

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة الإفريقية أحمد دراية _ أدرار _

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية والعلوم الإسلامية

قسم : العلوم الاجتماعية



إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين .
دراسة ميدانية _ مقارنة _ بثانويتي بلطين الثاني و ثانوية المغيلي عبد الكريم بأدرار.

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

تخصص : علم النفس المدرسي

تحت إشراف الأستاذة :

من إعداد الطالبة :

الأستاذة ابليلة رقية .

_ حمدها نوال .

لجنة المناقشة

أستاذة مناقشة	استاذة محاضرة - أ -	دحمانى مامة
أستاذة مشرفة	استاذة محاضرة - أ -	ابليلة رقية
أستاذة رئيسية	استاذة محاضرة - أ -	بوشعور نوال

السنة الدراسية : 2022_2021



شهادة الترخيص بالإيداع

أنا الأستاذ(ة): البليدة: ريفية

المشرف مذكرة الماستر.

الموسومة بـ:
التي تتناول موضوع:
لدى الطالبة:
الكثيرة: من راسياو العاديين.

من إنجاز الطالب(ة):
و الطالب(ة):

كلية:
القسم: علم الاجتماع
المتخصص: علم النفس المدرسي

تاريخ تقييم / مناقشة:

أشهد ان الطلبة قد قاموا بالتدخلات والتصحيحات المطلوبة من طرف لجنة التقييم / المناقشة، وان المطابقة بين
النسخة الورقية والإلكترونية استوفت جميع شروطها.
ولأماكنهم إيداع النسخ الورقية (02) والأليكترونية (PDF).

امضاء المشرف: =

ادرار في:
مساعد رئيس القسم:

ملاحظة: لا تقبل أي شهادة بدون التوقيع والمستققة.

الشكر و العرفان

الحمد لله رب المشرق والمغرب ، خلق الإنسان من طين لازب ، تلتطف به تنوع الله المطامع والمشارب ، وحمله في البر على الدواب و في البحر على القوارب ، نعمه تبارك وتعالى حمد الطامع في المزيد و الطالب ، ونعوذ بنور وجهه الكريم من شر العواقب ، وندعوه دعاء المستغفر الوجل التائب ، أن يحفظنا من كل شر حاضر أو غائب .

أما بعد : الحمد والشكر لله أولا و آخره الذي وهبنا القدرة ومنحنا الصبر لإتمام هذا العمل ، وله المنة والفضل أن رزقنا العطاء حد العطاء .. الحمد لله .

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرفة " ابليلة رقية " على توجيهاتها ونصائحها لي في هذا العمل .

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من كان له يد عون ، أو وصلة دعاء من قريب أو بعيد ، لإتمام هذا العمل .

و الشكر موصول إلى كافة الأساتذة التخصص ، وكل الزملاء ، وكل أصحاب الدفعة السنة الثانية ماستر علم النفس المدرسي .



إهداء

إلى كل من لم توفي حقه الكلمات ...

إلى كل من عجزنا أمام صنيع عطائه بجزيل التشكرات ..

إلى كل من لم يستوفي القلم بذكرهم .. و القلب

بالتمثلات ..

نوال ...

محتويات البحث

بالشكر والعرفان

الإهداء

ملخص الدراسة

المقدمة.....أج

الجانب النظري

الفصل الاول : الإطار المنهجي للدراسة

1_ الإشكالية.....6_5

2_ فرضيات

الدراسة.....6

3_ أهمية البحث.....6

4_ أهداف البحث.....6

5_ التعاريف الإجرائية لمصطلحات

البحث.....7

6_ الدراسات السابقة.....12_7

7_ التعقيب على الدراسات السابقة.....13_17

الفصل الثاني : إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد.....19

1_ مفهوم الضغط النفسي.....20_21

2_ مصادر الضغط النفسي21_25

3_ النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية25_28

4_ مفهوم إستراتيجية المواجهة28

4_1_ تطوير مفهوم المواجهة28

4_2_ تعريف المواجهة29_30

4_3_ النماذج النظرية المفسرة للمواجهة

.....30_32

4_4_ تصنيفات المواجهة (أنواع المواجهة)

.....32_33

4_5_ بعض أساليب إستراتيجية المواجهة

.....33_34

خلاصة.....35

الفصل الثالث : المتفوقون دراسيا

37.....	تمهيد
40_38.....	1_ مفهوم التفوق
43_41.....	2_ خصائص المتفوقين دراسيا
47_44.....	3_ نظريات التفوق
51_47.....	4_ مشكلات المتفوقين دراسيا
	5_ التنشئة الاجتماعية ودورها في رعاية المتفوقين دراسيا.....ز.....53_51
54.....	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية

56.....	_ تمهيد
57.....	1_ منهج الدراسة
57.....	2_ التذكير بفرضيات الدراسة
57.....	3_ أدوات الدراسة
58.....	4_ الدراسة الاستطلاعية
58.....	4_1_ الهدف من الدراسة الاستطلاعية
59.....	4_2_ وصف عينة الدراسة

- 59..... 3_4_ الخصائص السيكمترية لأداة القياس
- 60..... 5_ الدراسة الأساسية
- 61..... 1_5_ وصف عينة الدراسة الأساسية
- 61..... 2_5_ إجراءات الدراسة الأساسية
- 62..... 3_5_ الأساليب الإحصائية
- 63..... _ خلاصة

الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج الدراسة .

- 65..... _ تمهيد
- 1_ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
- 66.....
- 2_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 67_66.....
- 3_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- 68_67.....
- 4_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
- 69_68.....
- 70..... _ خلاصة

الفصل السادس : تفسير ومناقشة النتائج

72..... تمهيد _

73..... 1_ تفسير ومناقشة الفرضية العامة

75_73..... 2_ تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى

3_ تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية

77_75.....

4_ تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة

78_77.....

79..... خلاصة _

80..... استنتاج عام

81..... توصيات واقتراحات

قائمة المراجع .

قائمة الملاحق .

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
59	يمثل توزيع العينة حسب الجنس .	1
59	يمثل توزيع العينة حسب التخصص .	2
60	حساب صدق الاختبار بالاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي .	3
60	حساب معامل الثبات المقياس (ألفا كرونباخ) .	4
60	حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية .	5
61	يمثل توزيع أفراد العينة الدراسة الاساسية حسب الجنس .	6
61	يمثل توزيع أفراد العينة حسب التصنيف (متفوقين / عاديين).	7

مقدمة

مقدمة :

إن تولي معظم الدول العالم الأكثر تقدما اهتماما كبيرا برعاية أبنائها المتفوقين دراسيا يدني بها إلى العمل على استثمار إمكاناتهم لخدمة مجتمعاتهم من جميع المناحي ففي البلاد العربية حتمية حضارية يفرضها التحدي العلمي والتكنولوجي المعاصر فالمواهب والمستويات العقلية العالية التي تعتبر من أهم الأسلحة التي تعتمد عليها الأمم و الشعوب في حلبة الصراع العالمي الراهن .

و افتقار هذه الفئة من الموهوبين و المتفوقين إلى رعاية خاصة على جميع المستويات (النفسية ، الصحية ، ..) في الدول العربية يسهم بشكل كبير في التقليل وتدني مستوى الموهوبين و المتفوقين في العالم العربي .

و كخطوة أولى على مستوى التغيير و التقدم و العلاج ، كان من الضروري أن تنتهج نفس المنهج في الاهتمام بفئة الطلاب المتفوقين دراسيا والعناية بهم حتى تكون لهم الريادة في تطوير المجتمع و السمو به ، فحسن استثمار الطاقات العقلية وحسن توجيهها خير للفرد وتقدم للمجتمع .

حيث كشفت نتائج العديد من البحوث و الدراسات أن المواهب يمكن أن تهدر ، ومظاهر التفوق يمكن أن تذبل و تتطفئ كما قد تتخذ مسارا مضادا للمجتمع إذا ما تعرضت للتجاهل أو الإهمال ، و افتقرت إلى فرص الصقل والتدريب و الاستشارة و التحدي و التنمية ، كما أوضحت هذه النتائج أيضا ان الموهوبين و المتفوقين بحاجة ماسة إلى الاكتشاف المبكر وفقا لإجراءات منظمة و محكات متعددة عادلة تعطى سائر مظاهر النشاط العقلي وليس مجرد المستويات المرتفعة من الذكاء أو التحصيل الدراسي ، كما أنهم بحاجة إلى بيئة أسرية و مدرسية متفهمة و مشجعة ومحفزة ، و خدمات إرشادية منظمة تعينهم على تفهم أنفسهم ، وعلى التعامل الإيجابي مع الضغوط وشعورهم المتزايد بالمغايرة ، والاختلاف ،

وعلى التفاعل و الاندماج الاجتماعي ، كما تحول دون تعرضهم للإحباط و القلق الشديد و سوء التوافق و الاضطرابات الانفعالية ، وأنهم بحاجة إلى برامج تربوية خاصة تتحدى كامل استعداداتهم الرفيعة المستوى و تشبع احتياجاتهم المختلفة و اهتماماتهم الفريدة و المتنوعة و تجنبهم الشعور بالملل و الضجر من المناهج و المقررات المعتادة و تفجر لديهم طاقات البحث و الاكتشاف و ينابيع الإبداع و الأصالة من أجل تحقيق ذواتهم وخدمة مجتمعاتهم .

و في هذا الصدد يشير فيكتور لومباردو Lombardo إلى أنه إذا ما تم تثبيط حماسة الأطفال الموهوبين و المتفوقين و إبداعيتهم من قبل المحيطين بهم فقد يفرطون في نقد أنفسهم و إنجازاتهم كما قد يطور بعضهم مفهوما سلبيا عن ذاته ، كما يوضح أنه بإمكاننا تجنب ذلك إذا ما حاول الآباء و المتخصصون و المعلمون والأقران أن يكونوا أكثر حساسية ومراعات للاحتياجات الخاصة لهؤلاء الأطفال و إشباعها له .

وبالرغم من قدرات المتفوقون عقليا و الموهوبين العالية و تميزهم في جوانب متعددة إلا أنهم يواجهون عددا من المشكلات التي تحد من توفير الخدمات التربوية المناسبة لهم . فالصراعات الملقاة على الطالب المتفوق بين المطالب المبتغيات وقدراته على التعامل معها ، و اختلال التوازن بين الطرفين هو سبب في ظهور الضغط لديهم .

فحالة التوتر النفسية الشديدة التي تحدث نتيجة هذين العاملين تضغط على الفرد و تؤدي به إلى اختلال التوازن و اضطراب السلوك .

و لأن المتفوقون يتمتعون بكفاءة و قدرات تساعدهم على استخدام طرق و أساليب مواجهة ايجابية وفعالة للتعامل مع الضغوط . وذلك بهدف استعادة الاتزان للفرد

ومحو الاضطراب و التوتر لديه نحو الموقف الضاغط و التكيف معه و التنبؤ به على إدراك الضبط في التعامل مع المشكلات التي تحدث في المستقبل .

فقد قامت الباحثة بتبني تطبيق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لـ " واكلي بديعة " وذلك للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا مقارنة بالأساليب المستخدمة لدى الطلبة العاديين . متبعة في ذلك خطة دراسية بحثية منهجية شملت جانبين للدراسة ، الجانب النظري و الذي تضمن ثلاثة فصول :

الفصل الأول : يتضمن الإطار المنهجي للدراسة ، والذي يحتوي على إشكالية الدراسة و تساؤلاتها ، أهداف الدراسة ، أهمية الدراسة ، التعريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة ، الدراسة السابقة .

الفصل الثاني : ويتضمن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، و يحتوي هذا الفصل على مفهوم الضغط النفسي ، مصادر الضغط النفسي ، النظريات و النماذج المفسرة للضغوط النفسية ، ثم تطرقنا إلى استراتيجيات المواجهة تطور مفهوم المواجهة ، وتعريف المواجهة ، النماذج النظرية المفسرة للمواجهة ، تصنيفات و أنواع استراتيجيات المواجهة ، و بعض من أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

الفصل الثالث : حول المتفوقون دراسيا ، ويتضمن مفهوم التفوق و المتفوقين ، ثم خصائص المتفوقين دراسيا ، نظريات التفوق ، مشكلات المتفوقين دراسيا ، التنشئة الاجتماعية و دورها في رعاية المتفوقين دراسيا .

أما الجانب الميداني فقد احتوى أيضا على ثلاثة فصول :

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، و تضمنت الدراسة الاستطلاعية و الأساسية ، منهج الدراسة ، التذكير بفرضيات الدراسة ، أدوات

الدراسة الاستطلاعية ، وصف العينة ، الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة ، و
الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة .

الفصل الخامس والفصل السادس : تم فيهما عرض وتحليل وتفسير ومناقشة
فرضيات الدراسة . مستكماً بذلك بخلاصة للدراسة و استنتاج عام ثم اقتراحات
وتوصيات .

الفصل الأول : الإطار المنهجي

الإشكالية .

_ أهمية البحث .

_ أهداف البحث .

_ التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث .

_ الدراسات السابقة .

_ التعقيب على الدراسات السابقة .

1_ الإشكالية :

غالباً ما تعد مناهج التعليم العام لتلبي حاجات الفئة الغالبة من الطلبة وتحاكي قدراتهم ، وهم العاديون . بينما يعاني الطالب الموهوب داخل الصف العادي من مشكلات الملل والضجر ونقص المعلومة التي تتحدى قدراته ، ولقد أكدت الدراسات أن نسبة لا بأس بها من المتسربين من المدارس هم المتفوقون الموهوبون .

و في هذا يشير أكسوم ورينزولي (Exum 1983) (Ranzulli 1991) إلى أن الأطفال المتفوقون أو الموهوبون هم بأمس الحاجة إلى التعرف على مشاكلهم و انفعالاتهم ، وذلك منذ اكتشافهم سواء كانوا في الطفولة المبكرة أو من خلال مراحل نموهم ودراساتهم الأولية وما يليها من مراحل ، فهم أكثر عرضة للمشاكل النفسية والاجتماعية من غيرهم من الأطفال . (سعيدة عطار، 2012، صفحة 179) .

كما أن الامتداد الناشئ عن المشكلات التي يعاني منها المتفوقون في المؤسسات التنشئة الاجتماعية بصفة عامة بداية من الأسرة ووصولاً إلى جماعة الأقران . فالأقران في المدرسة يقضون وقتهم في اللعب أو الخوف من الرسوب في الرياضيات في المجال الدراسي بينما الطفل الموهوب يركز على قضية اجتماعية أو ينغمس انغماساً تاماً في الحواسيب والدراما الجيولوجيا ، ولأن لغتهم تكون نامية بدرجة جيدة فإنهم يبدون و كأنهم يتفاخرون عندما يعبرون ببساطة عن أنفسهم ، كما أن لديهم حساسية لتوقعات ومشاعر الآخرين ، و تظهر مشكلة التكيف أكبر عائق بالنسبة للأطفال الموهوبين . (نيتا وولفوك، 2010، صفحة 367) .

ونظراً لدرجة تأثر المتفوقون والموهوبون بالضغوط التي تنشأ من البيئة المحيطة بهم نتيجة المهارات والقدرات المعرفية العالية التي يتميزون بها عن العاديين ،

وعندما يقع المتفوقون تحت تأثير الضغوط لفترات زمنية قصيرة أو طويلة مع عدم قدرتهم على المقاومة مما يزيد احتمال تعرضهم للخطر وظهور بعض المشكلات الانفعالية التي تؤدي إلى سوء التوافق الشخصي والاجتماعي .

ولأن ضرورة المحافظة على الصحة النفسية لدى الطلبة المتفوقين من أكبر اهتمامات الباحثين والمستشارين والدارسين في المجال التربوي ، وكذلك نفس الأمر ينطبق علينا في دراستنا لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين والعاديين .كان من الضروري أيضا تطبيق هذه الدراسة في البيئة الحالية للبحث والكشف عن نتائج هذه الأخيرة نطرح التساؤل التالي :

_ هل هناك فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ؟

ويتفرع عن هذا التساؤل العام ، تساؤلات فرعية وهي :

_ هل هناك فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين في كل من أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (أسلوب حل المشكلات ، أسلوب المواجهة الفعالة ، أسلوب الدعم الاجتماعي ، أسلوب التجنب ، أسلوب المواجهة الانفعالية) .

_ هل هناك فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات شخصية (الجنس ، السن ، التخصص) .

_ هل هناك فروق دالة إحصائية بين الطلبة العاديين في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات شخصية (الجنس ، السن ، التخصص) .

2_ فرضيات الدراسة :

وللإجابة على هذه التساؤلات تم صياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة : هناك فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا و العاديين

في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .

كما تتفرع عن هذه الفرضية العامة فرضيات فرعية :

_ هناك فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين في كل من أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (أسلوب حل المشكلات ، أسلوب المواجهة الفعالة ، أسلوب الدعم الاجتماعي ، أسلوب التجنب ، أسلوب المواجهة الانفعالية).

_ هناك فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات شخصية (الجنس ، السن ، التخصص).

_ هناك فروق دالة إحصائية بين الطلبة العاديين في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات شخصية (الجنس ، السن ، التخصص).

3_ أهمية الدراسة :

الضغوط النفسية إحدى الظواهر التي تظهر في حياة الإنسان في مواقف الحياة المختلفة مما يتطلب من الفرد التوافق أو إعادة التوافق مع البيئة ، ولأهمية وضرورة الالتزام بالصحة النفسي لدى الفرد عموما ولدى التلاميذ خاصة كان من بين اهتماماتنا تسليط الضوء حول هذه الفئة ، وكذلك الأمر بالنسبة لنقص الدراسات والبحوث في بيئتنا الحالية ، وضعف في الاهتمام بالصحة النفسية لدى التلاميذ وخاصة المتفوقين ، وكذلك بالنسبة لبعض التلاميذ الذين لديهم ضعف في المهارات والأساليب واستراتيجيات التكيف وإحداث التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهة الضغوط النفسية ، كان لنا العامل المهم والحافز في إجراء هذه الدراسة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين والعاديين في

البيئة المحلية قصد الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين والعاديين .

4_ أهداف الدراسة :

من بين الأهداف الرئيسية لكل دراسة هي الوصول الى نتائج ، وفي دراستنا الأهداف المرجوة :

_ معرفة الفروق بين الطلبة المتفوقين دراسيا والطلبة العاديين في استخدام أساليب و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

_ معرفة أي الإستراتيجيات الأكثر استخداما من بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والطلبة العاديين .

_ معرفة الفروق بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات شخصية (الجنس ، السن ، التخصص) .

5_ التعاريف الإجرائية للبحث :

1_ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

يعرفها "فريدمان" (1963) على أنها العملية المتبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي ، وذلك ليستطيع الفرد من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال . (الشويخ ، 2007، ص56).

وتعرفها الباحثة إجرائيا :هي الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ حسب مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الدراسة الحالية .

3_ طلبة المتفوقين :

يعرف "كلبا ترك" الطلبة المتفوقين هم الذين يتفوقون في الأداء المدرسي في مجالات الحياة المختلفة (علاء الدين يوسف عبدوا البيطار ، 2016، صفحة 24)

وفي تعريف آخر : هم الذين يتميزون عن أقرانهم بمستوى أداء مرتفع في مجال من مجالات التحصيل الأكاديمي .

وكذلك المتفوق دراسيا هو الطالب الذي يرتفع في انجازه وتحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية من أقرانه . (عبد الباقي عجيلات، 2017) وكما تعرفه الباحثة إجرائيا : المتفوقون دراسيا هم الطلبة الذين يتميزون عن أقرانهم بمستوى أداء مرتفع في معدل التحصيل الدراسي بمقدار (20/15 ، 20/18) .

4_ طلبة العاديين :

يعرفهم "انجرام" أنهم الطلبة الذين لا يستطيعون تحقيق المستويات التعليمية المطلوبة مقارنة مع أقرانهم المتفوقين من الفئة العمرية والصفية نفسها (علاء الدين يوسف عبدوا البيطار ، 2016)

وبناء على هذا عرفت الباحثة إجرائيا : هم الطلبة ذوو الأداء التحصيلي المتوسط عن أقرانهم من المتفوقين بمعدل تحصيلي يقدر (20/11 ، 20/14) .

5_ الدراسات السابقة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

1_ صهيب دخان (2010) : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغيري الجنس والتحصيل من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية :

_ ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة مناصرة .

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة مناصرة تعزى الى الجنس او التحصيل . حيث أشارت النتائج الدراسة إلى مجئ أسلوب المواجهة أعلى نسبة مئوية بلغت (0.694) وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية (0.659) وجاء في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من الموقف بنسبة مئوية بلغت (0.580) لكلا الأسلوبين بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (0.524) .

و كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات الذي وجدت فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتدني من جهة أخرى وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات ، أما مجال أسلوب العادات السيئة غير الملائمة فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المتدني وذوي التحصيل المرتفع وكانت الفروق لذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة .

