم استراتيجيات المواجهة للتوتر بين المرضى الذين يخضعون للتحليل الدموي (HD) وغسيل الكلى البريتوني (PD) في مستشفى الإمام والرضا الطبي التعليمي، تبريز، غرب أذربيجان، في إيران، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت على عينة بلغ عددها (٧٠) مريضاً، حيث استخدمت الدراسة استبانة تم توزيعها على العينة. وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: كانت استراتيجية المواجهة أبرز طرق مواجهة الضغوط في الطرفين، كما استخدمت كلتا المجموعتين أساليب مواجهة المنحى العاطفي بشكل متكرر، واستخدم المرضى HD طرق التكيف أكثر في كثير من الأحيان من مرضى PD واستخدم معظم المرضى استراتيجيات التعامل مع العواطف للتعامل مع عوامل الضغط واستخدام البرامج التعليمية والاستشارية والداعمة للمساعدة في يمكن أن تسهل تقنيات التأقلم عملية التأقلم مع عوامل الضغط في مرضى غسيل الكلى.

وأجرت عبير عبد الرحمن، عائشة إبراهيم (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى بمراكز غسيل الكلى بالفاشر ونيالا، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت على عينة بلغ عددها (٤٦) مريضاً، حيث استخدمت الدراسة استبانة تم بناؤها وتوزيعها على العينة، بالإضافة إلى مقياس لمواجهة الضغوط النفسية، وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير النوع، ووجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث في السلبية والتفكير الرغبي.

وقام السعيد جواد، ونبيل مناني (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية عند المرضى المصابين بالقصور الكلوي المزمن والتي تساعد على التخفيف عنه، بالإضافة إلى معرفة الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية عند مرضى القصور الكلوي، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت على عينة من المرضى متمثلة في (٣٠) مريضاً، حيث استخدمت الدراسة استبانة وتم توزيعها على العينة، وبعد تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: أن مرضى القصور الكلوي المزمن يستخدمون استراتيجيات وأساليب مواجهة لتحقيق التكيف والتوازن النفسي منها: الهروب، والانشغال بالعمل لتفادي الوضعية، والتكيف السريع، لكن تبقى العوامل الخارجية

المؤثرة هي عامل أساسي في مواجهة الضغوط. لذلك أوصت الدراسة إلى ضرورة إدماج المريض منذ البداية في الخطة الإرشادية ومشاركتها فيها لمواجهة ضغوط المرض. وهدفت دراسة سمية لطرش (٢٠١٧) إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط عند المصابين بقصور كلوي، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت على عينة عددهم (٣) مختلفين من حيث الجنس تتراوح أعمارهم بين (٣٠ إلى ٤٠) سنة، حيث استخدمت الدراسة المقابلة، وكذلك مقياس إدراك الضغوط، بالإضافة إلى اختبار الوضعيات المجهد، وبعد جمع البيانات وتحليلها توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: يعتمد مريض القصور الكلوي المزمن على استراتيجية التجنب لمواجهة الإجهاد، وكان ورد فعل مريض القصور الكلوي المزمن موجه نحو الانفعال في مواجهة الضغوط، ويواجه مريض القصور الكلوي المزمن الضغوط من خلال ممارسات وأنشطة متعددة، وبالتالي يعتمد على استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط.

٦- فعاليات استراتيجيات مواجهة الضغوط:

من الصعب الحكم على مدى فعالية أو عدم فعالية استراتيجية المواجهة المنتهجة من قبل الفرد، فالاستراتيجيات الفعالة على المدى القصير يمكن أن تكون ضارة على المدى البعيد، لذا فإن لازاروس يرى أن أساليب التعامل تتعلق بمدى تلاؤمها مع متطلبات البيئة الخارجية والمتطلبات النفسية الداخلية، لذا فإن استراتيجيات المواجهة تعرف بأنها: جهود ناجحة أو غير ناجحة يقوم بها الفرد بهدف معالجة متطلبات المحيط (Pierluigi Graziani, 2004, 78). وتكون استراتيجيات المواجهة فعالة إذا سمحت للفرد بالسيطرة على الوضعية الضاغطة أو التخفيف من أثرها على راحته النفسية و الجسدية، حتى يتمكن الفرد من حل المشكلة أو التحكم فيها وتعديل انفعالاته السلبية تجاه المواقف الضاغطة (Marilou – Schweitzer, 2001, 76).

إن استراتيجية المواجهة الفعالة تتضمن سلوكيات تساعد الفرد على حل المشكلة (البحث عن المعلومة، طلب المساندة الاجتماعية)، في حين أن الاستراتيجيات المواجهة غير الفعالة عبارة عن مجموعة السلوكيات التي يقوم بها الفرد لتجنب التعامل مع المشكلة (التجنب، الإنكار، سلوك عدواني، إدمان).

إلا أنه توجد استراتيجيات قد يستخدمها شخص ما ويجد أنها فعالة في خفض الضغوط، في حين إذا استخدمها شخص آخر يجد أنها غير فعالة، كما أن الاستراتيجيات التي تكون فعالة في موقف ضاغط معين قد لا تكون كذلك في مواقف ضاغطة أخرى (طه حسين، سلامة حسين، ٢٠٠٦، ١٠٩).

وبناءً عليه لا توجد استراتيجيات مواجهة فعالة في حد ذاتها بغض النظر عن بعض خصائص الأفراد (عملية التقييم)، وخصائص المواقف الضاغطة (الشده، المدة، القابلية للتحكم) هذا إضافة إلى أن المواجهة تختلف حسب الوضعية الانفعالية والجسدية للفرد، هذا ما يؤكد أن المواجهة هي آلية تسوية بين الفرد والبيئة (Marilou – Schweitzer, 2001, 76).

ومن الدراسات التي استخدمت تلك الاستراتيجيات دراسة خالد الغيري وآخرون (٢٠٢٠) إلى فحص العلاقة بين فعالية الذات واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة في اليمن. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٣) طالباً وطالبة من الجامعات اليمنية. واشتملت أدوات البحث على: مقياس فعالية الذات العامة (إعداد الباحث) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد الباحث). توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات. ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية. ووجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط السلبية لصالح الإناث، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط. ووجود علاقة ارتباطية طردية بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية. ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين فعالية الذات وأساليب مواجهة الضغوط السلبية. ويتنبأ ارتفاع فعالية الذات بشكل دال بارتفاع اختيار أساليب المواجهة الإيجابية، ويتنبأ ارتفاع فعالية الذات في بشكل دال بانخفاض استخدام أساليب المواجهة السلبية.

٧- النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تعددت الأطر النظرية التي تصدت لتفسير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومن أهمها:

١- نظرية سيلجمان (1976):

أكد سيلجمان علي وجود علاقة قوية بين ما يتعرض له الفرد من ضغوط ومعتقداته حول ما يمتلكه من قدرات في السيطرة علي البيئة، إذ تمارس معتقدات الفرد ومدركاته عن ذاته ومواجهة الظروف الضاغطة والخبرات المكتسبة من هذه المواقف دوراً كبيراً في مواجهة الضغوط فعلي سبيل المثال: عندما يعتقد الفرد أنه قادر علي حل المشكلات ويشعر بالثقة والنجاح فإن ذلك يولد لديه استعداداً مسبقاً لمواجهة الأحداث السيئة، ومن ثم فإنه يشعر بالقوة والسيطرة علي البيئة (Selgman, 1994)، ومن جانب آخر فإن إحساس الفرد واعتقاده بأنه عاجز ليست لديه الإمكانية لمواجهة الضغوط البيئية وحتى البسيطة منها فإن هذا يعرضه إلى توليد استعداد سلبي بأنه شخص عاجز عن إيجاد الحلول المناسبة، ومن ثم تضعف سيطرته علي ذاته وعلي البيئة المحيطة به، وهو ما يؤدي به إلى اليأس في مواجهة أي موقف يتعرض له، ويصبح لديه عجز

متعلم أو مكتسب في ألا يبدي أية محاولة مرضية لمواجهة ما يصادفه من مشكلات (Seligman, 1978).

٢- نظريه موس وشفير:

يشير كل من موس وشفير (Moos & Schaafer,1986) إلى أن جميع الأفراد معرضين لنتائج الأحداث الضاغطة، وإن مدي توافق الفرد في مواجهة الحدث الضاغط بصورة ناجحة أو فاشله يعتمد علي عمله اختياريه لاستراتيجيات مواجهة الضغوط والتخلص من المثيرات المزعجة، فضلاً عن ذلك فإن اختيار هذه الاستراتيجيات يعتمد بدرجة كبيرة وبصورة فعالة على إدراك الفرد المعرفي لهذه المواقف، فبمجرد تعرض الفرد للمواقف الضاغطة يبدأ في إدراك الضغط والشروع في تحديد الاستراتيجيات لمواجهةها، وتحديد طاقاته وقدراته الممكنة في تحمل آثار الضغوط وتداعياتها عليه (في: طارق الرئيس، ٢٠٠٧).

وقد حدد "موس وشيفر" استجابة الفرد للموقف الضاغط بثلاث مراحل هي:

أ- **المرحلة الأولى:** العوامل الشخصية والديمغرافية للفرد: وتتضمن الجنس، والعمر، والحالة الاجتماعية، والاقتصادية للفرد، والنضج المعرفي، والوجداني، وقوة الذات، والثقة بالنفس، والخبرات السابقة، في مواجهة الأحداث. وتشمل أيضاً العوامل المتصلة بالخبرات الضاغطة مثل: نوع الحدث الضاغط سواء كان كوارث من الطبيعة كالزلازل، والأعاصير، أم على الإنسان كالحروب، وتشمل العوامل البيولوجية مثل الموت والمرض، فضلاً عن مدى تعرض الفرد للحدث الضاغط، وقدرته على مواجهته، والتحكم في إثارة احتمالات وقوعه، كما وتشمل العوامل المتعلقة بالبيئة الاجتماعية والفيزيائية، مثل العلاقات بين الأفراد وأسرههم ومدى تماسك المجتمع وتعاون الأفراد في مواجهة الحدث الضاغط وتحمل الآثار المترتبة عليه.

ب- **المرحلة الثانية:** إدراك الحدث الضاغط والتوافق معه، وتشمل على:

- إدراك الفرد للحدث الضاغط: وهنا يكون الإدراك بعد حدوث الموقف (الحدث) الضاغط، وقد يحدث الإدراك تدريجياً، فقد يكون غامضاً في البداية، ثم تتضح معالمه وأبعاده ونتائجه المحتملة، مما قد يسهل على الفرد التوافق معه بأسلوب ملائم.

- القيام بأعمال توافقية مع الحدث الضاغط: وتتمثل في قيام الفرد بعلاقات شخصية متينة وحميمة مع الأفراد الذين يمكنهم تقديم مساعدة في مواجهة الحدث الضاغط مثل: أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو غيرهم مع محاولة الفرد الاحتفاظ بتوازنه، وتحكمه بمشاعره السلبية التي كانت نتيجة للحدث الضاغط، مما قد يساعده في استعادة ثقته بنفسه وزيادة كفاءته في السيطرة على الموقف الضاغط.

- **توظيف المهارات أو الاستراتيجيات التوافقية:** وتحدث من خلال التركيز على الحدث الضاغط وفهمه، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه. بهدف استعادة الفرد لتوازنه، وقد يكون ذلك بمواجهة الحدث الضاغط، أو التخفيف من شدة تأثيراته، أو التخلص من هذا الحدث والانفعالات السلبية المرافقة له، ويشير " موس وشيفر " إلى أن الفرد يمكنه اعتماد أسلوب واحد أو أكثر في التعامل مع الحدث الضاغط .

ج- **المرحلة الثالثة:** نتائج الحدث الضاغط، وأثاره على الفرد: وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل العناصر السابقة، وتعبّر عن مدى توافق الفرد في مواجهة الحدث أو الموقف الضاغط. وقد يكون ذلك التوافق ناجحاً، إذ يمكن للفرد الاستفادة من الخبرات التي حصل عليها أثناء الحدث في مواصلة حياته، أو فشل في تحقيق التوافق فتظهر عليه أعراض الاضطراب النفسي والجسمي (في: عبد الله الضريبي، ٢٠١٠).