وبناء على النتائج أوصى الباحث بضرورة اهتمام المرشد التربوي بالبرامج الإرشادية التي تقوم على الأساليب المعرفية وحل المشكلات في التخلص من الضغوط النفسية لدى جميع الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتدني . (صهيب دخان ، 2010)

2_ دراسة نزار بن حامد بن دغليبي القائدي (2012) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب مرحلة الثانوية بمحافظة جدة . تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط و بعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ، وكذا التحقق من وجود فروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية و إمكانية التنبؤ ببعض سمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية مستخدما في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي المقارن على عينة قدرها (300) طالبا . وذلك بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله (2002) ومقياس سمات الشخصية لجوردن عريه أبو حطي (1973) ، حيث أدلت النتائج أن الأساليب التي يستخدمه الطلاب في مواجهة الضغوط مرتبة تنازليا كالتالي (لالتجاء إلى الله في المواجهة وتأكيد الذات ، تحمل المسؤولية ، ضبط الذات ، التحليل المنطقي ، التركيز على الحل ، البحث عن المعلومات ، الدعابة ، الاسترخاء ، الانفصال الذهني ، الانعزال ، البحث عن إثباتات بديلة ، لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الايجابي ، التنفيس الانفعالي ، أحلام اليقظة ، الإنكار ، الاستسلام) كما أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وسالبة دالة إحصائيا بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط وبين درجاتهم على مقياس سمات الشخصية ، في حين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس سمات الشخصية ، كما يمكن التنبؤ بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة من خلال أساليب مواجهتهم للضغوط .

موصيا بذلك الباحث الى ضرورة تدريب الطلاب على أساليب مواجهة الضغوط

وإعداد برنامج سلوكي معرفي للارتقاء بسمات الشخصية لدى الطلاب (نزار بن حامد بن ديغليلب القائي ، 2012)

3_ خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة المكرمة .هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، كما تهدف إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وكذا التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

حيث اتبع الباحث منهج الدراسة الوصفي الارتباطي المقارن ، باستخدام مقياس الصلابة النفسية (مخيمر ، 2006) ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الهالي ، 2009) على عينة الدراسة متكونة من (200) طالبا من طلاب التعليم الثانوي .

حيث أسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين ، كما أن أساليب المواجهة الايجابية لدى المتفوقين تضم مراتب والعاديين مراتب أخرى ، وكذا وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى . لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين ، كذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين ، وكذا وجود فروق حقيقية بين المتفوقين

والعائدين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي ، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي).

اقترح الباحث مجموعة من التوصيات منها ضرورة توعية المعلمين بأهمية مراعات الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى الطلاب ، وان تختلف المعاملة للطلاب كل حسب قدراته واستعداداته . وكذا تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها تزيد شعور الطلاب بالصلابة النفسية والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم . (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، 2012) .

4_ دراسة حسين موسى الجبوري وارتقاء يحيى حافظ (2017) : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى الطلبة الإعدادية . تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الإعدادية و التفكير الناقد لدى طلبة الإعدادية والعلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتفكير الناقد لدى طلبة الإعدادية .ولتحقيق هذه الأهداف تم تبني مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ل(الدراجي ،2008) ، واختبار التفكير الناقد ل (علي 2004) ، وفي نتائج البحث تبين أسلوب الهروب والتجنب بالمرتبة الأولى من بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، ثم يليه أسلوب الإسناد الديني ، ثم الإسناد الاجتماعي ، ثم أسلوب مواجهة المشكلة ، في حين أن أسلوب العدوانية كان في المرتبة الأخيرة . كما أن التفكير الناقد لدى عينة البحث الحالي منخفض ، إضافة إلى وجود علاقة طردية موجبة بين درجات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ودرجات التفكير الناقد في أسلوب الإسناد الاجتماعي و مواجهة المشكلة في حين كانت العلاقة عكسية في أسلوب الهروب والتجنب وأسلوب العدوانية ، بينما لم تكن اية علاقة دالة في أسلوب الإسناد الاجتماعي . (حسين موسى الجبوري ، ارتقاء يحيى حافظ ، 2017) .

5_ سهيلة بوجلال وآخرون : نمط التفكير (الإيجابي و السلبي) وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة . هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط التفكير الايجابي والسلبي و أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة قوامها (80) طالبا جامعيًا بجامعة حسبية بن بوعلي بالشلف حيث تم تطبيق مقياس التفكير الايجابي والسلبي لزياد بركات (2006) ومقياس أساليب المواجهة Class من إعداد Norman s.Endler. (1998) ، وبعد التحليل الإحصائي أظهرت النتائج أن نمط التفكير السائد لدى أفراد عينة الدراسة إيجابي ، وأن أساليب المواجهة الأكثر استخداما هي الأساليب الايجابية ، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين نمط التفكير (ايجابي ، سلبي) و أساليب المواجهة الايجابية . وعلى ضوء هذه النتائج توجت الدراسة بمجموعة من الاقتراحات . (سهيلة بوجلال وآخرون ، ص127) .

6 _ wafa Almsabheen,Nashaat Baioumy & Roslan Ab

Rahman (2019) : الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة لمواجهتها .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة في التعامل معها ، ولتحقيق هذا الهدف اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي في جمع البيانات ومناقشتها . وتحدد الدراسة الضغوط النفسية والنظريات التي تفسرها ، كما تعرض أسباب وآثار الضغوط النفسية على طلبة الجامعات والطرق الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية من خلال الإشارة إلى بعض الدراسات و الأبحاث السابقة حول هذا الموضوع ، تم التوصل إلى عدد من النتائج منها : أن الضغوط النفسية هي حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد نتيجة تعرضه لعدة عوامل من البيئة المحيطة به ، وتفسير بعض

النظريات العلمية للضغوط النفسية مثل نظرية هانز سيللي والنظرية المعرفية والنظرية السلوكية، وأن مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعات تتنوع بين المصادر الشخصية والدراسية وقلق الامتحان والمصادر الأسرية والصحية والاجتماعية والاقتصادية ، كما توضح الدراسة آثار الضغوط النفسية الانفعالية والإدراكية والسلوكية والاجتماعية ، كما قدمت بعض الأساليب الفعالة في مواجهتها وهي : تغيير أسلوب التفكير ، وتغيير أسلوب الحياة ، و إتباع استراتيجيات حل المشكلات والتفكير العقلاني وتعديل مضمون الحديث الذاتي والاسترخاء والتأمل والدعابة .

(Wafa Almaabheen ,Naahaat Baloumy & Roslan Ab Rahman, 2019).

7_ دراسة سارة لطفي سلامة مسعد عشعش (2016) : حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ، لعينة من (192) طالبا وطالبة بجامعة بورسعيد تراوحت أعمارهم (20_22) عاما بمتوسط عمر زمني (20_94) وانحراف معياري (0,221) . بمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومقياس التفاؤل من إعداد الباحثة ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة : إلى وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية و التخصصات العلمية في أساليب المواجهة الأقدمية عند مستوى الدلالة (0,05) ، وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية و التخصصات العلمية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل ، عند مستوى دلالة (0.01) ، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) . بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل ، عدم

وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل الثنائي للنوع والتخصص على كل من بعد التفاضل . (سارة لطفي سلامة مسعد عشعش ، 2018) .

8_ محمد مرزوق (2016) : حول التوجه نحو التدخين و أثره في مواجهة الضغوط النفسية ، والتي تهدف إلى التحقق من أثر التوجه نحو التدخين بشقيه (الظاهري ، الجوهرى) في مواجهة الضغوط النفسية ، و الكشف عن تأثير بعض المتغيرات (الجنس ، المستوى ، التخصص) في مستوى الضغوط النفسية ، وهذا بإتباع المنهج السببي المقارن اعتماداً على مجموعة من الأدوات و المعطيات و تمثلت في مقياس التوجه نحو التدخين لبشير إبراهيم الحجار ، و عبد الكريم سعيد رضوان ، وقياس الضغوط النفسية لريان محمد جناورو ، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد كوستا وماكري ، حيث تكونت العينة من 63 طالبا/ة . وكانت النتائج :

_ لا يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير التخصص (علوم تقنية ST ، رياضيات وإعلام آلي MI ، علوم طبيعية والحياة SNV) .

_ يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير (الجنس و المستوى الدراسي) لصالح الإناث بالنسبة لمتغير الجنس ولصالح السنة الثانية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي .

_ لا يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات يعزى لمتغير مستوى التوجه نحو التدخين الجوهرى .

_ لا يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات يعزى لمتغير مستوى التوجه نحو التدخين الظاهري .

_ للتوجه نحو التدخين أثر في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة نظام . ل . م . د . بجامعة المسيلة . (محمد مرزوق، 2016) .

9_ دراسة عمار عبد الله محمود الفريحات ، فخري فلاح المومني (2016) :
حول التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية ، حيث هدفت إلى التعرف على مستوى التوافق ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون ، وعلاقة التوافق النفسي بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لديهم ، وعلى الفروق بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي و مهارات مواجهة الضغوط النفسية ، تكونت عينة الدراسة من (200) طالبا من طلبة المتفوقين في محافظة عجلون . و أشارت نتائج الدراسة أن مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين مرتفعا ، و أن مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين تتراوح بين المرتفع و المتوسط ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي و في مهارات مواجهة الضغوط النفسية ، و كذا وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكلية وكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين و الدرجة الكلية باستثناء مهارتي (الهروب ، التجنب) فكانت العلاقة عكسيا في كل مجالات التوافق النفسي . (عمار عبد الله محمود الفريحات ، فخري فلاح المومني ، 2016) .

6_ التعقيب على الدراسات السابقة الخاصة باستراتيجيات المواجهة :

اختلفت دراسة كل من (صهيب دخان 2010) ودراسة (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012) ودراسة (نزار بن حامد بن ديغلييب القائدي 2012) ، وكذا دراسة (حسين موسى الجبوري و ارتقاء يحيى حافظ 2017) ، و (سهيلة بوجلال وآخرون) سواء من حيث الموضوع أو الهدف أو أداة الدراسة أو حتى بيئة الدراسة والعينة .

فمن حيث أهداف الدراسة فقد اختلفت دراسة (صهيب دخان 2010) عن بقية الدراسات الأخرى حيث هدفت إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغيري الجنس والتحصيل . أما دراسة (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012) كانت تسعى إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وكذلك معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية و أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، وكذا التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

وفي دراسة (نزار بن حامد بن ديجليلب القائي 2012) كان الهدف منها هو التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ، وكذلك معرفة العلاقة بين كل من أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة ، وكذا التحقق من وجود فروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط وبعض سمات الشخصية وإمكانية التنبؤ ببعض سمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية .

و في دراسة كل من (حسين موسى الجبوري و ارتقاء يحيى حافظ 2017) كان الهدف هو التعرف إلى أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الإعدادية ، والعلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتفكير الناقد لدى طلبة الإعدادية.

في حين أن دراسة (سهيلة بوجلال و آخرون) كانت تسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين نمط التفكير الايجابي والسلبى و أساليب مواجهة الضغوط .

أما من حيث اختلاف البيئة وتنوع العينة فقد كانت دراسة (صهيب دخان 2010) في مدينة المنصورة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية (ذكور ، إناث) ، ودراسة (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012) تمت في مدينة مكة المكرمة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية تضم المتفوقين دراسيا والعاديين ، أما دراسة (نزار بن حامد بن دغيليب القائي 2012) كان بمحافظة جدة كذلك على عينة من طلاب مرحلة الثانوية ، وفي محافظة بابل تمت دراسة (حسين موسى الجبوري و ارتقاء يحيى حافظ 2017) على عينة من طلبة الاعدادية . وفي دراسة (سهيلة بوجلال و آخرون) كانت بيئة الدراسة في الشلف بجامعة حسيبة بن بو علي على عينة من الطلبة الجامعيين .

معظم الدراسات السابقة التي لدينا نجدها قد تمت في البيئة العربية السعودية مما يبرز لنا أهمية الموضوع وأهمية دراسته على عينة مختلفة في مناطق مختلفة تحت مسمى البلد الواحد .

وفيما يخص المنهج و أدوات الدراسة نجد أن جل الدراسات قد اتبعت المنهج الوصفي ، ومن الأدوات مقاييس تقيس موضوع الدراسة .

أما من ناحية نتائج الدراسة فنجد كل دراسة والى ما توصلت من نتائج . فدراسة (صهيب دخان 2010) توصلت إلى نتائج وهي مجئ أسلوب المواجهة أعلى نسبة مئوية بلغت (0.694) وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية (0.659) وجاء في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من الموقف بنسبة مئوية بلغت (0.580) لكلا الأسلوبين بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (0.524) .

و كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى اثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات الذي وجدت فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتدني من جهة أخرى وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات ، أما مجال أسلوب العادات السيئة غير الملائمة فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المتدني وذوي التحصيل المرتفع وكانت الفروق لذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة .

أما دراسة (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي 2012) أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين ، كما أن أساليب المواجهة الايجابية لدى المتفوقين تضم مراتب والعاديين مراتب أخرى ، وكذا وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها من جهة أخرى . لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين ، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين ، وكذا وجود فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي ، تحمل المسؤولية ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي) .

أما دراسة (نزار بن حامد بن ديغليبي القائي 2012) توصلت إلى أن الأساليب التي يستخدمها الطلاب في مواجهة الضغوط مرتبة تنازليا كالتالي (لالتجاء إلى الله في المواجهة وتأكيد الذات ، تحمل المسؤولية ، ضبط الذات ، التحليل المنطقي

، التركيز على الحل ، البحث عن المعلومات ، الدعابة ، الاسترخاء ، الانفصال الذهني ، الانعزال ، البحث عن إثباتات بديلة ، لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الايجابي ، التنفيس الانفعالي ، أحلام اليقظة ، الإنكار ، الاستسلام) كما أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة وسالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط وبين درجاتهم على مقياس سمات الشخصية ، في حين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس سمات الشخصية ، كما يمكن التنبؤ بسمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحاظفة جدة من خلال أساليب مواجهتهم للضغوط .

وفي دراسة ل (حسين موسى الجبوري و ارتقاء يحيى حافظ 2017) كانت النتائج تدلي بأن أسلوب الهروب والتجنب بالمرتبة الأولى من بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، ثم يليه أسلوب الإسناد الديني ، ثم الإسناد الاجتماعي ، ثم أسلوب مواجهة المشكلة ، في حين أن أسلوب العدوانية كان في المرتبة الأخيرة . كما أن التفكير الناقد لدى عينة البحث الحالي منخفض ، إضافة إلى وجود علاقة طردية موجبة بين درجات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ودرجات التفكير الناقد في أسلوب الإسناد الاجتماعي و مواجهة المشكلة في حين كانت العلاقة عكسية في أسلوب الهروب والتجنب وأسلوب العدوانية ، بينما لم تكن أية علاقة دالة في أسلوب الإسناد الاجتماعي.

أما (سهيلة بو جلال وآخرون) أوضحت نتائج دراستهم أن نمط التفكير السائد لدى أفراد عينة الدراسة إيجابي ، وأن أساليب المواجهة الأكثر استخداماً هي الأساليب الإيجابية ، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين نمط التفكير (الإيجابي والسلبى) و أساليب المواجهة الإيجابية . و نجد في دراسة كل من سارة لطفي

سلامة مسعد عشعش (2016) و محمد مرزوق (2016) و عمار عبد الله محمود الفريحات ، فخري فلاح المومني (2016) و wafa Almsabheen,Nashaat Baioumy & Roslan Ab Rahman (2019) ، بعض الاختلافات التي باينت كل دراسة عن أخرى ، فدراسة سارة لطفي سلامة مسعد عشعش (2016) و محمد مرزوق (2016) و عمار عبد الله محمود الفريحات ، فخري فلاح المومني (2016) كانت دراستهم حول أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفاؤل و التوافق النفسي و التوجه نحو التدين وذلك بين الجنسين و المستوى والتخصص .

ففي دراسة سارة لطفي سلامة مسعد عشعش (2016) توصلت إلى أنه لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط في التخصصات الأدبية والعلمية ، في حين أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين درجة الطلبة الأدبيين و أساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك لعدم وجود أي تأثير للتفاؤل مع التفاعل الثنائي (النوع ،التخصص) .

أما محمد مرزوق (2016) لم تتوصل نتائج دراسته إلى وجود أية اختلافات في مستوى الضغوط النفسية لمتغير التخصصات العلمية وذلك عكس التخصصات الأدبية التي توجد فيها اختلافات في مستوى الضغوط النفسية هذا لصالح الإناث ، ولصالح السنة الثانية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي ، في حين أنه لا يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات يعزى لمتغير التوجه نحو التدين الجوهري و الظاهري ، مما يدل على وجود أثر التوجه نحو التدين في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة .

ويتوصل عمار عبد الله محمود الفريحات ، فخري فلاح المومني (2016) في دراسته إلى عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى

التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط ، في حين أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي وكل مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية .

الملاحظ إلى هاته الدراسات يجد ان مجملها دراسات عربية قد اهتمت بدراسة الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها لدى مختلف أصناف عينة الدراسة منها الطلبة الجامعيون و طلبة الثانوية المتفوقين و العاديين ، اقترانا بمتغيرات يعتمدها الباحثون بناء على أسباب ودوافعهم الدراسية ولعل من أهمها احتياجات البيئة التي تتواجد بها عينة الدراسة ، أو حاجات عينة الدراسة بحد ذاتها ، على سبيل المثال استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة المتفوقين والعاديين .موضوع دراستنا الحالية والتي من دوافعنا لدراسته نقص الاهتمام بالطلبة المتفوقون دراسيا قد يكون سبب من أسباب الضغوط النفسية ، فكيف لهؤلاء الطلبة مواجهة هاته الضغوط ؟ و أي الاستراتيجيات الأكثر استعمالا لديهم .

لكن في دراسة **wafa Almsabheen,Nashaat Baioumy & Roslan**

Ab Rahman (2019) كونها دراسة غير عربية ، نجد أنها قد اهتمت بدراسة الضغوط الموجهة للطلاب الجامعي و كيفية استراتيجيات و الأساليب المستخدمة من طرفه للتعامل مع هاته الضغوط ، بحيث توصلت نتائجها إلى أن مصادر الضغوط التي يتعرض لها طلبة الجامعات تتنوع بين المصادر الشخصية و الدراسية وقلق الامتحان و المصادر الأسرية و الصحية والاجتماعية كما قدمت بعض الاساليب الفعالة في مواجهتها ، وهي تغيير أسلوب التفكير ، وتغيير أسلوب الحياة ، و إتباع استراتيجية حل المشكلات ، والتفكير العقلاني ، وتعديل مضمون الحديث الذاتي ، والاسترخاء و التأمل و الدعاية .

وفي ضوء كل هذه الاختلافات والتنوعات التي جاءت بها هذه الدراسات سواء من حيث المواضيع والأهداف و البيئة وعينة الدراسة والنتائج المتوصل إليها . كان لدراستنا أن تلتمس نوعا من التغيير والاختلاف وهذا ما هو واضح في الموضوع والهدف المرجو ، وكذا بيئتنا الحالية .

الفصل الثاني : إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

.

تمهيد .

1_ مفهوم الضغط النفسي .

2_ مصادر الضغط النفسي .

3_ النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية .

4_ مفهوم إستراتيجية المواجهة .

4_1_ تطوير مفهوم المواجهة .

4_2_ تعريف المواجهة .

4_3_ النماذج النظرية المفسرة للمواجهة .

4_4_ تصنيفات المواجهة (أنواع المواجهة) .

4_5_ بعض أساليب إستراتيجية المواجهة .

خلاصة .

تمهيد :

يتعرض الفرد في حياته اليومية إلى مجموعة من الأحداث و المواقف الضاغطة المتشعبة المصادر (الفردية و المحيطة) ، التي يحاول التعامل معها من أجل خفض شدة وقعها عليه ، من خلال توظيف مجموعة من الأساليب و الإستراتيجيات المتاحة حسب الموقف وفعالية الفرد في التعامل معه .

كما أن طبيعة الإنسان الفيزيولوجية و النفسية و الاجتماعية تملي عليه التجاوب و التفاعل مع مختلف المواقف الظاهرة من خلال سلوكياته ، على خلفية مجموعة من البناءات الشخصية و الفكرية و المعرفية المفسرة للمثير و المحددة له .

إن مفهوم الضغط و المواجهة على صلة وثيقة ، تشغل حيزا هاما في حياة كل فرد منا ، لذا سيتم في هذا الفصل التوسع في ماهية كل منهما .

1_ مفهوم الضغط النفسي :

تعود جذور هذا المصطلح إلى بدايات القرن العشرين (1979.Spielberger) وأطلقت عليه مسميات عدة ، إذ تشير قواميس اللغة إلى أن هذا المصطلح مرادف للشدة (Strain) وتعني الإجهاد و التوتر ، وتعني باللاتينية التعرض للضغوط (1988) ، واستعمل في اللغة الانجليزية لأول مرة " Distress " أي الكرب ، و " Harship " أي الضيق ، و " Adversity " أي الشدة ، وقد شاع استخدامه في علم النفس و الطب النفسي ، وتمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية حينما كان يشير إلى الإجهاد والضغط والعبء . (أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو سعد ، 2009، صفحة 21) .

ويعرف الضغط لغويا وكما جاء في لسان العرب لابن منظور " الضغط ، الضغطة " ويعني عصر الشيء إلى شيء ، وضغطه يضغطه ضغطا ، زحمه إلى حائط ونحوه ومنه ضغطه القبر ويقال ضغطه إذ عصره وضيق عليه وقهره . ومنه حديث الحديبية : لا يتحدث العرب إنا أخذنا ضغطه أي عصرا وقهرا ، و أخذت فلانا ضغطة بالضم إذا أضيفت عليه لتكرهه على الشيء . (لسان العرب لابن منظور) .

أما اصطلاحا فقد عرفت الضغوط بأنها حالة نفسية ذهنية واجتماعية يتعرض لها الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسمي والبدني الذي قد يصل إلى الاحتراق ، كما تتسم بالشعور بالضيق والتعاسة وعدم القدرة على التوافق وما يصاحب ذلك من عدم الرضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع بصفة عامة . (نائف علي إيبو، 2019، صفحة 41) .

في حين عرفها سيلي (Sely) أنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط .

ويعرفها ميكانيك (Mikanic) أنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تتجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه . (علي اسماعيل عبد الرحمان ، 2012، صفحة 9) .

وتعرف الضغوط النفسية في الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للطب النفسي (1994) باعتبارها :الأعراض المميزة التي تعقب أحداثا صدمية نفسية Psychological وتكون بصفة عامة Traumatc خارجية عن الخبرة الإنسانية و الأعراض المميزة تتضمن : إعادة معانات خبرة الحدث الصدمي ، أو أنها محذرا للاستجابة في الاستغراق (الإنهاك) في العالم الخارجي وتخفيضها ، القلق وعدم الارتياح dysphoria والأعراض المعرفية . (حسن مصطفى عبد المعطى ، ، 2006، صفحة 21) .

وهناك بعض التعاريف أخرى لبعض الدارسين ونجد من هؤلاء " لازاروس و فولكمان" فقد أشارا إلى أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية معقدة لا يمكن أن تكون فيها قاعدة واحدة للقياس ، كحالة الانفعالات أو الدوافع ، والتي تتغير حسب الحالة والموقف والظروف الاجتماعية والتغيرات التي تحدث في المجتمع . كما نجد في تعريف جولدنسون (Goldenson) أن الضغط النفسي هو حالة من الشدة النفسية التي تتطلب من الفرد التكيف معها .

و في تعريف آخر لازاروس (Lazarus) الضغط النفسي على أنه محصلة تقييم الفرد لمصادره الذاتية للتعرف على مدى كفايتها ومناسبتها لتلبية احتياجاته ومتطلبات البيئة الحياتية ، ويحدث عندما تفوق مطالب الحياة مصادر الفرد التكيفية وتقديره المعرفي للأمور. (تامر حسين علي السميران ، عبد الكريم عبد الله المساعيد ، 2014، صفحة 16_17) .

ومن خلال التعريفات السابقة للضغط النفسي نستنتج أن الضغط النفسي وكما جاء في تعريف " عثمان يخلف 2001 " أنه سوء استجابة الفرد وسوء مواجهته لمطالب المحيط والتي تؤدي بدورها إلى سوء تكيفه و توافقه مع مطالب الحياة اليومية . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2016، صفحة 103).

2_ مصادر الضغط النفسي :

ينشأ الضغط النفسي لدى الأفراد نتيجة أحداث تتضمن إعاقة واقعية أو متخيلة لحاجات الفرد و أهدافه و تأخذ هذه الإعاقة أشكالاً منها الإحباط الناتج عن إعاقة إشباع حاجة ما والصراع و يعود إلى وجود حاجات متضاربة لدى الفرد كما ينشأ الضغط النفسي عن الشعور بالتهديد ويرجع هذا الشعور إلى توقع العجز في التعامل مع موقف ما في المستقبل ، ويكون التهديد أشد خطراً إذا تعلق بتقدير الفرد لذاته وكما أن الملل مصدراً للضغط النفسي فعندما تخلو الحياة من مثيرات مناسبة يشعر الإنسان بالتوتر . (م. علي هاشم جاوش الباوي ، صفحة 317) .

و تعدد هذه الضواغط أو المصادر باعتبارها تشير الشعور بالضغط النفسي بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الافراد ، فالفرد يتأثر بما يحدث في عائلته وعلى مستوى علاقاته الاجتماعية وفي بيئته المهنية وما يعترى مجتمعه من تغيرات ..

وفي هذا فقد قام الباحثون بتحديد مصادر الضغط النفسي في عدة مناحي ، ويعتبر التعرف على هذه المصادر الخطوة الأولى لفهم الضغوط المهنية . لذلك سوف نحاول في هذا السياق التطرق لمختلف المصادر الضاغطة عند بعض الباحثين (لعفيفي إيمان ، خرموش مراد رمزي ، صفحة 342) .حيث اقترح كوهليغس (Kohlriser) سبعة عوامل تسبب الضغط وهي :

أ/الضياع: وهو العمل الأساسي عند كوهليغس ويتمثل في العناصر التالية :

- _ فقدان شخص تربطك علاقة به مثل الموت ، الطلاق ، هروب الأطفال .
- _ أما الحياة المهنية فهي مملوءة بالفقدان ، مثل فقدان نظام تسيير الإطارات ، فقدان الأصدقاء .
- _ وفي المدرسة نجد الأطفال الذين يتخلون عن أصدقاءهم في المدرسة .
- ب/ الهدف المنتظر والقيم :** مثل هدف معنوي متناقض مع الأهداف المسطرة في حياة الفرد المهنية .
- ج/ العلاقات الصعبة مع الآخرين :** مثل مشاكل الاتصال و الاشتراك والاندماج مع الآخرين .
- د/ الوحدة وغياب العلاقات :** مثل عدم الاشتراك مع الآخرين في الوسط الاجتماعي أو مع الجماعة .
- هـ/ المشاكل اليومية :** مثل عدم وجود مستودع للسيارات أو التأخرات اليومية أو الفشل المهني ، وكذلك الاجتماعات الدورية .
- و/ إيقاع الحياة المسرعة :** بسبب الضيق في المدن الكبرى وسرعة مرور الوقت ، الأكل السريع ، ثم الإجابة السريعة .
- ز/ الأحداث الخارجية :** الضوضاء ، الحرارة ، البرد . (محمد بوفاتح ، 2005، ص47) .

وفي تصنيف آخر لمصادر الضغوط النفسية إلى ستة مصادر منها : أحداث ومشكلات نفسية داخلية ، الظروف والمشكلات الصحية ، الظروف والمشكلات الاجتماعية وأحداث الحياة اليومية ، ظروف و ضغوط العمل و الانجاز الأكاديمي ، التطورات التكنولوجية و الإعلامية ومتطلبات العولمة ، و أنماط الشخصية .

و كنموذج من هذه المصادر الست سنعرض مصدر الضغوط النفسية الناتجة عن أنماط الشخصية ، حيث ثبتت البحوث فيه أن بعض الشخصيات تكون أكثر ميلا

أو مقاومة للضغوط النفسية وعلى إثر هذا يمكننا أن نصنف الشخصيات إلى مجموعات التي تكون أكثر ميلا أو أقل للضغط النفسي.

أ/ نمط السلوك (أ) :

فريدمان وروزنمان Friedman and Rozenman أول من وصف نمط السلوك (أ) بين مرضاهما ، فقد وصفا الشخص الذي يعاني من السلوك (أ) على أنه يحاول دائما أن ينجز بشكل متطرف ، وخاصة في التنافس مع الآخرين وعلى الرغم من أن أصحاب النمط (أ) يضعون أنفسهم تحت ضغط شديد على أساس منتظم فإنهم لا يستجيبوا لهذا الضغط يقلق و أكثر من ذلك فإنهم يتعاملون مع هذه التحديات المفروضة على الذات بثقة وتتضمن الشخصية ذات النمط (أ) الخصائص الآتية :

_ التنافس (Competitive) : فأصحاب النمط (ا) يرغبون في تحقيق الفوز في أي شيء فهم يقفون تنافسهم في مساعيهم الترويحية و الرياضية لتصبح الأحداث الرياضية تنافسية .

_ العدوان اللفظي (Verbally Aggressive) : فبالإضافة إلى أن كلامهم يكون مندفعاً ، في الغالب فإنه يكون أيضا مفعما بالكلمات العدوانية .

_ التحفز والجدية (Hard Driving) : يتجاوز أصحاب هذا النمط الحدود التي يقف عندها معظم الناس فهم ينجزون بشكل اعتيادي واجبين أو مهمتين أو أكثر بشكل آني وتكون جداولهم مليئة بالمهام أو الأعمال ، وهم يقفزون من مهمة إلى أخرى بدون وقت أو بوقت قليل .

_ عدم القدرة على الاسترخاء (Unable to Relax) : حتى في الوقت الذي يكونون في إجازة فإنهم يميلون إلى الشعور بالذنب بسبب عدم القيام بشيء ما منتج.

_ يملكون وقتا جديا ويحرصون على قيمته (Very Time Conxious) :
أصحاب هذا النمط متقيدون بالجدول الزمني بمرونة قليلة ، ويكرهون إضاعة الوقت.

_ يغضبون بسهولة (Easily Angered) استثارة غضب أصحاب هذا النمط سهل جدا فشعورهم القوي بالضيق يتجاوز ويقطع كل العوائق .

_ يمتازون بالعدوانية : أصحاب هذا النمط عدوانيون و الناس الآخرون يعدون هدفا لغضبهم .

وقد توصل فريدمان وروزنمان من وجود تطابق أو بعض العلاقة بين وجود هذه الصفات في شخصية نمط (أ) وبين الخطر المتزايد لمرض الشريان التاجي ، كما قد ضبطت بحوثهم العوامل الأخرى المرتبطة بمرض القلب التاجي مثل الحمية ، ضعف التمارين ، التدخين ، وارتفاع ضغط الدم ، كما اكتشفوا بوجود علاقة قوية بين نمط السلوك (أ) والخطر المتزايد للإصابة بمرض القلب والموت المبكر .

ب/ نمط الشخصية (ب) :

استمر فريدمان وروزنمان في عملهم وحددا نمطا ثابتا من أنماط الشخصية وهو النمط (ب) وهو نمط معاكس ومغاير للنمط (أ) ويمتاز أصحاب الشخصية ذات النمط (ب) بأنهم أكثر استرخاء و أكثر سهولة ولكنهم ليسو تنافسيين كما لدى أصحاب الشخصية (أ) ولا يميلون إلى إلحاحية الوقت والغضب ، كما ان لديهم حماية ضد أمراض القلب ، وهم اقل قياما بالشجارات اليومية مقارنة بأصحاب الشخصية (أ) وهم لا يحبطون بسهولة .

ج/ الشخصية ذات النمط (ج) :

وصف كل من توميستوك زدريهر Tomesto; and dreher في كتابهما السلوك ذا النمط (ج) و السرطان وهو النمط الميال للسرطان نمطا آخر للشخصية وهو

نمط الميل للسرطان ، وأصحاب هذا النمط يستجيبون للفشل المتكرر والضغط والاستسلام وتطوير الشعور بالعجز و اليأس من مشكلاتهم و أكثر من الاستجابة للقلق و الانفعال الكبير ، فإن أشخاص النمط (ج) يظهرون كبتا وغياب الانفعال وتستطيع أن تميز لشخصية ذات النمط (ج) كشخصية متناقضة تماما مع الشخصية ذات النمط (أ) ، فأصحاب النمط (ج) لا يظهرون سمات الغضب والعدوانية ولا يكتبون انفعالاتهم فقط ولكن أيضا يستسلمون لمصيرهم وبينت الدراسات أن هناك علاقة بين هذا النمط والسرطان وهذا بإثباتات دراسات واكر وشميل (Shmale and Iker) على أن اليأس مؤشر على حدوث سرطان العنق .وهذا أيضا ما أكده سيلجمان (Seligman) في دراسته لليأس والعجز و أوجد أنهما عبارة عن استجابات متعلقة للفشل كما قد سماه بالعجز المتعلم .

د/ الشخصية المحتملة القوية :

حددت كوباسا وآخرون (Kobasa Etal) نمط شخصية آخر وهو الشخصية المحتملة ، وفي دراسة قام بها حول (430) مشرفا ومشرفة ومديرا تنفيذيا في مؤسسة الينوي للهاتف ، وجد كوباسا أن بعض المفحوصين امتلكوا سمات شخصية معينة حمتهم من مخاطر و أضرار الضغط النفسي وسم هؤلاء الافراد المحتملين أو الأقوياء ، حيث هؤلاء يعملون أكثر من العيش في الضغوط اليومية للحياة فهم ينجحون ويتقدمون حتى الضغط ، كما أنهم يمتازون بضغط دم منخفض ، شخصياتهم سعيدة ، يعانون من انخفاض في الكرب النفسي ، والالتزام حيث يصف كوباسا هذا الالتزام بقولها أن الفرد يكون ملتزما بذاته أكثر من الابتعاد و الاغتراب عنها ، والأفراد الملتزمون هم الأكثر انخراطا بشكل فعال في الحياة .

كما يرتبط الالتزام بشكل تام بالضغط والتغيير ، فالناس الذين يملكون ضغطا يشعرون بأنهم فاعلون ولا تفرض عليهم الأشياء وهذا ما يسمى بالمركز الضاغط الداخلي وهذا ما توصل إليه روتر (Rotter) في دراسته لعدة سنوات .

فالتغيير بالنسبة للأفراد المحتملون مرحب به فهو جزء طبيعي في حياتهم ، حيث طور مادي (Maddi) نموذج في الاحتمال يقوم على بحوثه الأولية مع كوباسا وميز فيه الاحتمال (القوة) كتعامل قوي ، فالتعامل القوي يتكون من الاعتقادات القوية والدعم الاجتماعي القوي ، و الاعتقادات القوية هي (الالتزام ، التحدي ، الضبط) .

ه/ الشخصية اللاعقلانية و اللامنطقية :

ناقش ألبرت أليس (Albert Ellis) مؤسس العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني مجموعة صفات الشخصية التي سماها بالاعتقادات اللاعقلانية التي تقف وراء نظريته عن الضغط النفسي والسلوك العصابي ويعتقد أليس أن السبب وراء الضغط النفسي راجع إلى أفكارنا السلبية و اعتقاداتنا الغير المنطقية حول الناس ، الأشياء ، وقد أضاف أليس عامل آخر مسبب للضغط النفسي وهو الحديث السلبي حول الذات أو للذات والذي يعد مصدر ضغط ثانوي عندما يستمر الشخص في تكرار هذه الرسائل الذاتية السلبية يكون الحدث المنشط قد انقضى .

و/ الشخصية القلقة الانفعالية :

تمتاز الشخصية القلقة الانفعالية التي اقترحها غيردانو وآخرون (Girdano Etal) بنفس المميزات التي تمتاز بها الشخصية الغير عقلانية التي وصفها أليس .

وتخلق الشخصية القلقة الانفعالية ردة فعل ذاتية مستمرة تحافظ على الاستجابة للضغط النفسي حتى بعد أن يختفي المثير الضاغط . وأصحاب هذه الشخصية يماثلون مفجعي أليس (Catastrophizers) ومهولي والين (Walen)

Sawfulizers) فهم أكثر حساسية للمثيرات الضاغطة ويبدوون بالضغط بتوقع أن الأسوأ سيحدث ، وكمثل الاعتقادات غير العقلانية عند أليس فإن الأفكار غير العقلانية المفجعة عن المثير الضاغط المنشط يمكن أن لا تثير فقط استجابة الضغط النفسي و لكنها يمكن أن تعمل أيضا كأحداث منشطة دون وجود المثيرات الضاغطة الأصلية وهذه هي حلقة في التغذية الراجعة للقلق التي يحافظ فيها القلق المعرفي على الاستجابة للضغط النفسي . (أحمد نايل الغريير ، أحمد عبد اللطيف أبو سعد ، 2009، صفحة 45_48) .

3_ النظريات و النماذج المفسرة للضغوط النفسية :

تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين حول تعريف الضغوط كغيره من المفاهيم ، حيث اعتبره بعضهم مثيرا بينما تناوله الآخرون كاستجابة ، أما الفريق الثالث فاعتبره عملية التفاعل بين الشخص والبيئة وبهذا انقسم العلماء في مجال دراسة الضغوط الى ثلاثة اتجاهات مختلفة ومنها :

3_1_ الاتجاه الأول :

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغوط كمثير فهذا الضغط يدركه الفرد على أنه يمثل تهديدا له ، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أن المثيرات قد تكون داخلية و تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات ، أو أحداث خارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد مثل وفات شخص عزيز .

حيث أشار هولمز و راهي (Holmes and Rahe ، 1967) إلى أن أحداث الحياة لها تأثيرات على الأفراد ، ثم شرعوا في تحديد أحداث الحياة الضاغطة و افترض نموذج الضغوط كمثير ، و أن استجابة الضغط تحدث عندما يمر الفرد بشيء يتطلب منه استجابة تكيفية أو مواجهة ، أو قد يكون الحدث الضاغط سلبي أو إيجابي .

وينطوي هذا النموذج على أمرين أساسيين وهما أن الضواغط يمكن تصورهما على أنها أحداث الحياة الرئيسية و أن التكيف للتغير يكون مسؤولاً عن استجابة الضغط و أن هناك خصائص عدة لأحداث الضاغطة الرئيسية و التي تبدو مسؤولة عن العلاقة بين هذه الأحداث وظهور الأعراض النفسية .

كما أكدت بعض الدراسات بوجود علاقة قوية بين أحداث الحياة الضاغطة و القلق و المشقة و العدوان و البارانونيا و الاكتئاب و تعاطي المخدرات .

3_2_الاتجاه الثاني :

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة ، ولهذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث ، وبالتالي يعتبر استجابة للحدث .

واستند هذا الاتجاه إلى الأسس التي وضعها كانون (Cannon,1932) بخصوص الاستجابات الفسيولوجية التي تصدر عن الجسم حيال تعرضه للمثيرات المختلفة في البيئة . وعرفها بردود فعل الجسم في حالة طوارئ فأشار إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة من الذين عرفوا الضغوطات كاستجابة العالم الفسيولوجي هانز سيللي من خلال ما أسماه بزلمة أعراض التكيف العام ، وهي ميكانيزم دفاعي لدى جسم الفرد لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان . ولقد ركز في دراسته للضغط على الاستجابة الفسيولوجية للضغط دون الاهتمام بالمثير و الحدث الضاغط .

وتظهر زملة أعراض التكيف العام (GAS) (General Adaptation Syndrome) إلى ثلاثة مراحل وهي :

أ/مرحل الإنذار (Alarm): تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط ، وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية ، وفي هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة

الحدث الضاغط الذي يتعرض له فتحدث تغيرات جسمية و يكون الجسم في حالة تأهب للدفاع و التكيف مع الحدث الضاغط ، فتكون ردة الفعل هي استجابة المواجهة أو الهروب .

ب/ مرحلة المقاومة (Resistance) : إذا استمر الحدث الضاغط فإن مرحلة الإنذار يتبعها مرحلة مقاومة للحدث الضاغط ، فيستخدم الفرد مصادره لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه . فيقوم بمقاومة الحدث الضاغط ، إذا نجحت المقاومة فإن الجسم يعود إلى حالته الطبيعية عندئذ يشعر الفرد بأنه قد تغلب على الضغط ، وهذا النجاح معتمد على قدرة الشخص على استخدام مصادره جيدا أما إذا استمر الضغط لدى الفرد لمدة طويلة فسيعمل إلى الاستمرار في المقاومة وتصبح طاقة الجسم على التكيف منهكة ومجهدة ويصبح عاجزا على التكيف بشكل عام .

ج/ مرحلة الإنهاك : تظهر هذه المرحلة بشكل غير متوقع فتكون الطاقة قد استنفذت فيحدث الانهيار ، ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف مثل الاضطرابات السيكوسوماتية و الإجهاد ، وقد يؤدي استمرار الضغط دون مواجهة إلى وفاة .

3_3_ الاتجاه الثالث :

هو الاتجاه التفاعلي ، أي تفاعل الفرد مع بيئته ، حيث اعتبر علماء الضغط أن الضغوط ليست بمثيرات بيئية و لا استجابة لحدث ، إنما هو علاقة بين الشخص و البيئة فيحدث عندما تتجاوز المطالب البيئية مصادر الفرد و إمكاناته للمواجهة . أكد أصحاب هذا الاتجاه على التفاعل بين الشخص و البيئة وعلى الدور الذي تلعبه المتغيرات الوسطية مثل خصائص الشخصية و المتغيرات المعرفية بين الحدث الضاغط و الاستجابة له و أيضا هناك الفروق الفردية بين الافراد في التقدير أو

التقييم المعرفي تؤثر على الاستجابة للمثيرات البيئية و أن الضغط ينشأ من التفاعل بين الشخص و البيئة ، و أن المتغيرات المعرفية والدافعية لدى الفرد تحدث تفسيرات مختلفة عن الحدث الضاغط لذا فهناك فروق في استجابة الافراد للضغوط وهذا تبعا لاختلاف القيم و الاتجاهات و المكونات المعرفية لدى الافراد . وهذا ما أكده الباحثان لازاروس وفولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين ، هما عملية التقييم الأولي و التقييم الثانوي ك

أ/ التقييم الأولي : يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الوقت خطير ومهدد للفرد أم لا ، وهنا يتم تفسير الحدث هل هو إيجابي أم سلبي ، فالموقف السلبي والضاغط يسبب ضررا وتحديا يتجاوز إمكانات الفرد ومصادر المواجهة ، أيضا تتأثر هذه العملية بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات و العوامل الموقفية وطبيعة الموقف الضاغط .