ويصنف موس (Moos, 1988) (في: عبد الله الضريبي، ٢٠١٠، ٦٨٠ - ٦٨١) بين نمطين لاستراتيجيات المواجهة وهما:

١- استراتيجيات المواجهة الإيجابية:

هي الاستراتيجيات التي يوظفها الفرد في اقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز آثارها وذلك من خلال الاستراتيجيات التالية:

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط: من أجل الفهم الجيد والاستعداد الذهني له ومخالفاته.
- إعادة التقييم الايجابي للموقف: حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف وإعادة بنائه بطريقة ايجابية مع محاوله تقبل الواقع كما هو.
- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط: من الافراد، المؤسسات وهي المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط.
- استراتيجية حل المشكلة: التصدي للأزمة بصورة مباشرة.

٢- استراتيجيات المواجهة الإيجابية:

يوظفها الفرد في تجنب المواقف الضاغطة والأحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الاستراتيجيات السلبية التالية:

- الاحجام المعرفي: تجنب التفكير الواقعي والممكن في الأزمة.
- التقليل والاستسلام: ترويض النفس عن تقبل الأزمة.
- البحث عن الأنشطة البديلة والانشغال بها: مثل (الرياضة - المسرح) بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع والتكيف بعيداً عن المواجهة.

• التنفيس الانفعالي: وهو التعبير لفظيًا عن المشاكل السلبية غير السارة، أو فعلها عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر مثل المقابلة مع أخصائي نفسي، والتحدث مع صديق.

٣- نظريه لازاروس وفولكمان:

يرى لازاروس وفولكمان أن عملية مواجهة الضغوط الإيجابية تتضمن مجموعة من الجهود المعرفية التي يقوم بها الفرد عبر استراتيجيات سلوكية مختلفة، إذ تحقق له هذه الجهود توافقاً أمثل لتقدير مطالب البيئة، التي صنّفوها إلى نوعين هما:

- البيئة الداخلية النابعة من داخل الفرد، وتكون من خلال مدركاته للعالم الخارجي.

- البيئة الخارجية المتمثلة في الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.

إذا أنه بعد تعرض الفرد لمتطلبات البيئة الضاغطة يقوم بعملية تقييم لهذه الضغوط، فيما إذا كانت هذه الضغوط مهددة، وفيما يستطيع فعله تجاه هذه الضغوط وسيشعر بالاسترخاء والراحة، في حين إذا انزعج منها وقدر أنه لا يستطيع مواجهتها أو ليست لديه الإمكانيات الكاملة فإنه سيشعر بالإحباط والعجز (Folkman & Judith, 2000). وقد استطاع لازاروس وفولكمان أن يحدد نوعين من الاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط هما:

أ- **المواجهة المتمركز حول المشكلة:** وتشير إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط، وتتضمن عددًا من الأنشطة، كالتخطيط لحل المشكلات، طلبًا للاستناد المعرفي من الآخرين، وقمع النشاطات المتعارضة، وكبح مصدر المشقة، وهذه المواجهة تستهدف تنظيم العلاقة بين الفرد والبيئة لتحسين العلاقة بينهما (Marsh, 1992).

كما أن المواجهة المتمركز حول المشكلة تتضمن محاولات من قبل الفرد قصد تعديل العلاقة بينه وبين بيئته، لذا يحاول تعديل سلوكه والتفاعل مع الموقف الضاغط (طه حسين، سلامة حسين ٢٠٠٦، ٩١).

وتهدف هذه الاستراتيجية للكشف عن قدرات الفرد وإمكاناته الشخصية وكيفية مواجهته للموقف الضاغط وقد حدد كل من العالمين شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة:

- جمع المعلومات.

- اتخاذ إجراءات لحل المشكل (التخطيط).

فالفرد عند مواجهته لأي موقف ضاغط، الخطوة التي يسلكها أولاً هي جمع المعلومات الكافية عن المشكلة، وبعدها التخطيط الجيد، والتفاعل مع المشكل بإيجابية للتخفيف من حدته وبعدها التحرر من المشكل وإيجاد الحل.

ب- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال**: وتركز هذه الاستراتيجية على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تستهدف التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط عن طريق أساليب دفاعية (كالانكار، والتفكير التفاوضي، والابتعاد عن الحدث، أو البحث عن مساندة انفعالية من الأشخاص الآخرين وتجنب مسببات الضغط)، وتهدف هذه المواجهة تحقيق التأثير السلبي للحالة الوجدانية الناجمة عن الضغوط (Berzonsky, 1992).

كما أن المواجهة المتمركزة حول الانفعال تتضمن مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد للسيطرة على انفعالاته السلبية تجاه الموقف الضاغط (شيلي تايلور، ٢٠٠٨، ٤٣٣).

ومن بين الاستراتيجيات المتبعة في هذه الاستراتيجية:

• **التجنب**: هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة، واستعمال بدائل في نشاطات سلوكية، ومعرفية مثل (الاسترخاء، الرياضة، القراءة) وهذه السلوكيات الإيجابية تختلف عن تلك السلوكيات السلبية التي يمكن أن تنتج عن الوضعية الضاغطة (التدخين والمخدرات، النوم، الانتحار).

• **الانكار**: يسعى الفرد من خلاله تغيير المعنى الحقيقي للوضع أو الحدث الضاغط، وذلك بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما يحدث (محمود يودرات، ٢٠٠٥، ٣٥).
أحياناً تعمل استراتيجية المواجهة المتمركزة على حل المشكلة والمواجهة المتمركزة على الانفعال معاً بحيث يصعب الفصل بينهما، فسيادة استراتيجية ما على استراتيجية أخرى تتحدد جزئياً على النمط الشخصي للفرد، وكذلك يحسب نوعية الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها (شيلي تايلور، ٢٠٠٨، ٤٣٣).

مما سبق نستنتج أن المواجهة مرتبطة بخصائص انفعالية شخصية من جهة وإدراكية معرفية من جهة أخرى، وطبيعية الحدث الضاغط أيضاً، والمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون على المدى الطويل، وخاصة إذا كان الحدث قابلاً للسيطرة والتحكم مثل العمل والأسرة، بينما المواجهة المتمركزة حول الانفعال فتكون فعالة على المدى القصير خاصة إذا كان الحدث الضاغط غير قابل للسيطرة مثل المشكلات الصحية مما يعطي للفرد دافعاً لتنمية ثقته بنفسه وحمايته من الخطر.

وقد هدفت دراسة ناجي حسن (٢٠٢١) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح التحصيل الدراسي للأبناء غير العاملين من طلاب الجامعة. ولتحقيق هذا الهدف تم طرح التساؤلات التالية: ما المكونات العالمية المشتركة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية لأبناء غير العاملين من طلاب الجامعة؟ ما مدى التباين في أساليب مواجهة

الضغوط النفسية لأبناء غير العاملين من طلاب الجامعة في الحضر والريف؟ ما إمكانية القدرة التنبؤية لكل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية كل على حده بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لأبناء غير العاملين من طلاب الجامعة؟ ما مدى التباين في العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية كل على حده وكل من مستوى الطموح والتحصيل الدراسي لأبناء غير العاملين من طلاب الجامعة في الحضر والريف؟ ما مدى تنمية مستوى الطموح والتحصيل الدراسي للأبناء بفعل التأثير المشترك لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لأبناء غير العاملين من طلاب الجامعة؟ تم اشتقاق عينة أساسية اشتقاقاً عشوائياً من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بنين بأسويط (٢٢٠) طالباً وطبق عليهم اختياري أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومستوى الطموح، وتم استخدام التحليل العاملي واختبار (ت) والانحدار البسيط والارتباط البسيط والمتعدد فأسفرت النتائج عن: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الحضر وأبناء الريف في أساليب المواجهة باستثناء أسلوب الإسناد الاجتماعي لصالح أبناء الريف، كما نتج أن قيمة (ز) جوهرية ودالة عند مستوى ٠.٠١ في حالة الفرق بين معاملي الارتباط لأسلوب الإسناد الاجتماعي وكل من مستوى الطموح والتحصيل الدراسي بين أبناء الحضر وأبناء الريف.

المحور الثاني: الثبات الانفعالي:

تعتبر الانفعالات ركناً هاماً في حياة كل فرد، فهي تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية، وتجعل من حياة الفرد اليومية شيئاً ممتعاً ومتنوعاً، وبدونها تصبح الحياة بلا معنى، وهي جزو هام من عملية النمو الشاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، حيث تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف، وسلوك، وانفعالات مختلفة، وحياة الفرد لا تمضي على وتيرة واحدة، وإنما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها مختلف الانفعالات أو الحالات الوجدانية، ويركز المحور الحالي على جانب دقيق ومهم من جوانب الانفعالية في شخصية الفرد ألا وهو الثبات الانفعالي.

١ - مفهوم الثبات الانفعالي:

لا يمكن تحديد مفهوم واحد للثبات الانفعالي مثله مثل باقي مصطلحات علم النفس وذلك يرجع إلى اختلاف وجهات النظر للباحثين وثقافتهم ومنهجيتهم في البحث وسنحاول التعرض إلى بعض التعريفات المختلفة.

وجاء في ذخيرة علوم النفس أن الثبات الانفعالي مصطلح يشير إلى التخلص من تباينات أو تبدلات الانفعال الشاسعة في المزاج الوقتي Mood ، ويتميز هذا المصطلح بخاصية اكتساب الضبط الانفعالي Emotional Control بحيث لا يستجيب الشخص بإفراط - للمواقف

الانفعالية أو المثيرة للانفعال، بل يسعى إلى التحكم في انفعالاته أو انفعالات الآخرين، ويتم استخدام المصطلح هنا على أنه نقيض الانفعالية (كامل الدسوقي، ١٩٨٨، ٤٧١، ٤٧٢).

وجاء في موسوعة علم النفس التحليل النفسي بأن الثبات الانفعالي يعني: درجة من الضبط الذاتي الانفعالي والتناسب بين الاستجابة ونوعية المثيرات في ضوء المتوقع اجتماعياً مع وضوح الاستقرار والاتساق الانفعالي والبعد عن التقلبات الحادة والشديدة وعدم ظهور آثار سلبية تسبب الانفعال على المظاهر الفسيولوجية التي يتحكم فيها الجهاز العصبي المستقل مثل التغيرات الحشوية في الجهاز الهضمي أو الجهاز الدوري أو الجهاز النفسي أو السلوك، كما ورد في الموسوعة أيضاً أن تعريف الثبات الانفعالي يعني درجة من الضبط الذاتي الانفعالي، والتناسب بين الاستجابة ونوعية المثيرات في ضوء المتوقع اجتماعياً، مع وضوح الاستقرار والاتساق الانفعالي والبعد عن التقلبات الحادة والشديدة، وعدم ظهور أي آثار سلبية بسبب الانفعال على المظاهر الفسيولوجية التي يتحكم فيها الجهاز العصبي المستقل مثل التغيرات الحشوية في الجهاز الهضمي أو الجهاز الدوري أو الجهاز النفسي أو في السلوك (فرج طه وآخرون، ١٩٩٣، ٢٦٦).

وقد جاء مفهوم الثبات الانفعالي في معجم دريفر (drever, 2002) بأنه مصطلح يعني رسوخ الهدف وضوح التحكم فاعلية الاستجابة، بينما عدم الثبات الانفعالي يتم النظر إليه على أنه قصور محدد يميز الاستثارة الانفعالية بمظاهرها المتغيرة والمرنة في شدتها "واتفق عليه اصطلاحاً بالانفعالية" (في: هاله فاروق أحمد، ٢٠٠٢، ٤٢).

ويرى أديب الخالدي (٢٠٠٢، ٤٩) أن مفهوم الثبات الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي، إذ يرى أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

ويشير عبد عون المسعودي (٢٠٠٢) إلى أن قدرة الفرد على الثبات الانفعالي هو أن تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب، كما يكون واقعياً في الحياة منضبطاً ذاتياً ومثابراً.

وعرف (Bilancia & Rescorla, 2010, 150) الثبات الانفعالي بأنه التخلص من الفروقات والتباينات الانفعالية الشاسعة في المزاج الوقتي الطارئ، أي أنه يعني اكتساب الضبط الانفعالي الجيد الذي يتمثل في قدرة الشخص على ألا يفرط في الاستجابة للمواقف الانفعالية أو المثيرة للانفعال إذ يسعى إلى التحكم في انفعالاته.