ب/ التقييم الثانوي : تشير إلى تقسيم ما يمتلكه الفرد من مصادر التعامل مع الحدث الضاغط أي خيارات المواجهة المتاحة لدى الفرد و التي تكون فعالة التعامل مع الحدث الضاغط ، كما يتأثر بقدرات و إمكانات الفرد الجسمية و النفسية والاجتماعية.

ويضيف لازاروس إلى عملية التقييم الأولي والثانوي عملية ثالثة وهي إعادة التقييم ، وهي التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط حيث يطور من أساليبه لمواجهة الموقف وذلك طبقا لإدراكه لمدى فعالية هذه الأساليب أو نتيجة لحصول الفرد على معلومات جديدة .

كما يشير الباحثان إلى أن هناك عملية متبادلة في التأثير بين الشخص والبيئة ، حيث أن خصائص الفرد و العوامل البيئية وهناك عوامل أخرى تؤثر في عملية

التقييم المعرفي للموقف أو الحدث الضاغط مثل طبيعة الحدث ، خصائص الفرد وتقييمه للمصادر ، وإمكانات الفرد على المواجهة .

ويبرز أيضا لازاروس و فولكمان في نظريتهما أن للضغط ثلاث مكونات رئيسية وهي الموقف أو المطالب والتقييم المعرفي للموقف ، والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب .

ويوجد العالم أندلر (Endler 1990) الذي وافق نموذجه نموذج لازاروس ، فيؤكد على العلاقة الدينامية بين الفرد والبيئة ، و أن البيئة تؤثر في سلوك الفرد بالأحداث في البيئة .

حيث يرى أندلر أن متغيرات الشخصية تتفاعل مع المتغيرات الموقفية لتساهم في إدراك الفرد للموقف في البيئة ، وهذا نفس ما جاء به لازاروس .

كذلك هناك رأي جاء به سيلجمان و هو العجز المتعلم أو المكتسب من خلال تمارين ، حيث يشير هذا المفهوم إلى أن تكرار تعرض الفرد للضغوط إذ تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها فيتوقع الفشل بشكل مستمر ، ثم يشعر باليأس ، فيشعر بالسلبية والبلادة و انخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكئاب . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، صفحة 125_132) .

الدارس والمنتبع لهذه الاتجاهات الثلاث و النماذج التي جاء بها كل من هولمز وراهي (1967) و كانون (1932) وهانز سيللي ، و لازاروس و فولكمان ، وأندلر (1990) وسيلجمان ، يرى أن كل هؤلاء يؤكدون أن الضغوط النفسية سواء كانت كمثير أو استجابات أو تفاعل مع الفرد والبيئة هي أحداث أو مواقف تفسيراتها راجعة للفرد بحد ذاته من حيث التفسير و المصدر ، فغالبا التفسير السلبية ما تزيد من حدة الموقف وتوليد الضغوط ، على عكس التفسير الايجابي

يتيح للفرد فرصة للمواجهة و التعامل مع الموقف حسب ما لديه من مصادر ، وهذه المصادر منها ما يتعلق بخصائص الشخصية ومنها ما يرتبط بجوانب البيئة ، فمصادر الضغوط لدى الفرد لها ارتباط وثيق جدا بالتفسير والاستجابة التي سيعكسها الفرد .

4_ مفهوم إستراتيجية المواجهة :

4_1_ تطور مفهوم المواجهة : " Coping "

يعتبر مفهوم المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة ، على الرغم من ان الاهتمام بها في مجال علم النفس قد بدأ حديثا نسبيا ، فقد اهتم أفلاطون بشرح الطرق التي ينتهجها الأفراد في التعامل مع الأوقات و الظروف العصبية التي تمر بهم في حياتهم . (لعفيفي إيمان ، 2013 ، صفحة 77) .

فمصطلح المواجهة " Coping " طرح مع مفهوم آخر وهو ميكانيزمات التكيف " mécanismes d adaptation " وكذلك مع مفهوم الدفاع " Defense " ولقد استعملا مصطلحا " المواجهة والدفاع " بالتوازي في سياقات مختلفة حتى أعوام (1960_1970) أما عن أصل هذا المصطلح فهو انجليزي من الفعل To Cope With ، والذي تمت ترجمته إلى اللغة الفرنسية " Faire Face " أما في اللغة العربية فقد استخدمت الكثير من المصطلحات كالمقاومة أو المواجهة أو التعامل أو التكيف فيما يفضل بعض الباحثين الغربيين مصطلح استراتيجيات التوافق . " Stratégies d ajustements " . (ساعد شفيق ، 2010 ، صفحة 75) .

4_2_ تعريف المواجهة :

لقد تعددت التعريفات وتنوعت من أجل تحديد مفهوم المواجهة ، فهناك من اعتبرها إستراتيجية يستخدمها الفرد من اجل خفض شدة الضغط ، و البعض الآخر يعتبرها أسلوبا شعوريا لضبط مصدر القلق و التوتر ، كما اعتبرت إستجابة

لأحداث ومواقف مختلفة ونظرة أخرى صنفها على أساس أنها مجهود يبذله الفرد في تفاعله مع بيئته ومنها من وصفها على أنها عملية واعية هدفها تنظيم إستجابة محددة .

وتعدد الرؤى لا يعني أبدا تعارضها وإنما تتفق في نقطة موحدة ألا وهي ان الهدف من المواجهة هو التخلص من الضغط وخفض التوتر . (والي و داد ، 2015، صفحة 123) .

و يعرف " لازاروس وفولكمان 1984 " المواجهة بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار ، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف ، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، صفحة 78) .

ويعرف ماسلو (Maslow,1970) سلوك المواجهة على انه نمط من أنماط السلوك يهدف إلى تسهيل عملية التكيف الفرد مع البيئة المحيطة به بغرض تحقيق أغراض معينة .

كما يعرف ولمان (Wolman) مصطلح أسلوب المواجهة بقوله " هو أحد الوسائل التي يلجأ إليها الفرد بهدف التأقلم مع الضغوطات و استغلال الفرص المتاحة أمامه أفضل استغلال ، كما يشير هذا المصطلح إلى ذلك النمط الفريد في الإدارة والتنظيم الذي يلجأ الفرد إلى بنائه في خضم جهود الرامية إلى تحقيق التكيف . (عز الدين احمد محمد دوابشة ، 2017، صفحة 35) .

أما رودلف موس (Moos) فيعرفها بأنها " الاساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط " .

ويرى ديو (Dewe, 2000) " أن أساليب المواجهة هي الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة . أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه و تقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد ، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفا ضاغطا "

ويعرفها (علي عبد السلام ، 2003) " أنها مجموعة الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية نحو الإقدام و الإحجام طبقا لقدرات الفرد و إطار المرجعي للسلوك ، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقا لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه . (سهيلة بوجلال ، جميلة بن عمور ، خديجة هلال، صفحة 130) .

ومنه يمكن الاستنتاج أن المواجهة هي مجموعة من الأساليب أو الطرق و النشاطات الديناميكية والسلوكية والمعرفي التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها . (فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، 2013، صفحة 82) .

5_ النماذج و النظريات المفسرة للمواجهة :

لقد أصبحت الضغوط تمثل موضوعا رئيسيا في البحوث النفسية منذ أعمال هانز سيللي ، ومنذ ذلك الحين صار الباحثون أكثر اهتماما بكيفية تعامل الناس مع الضغوط ولكن الاهتمام الفعلي بدراسة المواجهة بدأ عام 1984 بعد أن قام لازاروس وفولكمان ببحوث مستفيضة عن المواجهة ، ولقد مرت دراسة المواجهة من خلال ثلاثة أجيال ، وكان الجيل الأول مع بداية القرن الماضي ويمثله علماء التحليل النفسي ، والجيل الثاني بدأ في السبعينات و تطور في الثمانينات من القرن الماضي، وارتبط هذا الجيل بشكل قوي بأعمال لازاروس و تلاميذه ، وهناك

علماء آخرون قد أسهموا بشكل دال في أعمال هذا الجيل ، وهم ميتشنيوم (Meichenbaum 1977) ، وموس Moos ، و تايلور (Taylor 1989) ، و أخيرا ظهر الجيل الثالث في منتصف التسعينات ويمثله أوبرين وديلونجس (O'Brien & Delongis 1996) وغيرهم . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، صفحة 85) . ويمكن بيان ذلك بشكل مفصل فيما يلي:

5_1_ المدخل السيكودينامي " الجيل الأول" :

لقد تناول فرويد (1933) مفهوم ميكانيزمات الدفاع و العمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات والقلق . ورأى فرويد أن الميكانيزمات الدفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا للتخفيف من التوترات و القلق والصراعات الداخلية ، ومن أمثلة الميكانيزمات الدفاعية تعديل إدراك الفرد للأحداث ، وذلك لكي تقلل من حدة الشعور بالضيق أو المشقة لدى الفرد ، ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كملية نفسية داخلية Intra Psychic تتبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض القلق و الصراعات النفسية و أن الأساليب العصابية والوساوس القهرية و البارانويا والتجنب والكبت هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة .

وفي نفس السياق يشير كل من هان و فالنت (Vaillant (1971), Haan (1977) إلى أن ميكانيزمات الدفاع النفسية هي إستراتيجيات عقلية تعمل على خفض الحالات الانفعالية السلبية لدى الفرد وذلك من خلال تحريف الواقع و أن هذه الميكانيزمات تستثار إما عن طريق مثيرات داخلية أو عن طريق أحداث

خارجية . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، صفحة 86) .

وفي هذا الصدد قارن كرامر (2000) Cramer بين ميكانيزمات الدفاع في التحليل النفسي وعملية المواجهة ، حيث يذكر أن ميكانيزمات الدفاع لا يختارها الفرد بطريقة شعورية وعن قصد ووعي منه بينما في المقابل عملية المواجهة هي أفكار وسلوكيات يتم اختيارها شعوريا وتكون مرنة وليست ثابتة إذ تتغير من وقت لآخر ومن فرد لآخر ، كما أنها تختلف تبعا لمطالب البيئة والموقف الذي يواجهه الفرد ، و أن عملية المواجهة تتوقف على التفضيلات الشخصية وتركز على كيفية تقييم الأفراد معرفيا للموقف وكيفية التعامل معه . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، صفحة 87) .

5_2_ المدخل التفاعلي " الجيل الثاني " :

ويظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله ، حيث إن هذا المدخل ينظر إلى المواجهة على أنها عملية صحية وطبيعية و أنها تمكن الفرد من حل مشاكله و ان ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية ، ولذلك حل هذا المدخل الجديد عن المواجهة محل المدخل السيكودينامي ، وارتبط هذا المدخل بدراسات و أعمال كل من لازاروس وفولكمان (1984) وموس (1977) و ميتشنيوم (1977) ، وبالتالي أكدت على أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد كما رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة ، بل يرى أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب و للمصادر الشخصية لديه ، وتمثل عملية التقييم

المعرفي مفهومًا مركزيًا في هذا المدخل وترتبط بشكل كبير بالمواجهة ، ففي عملية التقييم المعرفي للموقف يستخدم الشخص نوعين من التقييم وهما التقييم الأولي والثانوي ، وفي عملية التقييم الأولى يقيم الفرد الموقف من حيث هو ضاغط أو لا ، فإذا تم تقييم الموقف على أنه ضاغط عندئذٍ يستخدم الفرد التقييم الثانوي ليحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف ، وهكذا فإن الشخص يدرك الحدث كضاغط اعتمادًا على المعنى الذي يكونه عن الموقف ، ويؤكد هذا المدخل على أهمية العلاقة المتبادلة بين الشخص و البيئة و أن عملية التقييم الأولي و الثانوي تؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة .

وفي نفس الاتجاه يشير كالن (1993) Callan إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكاناته ، وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وإمكاناتهم على مواجهة الضغوط ، ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط .

و يشير اشفورد (1988) Ashford إلى أن الأفراد الذين لديهم إعادة تقييم سلبي لقدرات وإمكانات المواجهة لديهم نقص في الضبط أو التحكم الانفعالي ، وهذا مما يؤدي بهم إلى الشعور بالغضب و الاكتئاب . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، صفحة 89)

وفي عام (1999) أشار لازاروس إلى انه لا يوجد إجماع عالمي على ان هناك استراتيجيات مواجهة فعالة و أخرى غير فعالة ، وعلى هذا فإن نجاح المواجهة يعتمد على درجة التناغم بين إستراتيجية المواجهة المفضلة لدى الفرد وبين الظروف و العوامل الموقفية .

5_3_ مدخل التقارب بين الشخصية و المواجهة " الجيل الثالث " :

لقد أدت البحوث التي أجراها لازاروس و فولكمان إلى ظهور مدخل جديد يركز على التقارب بين عوامل الشخصية و السياق الموقفى وبين المواجهة ، فالقد كانت المداخل السابقة تغفل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الافراد ، ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من أوبرين وديلونجس (1996) Obrien & Delogis وغيرهم على أهمية كل من العوامل الموقفية وعوامل الشخصية في تفسير قدر كبير من التباين في سلوك المواجهة بين الافراد فهذا المدخل يعترف بأهمية كل من العوامل الشخصية و المحددات الموقفية في عملية المواجهة .

و إضافة إلى ذلك يمكن تفسير المواجهة من المنظور الاجتماعي البيئي Social Ecological و الذي يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع الظروف المادية و الثقافية والاجتماعية للبيئة و مفهوم مصادر المواجهة البيئية ينشأ من هذا المنظور ، كما أن هناك جانبا آخر هاما في هذا المنظور وهو شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط ، وفي هذا يشير موس و بيلنج Moos & Bilings (1982) إلى أن المصادر البيئية تؤثر بشكل فعال على تقييم الفرد للتهديد الذي ينطوي عليه الموقف الذي يتعرض له الفرد و أيضا على اختيار وفاعلية استجابات المواجهة ، فمن المعروف أن عملية المواجهة تعتمد على العوامل الموقفية وعلى المصادر الداخلية والخارجية للفرد . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، صفحة 91) .

6_ تصنيفات المواجهة (أنواع المواجهة):

قبل الشروع في سرد جل استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لابد أن ننوه إلى انه لا يوجد تصنيف محدد لأساليب المواجهة إضافة غلى أنها غير ثابتة ، قد

تختلف من شخص إلى آخر بحكم طبيعة الشخص وطريقة التفكير لديه فمن التصنيفات المقدمة في هذا المجال نذكر تصنيف بيلينج و موس Biling & Moos (1984) الذي قسم استراتيجيات تحمل الضغوط إلى ثلاثة أقسام كالتالي :

_ أ/ استراتيجيات سلوكية نشطة : والتي يقصد بها المحاولات السلوكية الظاهرة التي يقوم بها الفرد للتعامل مع المشكلة .

ب/ استراتيجيات معرفية : والتي يقصد بها جل الجهود المبذولة من طرف الفرد لتقدير الحدث الضاغط .

ج/ استراتيجيات إجمامية : و التي تعتبر محاولات تجنبية أي المواجهة غير المباشرة للتوتر . (بن صالح هداية ، 2016 ، صفحة 53) .

في حين يقسم لازاروس و فولكمان (1984) المواجهة إلى شكلين : المواجهة المركزة على حل المشكل ، والمواجهة المركزة على الانفعال ، وهو كالاتي :

أ/ المواجهة المركزة على المشكلة (Problem Focused Coping) : و تتضمن الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة الضغوطات والأزمات . ومن هذه الأساليب المواجهة طلب المساندة ، التخطيط لحل المشكلة ، قمع النشاطات المتعارضة .

ب/ المواجهة المركزة على الانفعال (Emotion Focused Coping) : وهي الإجراءات السلوكية و المعرفية التي تستهدف تنظيم الانفعال اتجاه الموقف الضاغط ومن هذه الأساليب التحكم الذاتي ، إعادة التأويل الإيجابي ، تقبل المسؤولية ، الهروب ، التوجه للدين . (ناجي محمد نواب ، اسماء عبد المجيد ولي الصالحي ، 2016 ، صفحة 223) .

ج/ إستراتيجية البحث عن المساندة الاجتماعية : تتجسد في المجهودات المبذولة من طرف الفرد في كسب تعاطف الغير ومساعدتهم من خلال البحث عن المساندة

المعنوية كالإنصات والدعم المادي من طرف الغير . (والي وداد ، 2015 ، صفحة 130) .

7_ بعض أساليب إستراتيجية المواجهة :

ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها :

أولا : الاستراتيجيات الإيجابية : وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها ، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية :

_ التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه والتهيؤ الذهني له ولمرتباته .

_ إعادة التقييم الإيجابي للموقف حيث يحاول الفرد معرفيا استجلاء الموقف و إعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .

_ البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف و المساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط .

_ استخدام أسلوب حل المشكلة و التصدي للأزمة بصورة مباشرة .

ثانيا : الاستراتيجيات السلبية : تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة و الإحجام عن التفكير فيها وذلك من خلال الأساليب السلبية و الآتية :

_ الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي الممكن في الأزمة .

_ التقبل الاستسلامي للأزمة وترويض النفس على تقبلها .

_ البحث عن إثباتات أو المكافآت البديلة عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة و محاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيف بعيدا عن مواجهة الأزمة .

_ التنفيس و التفريغ الانفعالي بالتعبير لفظيا عن المشاعر السلبية غير السارة وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لتخفيف التوتر .

وقدم كوهين (Cohen) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي :

أ/ التفكير العقلاني Rational Thiking : إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق و أسبابه المرتبطة بالضغوط .

ب/ التخيل Imagining : إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما ان لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث .

ج/ الإنكار Denial : عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل و الانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق .

د/ حل المشكلة Problem Solving : نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القرح الذهبي.

ه/ الفكاهة و الدعابة Humor : إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة ، وبالتالي قهرها والتغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة .

و/ الرجوع إلى الدين Turning To Religion :وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي و الانفعالي ، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة و التغلب عليها .
(نائف علي إيبو، 2019، صفحة 90_92) .

خلاصة :

إن الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في شتى مراحل نموه إنما هي مرآة عاكسة لمدى فعالية الذات في تجسيد الحل الملائم للوضعية الضاغطة و في ضبط مجموع المتغيرات الخارجية من خلال تبني إستراتيجيات المواجهة البناءة و الفعالة .

حيث إن استراتيجيات و أساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف متغيرات الشخصية و المتغيرات الديموغرافية وطبيعة الموقف الضاغط و اختلاف البناء المعرفي للفرد وكيفية تفسيره للمواقف الضاغطة فلا يمكن للفرد الاعتماد على إستراتيجية واحدة في مواجهة المواقف إذ أن إستراتيجية المواجهة التي تكون فعالة لدى شخص ما يمكن ان تكون غير فعالة لدى شخص آخر ، و أن الإستراتيجية التي تكون فعالة في موقف ما بالنسبة للفرد يمكن ان تكون غير فعالة مع نفس الفرد في موقف آخر .

الفصل الثالث : المتفوقون دراسيا .

تمهيد .

1_ مفهوم التفوق .

2_ خصائص المتفوقين دراسيا .

3_ نظريات التفوق .

4_ مشكلات المتفوقين دراسيا .

5_ التنشئة الاجتماعية ودورها في رعاية المتفوقين

دراسيا .

خلاصة .

تمهيد :

يمثل الأطفال الموهوبين والمتفوقين ثروة وطنية في غاية الأهمية ، ومن واجب المجتمع و الأسرة الاهتمام بها ، وعدم تبديدها بالإهمال وانعدام الرعاية ، بل إن الأسرة والمجتمع مطالبين باستثمار مواهب أبناءهم حتى تسهم في رفاهية وتنمية وضمان أمن واستقرار مستقبل الوطن ، وقد أثبتت الدراسات إن حاجة هؤلاء الأطفال للرعاية والاهتمام لا تقل عن حاجة الأطفال الذين يواجهون صعوبات في التعلم و أن الإخفاق في مساعدتهم لبلوغ طاقاتهم ربما يعتبر مأساة لهم وللمجتمع على حد سواء ، خاصة و أن الموهوبين والمتفوقين ينتمون إلى المجتمع ذوي الاحتياجات الخاص .

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم التفوق وخصائص المتفوقين ونظريات التي درست التفوق الدراسي .. وكذا المشكلات التي يتطرق لها المتفوقون دراسيا ، ودور التنشئة الاجتماعية في رعاية المتفوقون دراسيا .

1_ مفهوم التفوق والمتفوقين :

لقد اختلف الباحثون في تعريفهم للموهبة والتفوق و استخدموا مصطلحات متباينة عن الموهبة ومع أن الموهبة هي أكثر المصطلحات استخداما بين الباحثين إلا أن هناك مصطلحات أخرى تستخدم لدلالة على نفس الفئة كمصطلح التفوق ، الإبداع ، والعبقرية والتميز .

ا/ لغة :

يعرف التفوق لغة : فاق الشيء فوقاً و فواقاً ، علاه وفاق الرجل صاحبه ، علاه وغلبه وفضله ، وفقت فلانا أي صرت خيراً منه و أعلى و أشرف كأنك صرت فوقه في المرتبة .

و يعرف "الزغبى" التفوق لغة بأنه : العلو و الارتقاء في الشأن ، والتفوق من الفوق ، والفوق نقيض التحت .

قال تعالى " إن الله لا يستحي أن يضرب مثلاً ما بعوضة فما فوقها .." أي أعظم منها . (أ. محمد عبد الهادي ، سميرة ونجن،، 2014، صفحة 40).

ب/ اصطلاحاً :

يعرف مكتب التربية الأمريكية الأطفال الموهوبين والمتفوقين والذي تبناه الباحثين : أن الأطفال الموهوبين والمتفوقين هم أولئك الأطفال الذين يتم تحديدهم والتعرف عليهم من قبل أشخاص مهنيون مؤهلون والذين لديهم قدرات عالية والقادرين على القيام بأداء عال ، إنهم الأطفال الذين يحتاجون إلى برامج تربوية مختلفة وخدمات إضافة إلى البرامج التربوية العادية التي تقدم لهم في المدرسة وذلك من أجل تحقيق مساهماتهم لأنفسهم وللمجتمع.

كما أن الأطفال القادرين على الأداء العالي يتضمن أولئك الذين يظهرون تحصيلاً مرتفعاً أو إمكانات وقدرات في المجالات التالية منفردة أو مجتمعة :

- 1_ قدرة عقلية عامة .
- 2_ قدرات تحصيل محددة .
- 3_ إبداع أو تفكير منتج .
- 4_ قدرة قيادية .
- 5_ فنون بصرية أو أدائية .
- 6_ قدرة نفس حركية . (فؤاد عيد الجوالدة ، مصطفى نوري القمش ، ، 2015 ، صفحة 79) .

55 إن مشكلة تعريف التفوق يأتي من اختلاف الباحثين حول مجالات التفوق التي يعتبرونها هامة في تحديد الموهبة فبينما يركز بعضهم على التفوق في القدرة العقلية العامة ، بينما يركز آخرون على القدرات الخاصة أو التحصيل الأكاديمي أو الإبداع، أو بعض الخصائص وسمات الشخصية . وسنتطرق نحن إلى صنفين من التفوق ، التفوق العقلي و التفوق الدراسي .

أ/ التفوق العقلي :

تعددت تعريفات التفوق العقلي وصوره ومظاهره ، فهناك من الباحثين والدارسين من عرف التفوق العقلي على أنه " مفهوم يشير إلى التفوق في جانب أو أكثر من الجوانب العقلية المعرفية ويعبر عن ارتفاع غير عادي في القدرة العقلية العامة . " وهناك من عرفه بأنه " أحد معايير أو محددات الموهبة ويدل على النبوغ والعبقرية أو التوقد في الذكاء العام العقلي أو المعرفي غير ذلك . " ففي ضوء معاملات الذكاء يعرف المتفوق عقليا على أنه " من تجاوز معامل ذكائه 135 أو 140 باستخدام اختبارات الذكاء المقننة الأكثر مصداقية ، وهناك من يقول أن المتفوق من بلغ معامل ذكائه من 130 فأكثر . (د. فتحي مصطفى الزيات ، ، 2002 ، صفحة 32)

على إثر ذكر الذكاء نجد أن هناك الذكاء الابتكاري وهو عامل مهم يتميز به المتفوقون عقليا وهي ميزة الطفل المبتكر تعبر بسمات لا تكشف عنها أو تنميتها اختبارات الذكاء التي نستخدمها عادة في أبحاثنا فهي مشبعة بعوامل متعددة مثل القدرة اللفظية والعددية والقدرة التذكرية والقدرة المكانية والقدرة على الاستدلال المنطقي اللفظي والرياضي والعددي والمكاني أو القدرة على إدراك العلاقات المكانية والزمانية .

وتتمثل مكونات الابتكار في قدرات الطلاقة الفكرية والمرونة التلقائية Flexibility والحساسية للمشكلات Sensitivity to Problems ، والأصالة Originality ، ولا يتطلب الابتكار مستوى مرتفع جدا من الذكاء و إنما كما يرى بعض علماء النفس مثل " ياما موتو " Yamamoto أنه يكفي نسبة ذكاءه 120 كأساس عقلي للابتكار. (د. فتحي مصطفى الزيات, ، 2002، صفحة 33) .

وتعد هذه التعاريف في مجملها عبارات تدل على المقدرة الفائقة في مجال من مجالات النشاط العقلي المعرفي وتنسب هذه التعاريف إلى الدراسات المتعددة التي أجريت على المتفوقين عقليا .بحيث تكاد مجملها قد أجمعت على أن المتفوق عقليا "هو ذلك الطفل الذي لديه الإمكانيات اللازمة لتحقيق انجازات أو أداءات غير عادية في أي من المجالات المختلفة التي تحظى بتقدير الجماعة بما تشمله من قدرات عقلية ابتكاريه في الموسيقى ، والفن ، أو المهارات الاجتماعية أو القيادة ،أو التحصيل الأكاديمي المعرفي و المهاري . (د. فتحي مصطفى الزيات, ، 2002، صفحة 45).

ب/ التفوق الدراسي :

اقترح رنزولي (Rinzulli1978) أن الموهبة والتفوق هي حصيلة التفاعل بين ثلاث من الخصائص التالية : قدرة عقلية عامة فوق المتوسط ، مستوى عال من

الالتزام في المهمة ، مستوى عال من الإبداع . فالطفل الموهوب أو المتفوق من وجهة نظر رنزولي هو الذي يتمتع بمستوى قدرة عقلية عامة تظهر على شكل أداء المتفوق في المدرسة كما تقيسها اختبارات التحصيل الدراسي إضافة على أداء عال على اختبارات الذكاء ، والالتزام في المهمة عند الطفل الموهوب يظهر على شكل المثابرة و الإصرار على تحقيق الأهداف والدوافع والتحصيل ، كما يتصف بأن لديه إبداع يظهر على شكل أصالة في حل المشكلات و إنتاج ما هو جديد ، هذا وتجدر الإشارة إلى أن تلك الخصائص الثلاث الرئيسية يجب أن تظهر كلها قبل الحكم على الطفل بأنه موهوب ومتفوق . (فؤاد عيد الجوالدة ، مصطفى نوري القمش ، ، 2015، صفحة 81) .

ويعرف "باسو" المتفوق عقليا بأنه من يملك القدرة على لامتياز في التحصيل الدراسي أو الأكاديمي باستخدام الاختبارات التحصيلية . تعرف الجمعية الوطنية الأمريكية للتربية المتفوق عقليا بأنه من استطاع أن يحصل باستمرار تحصيلاً مرموقاً أو فائقاً في أي مجال من المجالات التي تحظى بتقدير الجماعة ، كما تقاس باستخدام الاختبارات التحصيلية المقننة . وفي تعريف آخر للطفل المتفوق عقليا :هو الطفل الذي يتميز عن الطفل العادي بمقدار ما يحصل عليه من درجات في الاختبارات التحصيلية ، والسرعة في تقبل وتجهيز ومعالجة المعلومات وكذلك الامتياز في التحصيل في أي ميدان من الميادين التي تقدرها الجماعة . (د. فتحي مصطفى الزيات ، ، 2002، صفحة 32).

وهناك من يدرج التفوق الدراسي كمحك للتعرف على التفوق العقلي وتقويمه نظرا للترابط الشديد بين هذين العاملين ، حيث يرى " سنتكاويت " ضرورة الاعتماد على اختبارات التحصيل ، وسجلات المدرسة و آراء المدرسين و

اختبارات القدرات الخاصة ومقاييس التقدير ، الخصائص السلوكية إضافة إلى اختبارات الذكاء .

ويذكر عبد السلام عبد الغفار أن التلميذ المتفوق عقليا يعتبر متفوقا عندما يتوفر له أي شرط من الشروط الآتية :

_ أن يكون لديه معامل ذكاء مقداره 120 على الأقل سواء تم تحديده بأحد الاختبارات التي تقيس الذكاء أو الاختبارات اللفظية المقننة .

_ أن يكون لديه مستوى تحصيلي مرتفع يضع الطفل ضمن أفضل 15% إلى 20% من مجموع الأطفال الذي يماثلونه في العمر الزمني .

_ أن يكون لديه مستوى عال من الاستعدادات الخاصة مثل الاستعداد العلمي أو الفني أو القيادة الاجتماعية .

_ أن يكون لديه مستوى عال من القدرة على التفكير الابتكاري . (مصطفى فتحي الزيات، 2002، صفحة 32) .

2_ خصائص المتفوقين :

توصلت دراسات وبحوث كثيرة إلى أن الاطفال الموهوبين والمتفوقين يظهرون أنماطا من السلوك أو السمات التي تميزهم عن غيرهم كما يتسمون بمنظومة من الخصائص في المجالات التالية :

أ/ الخصائص العقلية :

تعتبر الخصائص والصفات العقلية من اهم الخصائص التي تميز المتفوق عن غيره من العاديين فهم أكثر ذكاء يفوق المتوسط قد يكون 130° أو 140° فأكثر ، كما أنهم قادرين على فهم السبب والنتيجة و إدراك الارتباطات و العلائق بين الأشياء ويستطيعون تحمل الغموض والقدرة على الإدراك والفهم و الإستيعاب والتعمق في العلوم التجريبية و لديهم إهتمامات عديدة في موضوعات علمية وغير

علمية في آن واحد لديهم القدرة العالية على التركيز وهذا ما أكدته الدراسات التي قام بها (تيرمان 1922 Terman) لدراسة المتفوقين دراسة تتبعية ليس في الخصائص العقلية فحسب بل كذلك في خصائص أخرى متنوعة .

ب/ الخصائص الإنفعالية _ الاجتماعية :

استخدمت عدة دراسات وسائل متنوعة تقيس العديد من الصفات الانفعالية ، الاجتماعية لدى المتفوقين ، كالاختبارات الإسقاطية و الوسائل السوسيوومترية والاستفتاء ، و أهم ماخرجت به هذه الدراسات أن المتفوقين يتسمون بالاتزان الانفعالي والعاطفي وعدم العصبية والميل إلى المرح والدعابة واللطافة في تعاملهم مع الآخرين وضبط الذات ، وأكثر حساسية اجتماعية من العاديين ، و أكثر قدرة على تحمل المسؤولية ويصف تقرير (ترمان) أن حوالي 77.9% من الذكور و 80% من الإناث حالتهم النفسية طيبة و أن مستوى تكيفهم مع الحياة التي يعيشونها مناسب ، كذلك تتفق دراسات هولنجورث في نتائجها مع ما وصل إليه تيرمان .

3_ الخصائص الجسمية :

قد لوحظ بصفة عامة أن التكوين الجسماني للمتفوقين أفضل قليلا من التكوين الجسماني للعاديين بحيث أنهم أعلى من حيث الطول ، الوزن ، الحجم ، وهذا ما يعبر عنه بالتكوين العيني كالإضافة على الطاقة العضلية ، ونمو القدرة على المشي ومثال ذلك دراسات كل من (لايكوك وكايلور 1964) التي قام بها الباحثان لدراسة الفروق من حيث بعض الصفات الجسمية مثل الطول ، الوزن .. الخ . بين المتفوقين والعاديين و أظهرت النتائج فروق بسيطة بين المجموعتين في الصفات الجسمية المقاسة في صالح المتفوقين . (بوالليف آمال ، 2010 ،

صفحة 78)

4_ الخصائص المعرفية :

إن الخصائص المعرفية ليست ثابتة أو جامدة و لكنها تتطور من خلال التفاعل مع

المحيط بدرجات متفاوتة ومن أهم هذه الخصائص :

_ إدراك النظم الرمزية والأفكار المجردة .

_ حب الاستطلاع .

_ الاستقلالية .

_ قوة التركيز دراسة (فريمان 1991) .

_ قوة الذاكرة .

_ الولع بالمطالعة دراسة (Vantessel Baska 1983) .

_ تطور لغوي مبكر دراسة (J.Praget et inhelder 1969) .

5_ الخصائص النفسية :

المتفوقين أكثر نضج من العاديين في استقرارهم النفسي و أقل تعرضاً للأمراض

النفسية إلا أن (كوفمان وهلهان) يشيران بأنهم قد تعرضوا للأمراض النفسية

كغيرهم من الناس ، وأن منهم من لديه أفكار كابوسية . (بوالليف آمال ، 2010 ،

صفحة 79) .

6_ خصائص اجتماعية وانفعالية :

يميل الطفل الموهوب _ بمقارنته بالأطفال _ إلى أن يكون :

_ له صفات شخصية سامية مرغوب فيها فيكون خلقه أكثر دماثة ، متعاون ،

مطيع ، يتقبل التوجيهات برضا ، أكثر قدرة في الانسجام مع الآخرين .

_ له قدرته الفائقة في نقده لنفسه .

_ أهلاً للثقة ، ويمكنه أن يقاوم إذا ما وجد في موقف يغريه بالغش .

_ أقل رغبة في التباهي و استعراض معلوماته .

_ عنده فرصة أكثر ليكون قائداً في جماعته ، إذ ام تصل نسبة ذكائه إلى 150 ، و إذا زادت نسبة ذكائه على هذا القدر يكون أكثر تقدماً في أفكاره وميوله عن أقرانه ، لذلك يعمل ويلعب بمفرده غالباً ، إذا كانت نسبة ذكائه فوق 160 و 170.

_ وعموماً عنده نفس الميول التي عند أقرانه ، و يمارس أنواع نشاطهم ، ولكنهم أحياناً يميل إلى تفضيل أنواع ألعاب الذين هم أكبر منه بسنتين أو ثلاث . (وقد يتفوق مستوى الميل على مستوى النشاط الذي يمارسه فعلاً ، ذلك لأن التوافق الحركي للطفل أكثر ارتباطاً بالعمر الزمني والنمو الجسمي منه بالنضج العقلي).
_ يفضل الألعاب التي تخضع لقواعد وقوانين و الألعاب المعقدة التي تتطلب تفكيراً (ومعلومات كثيرة عن مثل هذه الألعاب) .

_ يتمتع بالألعاب الخلوية (خارج المنزل) التي يفضلها الأطفال العاديون .
_ يفضل الاستجمام والألعاب التي لا تحتاج إلى مجهود كبير ، إذا لم يجد تشجيعاً من جانب الآخرين .

_ يصور صغار الأطفال الموهوبين لأنفسهم رفقاء لهم في الخيال .
_ يفضلون أن يكون رفقاؤهم في اللعب أكبر منهم سناً ، لأنهم يساوونهم في العمر العقلي . (ماريان شيفل ، 2021 ، صفحة 23)

7_ الأداء :

كذلك من الخصائص التي يمتاز بها المتفوقون عن العاديين الأداء ، وهو أحد مظاهر القدرة الخارقة لأن التفوق في التحصيل يؤكد وجود إستعداد . ورسم الطفل الذي يمتاز بطابع خاص فيه توزيع الألوان بطريقة تتناسب مع من يكبره بسنوات ، والطفل الذي يستطيع أن يعزف على البيانو نغمات سمعها لأول مرة ، والطفل الذي يبدي باستمرار إقداماً غير عادي على مناقشة الموضوع مع تصنيف

البيانات ، يقدم الدليل المقنع على أنه قادر على أداء ممتاز ، "ودليل العبقرية هو نتاج العبقرية " والمدرسون والآباء وغيرهم يستطيعون أن يتبينوا وجود القدرات الخاصة عند الأطفال الموهوبين في مستهل حياته . (ماريان شيفل ، 2021 ، صفحة 19)

ومن بين الباحثين الذين درسوا خصائص المتفوقين وتوصلوا الى نتائج ، نجد :
 أ/ دراسة " لويس تيرمان 1921" حول خصائص الموهوبين على مجموعة من التلاميذ من جميع أنحاء ولاية كاليفورنيا البالغ عددهم (1528 تلميذا) 857 ذكورا و 671 إناثا ، بمتوسط عمري ما بين 7 و 9 سنوات بالنسبة للمرحلة الابتدائية (70% من المجموعة) والثانوية ما بين 12 و 15 سنة (30% من المجموعة)
 بنسبة ذكاء لا تقل عن 140 لمن هم في المرحلة الابتدائية (حسب مقياس ستانفورد _ بنيه) ، و ألا تقل نسبة الذكاء عن 135 لتلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية (حسب اختبار تيرمان الجمعي) ، وكانت نتائج الدراسة التتبعية التي أجريت بعد 35 عاما من بدء التجربة وكان من بين البيانات والنتائج المتوصل إليها عن طريق استمارات أن المتفوقين من الأطفال يتميزون عن العاديين لعدد من الصفات (جسمية ، وعقلية ، ومن ناحية الميول والشخصية) وهي سلامة الفكر ، سلامة الجسم ، والجمال فهم يمثلون الصفوة من الناحية العقلية والانفعالية والجسمانية . (خليل عبد الرحمان المعاينة محمد عبد السلام البواليز ، 2007 ، صفحة 82)

ب/ دراسة " ليتا هولنجورث 1922 " حول التعرف على العوامل التي تؤدي إلى اضطراب بعض هؤلاء الأطفال انفعاليا والتعرف على نوع الخدمات التربوية التي يمكن تقديمها ، بعينة بحث ضمت (26 طفلا) وزعوا إلى فصلين الفصل الأول يضم ذوي معامل ذكاء (150 أو أكثر) أما الفصل الثاني يتراوح ذكاءهم بين)

134_149) واستمرت هذه التجربة 3 سنوات ، وكان من بين النتائج المتوصل إليها من طرف الباحثة هي أن المتفوق يستطيع أن يكمل دراسة البرنامج العادي في نصف الوقت الذي يحتاج إليه الطفل العادي كي يكمل هذا البرنامج ، وهناك من لديهم القدرة على استكمال دراسة ما يدرسه الطفل العادي من برامج في ربع الوقت المخصص لإكمال دراسة البرنامج ، كما توصلت إلى نوع من البرامج التربوية يصلح لمزيد من التجريب في فصول المتفوقين عقليا . (خليل عبد الرحمان المعاينة محمد عبد السلام البوايز ، 2007، صفحة 84) .

3_ نظريات التفوق الدراسي :

هناك عدد غير قليل من النظريات المفسرة لأيثولوجية التفوق الدراسي منها :

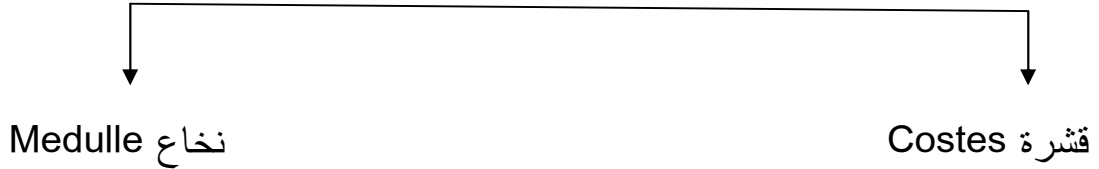
3_1_ النظرية المرضية :

تعد النظرية المرضية من أقدم النظريات التي حاولت أن تفسر ظاهرة التفوق ، وتقوم هذه النظرية على الربط بين التفوق بأشكاله المختلفة وخاصة التفوق الابتكاري وبين الجنون إلى الحد الذي تؤدي ببعض أتباع هذه النظرية إلى المطابقة بينهما ، وقد شاعت هذه النظرية حتى أصبح من المشهور أن بين التفوق والجنون رباطا وثيقا ، أو أن من الجنون فنون ولا يوجد لهذا ما يبرره . وقد تأثرت الثقافة اليونانية والعربية وغيرهما من الثقافات القديمة بهذه الفكرة التي نظرت إلى العبقرية على أنها أسلوب شاذ يشق على الإنسان العادي فهمه أو تفسيره.

وفي العصر الحديث نجد لعض أتبع هذه النظرية مثل : لامبروزو Lombroso و Langield و كرتشمير Kreschmer الذين أثبتوا بأن المرض العقلي أكثر انتشارا بين العباقرة عن العاديين . (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف تقديم أ.د. عباس محمود العوض ، 1999، صفحة 109)

3_2_ النظرية الفسيولوجية : Physiological Theory

من المعروف أن للإنسان الفرد كليتين ، وفوق كل كلية شدة تسمى بالكظرية أو الكظر Adrenal وتعد من الغدد الصماء وتتكون من :



وهما يختلفان وظيفيا وبنائيا ، وتقوم القشرة بإفراز عدد من الهرمونات منها : الكروتيزول Cortisol والكورتيزون Cortison و الالدوستيرون Aldosterone و الهرمونات شبيهات الجنسية مثل الاندروجين Androgenes والاستروجين Estrogen وبروجسترون Progesteron .

أما النخاع فيفرز هرمون الأدرينالين Adrenaline الذي له دور فعال في الحالات الانفعالية بصفة عامة وتهتم هذه النظرية بالنخاع أكثر من القشرة ، إذ أن نشاط النخاع يمكن أن ينشئ عن النشاط العقلي الناتج عن عملية إمداد الذهن بالطاقة للعمل . ويفترض مریدوها أن الأذكيا و أرباب القدرة القائمة على التحصيل والتفوق لديهم نشاط نخاعي أدريناليني أكثر من العاديين و يؤيد هذه الحقيقة دراسات كل من بيرجمان L.R.Bergman وماجنسون D.Magnuson عام (1986_1989) للبحث عن عملية الإفراط في التحصيل وعلاقته بإفراز الأدرينالين ، حيث ثبت لهم أن ذوي التحصيل العالي لديهم إفراز أدريناليني ، أكثر من ذوي التحصيل العادي والمنخفض .