ووضح (Ho et al, 2013, 637) أن الثبات الانفعالي هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته، فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو

الحب، ويظهر بدلاً منها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك، والاتزان الانفعالي سمة يتميز بها مَنْ يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة، وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات.

فالانفعالات باعتبارها تتعلق بالمشاعر التي تتناوبنا من فرح أو حزن أو غضب، تعرف بأنها حالة من اللاتوازن بين الحالة العضوية والمنبهات الخارجية التي تقد بشكل مفاجئ في صورة وقتية زائلة تدفعنا للاقتراب من شيء أو الابتعاد عنه، وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية وحشوية. فالأصل أن تتصف حياة الفرد بتوازن بين مطالبها الفيزيولوجية والاجتماعية من جهة والمنبهات الخارجية التي تحيط بها من جهة أخرى Schredl, et (al, 2009, 442).

وترى أمنة المطوع (٢٠٠٠، ٤٠) أن الثبات الانفعالي هو أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الثبات الانفعالي إلى القطب السالب الذي يمثله العصابية، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل، ويمكننا أن نصنّفه طبقاً لمكانه، وأن جميع المواقع محتملة، ويمثل الثبات الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين الثابت، المنضبط، غير العدوانى، المتفائل، الدقيق، إذ أن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، إن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه.

ويرى صالح الشعراوي (٢٠٠٣، ١٠) أن الثبات الانفعالي مرادف لمعنى الوسطية وأن مرونة الشخصية من مظاهر هذه الوسطية، ويقصد بالوسطية الاعتدال في مجال الانفعالات والاعتدال في إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية، والاعتدال في تحقيق قيمة أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون وهو الجانب الروحي من الشخصية.

ويرى محمود ريان (٢٠٠٦، ٣٨) أن الثبات الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس. أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب.

وترى سمية أبو غريبة (٢٠٠٦، ١٤٠) أن الثبات الانفعالي هو الإشارة إلى ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب الشخصية التي اعتدنا أن نسميها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي أو باختلال هذا الرضا وبقدرته على التحكم بمشاعره أو بإفلات زمام السيطرة من يديه.

كما يشير مصطلح الثبات الانفعالي إلى "عملية الثبات التلقائي القائمة على المعالجة الإدراكية والتي تحدث استجابة لأحداث انفعالية ذات أهمية في البيئة المحيطة بالفرد، وهذه الأحداث تتطوي على مجموعة من الدلائل التي تحمل مثيرات ذات تهديد أو مكافأة". وفي هذا الشأن، يمكن القول بأن توجيه الثبات لتلك المثيرات يحدث بشكل إلى أكثر من كونه مضبوطاً ويحدث بشكل تلقائي (Vuilleumier & Huang, 2009)

والباحث إذ يسرد ما سبق من تعريفات يرى أنه من الضروري ذكر ما جاءت به التعريفات من خطوط عريضة تعتبر الأساس لكل التعريفات:

- الثبات الانفعالي حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة.
- يتمثل الثبات الانفعالي في شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الثبات الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية.
- الوسطية والاعتدال في مجال الانفعالات والاعتدال في إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية وعليه يعتبر الثبات الانفعالي مرادف للوسطية.
- يسعى الثبات الانفعالي إلى التخلص من الفروقات والتباينات الانفعالية الشاسعة في المزاج الوقتي الطارئ، يحدث الثبات الانفعالي نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية أو الداخلية.
- يتضمن الثبات الانفعالي استجابات شعورية وأفعال ظاهرية خارجية وأخرى داخلية.
- يلعب الجهاز العصبي المستقل دوراً هاماً في الانفعالات.
- لا نستدل على الانفعال مباشرة منه كعملية، ولكن نستدل عليه بآثاره الظاهر، حيث يفقد لعنصر الوضوح.
- عندما يحصل الثبات الانفعالي تعطل جميع أنواع النشاط الأخرى التي يقوم بها الفرد، كما يصبح نشاطه كله موجه نحو موضوع الانفعال.

وخلاصة ما يراه الباحث أن هذه التعريفات قد ركزت على أن الثبات الانفعالي يتضمن فكرة التوافق والتكامل والاستقرار والوحدة النفسية بدرجاتها المختلفة كما يتضمن الأساس النفسي الذي يقوم على بناء الشخصية. كما يرتبط الثبات الانفعالي بمجموعة من العوامل مثل الجنس والوضع الاجتماعي، والاقتصادي، والبيئة، وخلافه. وفي هذا الصدد أشارت دراسة (Aruna & Harminder, 2021) التي هدفت إلى التعرف على العوامل المسؤولة عن الثبات

الانفعالي للطلاب الذين هم في أواخر مرحلة المراهقة (١٨ - ٢١ عامًا)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن من أهم العوامل التي ظهرت كمساهم في الثبات الانفعالي هي: الجنس، والطبقة، وبنية الأسرة، والعمر، وحالة عمل الأم، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، والنضج العاطفي، وعلاقة الوالدين بالطفل، والفصول الدراسية عن بعد عبر الإنترنت.

و عرف الباحث الثبات الانفعالي إجرائيًا بأنه: قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها وإظهارها في صورة مقبولة اجتماعيا تساعده على إقامة علاقات اجتماعيه جيدة وتقدير مشاعر الآخرين وقبول الذات والإيجابية وتتميز تلك الانفعالات باستقرارها وثبوتها النسبي وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطلاب في الاختبار المعد لذلك.

٢- الثبات الانفعالي والنضج الانفعالي:

يقاس الثبات الانفعالي بمدى ابتعاد الفرد عن السلوك الانفعالي الخاص بمرحلة الطفولة واقترابه من سلوك الراشدين، ويلاحظ أن مفهوم النضج الانفعالي أشمل وأوضح وأعم من مفهوم الثبات الانفعالي، ويعرف قاموس انجلش وانجلش "النضج الانفعالي" بأنه الدرجة التي يتخلى فيها الفرد عن السلوك الانفعالي المميز لمرحلة الطفولة ويظهر السلوك الانفعالي المناسب لمرحلة الرشد، وتحدد الصفات الرئيسية للشخص الناضج في: قدرته على التدرج في استجابته الوجدانية، قدرته على تأجيل بعض استجاباته (Malik & Kapoor, 2014, 5).

٣- مستويات الثبات الانفعالي:

أشار كل من (سليمان مبارك، ٢٠٠٨، ٧٦؛ نعيمة الزبيدي، ٢٠٠٧، ٤٥) إلى أنه يمكن تصنيف الأفراد من حيث استعداداتهم الانفعالية إلى ثلاثة مستويات:

أ- **مستوى رد الفعل الانفعالي Emotional Reactivity Level** أي الجانب الوجداني، ويعني القوة التي يعتاد الفرد أن يشعر بها تجاه المثيرات، فالبعض يستجيب لكل شيء في هدوء وبدون انفعال نظراً لانخفاض النسبي لمدى رد الفعل الانفعالي لديهم، وبذلك يتميزون بالعصابية والانفعال الشديد والاندفاعية في تفاعلهم لنفس المثيرات والمنبهات التي يتعرض لها ذي المستوى المنخفض في رد الفعل الانفعالي، ويعتبر مستوى رد الفعل الانفعالي للأفراد مؤشراً هاماً يتنبأ بسلوكهم نحو الأحداث المختلفة من حيث القوة والضعف، وهو ما يعبر عنه بالاستعداد الانفعالي للأفراد وهو جزء من الشخصية والمزاج الذي ينفرد به الفرد.

ب- **التحكم وال ضبط الانفعالي Emotional Control** يختلف الناس في قدرتهم في التحكم الانفعالي. فعلى الرغم من أن القدرة على التحكم تتأثر بالتدريب والممارسة؛ إلا أنه يمكن النظر إليها على أنها جزء من الشخصية، وهذه القدرة تقع على بعد يمتد من التحكم إلى

عدم التحكم وهي متغيرة إلى حد ما طبقاً لنوع المثير الخارجي أو المثيرات الداخلية للفرد مثل الاكتئاب والقلق في مواجهة المثير، وفي هذا الصدد استهدفت دراسة (Shahla, 2015) التعرف على أثر القلق والاكتئاب والضغط النفسية على الثبات الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وذلك من حيث الجنس والعمر وسنة الدراسة والقسم والمكان الذي يقيمون فيه، وقد استخدمت الدراسة المنهج الكمي من خلال إجراء مسح علاقي بين الاكتئاب والقلق والتوتر والثبات العاطفي، وتم تطبيق الاستبيانات المصممة مسبقاً لجمع البيانات على حوالي ٢٦٠ طالب جامعي من جامعة السليمانية في شمال العراق، ومن النتائج التي أشارت إليها الدراسة أن هناك ارتباطاً سلبياً، ولكنه مهم بين الاكتئاب والقلق والتوتر مع الثبات الانفعالي الذي يتأثر بالعديد من العوامل التي تمت مناقشتها في الدراسة، كما لا توجد علاقة مهمة بين الثبات الانفعالي من حيث الجنس والعمر، وأوصت الدراسة بأنه يمكن استخدام النتائج لاستهداف الخلل في نظام المدارس أو الكليات بشكل صحيح، ويمكن استخدام البيانات لتحديد الأنشطة التحويلية التي يمكن أن تساعد الطلاب على التحرر من الاكتئاب والتوتر.

ج- المرونة الانفعالية Emotional Flexibility تشير المرونة الانفعالية إلى قدرة الفرد على تعديل انفعالاتهم طبقاً لنوع المثيرات الخارجية المتعددة على أن يعود إلى حالته الطبيعية في فترة وجيزة، وكثيراً ما تجد بعض الأفراد عندما يفعلون لمثير خارجي في بداية يومهم يظلون منفعلين طوال اليوم مهما حدث من أحداث سعيدة ما لم يمكن أن تمحو آثار الحدث السابق الذي أثار انفعالهم.

د- الاستجابة الانفعالية Emotional Response: هي الاستجابة التي تحدث بعد مواجهة المنبه الخارجي أو الداخلي، وتظهر في صور مختلفة تعتمد في مظهرها على نوع المنبه فقد تكون في صورة وجدانية كالفرح أو الحزن أو الخوف، ويصاحب الاستجابة الانفعالية تغيرات جسمية، كسرعة دقات القلب وسرعة النبض وسرعة التنفس، وقد يكون هناك صعوبة في البلع، أو البكاء مع احمرار الوجه وهذه مظاهر سلوكيه خارجية. وفي هذا الصدد هدفت دراسة (Chaubey Smita, et al, 2017) معرفة مستويات الثبات الانفعالي بين الطلاب، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية الطبقيّة المتناسبة والتي شملت ٦٠ طالباً، وقد استخدمت الدراسة اختبار الثبات الانفعالي وقد أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الثبات الانفعالي للطلاب كان متوسطاً، حيث إن (٧٦.٦٦ %) من الذكور المشاركين لديهم ثبات انفعالي متوسط، وفي عينة الإناث كان (٧٠ %) من الإناث المشاركات

لديهن ثبات انفعالي متوسط. وفقاً للبيانات، كان لدى الذكور ثبات انفعالي شديد مقارنة بعينة الإناث.

كما استهدفت دراسة كل من (Shrawan Pandey, et al, 2017) إلى التعرف على مدى وجود الثبات الانفعالي المرتفع والمنخفض لدى الطلاب المراهقين، من خلال استخدام اختبار مستوى الثبات الانفعالي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الانفعالات توجد في جميع مخلوقات الأرض، ولكن بنسب ومستويات، وحياتة الطلاب المراهقين تهيمن عليها الانفعالات والغرائز، كما أن الطالب الثابت انفعالياً قادر على إجراء تكيف فعال مع بيئته ويتمتع بالقدر الكافي من الثبات في القلق والانفعال والخوف والغضب والمتعة، والحب، والحسد، والمنافسة.