كما تبين لهم ان الذكور أكثر إفرازا من الإناث من ذوي التحصيل العالي وهذا مما يثبت صحة النظرية إلى حد ما . (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف تقديم أ.د. عباس محمود العوض ، 1999، صفحة 110) .

3_3_ النظرية الوراثةية :

وتعتمد هذه النظرية على الدلائل التي تشير إلى أن التكوين للفرد _ سواء النظر إليه في ضوء القدرة العقلية العامة ، أم في ضوء عدد من القدرات العقلية _ يتحدد بالعوامل الوراثةية أكثر مما يتحدد بالعوامل البيئية أو بعبارة أخرى فالجزء الأكبر من التباين في مستويات أداء مجموعات من الأفراد في اختبارات تقيس القدرات العقلية يرجع إلى عوامل وراثية .

و الدراسات التي أجريت في هذا الصدد دراسات كل من سيرفر، أنسيس ، جالتون و كونراد ، وجونز وغيرهم .

3_4_ نظرية التحليل النفسي الفرويدي : Freudian Psychoanalytic**: Theory**

وترجع هذه النظرية إلى فرويد الذي فسر ظاهرة التفوق ، والابتكار في ضوء ميكانيزم التسامي أو الإعلاء أو التصعيد Sublimation الذي يعرف في ألمانيا باسم Triebsublimierung ويعني به فرويد أنه تقبل الأنا للدافع الغريزي ، ولكن مع تحويل طاقته من موضوعه الأصلي إلى موضوع بديل ذي قيمة ثقافية ، واجتماعية .

وهذه العملية اللاشعورية هي التي تفسر لنا التفوق والعبقرية ، وعمليات الإبداع عند فرويد .

3_5_ نظرية علم النفس الفردي : Theory of Individual psychology

ترجع هذه النظرية إلى الفرد أدلر A. Adler الذي فسر ظاهرة التفوق بصفة عامة في ضوء عقدة النقص ، أو القصور التي تستوجب القيام بعملية تعويض Compensation بغلق عقدة التفوق ، أو حافز للتفوق .

وقد يكون التعويض حافز حيث يدفع الضرير إلى النبوغ في الأدب ، أو الأصم في الإبداع في الموسيقى .

ومن أمثلة على ذلك ، نبوغ ديموستين الإغريقي في الخطابة على الرغم من لثغته ، ونبوغ أبي العلاء ، وملتون ، وبشار وطه حسين في الأدب والشعر ، بالرغم كف بصر كل منهم ، وببيرون الذي مهر في السباحة برغم أنه كان أعرجا ، وبيتهوفن في الموسيقى أصم... الخ .

كما يعتقد أدلر أن الحافز للتفوق من أقوى موجهات السلوك الاجتماعي ، و أن ممارسة هذا الحافز أمر أساسي للنمو الفردي حيث أن الفرد يسعى للحصول على تقدير الآخرين وقبولهم من خلال انجازاته ، وعندما يتحقق ذلك اجتماعيا يكون الفرد مفيدا أو مرغوبا . (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف تقديم أ.د. عباس محمود العوض ، 1999، صفحة 111) .

3_6_ نظرية الدافعية للإنجاز : Accomplishment Motivation Theory

يرجع الفضل إلى هنري موراي H. Murray في إدخال مفهوم الحاجة للإنجاز إلى التراث السيكولوجي منذ عام 1938 .

ويتركز تعريف موراي له على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة ، والسيطرة على البيئة والتحكم في الأفكار وسرعة الأداء والاستقلالية والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز ومنافسة الآخرين ، والتفوق عليهم ، و الاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجحة للقدرة .

ولقد افترض موراي أن الحاجة أو الدافع للإنجاز يندرجان تحت حاجة كبرى أعم وأشمل هي الحاجة للتفوق .

وفي حين أن أتكسون Atkinson و فيشر Feather قد عدا الدافع للإنجاز عبارة عن استعداد ثابت نسبيا عند الفرد (الدافع للنجاح مطروحا منه الدافع لتجنب الفشل

(، متفاعل مع احتمالات النجاح ، أو الفشل ، بالإضافة إلى الجاذبية ، أو قيمة الحافز الخارجي للنجاح أو الفشل _ نجد أن هناك وجهة نظر أخرى جديدة نسبياً ترفض الكثير مما قال أتكسون و فيثر و ماكيلاند وبذلك يمكن تفسير ظاهرة التفوق من خلال دافعية الفرد ، وحاجته للإنجاز و إحراز النجاح . (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف تقديم أ.د. عباس محمود العوض ، 1999، صفحة 112)

3_7_ Environmental Theory : النظرية البيئية :

تتعد هذه النظرية مقابلة للنظرية الوراثة ومناقضة لها وهي تقوم على أساس أن التفوق يتأثر بالبيئة أكثر من الوراثة ، بمعنى أن العوامل البيئية المواتية يمكنها أن تساعد على التفوق وتعني العوامل البيئية كل ما يحيط بالفرد ، ومن الدراسات المؤيدة لذلك دراسة نيومان Newman و هولزنجر Holzinger .

3_8_ النظرية الكيفية (النوعية أو الوصفية) : Qualitative Theory

تفسر هذه النظرية العبقرية تفسيراً يعزلها عزلاً تاماً عن قدرات الفرد العادي ، فالاختلاف بين أي فيلسوف عادي وبين أرسطو أو برتراند راسل اختلاف في النوع أكثر منه اختلاف في الدرجة أي أن هؤلاء العباقرة يتميزون بقدرات ومواهب لا تظهر عند الفرد العادي وهذا ما ينسحب على المتفوقين .

3_9_ النظرية الكمية (القياسية الإحصائية) :

وتقابل هذه النظرية سابقتها الكيفية ، لأن الكيفية تقرر أن الفرق بين المتفوقين وغير المتفوقين هو فارق في النوع ، أو الكيف أما النظرية الكمية فهي تقرر أنه فارق في الكم أساسه تفاوت في درجة وجود السمات المختلفة لدى المتفوقين وغير المتفوقين والعبقرية أيضاً بهذا المعنى تمايز في نسب الذكاء وتمايز في مستويات القدرات العقلية المعرفية التي يشتمل عليها الذكاء والتفوق الدراسي .

3_10_ النظرية التكاملية : Integrative Theory

يمكن تفسير ظاهرة التفوق في ضوء هذه النظرية تبعا للآتي :

أ/ إن ظاهرة التفوق تخضع لبعض العمليات والأنشطة الفسيولوجية .

ب/ يحتاج المتفوق إلى قدر من الذكاء للدافعية للإنجاز والتفوق والتسامي ، وبعض القدرات المساعدة على التفوق .

ج/ توفر الظروف البيئية المناسبة والمواتية من شأنها أن تنمي إستعداد الفرد وقدراته على مواصلة التفوق و إحراره .

د/ الاستعانة بالمقاييس النفسية والأساليب الإحصائية في إيجاد الفروق الفردية في التفوق ، وعلى ذلك يمكننا أن نخلص بأن نخلص بأن هذه النظرية قد لمت الاطراف الايجابية في سياق النظريات السابقة ، ونسجت منها ثوبا آخر لنظرية أوسع شمولاً ، أو أكثر تكاملاً و أعرض إتساعاً .

وهكذا فقد عرضنا فيما سبق عشرا من النظريات المفسرة لظاهرة التفوق الدراسي ، والعقلي ويمكننا توجيه نقد لثمان منها على أساس عدم تقديم أي منها للمبررات الكافية والشروح الوافية المفسرة لظاهرة التفوق .

أما النظرية التاسعة وهي النظرية الكمية فهي تعد أفضل مما سبقتها لاعتمادها على الأساليب الكمية القياسية الإحصائية ، ولكن النظرية الأخيرة وهي التكاملية يمكن اعتبارها أفضل تلك النظريات المفسرة لظاهرة التفوق فهي تؤكد على أهمية الوراثة والبيئة في الذكاء والتفوق . وهي تقرر بوجود الدافعية و الاستعدادات المفترضة لأحداث التفوق وما إلى ذلك مما سبق عرضه . (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف تقديم أ.د. عباس محمود العوض ، 1999، صفحة 113_114) .

4_ مشكلات المتفوقين دراسيا :

المتفوقون دراسيا كفئة غير متجانسين من حيث سماتهم الشخصية و العقلية ، وحتى الاجتماعية نظرا لوجود الظاهرة الفروق الفردية بينهم ، هذا يعني أن هناك

تباين فيما بينهم من حيث قابلية تعرضهم للمشكلات ، ومن حيث درجة تأثرهم بها وكذلك من حيث طريقة تعاطيهم معها . لذلك فإن مشكلاتهم تتشابه أحيانا و تختلف من الفرد إلى آخر أحيانا أخرى . وهذا ما يجعلها متنوعة ومتعددة ، ومن هذه المشكلات نذكر ما يلي :

4_1_ الشهور بالاختلاف :

المتفوقون دراسيا ذوي الذكاء المرتفع يتميزون بسرعة البديهة ، دقة الانتباه ، قوة الذاكرة ، المرونة ، كما أنهم يفكرون بطريقة مختلفة عن أقرانهم العاديين ما يجعل نظرهم للأمور مختلفة عن المتعلمين الباقين إما لأنها شاملة ، أو لأنها واقعية ، أو لأنها مبتدعة ، أو لأنها صائبة أكثر مقارنة بنظرة زملاء صفهم . كما يظهر اختلافهم هذا في سرعة تعلمهم وفي طريقة انجازهم للمهام التعليمية ، وهذا يجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون عن زملائهم بطريقة ما ، لذا يجدون صعوبة في الانسجام معهم ، ذلك أن شعورهم بالاختلاف الناتج عن امتلاكهم لقدرات عقلية عالية يولد لديهم الشعور بالنقص ، لأنهم يعتقدون أنهما يعتقدون أنهم أقل من زملائهم العاديين ودليل ذلك على الأقل هو أفكارهم المختلفة و أدأؤهم المختلف ، يقول في هذا حسن العميرة حول ذلك : إن مجرد الشعور بالاختلاف يثير في الطلبة الموهوبين تساؤلات وشكوك حول سويتهم ، لاسيما أن السلوك الذي يتجاوز حدود المعايير السائدة من حيث النوع والشدة يفسر عادة على أنه عصابي ، أو شاذ ، أو لا عقلائي . (صليحة براك، 2021، صفحة 544) .

4_2_ عدم تقبل زملائهم لهم :

كثيرا ما يغار المتعلمون العاديون ، أو المتأخرون دراسيا من زملائهم المتفوقين ، لأن تحصيلهم مرتفع وإجاباتهم على أسئلة المعلم التدريسية متميزة . وتحظى بمدحه وكذلك الطريقة التي ينجزون بها واجباتهم المنزلية ومهامهم التعليمية بينما

هم ليسو كذلك ، وقليلاً ما يشيد المعلم بإجاباتهم . وتزداد الغيرة إذا كان المعلم يطلب من حين لآخر من احد المتفوقين تصحيح إجابة زميله ، أو الرد على رأيه ، ويكون رد هذا الأخير مقنعا ويدل على وفرة معلوماته وسعة اطلاعه حيث كثيراً ما يبدي هؤلاء ردة فعل عنيفة نحو زميلهم المتفوق نتيجة شعورهم بالتهديد وقد يأخذ ذلك شكل الشتم ، أو مقاطعة مؤقتة ، أو دائمة لاعتقادهم بأنه يحاول إظهار نفسه على حسابهم أمام المعلم ، حتى إن لم يكن ذلك هدفه ، كما أن عدم تقبل زملائه له قد يكون سبب اندفاعه للإجابة على أسئلة المعلم دون استئذان ، لأنه يعرف الإجابة ، أو لأنه سريع الفهم ، ولا يترك لزملائه العاديين الفرصة للتفكير في الجواب ما يؤدي إلى انزعاجهم منه ، ونفورهم من الطريقة التي يجيب بها ، وقد يشكلون نحوه اتجاهها سلبياً . ويغيرون من طريقة تعاملهم معه ما قد يتسبب في سوء علاقته بهم . (صليحة براك، 2021، صفحة 545) .

4_3_ إهمال الوالدين لابن المتفوق :

في بعض الأسر يتعرض المتفوقون دراسياً من الأبناء إلى الإهمال الذي يظهر في عدم إكتراث الوالدين بتفوق ابنهما في الدراسة وبقدراته العقلية . وعدم اكرثاهما هذا يكون سببه إما اتجاهاتهما السلبية نحو الدراسة ، أو انشغالهما بمشاكلهما الشخصية أو أنهما لا يريدان أن يشعرا ابنهما بأنه أفضل من بعض زملائه في الدراسة ، ومن إخوانه ، حتى لا ينتابه الغرور كما قد يكون سببه عدم وعيهم كوالدين بأهمية تنمية قدرات ابنهما حتى ينجح في حياته ، وفي بعض الأحيان يكون عجزهما عن تقديم المساعدة لابنهما حتى ينمي قدراته ويستغلها بطريقة سلمية ، أو على الأقل يحافظ على تفوقه الدراسي نتيجة جهلها بكيفية فعل ذلك ، أو لعدم توفر الإمكانيات المادية التي تمكنهما من القيام بذلك هو السبب ، وبغض النظر عن سبب الإهمال فإن هذا الإهمال له مخلفاته السلبية على المتفوق دراسياً

، فعدم الاهتمام به قد يدفعه إلى التأخر دراسيا حتى يحصل على الاهتمام ولو في صورة توبيخ ، أو يؤدي إلى انخفاض دافعيته للتعلم ، كما يدفعه إلى إهمال دراسته . (صليحة براك، 2021، صفحة 548) .

4_4_ الاهتمام الزائد :

يحظى المتفوقون دراسيا في بعض الأسر بالاهتمام الزائد إلى درجة أنهم يفضلون على باقي الأبناء لتفوقهم ، ويتخذ اهتمام الوالدين الزائد بهم مظاهر كثيرة ، فهما يخصصان كل وقتها للاهتمام بتدريس ابنهما المتفوق و إهمال باقي الأبناء أو يخصصان وقتا أكبر له لتدريسه مقارنة بالوقت المخصص لكل واحد من الأبناء الآخرين ويمدحانه أمام إخوته ويجريان مقارنات لصالحه باعتباره متميزا و مجتهدا ، وأحسن منهم .

وفي الكثير من الأحيان يتساهلان مع سلوكياته الخاطئة بدلا من العمل على تخليصه منها ولا يستعملان العقاب معه أبدا مما يشجعه على التمسك بها ،ويظهر اهتمامهما الزائد في استجابتهما لجميع مطالبه .

كما نجدهما يقومان ببعض المهام التي يجب أن يقوم بها بدلا عنه كترتيب كتبه و أغراضه بعد استعمالها ، كما أن المراقبة الدائمة له تحد من حريته في التصرف ، فيشعر بالتوتر وتولد لديه الملل من الدراسة نتيجة الإفراط فيها ، كما تحد قدرته على الإبداع ولا تسمح له باستغلال جميع قدراته ، ومن جهة أخرى ينمو الابن من الناحية العقلية ولا ينمو من الناحية الاجتماعية والنفسية نتيجة التركيز الكبير على الدراسة وعدم الاهتمام بباقي جوانب النمو. التساهل مع سلوكياته السلبية وانجازهما لبعض مهامه تكسبه عادات سلبية يصب التخلص منها ويجعله عاجز عن انجاز بعض أموره اليومية لجهله كيف تنجز وقلّة اهتمامه بها ، كما انه لا يتعلم النظام وهذا قد يؤثر على نجاحه في حياته الاجتماعية سلبا رغم النجاح الذي

قد يحققه في الدراسة ، أو في المجال المهني ، لأن نموه يكون غير متوازن .
(صليحة براك، 2021، صفحة 551) .

4_5_ عجز المناهج التعليمية عن إشباع حاجات المتفوقين دراسيا :

المتفوقون دراسيا بحاجة لوجود مناهج مرنة تسمح لهم بالنمو ، ومن خلالها يتمكنوا من استغلال قدراتهم وتمييزها ، وكذلك إشباع حاجاتهم ، لكن المناهج التعليمية معدة للمتعلمين العاديين باعتبارهم الأغلبية ، لأنها موجهة للجميع ، والمتفوقون دراسيا أقلية ، لذلك فهي لا تتناسب مع إمكانياتهم ، كما لا تتيح لهم فرص الدراسة المستقلة ، ولا تستثير حبهم للاستطلاع والمنافسة ولا تشبع حاجتهم للمعرفة ولا تتماشى مع ميولهم المتنوعة زيادة على أنها تقيد خيالهم وقدرتهم على التفكير والنقد والإبداع ولا تمكنهم من تحقيق طموحاتهم في المجال الدراسي ، فيفشلون في تنمية إمكانياتهم وتحقيق أهدافهم نتيجة عدم ملائمة المناهج لهم ويجدون صعوبة في التكيف مع الحياة الدراسية ، وقد يصل الأمر لدى بعضهم إلى ترك الدراسة بسبب الإحباط والملل اللذان يؤديان إلى انخفاض دافعيتهم للتعلم خاصة و أن سرعة تعلمهم تفوق سرعة تعلم زملائهم الآخرين . (صليحة براك، 2021، صفحة 552) .

4_6_ التسريع :

تلجأ بعض الدول إلى التسريع كإجراء لاختصار السنوات الدراسية على المتفوق ، وفي ذات الوقت توفر له المناخ التعليمي المناسب له ولقدراته الذي يجعله يقبل على عملية التعلم بجد . وينجز في المجال الدراسي ، وفي غيره نظرا لقدرة المتفوقين على التعلم والاستيعاب بسرعة مقارنة بغيرهم من العاديين ، وكذلك امتلاكهم لقدرات عقلية متميزة . لذا قد يوضع المتفوق في فصل دراسي أعلى ، وبالرغم من الفوائد الكثير لعملية التسريع كونها تزيد من ثقة المتفوق في نفسه

وقدراته ترفع من دافعيته للتعلم ولانجاز ، توفر له تعلم يتحدى استعداداته ، وتسمح له بالتعلم والتخرج في وقت مبكر ، إلا أن المشكلة تكمن في التحاقه بصف دراسي يناسبه عقليا ، لكن أفرادها أكبر منه سنا و أنضج منه انفعاليا ، و اجتماعيا ، وجسميا وهو مطالب بالتفاعل معهم وهذا الوضع يخلق لدى بعض المتفوقين خاصة الذين هم في مرحلة المراهقة مشكلة سوء التوافق مع زملاء صفهم الذين لا يتقبلونهم ويفرضون التفاعل معهم كونهم أصغر منهم سنا و أقل نضجا و أصغر حجما مما يعرضهم لضغوط نفسية تجبرهم على تجنب التفاعل معهم لكن هذا لا يحدث مع كل المتفوقين الذين ينتقلون إلى صف دراسي أعلى ، خاصة الذين تكون بنيتهم الجسمية ضخمة أو يكونون طوال القامة لأن الاختلاف يقل ، أو الواسمين و الأنيقين ، لأنهم يجذبون الآخرين لهم بوسامتهم ، أو بأناقتهم زيادة على تفوقهم في الدراسة . (صليحة براك، 2021، صفحة 554) .

4_7_ عدم توفر المعلم المؤهل :

من المشكلات التي يعاني منها المتفوقون دراسيا عدم وجود معلم معد للتعامل مع مختلف فئات المتعلمين واحتياجاتهم بما في ذلك فئة المتفوقين دراسيا ، وغياب المعلم المؤهل يعني غياب الحافز الذي يسمح لهم بإبراز قدراتهم لغياب الأنشطة التعليمية المعدة لهم التي تتناسب معها وتساعدهم على توظيفها بشكل إيجابي واستغلالها كما يجب ، وهذا كثيرا ما يؤدي إلى تذمرهم من المعلم وكرههم للدراسة . وتعتمد بعضهم التأخر عن الدوام الدراسي ، وحتى التخلي بعضهم عنها نتيجة شعورهم بالإهمال بالإضافة إلى ذلك المعلم غير المؤهل لا يعرف خصائصهم العقلية النفسية والاجتماعية وهذا يتسبب في عدم فهمه لهم ولحاجاتهم ، كما يجعله كمعلم يجد صعوبة في التعامل معهم الأمر الذي كثيرا ما يتسبب في تدهور علاقته بهم ونفورهم من التفاعل معه ومن المادة التي يدرسها ، كما أن

المعلم غير المعد نجده يهتم بالتحصيل الدراسي ويركز عليه ولا يعتم بالأنشطة الأخرى التي تعتبر بالنسبة للمتفوقين وسيلة للتعبير عن الذات والإبداع لجهله بقيمتها ودورها في رفع دافعيتهم للتعلم وتحببهم في الدراسة وإظهار قدراتهم وفي تجديد نشاطهم . (صليحة براك، 2021، صفحة 556) .

5_ التنشئة الاجتماعية ودورها في رعاية التلاميذ المتفوقين :

إن رعاية الموهوبين تتطلب تضافر كافة المؤسسات التربوية من المجتمع بداية من الأسرة والمدرسة وامتداد إلى كافة المؤسسات المعنية بعملية التنشئة الاجتماعية ، وسوف يتناول فيما يلي دور كل من الأسرة والمدرسة في تقديم الرعاية اللازمة للأطفال الموهوبين :

أ/ دور الأسرة في رعاية الموهوبين :

على كل حال يعمل الآباء بمثابة المصفاة التي تصفى أو تتقى القيم قبل نقلها إلى الطفل ، ويمثل الآباء دور المعلم في عملية التنشئة الاجتماعية كما يمثلون نماذج أو مثالا عليا أمام الأطفال يقتدون بها ويتقمصونها ويقلدونها . ومن هنا كانت أهمية تربية الآباء أنفسهم ، وحسن إعدادهم وتكوينهم وتزويدهم بالعلم والمعرفة والإيمان والعقيدة وتعاليم إسلامنا الحنيف . ولقد دلت البحوث التي أجريت على أطفال المجتمع الأمريكي على أن هناك عدة أساليب يتبعها الآباء في التنشئة الاجتماعية منها الدفء أو العدوان أو الاعتداء ، وإتجاه التسامح وإتجاه الانضباط . وقد تبين أن الآباء الذين يمتازون بالدفء و الذين يستخدمون منهجا معتدلا في تقييد سلوك الطفل ، ويتبعون نظاما ثابتا قائما على أساس الحب مثل هؤلاء الآباء فينشأ أبنائهم وهم قادرون على إظهار وممارسة كثير من أوجه السلوك المرغوب فيها من ذلك التكيف أو الملائمة والمرونة واحترام الذات و الكفاءة أو المقدرة ، والضبط الذاتي بالنسبة لزملائه .

كما أن الأطفال يميلون إلى تقليد أنماط كثيرة من سلوك الآباء
 قد يتعرض الوالدان أحيانا للارتباك والحيرة بسبب ارتفاع قدرات طفلهم الموهوب
 والمتفوق بصورة ملحوظة ، وقد يشعرون بعدم الارتياح عندما يشير الآخرون إلى
 بعض الجوانب التي يختلف فيها طفلهم عن أقرانهم في العمر .
 إن الطفل يحتاج إلى الشعور بأنه عادي ، فهو يتعرف بطريقة التعبير عن قدراته
 المتقدمة ، وعندما يسمع الكبار الذين يحترمهم يعبرون عن الأسى والإحباط ، وهنا
 يكمن أن تستفيد الأسر التي تعاني من هذا الصراع من العلاج الأسري أو من
 قراءة بعض الكتب .

من هنا كانت مسؤولية الأسرة ومسؤولية أولياء الأمور لمعاونة الأسرة للمدرسة
 في أداء وظيفتها في إعداد وتنشئة جيل المستقبل هو توفير الجو الاجتماعي
 للموهوب داخل الأسرة ، بحيث يشعر الموهوب بأن أسرته توفر له الحماية و
 الأمن ، والأمان، و الحب ، و التقبل ، فيكون لديه الشعور بالانتماء لأسرة
 متماسكة يفخر بها بالانتماء إليها .

وفي دراسة " لجروسمان و ايزمان 1971 و بنج 1973 و هاري 1972 " ، حيث
 توصلوا إلى أنه لكي تنمو قدرة الأبناء على التفكير الابتكاري يجب على الوالدين
 أن يتجنبوا التسلط في معاملة الأبناء ، وتوصل " سكايفر 1969 " إلى وجود
 علاقة موجبة بين القدرة على التفكير الابتكاري ومعاملة الوالدين التي تتسم
 بالاستقلالية وتجنب التسلط ، كما توصل أن الوالدين يعاملون الأبناء المبتكرين
 والموهوبين بأساليب تتسم بالديمقراطية ، وفي دراسة " لويسبيرج
 وسبيرنجر 1961 " توصلوا إلى أن الأطفال من طلاب الصف الرابع الابتدائي ذوي
 المستوى المرتفع من حيث القدرة على التفكير الابتكاري تتسم معاملة الوالدين لهم

بالديمقراطية وتجنب التسلط ، كما أنهما متسامحان أما بعض التصرفات غير العادية التي يقوم بها الأبناء. (ماجدة السيد عبيد، 2014، صفحة 04) .

2_ دور المدرسة في رعاية الموهوبين :

يمكننا أن نتمثل دور المدرسة في رعاية الموهوبين في طرح كرك وجالاجر (Kirk & Gallagher, 1979) عددا من الاعتبارات المرجحة لاختيار الأسلوب

أو الترتيب الملائم للخدمة التعليمية للموهوبين و المتفوقين تمثلت فيما يلي :

_ إذا تجاوز مستوى نمو الطفل في المجالات الجسمية والاجتماعية والعقلية والتعليمية مستوى عمره الزمني ، فإن إستراتيجية الإسراع التعليمي تكون أكثر ملائمة وفائدة بالنسبة له .

_ إذا كان مستوى نمو الطفل في المجالات الجسمية و الاجتماعية والانفعالية متمشيا مع ، أو مطابقا لعمره الزمني ، بينما مستوى تحصيله الدراسي يفوق هذا العمر ، فإن إلحاقه بفصل خاص أو بغرفة مصادر إضافية يكون أكثر ملائمة له .
_ عندما لا يتوافر _ في المدارس صغيرة العدد _ العدد الكافي من الموهوبين والمتفوقين لإنشاء فصل خاص بهم ، فإن تعليمهم داخل نطاق الفصول العادية مع الاستعانة بالإثراء أو الأساليب التعليم الفردي ، أو بمعلمين متخصصين يعملون معهم لبعض الوقت يكون أمرا ضروريا .

_ إذا كانت أغلبية تلاميذ الفصل الملتحق به الطفل من ذوي الذكاء فوق المتوسط ، ولم يكن الفصل خاصا بالموهوبين والمتفوقين ، فإنه يفضل استخدام الإثراء التعليمي داخل الفصل بدلا من الفصول الخاصة أو الإسراع التعليمي لعدم الحاجة إليها .

_ إذا كان التلميذ من الموهوبين ضعاف التحصيل ، فإنه يجب توجيه عناية خاصة بدراسة مشكلاته الاجتماعية والانفعالية وجوانب ضعفه الأخرى متى وجدت ،

ويعد الإرشاد النفسي وتوعية الوالدين ، و الاستعانة بالتعليم العلاجي أكثر أهمية بالنسبة للطفل من نوعية الفصل الذي يلحق به .

_ إذا كان التباعد أو التباين بين جوانب نمو الطفل الموهوب واضحا مثلما هو الحال بالنسبة للأطفال الذين يحصلون على درجات ذكاء مرتفعة ، فإن أساليب التعليم الفردي تكون ضرورية ، ولاسيما إذا ما كان الطفل غير قادر على التكيف مع الأوضاع التربوية القائمة .

_ إذا استقر رأي القائمين على أمر النظام المدرسي على أن استخدام الإثراء داخل الفصول العادية هو الوضع المناسب أو الأمثل ، فإنه يفضل الاستعانة بمعلم متخصص في تعليم الموهوبين والمتفوقين وذلك لأن عددا كبيرا من المعلمين بحاجة إلى مساعدة أحد المتخصصين لتنفيذ الإثراء التعليمي داخل الفصول الدراسية العادية.

_ كما أوضحت نادية السرور (1998:63) أنه بالنسبة للطلاب الموهوبين والمتفوقين ممن ينتمون إلى مجتمعات تعاني من صعوبات ثقافية أو اجتماعية أو اقتصادية أو انفعالية ، تصبح المدارس الخاصة بالموهوبين والمتفوقين هي البديل المفضل ، حيث تكون ملاذا ومنقذا لمقدراتهم العقلية وحاميا لها من الهدر والتراجع .

وقد ذهب فؤاد أبو حطب (2001) إلى أن استراتيجيات الرعاية التربوية للطلاب الموهوبين و المتفوقين ليست منفصلة أو مستقلة عن بعضها البعض ، فالتعامل مع الإثراء على أنه إستراتيجية منفصلة عن غيرها من الاستراتيجيات فيه قدر كبير من الاصطناع ، كما أن أي إستراتيجية منفصلة عن غيرها من الاستراتيجيات فيه قدر كبير من الاصطناع ، كما أن إستراتيجية إذا لم تتضمن قدرا من الإثراء تصبح عديمة الجدوى ، فقفر الصفوف و إنهاء الدراسة في عدد أقل من السنوات

(التسريع) لا يحمل معنى أكبر من ذلك ما لم يتضمن المنهج العادي تنمية القدرات العقلية العليا .. ولهذا " لا بد أن تتلائم برامج الإثراء لاستثمار الوقت المقتصد في أنشطة تنمي القدرات العقلية والمهارات الشخصية والاجتماعية من مستوى رفيع ". (عبد المطلب امين القريطي ، 2004، صفحة 354)

خلاصة :

مثل المتفوقون مصدر عطاء و إسهام متميز تحتاج إليه جميع المجتمعات الإنسانية وتتمنها ، وتعريف المجتمع للتفوق لا يأخذ بالحسبان قدرات الشخص فحسب ، بل ينظر إليه بعين الاهتمام لحاجات المجتمع لما لهم من سمات متميزة في بعض مجالات النمو المختلفة .وهذا يجعلهم بحاجة لرعاية تربوية خاصة من قبل المؤسسات الاجتماعية المتمثلة بالأسرة و المدرسة والرفاق ، و بتظافر جهود هذه الجهات يمكننا زرع الثقة في نفوس أبنائنا المتفوقين والموهوبين ، وتوجيههم لبناء شخصية متوازنة متكاملة ومساعدتهم على إبراز تفوقهم ومواهبهم وتوظيفها لما يخدم الأمة والمجتمع ،متخطين بذلك كل مل يواجههم من صعاب نفسية و اجتماعية وتربوية ، والتخفيف من حدة ما يتعرضون له في حياتهم الأسرية و الاجتماعية ، لذا لابد من التقرب منهم ومعرفتهم وفهم حاجاتهم من خلال مراعات خصائص المتفوق و الموهوب والتي تختلف عن زملائهم الذين في نفس أعمارهم.

الفصل الرابع :الإجراءات الميدانية .

_ تمهيد .

1_ منهج الدراسة .

2_ التذكير بفرضيات الدراسة .

3_ أدوات الدراسة .

4_ الدراسة الاستطلاعية .

4_1_ الهدف من الدراسة الاستطلاعية .

4_2_ وصف عينة الدراسة .

4_3_ الخصائص السيكومترية لأداة القياس .

5_ الدراسة الأساسية .

5_1_ وصف عينة الدراسة الأساسية .

5_2_ إجراءات الدراسة الأساسية .

5_3_ الأساليب الإحصائية .

_ خلاصة .

تمهيد:

بعد إكمال الجانب النظري لهذه الدراسة والمتمثل في تحديد الإشكالية وعرض كل ما يتعلق بمتغيرات الدراسة نتعرض في هذا الفصل للخطوات و الإجراءات اللازمة المتعلقة بمنهجية البحث و إجراءاته التطبيقية على اعتبارها حلقة ذات أهمية في البحث العلمي ، وسيتم التعرض للمنهج المتبع في هذه الدراسة ثم ننتقل للدراسة الاستطلاعية التي نتعرض فيها لوصف العينة وقياس الصدق والثبات بالنسبة لأدوات الدراسة قصد التأكد من مدى صلاحيتها لقياس ما أريد قياسه .

1_ منهج الدراسة :

تعتمد أي دراسة على منهج يتبعه الباحث لمعالجة البيانات ويكون اختياره على حسب طبيعة الموضوع والأهداف التي يسعى لتحقيقها. وللإجابة على تساؤلات الدراسة و التعرف على أهم استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى الطلبة المتفوقين والعاديين لدى عينة الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي المقارن اعتباراً أن موضوع الدراسة هو الذي يحدد طبيعة المنهج المستخدم ، حيث أن أهم أهداف هذا المنهج هو وصف الظاهرة في وضعها الراهن من حيث خصائصها وأشكالها والعوامل المؤثرة فيها ، وتقديم تفسير يساعد على فهم الظواهر ، وتحديد الفروق التي توجد بين المتغيرات كما هي في الواقع .

2_ التذكير بفرضيات الدراسة :**_ فرضية العامة :**

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين دراسياً والعاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .

_ الفرضيات الجزئية:

1_ هناك فروق دالة إحصائية بين المتفوقين دراسياً والعاديين في أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (أسلوب حل المشكلات ، أسلوب المواجهة الفعالة ، أسلوب الدعم الاجتماعي ، أسلوب التجنب ، أسلوب المواجهة الانفعالية) .

2_ هناك فروق دالة إحصائية في إستراتيجية المواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً تعزى لمتغيرات شخصية (الجنس ، التخصص ، السن) .

3_ هناك فروق دالة إحصائية في إستراتيجية المواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة العاديين تعزى لمتغيرات شخصية (الجنس ، التخصص ، السن) .

3_ أدوات الدراسة :

في الدراسة الحالية اعتمدت الباحثة على استبانة استراتيجيات مواجهة الضغوط للباحثة " واكلي بديعة 2014 " .

بعد الاطلاع النظري على 15 من المقاييس و الاستبانات عن المواجهة حيث قامت بإجراء مسح كامل عن أساليب المواجهة المتاحة بها ومن ثم حساب تكرارها واختيار الأساليب التي حصلت على 50 فما فوق فحصلت الباحثة على خمسة أساليب وهي:

- _ أسلوب حل المشكلات problem solving .
 - _ أسلوب المواجهة الفعالة proactive coping strategy .
 - _ أسلوب الدعم الاجتماعي seeking social support .
 - _ أسلوب التجنب avoidance coping .
 - _ أسلوب المواجهة الانفعالية emotional coping .
- ويتكون المقياس من 40 عبارة توزعت على حسب كل أسلوب :
- _ أسلوب حل المشكلات (1،6،11،16،21،26،31،36) .
 - _ أسلوب المواجهة الفعالة (27،32،37،2،7،12،17،22) .
 - _ أسلوب الدعم الاجتماعي : (3،8،13،18،23،28،33،38) .
 - _ أسلوب التجنب : (4،9،14،19،24،29،34،39) .
 - _ أسلوب المواجهة الانفعالية : (5،10،15،20،25،30،35،40) .
- كما تم إعطاء ثلاث إجابات أمام كل عبارة وهي :
- . تنطبق تماما : 3 درجات .
 - . تنطبق أحيانا : 2 درجات .
 - . لا تنطبق : 1درجة .

وتحسب درجات كل أسلوب بشكل منفصل وليس للاستبانة ككل ، وبذلك تكون أعلى درجة لكل أسلوب هي 24 إذا أجاب المفحوص على جميع العبارات ب"تنطبق تماما" ، وأدنى درجة لكل أسلوب هي 8 إذا أجاب على جميع العبارات ب"لا تنطبق" بينما أعتبر الفرد يستخدم أسلوبا معيناً إذا حصل على درجة تفوق 16 والتي حددها بضرب الدرجة المحايدة في "2" في عدد بنود الإستراتيجية الواحدة "8" . (محمد، 2019، صفحة 36) .

4 _ الدراسة الاستطلاعية :

إن القيام بأي بحث علمي يتطلب تتبع مجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر مصداقية ، ولعل أهم خطوة من هذه الخطوات أن يقوم بدراسة أولية (مبدئية) على عينة الدراسة وهي ما تسمى بالدراسة الاستطلاعية والتي سيتم تناولها في هذا الفصل وفيه نقوم بعرض الهدف من الدراسة الاستطلاعية ووصف عينة الدراسة وأدوات الدراسة الاستطلاعية والتعرض لبعض الخصائص السيكومترية للأدوات .

4_1_ الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

- تعتبر الدراسة الاستطلاعية أمر جد مهم في بناء البحث ، حيث أن إهمالها يفقد البحث أحد العناصر الأساسية فيه ، حيث تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة في البحث العلمي وإذ يعتبر دراسة أولية تهدف إلى :
- _ التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها .
- _ التأكد من دراسة أداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استعمالها واستخدامها في الدراسة الأساسية .
- _ التأكد من توفر متغيرات الدراسة في مجتمع البحث .
- _ التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية .

2_4_4_ وصف عينة الدراسة :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في 13 أبريل من الموسم الدراسي 2021 على عينة قوامها 30 تلميذ بثانوية بلكين الثاني بولاية ادرار . حيث اختيرت عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع الدراسة ، بحيث تمثلت العينة على جميع مستويات الثانوية من حيث التخصص (علمي/ أدبي) والمستوى التعليمي (أولى ، الثانية ، الثالثة ثانوي).

2_4_4_1_ جدول رقم (1) يمثل توزيع العينة حسب الجنس :

المتغيرات	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	11	36%
إناث	19	64%
المجموع	30	100%

يمثل الجدول رقم (1) نسبة التلاميذ حسب الجنس ، بحيث كان توزيع العينة مختلف بين الجنسين فبلغ عدد الإناث 19 بنسبة 64% ، وعدد الذكور 11 بنسبة 36% .

2_4_4_2_ جدول رقم (2) يمثل توزيع العينة حسب التخصص:

المتغيرات	التكرارات	النسبة المئوية
علمي	20	67%
أدبي	10	33%
المجموع	30	100%

يمثل الجدول رقم(2) نسبة التلاميذ حسب التخصص ، حيث بلغ التخصص العلمي على أكبر نسبة تكرار 20 بنسبة مئوية 67% ، في حين كان التخصص الأدبي في أقل نسبة تكرار 10 بنسبة مئوية 33% .

3_4_ الخصائص السيكومترية لأداة القياس :

_ مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية :

للتأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق و الثبات) لمقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ومدى ملائمتها لخصائص الدراسة الحالية وبيئتها تم تطبيق المقياس على عينة مقدارها 30 تلميذ بثانوية بلكين الثاني بأدرار.

أ/ حساب الصدق : تم الاعتماد في قياس صدق مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية على الطريقة التالية :

_ حساب الإتساق الداخلي بين أبعاد المقياس:

للتأكد من مدى ترابط وانسجام بنود وأبعاد المقياس مع بعضها البعض تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس مع مجموع فقرات المقياس ككل .

جدول رقم (3) : حساب صدق الاختبار بالاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي للمقياس :

الأبعاد	قيمة الارتباط	الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة
أسلوب حل المشكلات .	0.64**	0.00	دالة عند 0.01
أسلوب المواجهة الفعالة .	0.29	0.11	غير دالة عند 0.01
أسلوب الدعم الاجتماعي .	0.67**	0.00	دالة عند 0.01
أسلوب التجنب .	0.71	0.00	دالة عند 0.01
أسلوب المواجهة انفعالية .	0.77	0.00	دالة عند 0.01

بحساب الاتساق الداخلي بين فقرات وأبعاد المقياس يوضح الجدول أن هناك اتساق داخلي مرتفع وقوي جدا بين أبعاد وفقرات هذا المقياس وهذا يدل على صدق المقياس.

ب/ الثبات : تم الاعتماد في حساب الثبات على طريقتين (معامل الثبات ألفا كرومباخ ، والتجزئة النصفية).

_ حساب معامل الثبات ألفا كرومباخ :

يعتبر معامل ألفا كرومباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ومعامل ألفا يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده .

_ جدول رقم (4) : حساب معامل ثبات المقياس " ألفا كرومباخ " :

العينة	عدد الفقرات	معامل ألف كرومباخ
30	40	0.85

بحساب معامل الثبات ألفا كرومباخ التي قدرت ب (0.85) وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس واتساق بنوده .

_ طريقة التجزئة النصفية :

في هذه الطريقة يتم تقسيم الاختبار إلى قسمين متساويين لكل مفحوص فيهما درجتان إحداهما على النصف الأول وثانيهما على النصف الأخير .

_ جدول رقم (5) حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

العينة	معامل الارتباط	معامل الثبات سبيرمان براون
30	0.76	0.86

بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي درجات المقياس تم الحصول على معامل ثبات يقدر ب 0.86 وهذه نسبة تؤكد على ثبات المقياس .

5_ الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الأساسية من 100 تلميذ متفوقين دراسيا وعاديا على حسب متطلبات الدراسة ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وهي طريقة ملائمة

لطبيعة دراستنا و المتمثلة في عينة تلاميذ متفوقين دراسيا وعاديين بثنوية بلكين الثاني و ثانوية المغيلي عبد الكريم .

1_5_ وصف عينة الدراسة الأساسية :

أ/ توزيع عدد أفراد العينة الكلية حسب الجنس :

يتوزع عدد أفراد العينة الكلية حسب الجنس حسب النسب كما هو موضح في

الجدول التالي :

جدول رقم (6) : يمثل توزيع أفراد العينة الدراسة الكلية حسب الجنس :

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	32	32%
إناث	68	68%
المجموع	100	100%

يوضح الجدول أن عدد الإناث يمثل أكبر عينة مقارنة يقدر ب68 بنسبة مئوية

68% ، وعدد الذكور أقل من ذلك ب32 بنسبة مئوية 32% .

ب/ توزيع العينة على حسب التصنيف (متفوقين / عاديين):

_ جدول رقم (7) توزيع العينة على حسب التصنيف (متفوقين / عاديين):

التصنيف	التكرار	النسبة المئوية
متفوقين	50	50%
عاديين	50	50%
مجموع	100	100%

يوضح الجدول عدد التلاميذ المتفوقين والعاديين حسب العينة الإجمالية

والمقدرة ب50 بالنسبة للتلاميذ المتفوقين بنسبة مئوية 50% ، و50 بالنسبة

للتلاميذ العاديين بنسبة مئوية 50% .