٤- سمات الثبات الانفعالي لدى الفرد:

الفرد الذي يتسم بالثبات الانفعالي يتميز بالميزات التالية:

- القدرة علي التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته علي الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- لا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً علي تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- يساعد الثبات الانفعالي على زيادة التحصيل والانجاز الأكاديمي، وفي هذا الصدد أشارت دراسة (Kumaravelu, 2018) إلى العلاقة بين الثبات الانفعالي والإنجاز الأكاديمي لدى الطلاب، وتم اختيار عينة عشوائية، واستخدم الباحث أسلوب المسح المعياري لجمع البيانات من خلال استبيان الثبات الانفعالي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة مهمة بين الثبات الانفعالي والإنجاز الأكاديمي، كما تم ملاحظة فروق كبيرة أخرى في الثبات الانفعالي فيما يتعلق بالجنس والموقع ونوع الإدارة.
- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- قدرة الفرد علي العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيفي عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- قدرة الفرد علي تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (ماجد محمد خليل، ٢٠١٤، ٣٥).
- كما يمتاز الثبات الانفعالي بقدرة الفرد على مواجهة الأزمات المختلفة، وفي هذا الصدد تشير دراسة (Abdel-Fattah, 2020) التي هدفت التعرف على دور الثبات الانفعالي في

مواجهة الأزمات بشكل عام وأزمة كوفيد-١٩ والتي لها تأثير عالمي حتى اللحظة الحالية، وقد تم جمع البيانات من مصادر مختلفة وخاصة القضايا والمنشورات العلمية الدولية الحديثة مثل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود نقص في الوعي بشأن جائحة فيروس كورونا الحالية (كوفيد-١٩)، كما أشارت النتائج إلى أهمية الثبات الانفعالي في مواجهة الخوف والقلق الحاليين الناجمين عن الأزمات. ويظهر اضطراب الثبات الانفعالي في عدم تقدير الفرد لذاته واضطراب مفهوم الذات لديه، حيث يتصف بالتردد والتكرار في رؤية الفرد لنفسه من النواحي العقلية والاجتماعية والانفعالية، وكثيراً ما يتعرض للفشل والشعور بعدم الكفاءة وعدم التقبل الصريح أو المستتر، وهذا يجعله يشعر بعدم تقدير الذات مما يؤثر على الثبات الانفعالي لديه.

وهذا ما أشارت إليه دراسة (Sharabi & Margalit (2011) للتحقق من الوحدة النفسية وعلاقتها بالثبات الانفعالي ومجموعة من عوامل الوقاية والخطورة لدى المراهقين، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٧١٦) من المراهقين بالفرق الدراسية من العاشرة إلى الثانية عشر، ممن يمثلون مجموعتين إحداهما من ذوي صعوبات التعلم (ن = ٣٣٤) والأخرى من العاديين (ن = ٣٨٢)، وتم القياس بواسطة خمسة من المقاييس الخاصة بالخصائص الانفعالية الاجتماعية، الوحدة، استخدام مواقع التواصل عبر الانترنت، الحالة المزاجية، والدافعية نحو الإنجاز الأكاديمي، وقد أشارت الدراسة في بعض نتائجها إلى وجود علاقة بين الوحدة النفسية والثبات الانفعالي.

وحاولت دراسة (Everatt et al. (2011 إجراء تحليل بعدي من أجل التحقق من العلاقة بين مشكلات الثبات الانفعالي ومشكلات الأداء الأكاديمي لدى التلاميذ. وأجري التحليل البعدي على مجموعة من الدراسات التي أجريت على عينة التلاميذ متحدثي العربية. وأشارت نتائج الدراسة هذه الدراسات في مجملها إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين مشكلات الثبات الانفعالي ومشكلات الأداء الأكاديمي المختلفة حسب كل دراسة مثل المشكلات القرائية والحسابية، ومشكلات الانتباه، وفرط الحركة والاندفاعية.

وسعت دراسة (Klassen et al, 2013) نحو إجراء تحليل بعدي للتحقق من استمرارية (افتراضية التوقف) معاناة التلاميذ من مشكلات الثبات الانفعالي (القلق - الاكتئاب) إلى الرشد أم لا (افتراضية الاستمرارية)، وأجري التحليل على (١٥) من الدراسات التي انطبقت عليها محكات التضمين بالتحليل منها ثمانية أبحاث وسبع رسائل أجريت على (١٦.٢٣٩) فرداً، وأكدت النتائج افتراضية استمرارية معاناة الراشدين من مشكلات الثبات الانفعالي؛ حيث وجد

تشابه بين مشكلات الثبات الانفعالي التي يظهرها الراشدون وتلك المشكلات التي يعانها الأطفال والمراهقون.

وسعت دراسة (Emam 2018) نحو التحقق من الإعزاءات الأكاديمية والاجتماعية كمنبئات بالمشكلات الثبات الانفعالي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية نوات المشكلات الأكاديمية مقارنة بأقرانهن العاديات. واشتملت عينة الدراسة على مجموعتين إحداهما مكونة من (٨٩) من نوات المشكلات الأكاديمية والأخرى قوامها (١٣٥) من العاديات بالمرحلة الإعدادية، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس العزو الأكاديمي، ومقياس العزو الاجتماعي، والنسخة العربية لاستبيان القوى والصعوبات. وأوضحت النتائج إمكانية التنبؤ بالمشكلات الثبات الانفعالي من خلال الإعزاءات الأكاديمية والاجتماعية بشكل قوي لدى مجموعة ذات المشكلات الأكاديمية عن المجموعة الأخرى. وكان البروفيل الخاص بالعزو لمجموعة نوات المشكلات الأكاديمية أكثر سلبية وهو ما ساهم في المعاناة من العديد من المشكلات الانفعالية والسلوكية.

وقد هدفت دراسة أذار عبداللطيف (٢٠٢٢) إلى التعرف على مستوى أبعاد الصلابة النفسية والثبات الانفعالي وترتيبها لدى عينة من المراهقين مبتوري الأطراف السفلية خلال الأزمة السورية، وقد أسفرت النتائج عن حصول بعد (الاستجابات التكيفية) على المرتبة الأولى بمستوى (مرتفع)، وبالمرتبة الثانية جاء بعد (الشعور الإيجابي) بمستوى (متوسط)، وبالمرتبة الثالثة جاء بعد (متابعة الإنجاز) بمستوى (منخفض)، وبالمرتبة الرابعة جاء بعد (الصلابة النفسية والسيطرة) بمستوى (منخفض)، وبالمرتبة الخامسة جاء بعد (التفكير العقلاني) بمستوى (منخفض جداً)، وبالمرتبة الخامسة والأخيرة جاء بعد (الثبات الانفعالي) بمستوى (منخفض جداً)، كما بينت النتائج ظهور فروق دالة في مستوى الشعور بالصلابة النفسية والثبات الانفعالي لدى المراهقين مبتوري الأطراف من أفراد العينة وفق المقياس المصمم عند كل بعد فرعي والدرجة الكلية، وذلك تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وبتغير الاستقرار السكني لصالح غير المهجرين، وفسرت النتائج في ضوء الواقع الميداني وبالمقارنة مع الدراسات السابقة، ووضعت مجموعة توصيات.

التعليق على أدبيات الدراسة:

يتضح مما سبق عرضه من أطر نظرية ودراسات سابقة أنها ركزت علي جوانب مختلفة، دون جوانب أخرى هامة، وما البحث الحالي إلا محاولة لسد هذه الثغرات، وإكمال لمسيرة البناء المتتالية على مدى السنوات السابقة حتى الوقت الراهن، كما تمت الملاحظة من عرض الدراسات السابقة قلة الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة الارتباطية بين والثبات الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، وذلك في حدود إطلاع الباحث، كما أن هناك دراسات تناولت مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي بشكل عام ولم تتناول العلاقة

الارتباطية بينهما بشكل خاص، ومن هذه الدراسات دراسة (Evans 2018)، دراسة (Scandurra et al. (2018)، دراسة (Mohamed et al. (2022)، وكذلك الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والتي منها دراسة (Kumar et al.(2003)، دراسة (Parvan et al (2015)، ودراسة عبير عبد الرحمن، عائشة إبراهيم (٢٠١٣)، ودراسة السعيد جواد، ونبيل مناني (٢٠١٤)، دراسة سميرة لطرش (٢٠١٧)، دراسة خالد العفيري وآخرون (٢٠٢٠)، دراسة أمل حبيب (٢٠٢١)، دراسة ناجي حسن (٢٠٢١)، دراسة خلف السيد وآخرون (٢٠٢٢)، وكذلك الدراسات التي تناولت الثبات الانفعالي والتي منها دراسة Sharabi & Margalit (2011)، دراسة (Everatt et al. (2011)، دراسة (Klassen et al. (2013)، دراسة (Al-Yagon (2015)، دراسة (Nelson et al. (2015)، دراسة (Chen et al. (2017)، دراسة (Emam (2018)، دراسة (Nelson & Liebel (2018)، دراسة (Brunelle et al. (2020)، دراسة آذار عبداللطيف (٢٠٢٢).

ويسعى الفرد جاهداً لدى تعرضه لأحداث ضاغطة وأعراض القلق والاكتئاب لمقاومتها بشتى الوسائل المتاحة لديه والتي يأمل أن تساهم في التخفيف من معاناته في هذه الأثناء قد تؤدي عوامل مختلفة كأساليب المواجهة والتدين والإيمان دوراً في التخفيف من حدة الضغوط والقلق والاكتئاب.

وتتخذ أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لنموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) شكلين أساسيين، أحدهما يتركز حول المشكلة، والآخر حول الانفعال، ويتحدد أسلوب المواجهة بالتركز حول المشكلة ومحاولة الفرد التعامل مع مصدر المشقة، ويحوي النشاطات المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى إقصاء المثير المهديد للفرد وتحسين الثبات الانفعالي، أو الانتعاف والتخلص منه، وبالتالي فالمواجهة المرتكزة على المشكلة تتيح للفرد محاولة تحقيق الأهداف التي اعترضتها المشقة (Khamis, 2013) أما بالنسبة لأسلوب المواجهة المتمركز حول الانفعال فيتنوع ليشمل معيشة المواقف الضاغطة ذهنياً، ومحاولة التحكم وتنظيم أو تخفيض التوتر الانفعالي الناجم عن مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة لمعالجة الشعور بالقلق، وذلك أما بتقبله أو تعليقه، وتتم هذه المعيشة بمراحل ثلاث: مرحلة تجميع كافة المعلومات المتعلقة بالموقف، مرحلة تجميع المعلومات حول المصادر الخارجية المساعدة على التعاطي بفعالية مع الموقف، والتخطيط لمواجهة الضغوط.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة لاحظ الباحث أن وجود علاقة ارتباطية بين الثبات الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية، ولهذا أجري الباحث هذا البحث في محاولة لإثبات وجود

علاقة ارتباطية بين الثبات الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية من عدمه لدى طلاب التعليم النوعي.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد الباحث من الدراسات السابقة السالف عرضها فيما يلي: تحديد الهدف من البحث ممثلاً في محاولة الكشف مستوى الثبات الانفعالي وكذلك مستوى مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي ؛ كما استهدف البحث الحالي معرفة العلاقة الارتباطية بين الثبات الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي ، واختيار العينة ممثلة في طلاب التعليم النوعي، من منطلق معرفة العلاقة الارتباطية بين الثبات الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لديهم وضرورة تحيد تلك العلاقة.

١- اختيار بعض المتغيرات الإيجابية (الضغوط النفسية- الثبات الانفعالي) من خلال الدراسات السابقة من آثار إيجابية لها في تحقيق العديد من المخرجات الإيجابية لدى طلاب التعليم النوعي.

٢- تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في بناء أدوات القياس التي تتناسب مع العينة الخاصة بالدراسة الحالية، وما تتضمنها من أبعاد وعبارات تتناسب وخصائص العينة، وكذلك الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة بيانات الدراسة وأخيراً، سوف يتم الاستعانة بالدراسات سالفة العرض في تفسير نتائج هذه الدراسة.

وبخصوص الجديد التي تضيفه هذه الدراسة فيتمثل في محاولة الكشف مستوى الثبات الانفعالي وكذلك مستوى مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي ؛ وكذلك معرفة العلاقة الارتباطية بين الثبات الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي ، حيث إن الدراسات السابقة متمركزة حول مخرجات أخر غير مخرجات البحث الحالي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة:

نظراً لطبيعة الدراسة الحالية وهي دراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي. فالمنهج الأنسب هو المنهج الوصفي لمعرفة مستوى الاستراتيجيات الفعالة في مواجهة الضغوط وعلاقتها بالثبات الانفعالي لطلاب التعليم النوعي.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة في الطلاب المشاركين الذين طبق عليهم الباحث أدوات الدراسة للتحقق من فروضها، وتم اختيار طلاب العينة بطريقة عشوائية من واقع كشوف أسماء الطلاب بكلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق، ويوضح الجدول التالي وصف العينة:

جدول (١) وصف عينة الدراسة

النوع	العدد	التخصص	العمر الزمني	متوسط العمر الزمني	الانحراف المعياري
ذكور	٣٠	التربية الفنية	١٩ - ٢٢	٢٠.٦٠	٠.٩٩
إناث	٢٠	التربية الموسيقية الاقتصاد المنزلي	١٩ - ٢٢	٢٠.١٨	٠.٨٧

يتضح من جدول (١) تقارب متوسط العمر الزمني للذكور مع متوسط العمر الزمني للإناث مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في العمر الزمني.
أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة أدواتين لجمع بياناتها والإجابة عن أسئلتها وفروضها، وتمثل هاتين الأدواتين بمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس الثبات الانفعالي، وفيما يلي عرض لأدوات الدراسة:

١ - مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تم إعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي، على النحو التالي:

- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي بصفة خاصة.

- الاطلاع على عدد من المقاييس التي استُخدمت لقياس مواجهة الضغوط النفسية ومنها مقياس مواجهة الضغوط النفسية لـ السعيد جواد، ونبيل مناني (٢٠١٤)، Ahabouubm et al. (2014)، سمية لطرش (٢٠١٧)، خالد العفيري وآخرون (٢٠٢٠)، أمل حبيب (٢٠٢١)، ناجي حسن (٢٠٢١)، خلف السيد وآخرون (٢٠٢٢).

- في ضوء ذلك قام الباحث بإعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي في صورته الأولية، مكوناً من (٣٩) بنداً تعبر عن مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي.

وقد أهتم الباحث بالدقة في صياغة بنود المقياس، بحيث لا يحمل البند أكثر من معنى، وأن يكون محدداً وواضحاً ومفهوماً، وأن يكون مصاغاً باللغة العربية، وألا يشتمل على أكثر من فكرة واحدة، مع مراعاة صياغة البنود في الاتجاه الموجب.

العرض على المحكمين:

تمَّ عرض المقياس في صورته الأولى على عدد من أساتذة التربية وعلم النفس، حيث بلغ عددهم (١٠) محكمين، وتم إجراء التعديلات المقترحة بحذف بعض البنود والتي قلَّ نسبة الاتفاق عليها عن (٨٠%) بين المحكمين، وإعادة صياغة مفردات أخرى وفق ما اتفق عليه المحكمون.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١- الاتساق الداخلي للمقياس:

أ- اتساق البنود بالدرجة الكلية لأبعادها:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال إيجاد قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (ن = ٥٠)

المواجهة التجنبية		التقبل		المواجهة الدينية		إعادة التقييم الإيجابي		التماس العون		العمل على حل المشكلة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٧٢١	١	**٠,٧٦٦	١	**٠,٣٧٩	١	*٠,٢٩١	١	**٠,٥٧٨	١	**٠,٤٦٦	١
**٠,٧٣٠	٢	**٠,٧٧٤	٢	**٠,٧٩٦	٢	**٠,٥٠٥	٢	**٠,٤٨٤	٢	**٠,٦٧٧	٢
**٠,٧٧٦	٣	**٠,٥٨١	٣	**٠,٤٨١	٣	**٠,٦١٦	٣	**٠,٥٩٨	٣	**٠,٧٩٣	٣
**٠,٦١٨	٤	**٠,٤٨٠	٤	**٠,٦٤٠	٤	**٠,٧٦٣	٤	**٠,٧٣٣	٤	**٠,٧٨٩	٤
**٠,٤٦٢	٥	**٠,٨٥٥	٥	**٠,٥١٢	٥	**٠,٧٦٣	٥	**٠,٧٦٦	٥	**٠,٦٢٧	٥
**٠,٨٥٦	٦	**٠,٤٦٢	٦	**٠,٦٣١	٦	**٠,٥٥٧	٦	**٠,٥٦٧	٦	**٠,٤٣٨	٦
								**٠,٣٩٢	٧	**٠,٨٦٤	٧
								**٠,٨٨٧	٨		

** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) * دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٢) أنَّ كل بنود مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) وعند مستوى (٠.٠٥)، أي أنها تتمتع بالاتساق الداخلي.

ب- اتساق الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مواجهة الضغوط النفسية ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣) مصفوفة ارتباطات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	الكلية
١	العمل على حل المشكلة	-						
٢	التماس العون	**٠,٩٧٠	-					
٣	إعادة التقييم الايجابي	**٠,٩٢٥	**٠,٩٣٢	-				
٤	المواجهة الدينية	**٠,٨٩٤	**٠,٩٠٣	**٠,٨٤٣	-			
٥	التقبل	**٠,٩٦٨	**٠,٩٦٥	**٠,٨٩٦	**٠,٨٧١	-		
٦	المواجهة التجنبية	**٠,٩٦٣	**٠,٩٣٣	**٠,٨٨١	**٠,٨٤٨	**٠,٩٣٤	-	
	الدرجة الكلية	**٠,٩٩١	**٠,٩٨٧	**٠,٩٤٣	**٠,٩٢٢	**٠,٩٧٦	**٠,٩٦٤	-

** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) * دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٣) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع مقياس مواجهة الضغوط النفسية بالاتساق الداخلي.

٢- صدق المقياس:

أ- صدق المحتوى:

تمَّ عرض المقياس على عدد من أساتذة التربية وعلم النفس بلغ عددهم (١٠) محكمين، للتأكد من صدق محتوى مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وقد أشار السادة المحكمون إلى انتماء كل بنود المقياس بالأبعاد التي تنتمي إليها.

أ- صدق المفردات:

تم التحقق من صدق مفردات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال إيجاد قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه محذوف منها درجة البند، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه محذوف منها درجة البند لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (ن = ٥٠)

المواجهة التجنبية		التقبل		المواجهة الدينية		إعادة التقييم الإيجابي		التماس العون		العمل على حل المشكلة	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٥٧٤	١	**٠,٦٠٢	١	*٠,٢٩٣	١	*٠,٥٢٣	١	**٠,٥٧٨	١	*٠,٢٨٤	١
**٠,٧٧٣	٢	**٠,٧٩٠	٢	**٠,٧٩٧	٢	**٠,٥٢٠	٢	**٠,٤٨٤	٢	**٠,٧١٨	٢
**٠,٧٨٦	٣	**٠,٦١٢	٣	**٠,٥٠٠	٣	**٠,٦٢٢	٣	**٠,٥٩٨	٣	**٠,٧٨٤	٣
**٠,٥٨٩	٤	**٠,٤٥٧	٤	**٠,٦٠٧	٤	**٠,٧٧٠	٤	**٠,٧٣٣	٤	**٠,٧٩١	٤
**٠,٥١٩	٥	**٠,٨٦٠	٥	**٠,٥٧٩	٥	**٠,٦٧١	٥	**٠,٧٦٦	٥	**٠,٦٤٥	٥
**٠,٨٥٧	٦	**٠,٥٠٦	٦	**٠,٦٥٠	٦	*٠,٢٢٩	٦	**٠,٥٦٧	٦	**٠,٤٩٧	٦
								**٠,٣٩٢	٧	**٠,٨٥٩	٧
								**٠,٨٨٧	٨		

** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) * دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٤) أنّ كل بنود مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (٠.٠١) وعند مستوى (٠.٠٥)، أي أنها تتمتع بالاتساق الداخلي.

٣- ثبات المقياس:

أ- طريقة إعادة التطبيق:

تمّ ذلك بحساب ثبات مقياس مواجهة الضغوط النفسية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التقنين ن=٥٠، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات طلاب العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى أنّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريبًا إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (٥) نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين	مستوى الدلالة
العمل على حل المشكلة	**٠,٧٨١	٠.٠٠٠
التماس العون	**٠,٨٤٩	٠.٠٠٠
إعادة التقييم الإيجابي	**٠,٧٤٠	٠.٠٠٠
المواجهة الدينية	**٠,٧٦١	٠.٠٠٠
التقبل	**٠,٧٤٣	٠.٠٠٠

المواجهة التجنبية	**٠,٨٦٣	٠.٠٠٠
الدرجة الكلية	**٠,٩٣٠	٠.٠٠٠

يتضح من خلال جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس مواجهة الضغوط النفسية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس.

ب- طريقة معامل ألفا لكرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس مواجهة الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لحساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (٦) معاملات ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
١	العمل على حل المشكلة	٠,٨٠٢
٢	التماس العون	٠,٧٩٢
٣	إعادة التقييم الايجابي	٠,٧٩٠
٤	المواجهة الدينية	٠,٧١٤
٥	التقبل	٠,٧٤٦
٦	المواجهة التجنبية	٠,٧٩٦
	الدرجة الكلية	٠,٩٥٥

يتضح من خلال جدول (٦) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات مقياس مواجهة الضغوط النفسية، وبناءً عليه يمكن العمل به.

ج- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بتطبيق مقياس مواجهة الضغوط النفسية على عينة عددها (٥٠) طالباً من الطلاب التعليم النوعي، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين النصفين، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (٧) معامل ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية

الأداة	قيمة معامل ثبات سبيرمان و براون Spearman & Brown	قيمة معامل ثبات جتمان Guttman
مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	٠.٩٨٤	٠.٩٨٤

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تتراوح ما بين (٠.٩٠٧ - ٠.٩٨٤) وهو معامل يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات، الأمر الذي يجعل الباحث يطمئن إلى استخدامه كأداة للقياس، حيث يعنى ذلك أن المقياس يمكن أن يعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه على العينة نفسها وتحت نفس الظروف.

الصورة النهائية للمقياس ومفتاح التصحيح:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٣٩) بنداً، كل بند تتضمن ثلاث استجابات موزعة على ستة أبعاد.

وقد قام الباحث بإعادة ترتيب مفردات الصورة النهائية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بصورة عشوائية، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي (١١٧)، وأدنى درجة هي (٣٩)، وتمثل الدرجات المرتفعة أعلى مستوى لمواجهة الضغوط النفسية في حين تمثل الدرجات المنخفضة مستوى منخفض لمواجهة الضغوط النفسية، ويوضح الجدول التالي أبعاد وأرقام المفردات التي تقيسها الصورة النهائية.

جدول (٨) أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والمفردات التي تقيس كل بعد

م	البعد	أرقام المفردات	المجموع
١	العمل على حل المشكلة	١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧	٧
٢	التماس العون	٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥	٨
٣	إعادة التقييم الايجابي	١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١	٦
٤	المواجهة الدينية	٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧	٦
٥	التقبل	٢٨ - ٢٩ - ٣٠ - ٣١ - ٣٢ - ٣٣	٦
٦	المواجهة التجنبية	٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٣٩	٦

طريقة تصحيح المقياس:

حدد الباحث طريقة الاستجابة على المقياس بالاختيار من ثلاث استجابات (دائمًا، أحيانًا، نادرًا) على أن يكون تقدير الاستجابات (٣، ٢، ١) على الترتيب، وبذلك تكون الدرجة القصوى (١١٧)، كما تكون أقل درجة (٣٩)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مواجهة الضغوط النفسية، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مواجهة الضغوط النفسية.

٢- مقياس الثبات الانفعالي:

تم إعداد مقياس الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي، وفق الخطوات التالية:

- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي بصفة خاصة.

– الاطلاع على عدد من المقاييس التي استُخدمت لقياس الثبات الانفعالي ومنها مقياس الثبات الانفعالي لـ (Everatt et al. (2011)، (Klassen et al. (2013)، Nelson et al. (2015)، (Emam (2018)، (Nelson & Liebel (2018)، آذار عبداللطيف (2022).

– في ضوء ذلك قام الباحث بإعداد مقياس الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي في صورته الأولية، مكوناً من (39) مفردة تُعبر عن الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي تتناول ثلاث أبعاد هي: (الضبط الانفعالي – المرونة الانفعالية – الثقة بالنفس). وقد اهتم الباحث بالدقة في صياغة عبارات المقياس، بحيث لا تحمل العبارة أكثر من معنى، وأن تكون محددة وواضحة ومفهومة، وأن تكون مصاغة باللغة العربية، وألا تشمل على أكثر من فكرة واحدة، مع مراعاة صياغة العبارات في الاتجاه الموجب، وبناءً على ذلك تم تحديد أبعاد المقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

١ – الاتساق الداخلي للمقياس:

أ – اتساق البنود بالدرجة الكلية لأبعادها:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الثبات الانفعالي من خلال إيجاد قيم معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التابع لها والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس الثبات الانفعالي

(ن = ٥٠)

الثقة بالنفس		المرونة الانفعالية		الضبط الانفعالي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٨٢٤	١	**٠,٣٤٤	١	*٠,٢٩٨	١
**٠,٥٠٥	٢	**٠,٤٩٧	٢	**٠,٧٣٢	٢
**٠,٨٠٧	٣	**٠,٧٩١	٣	**٠,٣٧٥	٣
*٠,٣١٦	٤	**٠,٥٣٨	٤	*٠,٣٢٨	٤
**٠,٤٦٢	٥	**٠,٥١٠	٥	**٠,٤٧٠	٥
**٠,٧٥٧	٦	**٠,٦٠٤	٦	**٠,٧٥٤	٦
**٠,٦٠٤	٧	**٠,٤٩٩	٧	**٠,٥٣٤	٧
**٠,٣٤٥	٨	**٠,٤٦٨	٨	**٠,٥٧٦	٨
**٠,٥٩٣	٩	**٠,٤٨٨	٩	**٠,٧٤٩	٩

**٠,٣٤٥	١٠	**٠,٦٣٩	١٠	**٠,٦٩٧	١٠
**٠,٣٧٣	١١	**٠,٥٩٦	١١	**٠,٥٠٩	١١
**٠,٥٥٤	١٢	**٠,٦٠٩	١٢	**٠,٦٥٨	١٢
**٠,٦٩٦	١٣	**٠,٤٨٤	١٣	**٠,٧٤٣	١٣

** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) * دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٩) أنّ كل مفردات مقياس الثبات الانفعالي معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وعند مستوى (٠.٠٥)، أي أنها تتمتع بالاتساق الداخلي. كما تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد الثبات الانفعالي ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول التالي يوضح ذلك:

ب- اتساق الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (١٠) مصفوفة ارتباطات مقياس الثبات الانفعالي

م	الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الكلية
١	الضبط الانفعالي	-			
٢	المرونة الانفعالية	**٠,٨٦٥	-		
٣	**٠,٦٥٨	**٠,٨٧٦	**٠,٩١٩	-	
	الدرجة الكلية	**٠,٩٤٨	**٠,٩٦٧	**٠,٩٧٠	-

** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) * دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٠) أنّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١) وعند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تمتع مقياس الثبات الانفعالي بالاتساق الداخلي.

٢- صدق المقياس:

أ- صدق المحتوى:

تمّ عرض المقياس على عدد من أساتذة التربية وعلم النفس بلغ عددهم (١٠) محكمين، للتأكد من صدق محتوى مقياس الثبات الانفعالي، وقد أشار السادة المحكمون إلى انتماء كل بنود المقياس بالأبعاد التي تنتمي إليها.

أ- صدق المفردات:

تم التحقق من صدق مفردات مقياس الثبات الانفعالي من خلال إيجاد قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه محذوف منها درجة البند، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه محذوف منها درجة البند لمقياس الثبات الانفعالي (ن = ٥٠)

الثقة بالنفس		المرونة الانفعالية		الضبط الانفعالي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠,٧٦٦	١	**٠,٣٩٧	١	*٠,٢٩٠	١
**٠,٤٦٤	٢	**٠,٥٦٧	٢	**٠,٦٨٩	٢
**٠,٨٠٦	٣	**٠,٧٥٠	٣	**٠,٣٨٥	٣
*٠,٣٥٧	٤	**٠,٥٦٢	٤	*٠,٣٦٣	٤
**٠,٤١٧	٥	**٠,٥٠١	٥	**٠,٤٢٣	٥
**٠,٧٥٧	٦	**٠,٦٣٨	٦	**٠,٧٥٩	٦
**٠,٥٧٥	٧	**٠,٥٠٥	٧	**٠,٤٩٤	٧
*٠,٣٠٠	٨	**٠,٤٦٧	٨	**٠,٥٨٨	٨
**٠,٥٧٨	٩	**٠,٥٠٦	٩	**٠,٧٥٧	٩
*٠,٣٤٣	١٠	**٠,٥٨٥	١٠	**٠,٧٣١	١٠
*٠,٣١٨	١١	**٠,٦٥١	١١	**٠,٥٢٩	١١
**٠,٥٦٥	١٢	**٠,٥٧٦	١٢	**٠,٦٠٤	١٢
**٠,٧٠١	١٣	**٠,٥٠٧	١٣	**٠,٧٤٦	١٣

** دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) * دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١١) أنَّ كل مفردات مقياس الثبات الانفعالي معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وعند مستوى (٠.٠٥)، أي أنها تتمتع بالاتساق الداخلي.

٣- ثبات المقياس:

أ- طريقة إعادة التطبيق:

تمَّ ذلك بحساب ثبات مقياس الثبات الانفعالي من خلال إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين، وتم استخراج معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند مستوى (٠.٠١) وعند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى أنَّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٢) نتائج الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الثبات الانفعالي

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
الضبط الانفعالي	**٠.٨٣٦	٠.٠٠٠
المرونة الانفعالية	**٠.٨٥٨	٠.٠٠٠
الثقة بالنفس	**٠.٨٦٥	٠.٠٠٠

الدرجة الكلية	٠.٩٧٢**	٠.٠٠٠
---------------	---------	-------

يتضح من خلال جدول (١٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لأبعاد مقياس الثبات الانفعالي، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس الثبات الانفعالي لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

ب- طريقة معامل ألفا لكرونباخ:

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس الثبات الانفعالي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لحساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٣) معاملات ثبات مقياس الثبات الانفعالي باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
١	الضبط الانفعالي	٠.٧٦٣
٢	المرونة الانفعالية	٠.٧٩٣
٣	الثقة بالنفس	٠.٧٩٨
	الدرجة الكلية	٠.٩٢٥

يتضح من خلال جدول (١٣) أنّ معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطي مؤشراً جيداً لثبات مقياس الثبات الانفعالي، وبناءً عليه يمكن العمل به.

ج- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بتطبيق مقياس الثبات الانفعالي على عينة عددها (٥٠) طالباً وطالبة من طلاب التعليم النوعي، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل طالب على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٤) معامل ثبات مقياس الثبات الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون - جتمان)

الأداة	قيمة معامل ثبات سبيرمان و براون Spearman & Brown	قيمة معامل ثبات جتمان Guttman
مقياس الثبات الانفعالي	٠.٩٥٣	٠.٩٥٣

يتضح من جدول (١٤) أنّ معاملات الثبات لمقياس الثبات الانفعالي تتراوح ما بين (٠.٨٤٥ - ٠.٩٥٣) وهو معامل يشير إلى أنّ المقياس على درجة عالية من الثبات، الأمر الذي يجعل الباحث يطمئن إلى استخدامه كأداة للقياس.

الصورة النهائية لمقياس الثبات الانفعالي:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (٣٩) مفردة، كل مفردة تتضمن ثلاث استجابات موزعة على ثلاثة أبعاد، وكل بعد يشتمل (١٣) عبارة.

وقد قام الباحث بإعادة ترتيب مفردات الصورة النهائية لمقياس الثبات الانفعالي بصورة دائرية، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي (١١٧)، وأدنى درجة هي (٣٩)، وتمثل الدرجات المرتفعة أعلى مستوى للثبات الانفعالي في حين تمثل الدرجات المنخفضة مستوى منخفض للثبات الانفعالي، ويوضح الجدول التالي أبعاد وأرقام المفردات التي تقيسها الصورة النهائية.

جدول (١٥) أبعاد مقياس الثبات الانفعالي والمفردات التي تقيس كل بعد

م	البعد	أرقام المفردات	المجموع
١	الضبط الانفعالي	١٣-١٢-١١-١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	١٣
٢	المرونة الانفعالية	٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥-١٤	١٣
٣	الثقة بالنفس	٣٩-٣٨-٣٧-٣٦-٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨-٢٧	١٣

طريقة تصحيح المقياس:

حدد الباحث طريقة الاستجابة على المقياس بالاختيار من ثلاث استجابات (دائمًا، أحيانًا، نادرًا) على أن يكون تقدير الاستجابات (١، ٢، ٣).

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمد الباحث في الدراسة الحالية على الأساليب الإحصائية التالية:

- معادلة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- معادلة المتوسط الفرضي.

- معامل ارتباط بيرسون.

- اختبار (ت) t-test لعينة و

$$t = \frac{\bar{X} - \mu}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

نتائج الدراسة ومناقشتها

ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب التعليم النوعي؟

قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لكل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٦) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس مستوى مواجهة الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	البعد
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٦.٩٢٣	٤.٢٤	١٢.٠٠	١٦.١٦	التماس العون
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٦.٦٥٨	٣.٩٧	١٠.٥٠	١٤.٢٤	العمل على حل المشكلة
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	١٠.٢٩٨	٢.٥٢	٩.٠٠	١٢.٦٨	إعادة التقييم الإيجابي
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٨.٢١٣	٢.٧٧	٩.٠٠	١٢.٢٢	المواجهة الدينية
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٦.٦٥٣	٣.٣٥	٩.٠٠	١٢.١٦	التقبل
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٥.٥٥٤	٣.٥١	٩.٠٠	١١.٧٦	المواجهة التجنبية
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٧.٤٢٥	١٩.٧٣	٥٨.٥٠	٧٩.٢٢	المقياس ككل

القيمة الجدولية للنسبة التائية عند مستوى دلالة $(1.671) = 0.05$ ، وعند مستوى دلالة $(2.390) = 0.01$ ويلاحظ من خلال النتائج الواردة في جدول (١٦) أن درجة المتوسط الحسابي لأبعاد مقياس مواجهة الضغوط النفسية على التوالي بلغت (التماس العون ١٦.١٦)، (العمل على حل المشكلة ١٤.٢٤)، (إعادة التقييم الإيجابي ١٢.٦٨)، (المواجهة الدينية ١٢.٢٢)، (التقبل ١٢.١٦)، (المواجهة التجنبية ١١.٧٦)، كما أن متوسط الدرجة الكلية للمقياس بلغت (٧٩.٢٢)، وعند مقارنة القيم بالمتوسط الفرضي للأبعاد والذي يتراوح بين (٩.٠٠ ، ١٢.٠٠)، وللمقياس ككل والذي يبلغ (٥٨.٥٠) يتضح أن طلاب التعليم النوعي لديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أكثر من المتوسط، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة للأبعاد على التوالي (٦.٩٢٣ ، ٦.٦٥٨ ، ١٠.٢٩٨ ، ٨.٢١٣ ، ٦.٦٥٣ ، ٥.٥٥٤) وهي دالة إحصائياً وللمقياس ككل (٧.٤٢٥) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٦٧١) وبدرجات حرية (٤٩) مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة على النحو التالي:

- امتلاك طلاب التعليم النوعي لبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية كالتفكير الإيجابي والذي يشير إلى نمط التفكير المنطقي الذي يقوم به طلاب التعليم النوعي حيال المواقف

- الضاغطة بحثاً عن مصادرها وأسبابها، والذي بدوره قد يؤدي إلى زيادة قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط النفسية.
- أيضاً قد يكون لقدرة طلاب التعليم النوعي على التقييم الإيجابي، من خلال محاولة التركيز على الجوانب الإيجابية في حياتهم وتجنب التفكير السلبي يمكن أن يساعد في تحسين حالتهم النفسية، وزيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية.
- كما أن تنظيم الوقت من خلال تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة والعمل على تنفيذها تدريجياً خطوة بخطوة قد يؤدي هذا إلى زيادة الثبات الانفعالي لديهم.
- التماس العون، من خلال التحدث مع الأصدقاء وأفراد العائلة عن المشاعر والتحديات، والبحث عن الدعم من الزملاء في الدراسة والاشتراك في الأنشطة الجامعية قد يؤدي هذا إلى زيادة قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط النفسية.
- أيضاً امتلاك طلاب التعليم النوعي للمواجهة التجنبية كأسلوب يسعى من خلاله طلاب التعليم النوعي إلى إنكار المواقف الضاغطة وتجاهلها وكأنها لم تحدث، والذي بدوره قد يؤدي إلى زيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية.
- ومن خلال ما سبق يمكن القول أيضاً ان طلاب التعليم النوعي يستخدمون استراتيجيات وأساليب مواجهة إيجابية كالتماس العون من الآخرين، والعمل على حل المشكلات التي يتعرضون لها، وإعادة التقييم الإيجابي لأنفسهم وتقبلهم لها؛ قد يكون له الأثر الكبير على زيادة مستوى مواجهتهم للضغوط النفسية.
- وتتفق النتيجة السابقة مع دراسة (ريم العنزي، ٢٠٢٢) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية ككل وأبعادها الفرعية، وجودة الحياة المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة (نورا عشعش وآخرين، ٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين درجات الطلاب على كل من مقياس أساليب المواجهة ومقياس الصلابة النفسية، فكلما حصل الطالب على درجة منخفضة على مقياس الصلابة النفسية حصل على درجة منخفضة أيضاً على مقياس أساليب المواجهة، ويعزو ذلك إلى أنه كلما قلت الصلابة النفسية لدى الفرد قل عنده استخدام أساليب المواجهة الصحيحة التي تعينه على مواجهة الضغوط.

ما مستوى الثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي؟

قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لكل بعد من أبعاد مقياس الثبات الانفعالي وللمقياس ككل، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٧) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لقياس مستوى الثبات الانفعالي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحسابي	البعد
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٨.٥٩٠	٥.٤١	١٩.٥٠	٢٦.٠٨	الضبط الانفعالي
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٧.٣٣٧	٥.٨٢	١٩.٥٠	٢٥.٥٤	المرونة الانفعالية
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٧.٣٢٧	٥.٧٣	١٩.٥٠	٢٥.٤٤	الثقة بالنفس
٠,٠٠٠ دالة إحصائياً	١.٦٧١	٨.٠٤٠	١٦.٣٢	٥٨.٥٠	٧٧.٠٦	المقياس ككل

القيمة الجدولية للنسبة التائية عند مستوى دلالة $(١.٦٧١) = ٠.٠٥$ ، وعند مستوى دلالة $(٢.٣٩٠) = ٠.٠١$ ويلاحظ من خلال النتائج الواردة في جدول (١٧) أن درجة المتوسط الحسابي لأبعاد مقياس الثبات الانفعالي على التوالي بلغت (الضبط الانفعالي ٢٦.٠٨)، (المرونة الانفعالية ٢٥.٥٤)، (الثقة بالنفس ٢٥.٤٤)، كما أن متوسط الدرجة الكلية للمقياس بلغت (٧٧.٠٦)، وعند مقارنة القيم بالمتوسط الفرضي للأبعاد والذي يبلغ (١٩.٥٠)، وللمقياس ككل والذي يبلغ (٥٨.٥٠) يتضح أن طلاب التعليم النوعي لديهم ثباتاً انفعالياً أكثر من المتوسط، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة للأبعاد (٨.٥٩٠، ٧.٣٣٧، ٧.٣٢٧) وهي دالة إحصائياً، وللمقياس ككل (٨.٠٤٠) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٦٧١) وبدرجات حرية (٤٩) مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة على النحو التالي:

- أن طلاب التعليم النوعي لديهم القدرة على السيطرة على مشاعرهم، بل وتوجيه هذه المشاعر بطريقة جيدة، كما أن لديهم أفكار ومبادئ تساعد على السيطرة على مشاعرهم ومشاعر الآخرين وتوجيههم بالطريقة التي يريدونها، كما أنهم يستطيعون إخفاء مشاعرهم السلبية وعدم البوح للآخرين بها بسهولة.
- كما أن امتلاك طلبة التعليم النوعي للثبات الانفعالي يجعلهم قادرين على التفاعل مع طبيعة الجو الانفعالي الذي يظهر أحياناً في البيئة الجامعية، كما أن لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم وتعاطفهم وتواصلهم الاجتماعي؛ وهذا يعد شكلاً ناجحاً يعبرون فيه عن مشاعرهم وانفعالاتهم والسيطرة على تصرفاتهم بشكل جيد وسليم، وبذلك فإنهم لا يعطون الانفعالات السلبية اهتماماً، وهذا يدل على أنهم يعيشون في جو مملوء بالهدوء والطمأنينة والأمان والنجاح الذي يساعدهم على ممارسة حياتهم اليومية بنجاح، وهذا ما أكدته النظرية السلوكية

بأن الصحة النفسية تعد نتاجاً لعملية التعلم والتثنية، واكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد الفرد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات وضبط النفس وانفعالاتها.

– كما يمكن تفسير النتيجة السابقة في أن طلاب التعليم النوعي يمرون الآن بمرحلة المراهقة المتأخرة، حيث بدأت الحالة الانفعالية لديهم في الاستقرار من أجل البحث عن تحقيق النجاح الأكاديمي، والتطلع للمستقبل بعد التخرج.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (جيهان القيسي، ٢٠١٩؛ سحر محمد وآخرين، ٢٠١٩؛ محمد الدرابكة وآخرين، ٢٠٢٣) والتي أشارت إلى امتلاك الطلاب للثبات الانفعالي بدرجات متفاوتة.

هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي؟

قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٨) نتائج معامل ارتباط بيرسون بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي

ن=٥٠

أبعاد مقياس الثبات الانفعالي				المتغير	مقياس مواجهة الضغوط النفسية
المقياس ككل	الثقة بالنفس	المرونة الانفعالية	الضبط الانفعالي		
**٠.٩١٢	**٠.٨٦٥	**٠.٨٩٢	**٠.٨٧٤	التماس العون	
**٠.٩٠٩	**٠.٨٦٠	**٠.٨٩٥	**٠.٨٦٦	العمل على حل المشكلة	
**٠.٨١٩	**٠.٧٤٥	**٠.٨١٠	**٠.٨٠٩	إعادة التقييم الإيجابي	
**٠.٨٥٨	**٠.٧٨٩	**٠.٨١٢	**٠.٨٧٧	المواجهة الدينية	
**٠.٩٠٣	**٠.٨٦٤	**٠.٨٩٥	**٠.٨٤٣	التقبل	
**٠.٨٨٢	**٠.٨٤٦	**٠.٨٦٧	**٠.٨٣٣	المواجهة التجنبية	
**٠.٩١٥	**٠.٨٦٣	**٠.٩٨٧	**٠.٨٨١	المقياس ككل	

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ (*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥

ويلاحظ من خلال النتائج الواردة في جدول (١٨) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والثبات الانفعالي لدى طلاب التعليم النوعي.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة على النحو التالي:

- تشير النتيجة السابقة إلى أنه كلما ارتفع معدل مواجهة الضغوط النفسية ارتفع معدل الثبات الانفعالي، وتبدو هذه النتيجة منطقية لأن ما يملكه الفرد من مهارات لمواجهة الضغوط النفسية كالتماس العون، العمل على حل المشكلات، إعادة التقييم الإيجابي، المواجهة الدينية، والتقبل، والمواجهة التجنبية؛ يشكل أساس مهم في زيادة الثبات الانفعالي لدى الفرد إذا يكون أكثر ثباتاً انفعالياً في المواقف التي يواجهها بشكل عام، والمواقف التي يواجهها في مؤسسته التعليمية بشكل خاص.
- ويمكن تفسير ذلك أيضاً في امتلاك طلاب التعليم النوعي القدر الكافي على مواجهة ضغوط ومتطلبات ومشكلات الحياة من خلال النظرة السليمة الموضوعية للحياة الأثر الكبير في زيادة ثباتهم الانفعالي.
- تتفق النتيجة السابقة مع تعريف كل من (Lewis & Sullivan, 2014, 29) للثبات الانفعالي بأنه: حالة من التوازن بين المطالب العضوية والمنبهات الخارجية التي تعد بشكل مفاجئ في صورة وقتية زائلة تدفعنا للاقترب من شيء أو الابتعاد عنه وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية، فالأصل أن تتصف حياة الفرد بالتوازن بين المطالب الفيزيولوجية والمطالب الاجتماعية من جهة والمنبهات الخارجية التي تحيط بها من جهة أخرى.
- كما يشير (Gross, 2014, 499) أن امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الضغوط النفسية ومعرفة مسبباتها يمكن الفرد من مواجهة هذه الضغوط والسيطرة عليها بالطريقة التي تمكن من المحافظة على الصحة الجسمية والنفسية، وهذا بدوره قد يؤدي إلى زيادة الثبات الانفعالي عند هؤلاء الأفراد.
- امتلاك طلاب التعليم النوعي للقدر الكافي لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها؛ أدى إلى زيادة الثبات الانفعالي لديهم من خلال السيطرة على انفعالاتهم في عصرنا الحاضر الذي اشتدت فيه الصراعات النفسية سواء داخل المجتمع أم خارجه أو بين المجتمعات وما يتطلبه هذا من نكاه وتفكير، وهذا يساعدهم في ضبط انفعالاتهم فيما بينهم وكذلك تحويل هذه الانفعالات السلبية من كره وبغض واحتقار وتدبير مؤامرات وغيبه ونميمة وإثارة الفتن والعدوانية إلخ إلى انفعالات إيجابية من حب وتقديم المساعدات للمحتاجين واحترام وصدق وأمانه إلى إعلاء وتسامي لهذه الانفعالات السلبية في صورة يقبلها المجتمع وتساعد في تقدمه وازدهاره.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسات كل من (سحر محمد وآخرين، ٢٠١٩) في جانب الثبات الانفعالي والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الثبات الانفعالي والصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة (جيهان القيسي، ٢٠١٩) التي أشارت إلى أن هناك علاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية، حيث إنه كلما ازداد الذكاء الانفعالي ازدادت الصحة النفسية والعكس صحيح.

توصيات الدراسة:

- * استنادًا إلى النتائج التي توصل إليها البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:
- * إعداد برامج لتنمية الثبات الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية للطلبة، والاهتمام بدراسة الذكاء الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية في كل مراحل التعليم، لما له من تأثير إيجابي على سلوك الطلبة.
- * أن تتضمن المناهج التعليمية مهارات الوعي بالذات، وضبط النفس، والتعاطف مع الآخرين، والتعاون، وحل الصراعات والنزاعات وهي التي توفر جودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين.
- * أيضًا إعداد برامج تشمل الآباء والمعلمين لرفع كفاءتهم الانفعالية وتدريبهم على توفير سبل مواجهة الضغوط النفسية مما ينعكس بشكل إيجابي على الأبناء والطلاب.

بحوث ودراسات مقترحة:

- من خلال ما أظهرته النتائج واستكمالاً لجوانب الدراسة يمكن إجراء مزيد من الدراسات والبحوث التي أظهرت الدراسة أهميتها؛ ومنها:
- إجراء دراسة للثبات الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى النفسية كالتحصيل الدراسي، والتفكير الإيجابي، والازدهار النفسي، والأمل والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والتوافق الزوجي والأسري، وغيرها من المتغيرات.
- إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى مختلفة (مدارس إعدادية، مدارس ثانوية، مدارس خاصة.... إلخ)
- إجراء دراسة مشابهة للطلاب المحرومين من الأب أو الأم وفق متغير الضغوط النفسية والاجتماعية.
- دراسة استراتيجيات بديلة لمواجهة الضغوط غير التي تم تناولها في الدراسة الحالية، والتعرف على تأثيراتها النفسية على الطلاب.
- إجراء دراسة لأثر برنامج تعليمي في رفع مستوى الثبات الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

- أديب الخالدي (٢٠٠٢). المرجع في الصحة النفسية. بيروت: الدار العربية.
- آذار عباس عبداللطيف (٢٠٢٢). الصلابة النفسية والثبات الانفعالي لدى المراهقين مبتوري الأطراف السلفية خلال الأزمة السورية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣٨ (٢)، ٦٤ - ٩٨.
- أسيل صبار محمد (٢٠١٧). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح. مجلة الأستاذ، العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الخامس، ٦٠-٣٧.
- أمل عبدالمنعم حبيب (٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات الذكاء الروحي في تنمية القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والمثابرة لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٢)، ٩١ - ١٦٦.
- أمنة سعيد حمدان المطوع (٢٠٠٠). المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتنبات. رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- جيهان عبد حداد القيسي. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية. مجلة الآداب، ١٢٨ع، ٢٧٣ - ٣٠٦.
- حسن مصطفى عبدالمعطي (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، القاهرة: مكتبة الزهراء.
- خالد محمد العفيري، نها عبد الوهاب محمود، محمد حسن غانم (٢٠٢٠). فعالية الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة اليمنيين. مجلة القراءة والمعرفة بجامعة عين شمس، ٢٢٨، ٢٤٣ - ٢٧٨.
- خلف أحمد السيد، وائل أحمد الشاذلي، وفاء علي عباس (٢٠٢٢). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية بجامعة سوهاج، ١١، ٦٥٩ - ٦٨٣.
- رجب على محمد (٢٠٠١). الانجاز الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية واساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة: دراسة تنبؤية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١ (٣٢)، ١٦٥ - ٢٠٣.
- رشاد علي موسى (٢٠١٦). الذكاءات المتعددة بين النظرية والتطبيق. القاهرة: عالم الكتب.

- ريم عايد محمد العنزي. (٢٠٢٢). الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسية: المفهوم واستراتيجيات المواجهة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، مج ٤٦، ع ٣، ٩٣ - ١٣٠.
- سحر صلاح الدين محمد، أحمد علي بديوي، وفاء محمد عبدالجواد خليل. (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. *دراسات تربوية واجتماعية*، مج ٢٥، ع ١٠، ١٢٣ - ١٦٢.
- السعيد جواد، ونبيل مناني (٢٠١٤). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن والخاضع لتصفية الدم.
- سلامة عطية الله أحمد إسماعيل (٢٠٢٢). أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر: دراسة تنبؤية فارقة. *مجلة التربية*، ع ١٩٦، ٢٢٩ - ٣٢٥.
- سليمان سعيد مبارك (٢٠٠٨). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، ٧ (٢)، ٦٥ - ٩٠.
- سمية محمد أبو غريبة (٢٠٠٦). *تعديل السلوك: المبادئ - المفهوم - الاسباب - الانفعال - التطورات - العلاج*. عمان: دار يافا.
- شيلي تايلور (٢٠٠٨). *علم النفس الصحي، ترجمة (وسام درويش، فوزي طعمية)*، الأردن: دار الحامد.
- صالح فؤاد الشعراوي (٢٠٠٣). *فعالية برنامج إرشادي عقلاني - انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي*. *مجلة الإرشاد النفسي*، ١٦، ٥٤ - ١٠٣.
- طارق صالح الرئيس (٢٠٠٧). *دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بإساءة الأطفال المعوقين سمعياً مقارنة بأقرانهم العاديين*. *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ٣١ (٤)، ٢٦٧ - ٣٢٥.
- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). *إساءة معاملة الأطفال*. عمان: دار الفكر.
- طه عبد العظيم حسين، وسلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). *استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية*، دار الفكر.
- عائشة على اخليف فلاح (٢٠١٨). *الضغوط النفسية: آثارها وأساليب مواجهتها*. *مجلة العلوم الإنسانية*، (١٧)، ٤٤٦ - ٤١٠.
- عبد عون عبود جعفر المسعودي (٢٠٠٢). *قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق*. رسالة ماجستير، كلية التربية، ابن الهيثم، جامعة بغداد

عبدالله الضريبي (٢٠١٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق ٤ (٢٦)، ٦٦٩ - ٧١٩.

عبدالله بن حميد السهلي (٢٠٠٩). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى. رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

عبير عبدالرحمن خليل عبدالرحمن، وعائشة الحميراء محمد عبد الله إبراهيم (٢٠١٣). "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى الفشل الكلوي بمراكز غسيل الكلى بالفاشر ونبالا". مجلة دراسات الأسرة: جامعة أم درمان الإسلامية - معهد دراسات الأسرة ٣ (٢٠١٣): ٤١ - ٨١.

فرج عبدالقادر طه، شاكر عطية قنديل، حسن عبدالقادر محمد، مصطفى كامل عبدالفتاح (١٩٩٣). موسوعة علم النفس التحليل النفسي. الكويت: دار سعاد صباح.

كامل إبراهيم الدسوقي (١٩٨٨). ذخيرة علوم النفس. (م ١)، القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع.

محمد جاسم (٢٠١٧). مدخل الى علم النفس العام. الاردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع
محمد مفضي الدرايكة، عبدالمجيد الحميدي الرشيدى، نوف نوار محسن العتيبي. (٢٠٢٣). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدي الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة والثانوية في المملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية، مج ٣٩، ع ١٤، ٢٨ - ٦٧.

محمود ريان (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.

ممدوحة سلامة (١٩٩١). المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، (٣)، ١٩٧ - ٢٢٠.

ناجي محمد حسن (٢٠٢١). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لأبناء غير العاملين من طلاب الجامعة. مجلة التربية بجامعة الأزهر، ١٨٩ (٤)، ٢٨٣ - ٣٢٥.

نادية إبراهيم أبو السعود (٢٠٠٧). الطفل التوحدي في الأسرة. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

نعيمة يونس ذنون الزبيدي (٢٠٠٧). الرضا عن النفس وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الموصل. متاحة على

- نورا محمود حسنين عشعش، عبدالصبور منصور محمد، محمد أحمد محمد إبراهيم وسعفان. (٢٠١٨). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، ع٢٣، ٤٠١ - ٤٣٠*.
- هاله فاروق أحمد (٢٠٠٢). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء من الجنسين وعلاقتها بالانحياز الانفعالي في المرحلة العمرية من ١٤-١٧ سنة. *رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس*.
- هاني فؤاد سيد محمد سليمان مراد (٢٠٢٢). بناء نموذج للعلاقات السببية بين كل من الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة، قسم علم النفس التربوي- كلية التربية - جامعة حلوان - جمهورية مصر العربية.
- ولاء بسام حلوم (٢٠١٧). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية. *رسالة ماجستير، جامعة تشرين، الجمهورية العربية السورية*.
- Abdel-Fattah. (2020). Emotional Intelligence and Emotional Stability in Crises, *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders* doi: 10.26502/jppd.2572-519X0090
- Alrusayni, N. (2017). *The Effectiveness of the High-Tech Speech-Generating Device with Proloquo2Go App in Reducing Echolalia Utterances*
- Al-Yagon, M. (2015). Externalizing and internalizing behaviors among adolescents with learning disabilities: contribution of adolescents' attachment to mothers and negative affect. *Journal of Child and Family Studies, 24(5), 1343-1357*.
- American Psychological Association Dictionary of Psychology. (2015). USA: *American Psychological Association*.
- Aruna Maheshwari & Harminder Kaur Gujral. (2021). Emotional Stability: A Study of Contributory Factors, *The International Journal of Indian Psychology* ISSN 2348-5396 (Online) | ISSN: 2349-3429 (Print) Volume 9, Issue 4, October- December 2021.
- Bilancia, S. D., & Rescorla, L. (2010). Stability of behavioral and emotional problems over 6 years in children ages 4 to 5 or 6 to

- 7 at time 1. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 18(3), 149-161.
- Brunelle, K., Abdulle, S., & Gorey, K. (2020). Anxiety and Depression among Socioeconomically Vulnerable Students with Learning Disabilities: Exploratory Meta-analysis. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 37(4), 359-367.
- Chen, I., Wu, Y., & Wei, B. (2017). Effects of anxious emotions on the behavioral problems of Chinese children with learning difficulties. *Quality & Quantity*, 51(3), 1147-1165.
- drever, R. B. (2002). Defining mental retardation from an instructional perspective. *Mental Retardation*, 28 (3), 147-53.
- Elarousy, W., & Al-jodooni, M. (2013). Emotional abuse among children: a study in Jeddah, Saudi Arabia. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 19(10), 869-875.
- Emam, M. (2018). Academic and social attributions as predictors of emotional and behavioral difficulties in students referred for learning disabilities and typically achieving students: the female profile in Oman. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 23(3), 326-339.
- Evans, G. (2018). Assessing clients with a serious physical illness or disability for psychodynamic counseling. *Dual Realities: The Search for Meaning: Psychodynamic Therapy with Physically Ill People*, 7-17.
- Everatt, J., Al-Sharhan, A., Al-Azmi, Y., Al-Menaye, N., & Elbeheri, G. (2011). Behavioural/attentional problems and literacy learning difficulties in children from non-English language/cultural backgrounds. *Support for Learning*, 26(3), 127-133.
- Glaser, D. (2011). How to deal with emotional abuse and neglect— Further development of a conceptual framework (FRAMEA), *Child Abuse & Neglect*, 35, 866– 875.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., You, J., Kam, C., Zhang, X., & Kliwer, W. (2013). The moderating role of emotional stability in the relationship between exposure to violence and anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 55 (6), 634-639.
- Kardum, I., & Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and individual differences*, 30(3), 503-515.

- Klassen, R., Tze, V., & Hannok, W. (2013). Internalizing problems of adults with learning disabilities: A meta-analysis. *Journal of learning disabilities*, 46(4), 317-327.
- Kumar, T, U, Amalraj, A, Soundarajan, P. & Abraham, G. (2003). Level of stress and coping abilities in patients on chronic Hemodialysis and peritoneal dialysis. *Indian Journal of Nephrology*, 13,89-91.
- Kumaravelu. (2018). emotional stability of high school students in relation to their selected variables, *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR) www.jetir.org*
- Lewis, M., & Sullivan, M. W. (2014). *Emotional Development in Atypical Children*. Hoboken: Taylor and Francis.
- Lyne, C. M. (2006). An investigation into the phonological awareness in children with autism spectrum disorders (*Master Dissertation*). University of British Columbia.
- Malik, U., & Kapoor, S. (2014). teaching effectiveness of schoolteachers in relation to emotional maturity. *global journal of arts humanities and social sciences*, 2 (3), 1-9.
- Mohamed, S., Marzouk, S., Ahmed, F., Nashaat, N., & Omar, R. (2022). Cognitive behavioral program on aggression and self-concept among institutionalized children with conduct disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*, 39, 84-90.
- Naik, D., & Kiran, D. A. (2018). Emotional intelligence and achievement motivation among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 86-88.
- Nelson, J., & Liebel, S. (2018). Socially desirable responding and college students with dyslexia: implications for the assessment of anxiety and depression. *Dyslexia*, 24(1), 44-58.
- Nelson, J., Lindstrom, W., & Foels, P. (2015). Test anxiety among college students with specific reading disability (dyslexia) nonverbal ability and working memory as predictors. *Journal of learning disabilities*, 48(4), 422-432.
- Parvan, K., Ahangar, R., Hossein, F., Abdollahzadeh, F., Ghojzadeh, M., & Jasemi, M. (2015). Coping Methods to Stress Among Patients on Hemodialysis and Peritoneal Dialysis. *Saudi J Kidney Dis Transpl*, 26(2), 255-262.
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., & Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4771.

- Scandurra, C., Picariello, S., Scafaro, D., Bochicchio, V., Valerio, P., Amodeo, A.L. (2018). The time for the law is now: Editorial about the news concerning legal regulation of psychotherapy and psychosocial counselling in Slovenia. *Europe's Journal of Psychology, 14* (2), 444-463.
- Schredl, M., Fricke-Oerkermann, L., Mitschke, A., Wiater, A., & Lehmkuhl, G. (2009). Longitudinal study of nightmares in children: stability and effect of emotional symptoms. *Child psychiatry and human development, 40* (3), 439-449.
- Shahla Ali Ahmed. (2019). The Impact of Anxiety, Depression and Stress on Emotional Stability Among the University Students, Near East University Graduate School of Educational Scinces Department of Giudance and Psychological Counseling the Impact of Anxiety, Depression and Stress on Emotional Stability Among the University Students Master Thesis May 2019, 55 pages
- Sharabi, A., & Margalit, M. (2011). The mediating role of internet connection, virtual friends, and mood in predicting loneliness among students with and without learning disabilities in different educational environments. *Journal of learning Disabilities, 44*(3), 215-227.
- Shrawan Pandey, Sumita Dave and Ashok Kr. Chandra1. (2017). Emotional stability: a study on adolescent students of Bhilai, India, Department of Management, BIT, Durg, CG, India 2Amity College, Raipur, CG, India, Available online at: www.isca.in
- Somerfield, M. & McCrea, R. (2006). Stress and coping research methodological challenges, theoretical advances, and clinical application. *American Psychology, 55* (6), 620 – 625.
- Vuilleumier P, Huang Y (2009) Emotional attention: Uncovering the mechanisms of affective biases in perception. *Curr Dir Psychol Sci* 18 (3), 148–152.