5_2_ إجراءات الدراسة الأساسية :

تم تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية في 22 أبريل 2021 ، حيث تم توزيع مقياس إستراتيجية المواجهة على عينة الدراسة البالغ عددها 100 تلميذ ز وللسير الحسن لإجراءات التطبيق تم إتباع الخطوات التالية :

_ تعريف الباحث بنفسه والهدف من التطبيق .

_ أخذ موافقة أفراد العينة .

_ شرح التعليمات الخاصة بالإجابة على المقياس .

_ التأكيد لأفراد العينة بالإجابة بمصادقية .

5_3_ الأساليب الإحصائية :

استخدمت الباحثة أساليب إحصائية متنوعة في معالجة البيانات والتي توزعت على مسارين : أساليب إحصائية في حساب الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة ، و أساليب إحصائية أخرى استخدمت للتحقق من فروض الدراسة . وقد تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية Spss19 وتم تطبيق أسلوب الإحصائي T.test لدراسة الفروق كونه الأنسب للدراسة الحالية .

خلاصة :

تم في هذا الفصل عرض كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية للدراسة وتتمثل في المنهج المستخدم و مجتمع الدراسة وخصائص العينة . وبعدها تم عرض متغيرات و أدوات الدراسة والخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة و التي أثبتت نتائجها إمكانية الاعتماد عليها والاطمئنان إلى هدفها وثباتها ، وبعدها الأساليب الإحصائية المطبقة والتي من خلالها حصلنا على نتائج الدراسة سنعرضها تفصيلا حسب تسلسل الفرضيات في الفصل الموالي .

الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج

_ تمهيد .

1_ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة .

2_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى .

3_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية .

4_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة .

_ خلاصة .

_ تمهيد :

بعد أن تم التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية و الأساسية واختبار ودراسة فرضيات الدراسة ، سوف نقوم في هذا الفصل بمعالجتها إحصائياً مع عرض نتائجها وتحليلها وترتيبها المنهجي .

1_ عرض نتيجة الفرضية العامة :

تنص الفرضية العامة على أنه :هناك فروق دالة إحصائية بين المتفوقين دراسيا والعاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .

_ الجدول رقم (8) قيمة "ت" :

المتغير	الفئة	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
إستراتيجية المواجهة	المتفوقين	50	87.42	10.54	-	0.22	غير دالة عند 0.01
	العاديين	50	89.68	7.80	1.21		

نلاحظ من الجدول (8) أن قيمة "ت" قد بلغت 1.21- وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 ، وعليه يمكننا القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المتفوقين دراسيا والعاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .

2_ عرض نتيجة الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه : هناك فروق دالة إحصائية بين المتفوقين دراسيا والعاديين في أبعاد إستراتيجية المواجهة الضغوط النفسية (أسلوب حل المشكلات ، أسلوب المواجهة الفعالة ، أسلوب الدعم الاجتماعي ، أسلوب التجنب ، وأسلوب المواجهة الانفعالية) .

_ جدول رقم (9) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة لأبعاد إستراتيجية المواجهة (أسلوب حل المشكلات ، أسلوب المواجهة الفعالة ، أسلوب الدعم الاجتماعي ، أسلوب التجنب وأسلوب المواجهة الانفعالية) لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين :

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
حل المشكلات	المتفوقين	50	19.14	3.37	-1.34	0.18	غير دالة عند 0.05
	العاديين	50	19.92	2.34			
المواجهة الفعالة	المتفوقين	50	19.48	3.25	-	0.89	غير دالة عند 0.05
	العاديين	50	19.58	2.54			
الدعم الاجتماعي	متفوقين	50	17.58	3.68	0.58	0.56	غير دالة عند 0.05
	عاديين	50	17.14	3.88			
أسلوب التجنب	المتفوقين	50	15.18	3.29	-	0.03	دالة عند 0.05
	العاديين	50	16.56	2.98			
المواجهة الانفعالية	المتفوقين	50	16.04	3.85	-	0.52	غير دالة عند 0.05
	العاديين	50	16.50	3.27			

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن قيمة "ت" قد بلغت -1.34 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكننا القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في أسلوب حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسياً والعاديين .

وفي أسلوب المواجهة الفعالة بلغت قيمة "ت" -0.13 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكننا القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في أسلوب المواجهة الفعالة لمواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسياً والعاديين .

وفي أسلوب الدعم الاجتماعي بلغت قيمة "ت" 0.58 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكننا القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين في أسلوب الدعم الاجتماعي لمواجهة الضغوط النفسية .

أما أسلوب التجنب كانت قيمة "ت" قد بلغت -2.19 وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، بمعنى أنه هناك فروق دالة إحصائية في أسلوب التجنب لمواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين. وفي أسلوب المواجهة الفعالة بلغت قيمة "ت" -0.64 وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكننا القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المتفوقين والعاديين في أسلوب المواجهة الانفعالية في مواجهة الضغوط النفسية .

3_ عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية على أن : هناك فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا تعزى لمتغيرات الشخصية (الجنس ، العمر ، التخصص) .

_ جدول رقم(10) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة لمتغيرات الشخصية (الجنس ، العمر ، التخصص) لإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا .

المتغير	الفئة (الجنس)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
إستراتيجية المواجهة	ذكور	12	86.5	16.38	-0.22	0.82	غير دالة عند
	إناث	38	87.68	8.19			

0.05							
غير دالة عند 0.05	0.99	0.005	10.80	87.42	45	15_17	إستراتيجية
			8.84	87.40	5	18_20	المواجهة
غير دالة عند 0.05	0.47	-0.72	11.34	86.92	38	علمي	إستراتيجية
			7.64	89.00	12	أدبي	المواجهة

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن قيمة "ت" قد بلغت -0.22 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكننا القول عدم وجود أية فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسيا تعزي لمتغيرات الجنس (ذكر/أنثى) .

وفيما يخص السن بلغت قيمة "ت" 0.005 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكننا القول عدم وجود أي فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسيا تعزى لمتغير العمر.

وفي متغير التخصص بالنسبة للطلبة بلغت قيمة "ت" -0.72 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه يمكننا القول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بين المتفوقين دراسيا تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي) .

4_ عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية على أن : هناك فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة العاديين تعزى لمتغيرات الشخصية (الجنس ، العمر ، التخصص) .

_ جدول رقم (11) : يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة لمتغيرات الشخصية (الجنس ، العمر ، التخصص) لإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة العاديين .

المتغير	الفئة (الجنس)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
إستراتيجية المواجهة	ذكور	20	90.15	7.77	0.34	0.73	غير دالة عند 0.05
	إناث	30	89.37	7.94			
إستراتيجية المواجهة	15_17	23	88.39	8.31	-	0.28	غير دالة عند 0.05
	18_20	27	90.78	7.32	1.07		
إستراتيجية المواجهة	علمي	25	89.48	8.39	-	0.85	غير دالة عند 0.05
	أدبي	25	89.88	7.33	0.17		

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن قيمة "ت" قد بلغت 0.34 وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه فإنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين

الطلبة العاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

وفي متغير العمر بلغت قيمة "ت" -1.07 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه فإنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة العاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير العمر (15_17 / 18_20).

وفي متغير التخصص بلغت قيمة "ت" -0.17 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه فإنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة العاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي) .

خلاصة :

تم التطرق من خلال هذا الفصل إلى عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة تبعا لترتيبها المنهجي اعتمادا على الأساليب الإحصائية المناسبة لكل فرضية ، حيث لم تتحقق الفرضية العامة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ، وكذلك الأمر بالنسبة لكل الفرضيات الجزئية التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية بين المتفوقين دراسيا و العاديين في أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في كل من (أسلوب حل المشكلات و أسلوب المواجهة الفعالة و أسلوب الدعم الاجتماعي ، و أسلوب المواجهة الانفعالية) عدا أسلوب التجنب الذي أثبتت فيه النتائج بوجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا و العاديين ، وكذا بالنسبة لإستراتيجية المواجهة بين الجنسين والسن والتخصص لم يتحقق وجود فروق دالة إحصائية بين المتفوقين دراسيا والعاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .

الفصل السادس : تفسير ومناقشة النتائج .

_ تمهيد .

1_ تفسير ومناقشة الفرضية العامة .

2_ تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى .

3_ تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية .

4_ تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة .

_ خلاصة .

تمهيد :

بعد ما تم عرض فرضيات الدراسة الحالية و تحليل نتائجها في الفصل السابق باستعمال التحليل الإحصائي للبيانات الدراسة الأساسية سيتم في هذا الفصل مناقشتها وتفسيرها في ظل ما توفر من تراث نظري ودراسات سابقة تناولت متغيرات هذه الدراسة الحالية ، ثم بطرح خلاصة عامة للنتائج المتوصل إليها من الدراسة وبعض الدراسات المقترحة التي من شأنها أن تدفع عجلة البحث العلمي إلى الأمام وتثريه .

1_ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

تنص الفرضية : هناك فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا و الطلبة العاديين .

يتضح من خلال الجدول رقم (8) أن قيمة "ت" بلغت 1.21- وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يدل على عدم وجود أية فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والطلبة العاديين .

وهذا ما توصلت إليه أيضا دراسة "حساني فاطمة 2015" في دراستها لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13_14_15) إلى عدم وجود أي فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين دراسيا. (حساني، 2015)

وفي دراسة ل"محمد تسنيم رأفت ، عبد السلام عبد الغفار ، فيليب صابر سيف " دراسة مقارنة عن شخصية المتفوقين والعاديين من طلبة المدارس الثانوية وكانت النتائج بتميز المتفوقين عن العاديين بالذكاء والمثابرة والتصميم والاكتفاء الذاتي كما تميز المتفوقات عن العاديين بالذكاء والخضوع لمطالب المدرسة والمثابرة والواقعية والالتزان الانفعالي . (عامر، 2007، صفحة 61.62)

وقد أثبتت العديد من البحوث أن البعض منا يكون أكثر ميلا ومقاومة للضغوط النفسية وهذا راجع لشخصياتنا وهذا ما توصل إليه كل من فريدمان وروزنمان وكذلك دراسة محمد تسنيم رأفت وآخرون . فبرغم من أن دراستنا لم تتوصل إلى أية فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط بين المتفوقين والعاديين

في إستراتيجية المواجهة الضغوط النفسية وهذا راجع لطبيعة العينة والظروف الخاضعة لها .

2_ تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى :

تنص الفرضية على : هناك فروق في أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (أسلوب حل المشكلات ، أسلوب المواجهة الفعالة ، أسلوب الدعم الاجتماعي ، أسلوب التجنب ، أسلوب المواجهة الانفعالية) بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين.

اتضح لنا من خلال الجدول رقم (9) أن قيمة "ت" بلغت 1.34- في أسلوب حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسيا و العاديين وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود أية فروق دالة إحصائية في أسلوب حل المشكلات لمواجهة الضغوط النفسية . أما بالنسبة لأسلوب المواجهة الفعالة فقد أظهرت النتائج عدم وجود أي دلالة إحصائية في مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين حيث بلغت قيمة "ت" 0.13- حيث أنها قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 مما يوضح لنا بعدم وجود فروق دالة إحصائية في أسلوب المواجهة الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين. وفي أسلوب الدعم الاجتماعي لمواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين بلغت قيمة "ت" 0.58 وهي قيمة غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي عدم وجود أي فروق دالة إحصائية في أسلوب الدعم الاجتماعي في مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين . ونجد أن الأمر قد اختلف في أسلوب التجنب حيث أن قيمة "ت" قد بلغت 2.19- وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 . مما يثبت لنا أنه هناك فروق بين الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين في

أسلوب التجنب لمواجهة الضغوط النفسية . وفي أسلوب المواجهة الانفعالية بلغت قيمة "ت" -0.64 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 ما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أسلوب المواجهة الانفعالية في مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين دراسياً والعاديين .

نجد في دراستنا أن معظم أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية توصلت نتائجها بعد وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة المتفوقين دراسياً والعاديين فيما يخص (أسلوب حل المشكلات والمواجهة الفعالة ، وأسلوب الدعم الاجتماعي ، وأسلوب المواجهة الانفعالية) باستثناء أسلوب التجنب الذي أدلت النتائج فيه بوجود فروق بين الطلبة المتفوقين دراسياً والعاديين .

وفي هذا الصدد نجد من الدراسات التي قد توصلت إلى نفس النتائج مثل دراسة "خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي" حول الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين والعاديين وكانت النتائج المتوصل إليها منها ما يتوافق مع الدراسة الحالية ومنها ما يختلف عنها . حيث لم توجد فروق دالة إحصائياً في بعض الأساليب وهي (التحليل المنطقي ، وتحمل المسؤولية ، والاستسلام ، والتنفيس الانفعالي) في مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقين والعاديين . أما بعض الأساليب الأخرى (التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات ، الاسترخاء ، الانفصال الذهني ، الدعابة) توجد فيها فروق دالة إحصائياً في مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لطلبة المتفوقين ، أما الطلبة العاديين فقد وجدت هناك فروق دالة إحصائياً في أساليب أخرى وهي (لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ، إعادة التفسير الإيجابي ، الالتجاء إلى الله ، الانعزال ، أحلام اليقظة ، الإنكار ، البحث عن إثبات بديلة) في مواجهة الضغوط النفسية . (العبدلي، 2012)

وهناك دراسة أخرى لـ"جريفنت (1993) بعنوان أساليب مواجهة المراهقين لضغوط الأسرة والمدرسة والأنداد و توصلت إلى نتائج أن المراهقين يميلون إلى تجنب المواجهة أكثر من ميلهم إلى استخدام أساليب المواجهة فيما يتعلق بالضغوط الأسرية والمدرسية بينما يستخدمون المواجهة دون التجنب فيما يتعلق بضغوط الأنداد ، كما أن المراهقات يستخدمن كلا من الأسلوبين المواجهة والتجنب لما يواجههن من ضغوط بصورة أكبر ، وكما أن أسلوب مواجهة الضغوط له عائد مفضل أكثر من أسلوب تجنب الضغوط . (العبدلي، 2012، صفحة 69)

وبناء على هذا يتبين أن تراكم الضغوط النفسية لدى المراهقين من الطلبة المتفوقين وغيرهم من الطلبة العاديين وتعدد مصادرها و أسبابها تدفع الطلبة إلى اللجوء إلى أساليب و إستراتيجيات مختلفة ومتعددة للتعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها ، مما ينعكس فيما بينهم من فروق وتفاوت في هذا المجال من حيث استخدام كل طالب من الطلبة المتفوقين والعاديين أسلوب معتمد يساعده في إتمام المسيرة الدراسية أو الحياتية . وهذا ما أثبتته دراستنا الحالية وبعض الدراسات الأخرى التي تم ذكرها سابقا .

3_ تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على : هناك فروق في إستراتيجية مواجهة الضغوط لدى المتفوقين تعزى لمتغيرات شخصية (الجنس ، السن ، التخصص) .

اتضح لنا من خلال الجدول رقم (9) أن قيمة "ت" بلغت 0.22- وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا تعزى لمتغير الجنس ، وكذلك فيما يخص السن قد بينت النتائج أنه لا توجد فروق

دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين على حساب السن ، حيث أن قيمة "ت" بلغت 0.005 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 . وهذا أيضاً ما انطبق في تخصصات الطلبة ، أدلت نتائج البحث بعد وجود أية فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لقيمة "ت" -0.72 في إستراتيجية المواجهة لدى الطلبة المتفوقين .

ومن هنا يتبين لنا أن عامل الجنس والسن والتخصص لدى المتفوقين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لم يحدث أي فروق وقد يكون هذا راجع لنفس طبيعة الظروف التي تخضع لها عينة الدراسة ، أو لعوامل أخرى .

وهذا ما نجد طارق عبد الرؤوف محمد عامر (2007) قد أدلى به في دراسته حول متطلبات التربية للمتفوقين ، بحيث توصلت نتائج أبحاثه إلى أن هناك توافق بين استجابة العينة ككل استجابة عينة الذكور في أساليب التغلب على المشكلات التي تواجه الطلاب المتفوقين تبعاً للنوع لكن هناك اختلاف في بعض استجابات عينة الإناث والذكور والعينة ككل حول أساليب التغلب على حل المشكلات التي تواجه الطلاب المتفوقين . (عامر، 2007، صفحة 347)

وفي دراسة ل خالد عبد الله حمد الحموري ومحمد المهدي عمر محمد عبد الكريم (2014) حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديمياً كانت نتائجها قد توصلت بعدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لأثر الجنس في جميع المحاور باستثناء محور التكيف الديني الروحاني ومحور الانسحاب السلوكي ومحور إشغال الذهن بالتفكير . (الكريم، 2014)

وفي دراسة صالح هادي العنزي (2020) حول أهم المشكلات المدرسية التي تواجه الطلبة المتفوقين عقلياً في المرحلة الثانوية ، وكانت النتائج تدلي بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث في المشكلات الطلابية . وهذا

قد يعود إلى رغبات الطلبة وميولهم ، كما أن العنزي تطرق إلى أهم المشكلات البارزة لدى كل من الطلبة ذو التخصص الأدبي و العلمي ، فالطلبة ذوي التخصص الأدبي كانت أبرز المشكلات (مشكلة شدة تعامل إدارة المدرسة مع الطلبة وعدم تفهم المعلمين للظروف الخاصة للطلبة والانزعاج من غموض المستقبل) وترجع هذه المشكلات بالنسبة للطلبة الأدبيين على حساب الطلبة العلميين إلى قلة المستوى التحصيلي في الدراسة مقارنة بالطلبة العلميين .

أما الطلبة ذوو التخصص العلمي فقد برزت أهم المشكلات فيه (عدم وجود أنشطة لتنمية الميول ، عدم تمثّل تفهم المعلمين للظروف الخاصة للطلبة وعدم تحدي المواد لقدرات الطالب) وهذا راجع لنظرة الطلبة إلى التخصص العلمي بأنه يحتاج إلى مزيد من التعب والمواظبة على الاستذكار . (العنزي، الجزء الخامس عشر 2020)

وفي دراسة أخرى ل العجمي 2013 حول أهم المشكلات و أكثرها شيوعا لدى الطلاب المتفوقين تحصيليا من وجهة نظرهم وتوصل إلى عدم وجود أية فروق ذات دلالة إحصائية في مشكلات الطلاب حسب التخصص ومستويات التحصيل . (العنزي، الجزء الخامس عشر 2020، صفحة 197)

أما في دراسة الحميدي 2005 حول التعرف على ترتيب مشكلات الطلاب المتفوقين عقليا ، كانت معظم الفروق في درجات قائمة المشكلات لصالح طلاب القسم الأدبي المتفوقين عقليا عن نظرائهم في القسم العلمي . (العنزي، الجزء الخامس عشر 2020، صفحة 195).

بتعدد المشكلات التي تواجه الطلبة تعددت استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة المتفوقين الخاضعين لمتغيرات الشخصية (الجنس ، التخصص ، السن)

أثبتت دراستنا وبعض من الدراسات الأخرى بعدم وجود أي فروق دالة إحصائية في إستراتيجية المواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين تعزى للمتغيرات الشخصية الجنس والتخصص والسن وهذا راجع لعوامل أخرى قد تكون في العمر الزمني بحيث أن التقارب بين الفئات العمرية بين الذكور والإناث ذوي التخصصين العلمي والأدبي و الاندماج الحاصل بينهم أدى إلى خفق تأثير هذه العوامل في الطلبة المتفوقين .

بالرغم من المشكلات التي يواجهها الطلبة المتفوقون مع أقرانهم العاديين من عدم التوافق في كثير من المجالات والتي يمكن أن تؤدي نتائجها إلى فروق ، فإن توافق المتفوقين مع بعضهم في خصائص وامتيازات كثيرة على حسب ما جاءت به نتائج دراسة كل من "بلوم و تيرمان(1921)" و " هولنجورث(1922) " حول خصائص الطلبة المتفوقين والتي توصلوا من خلالها إلى أن المتفوقين يتميزون عن العاديين لعدد من الصفات (جسمية ، عقلية ، ومن ناحية الميول والشخصية) وهي سلامة الفكر ، سلامة الجسم ، والجمال ، فهم يمثلون الصفوة من الناحية العقلية والانفعالية والجسمية . وتوفر هذه الخصائص لدى عينة من المتفوقين قد يكون كذلك عامل مهم في عدم وجود أي فروق بينهم في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية . (البواليز، 2007، صفحة 82)

4_ تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية على أن : هناك فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة العاديين تعزى لمتغيرات الشخصية (الجنس ، التخصص ، السن) .

ومما اتضح لنا من الجدول رقم (10) أن قيمة "ت" بلغت 0.34 وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني لنا بأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين العاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس .
وبالنسبة للتخصص الطلبة توصلت نتائج الدراسة كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين العاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى الدلالة 0.05 بقيمة "ت" قد بلغت -0.17 .

أما فيما يخص متغير السن كانت النتائج ما زالت تدلي بعدم وجود أية فروق بين الطلبة العاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند مستوى الدلالة 0.05 بقيمة "ت" بلغت -1.07 .

وقد توصلت دراسة ماركوس (2004Marcos) التي كانت حول التعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيون الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي ، إلى عدم وجود فروق في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس ، لكن فيما يخص التخصص فقد وجدت فروق في إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة لصالح طلبة الكليات العلمية . (دخان، 2010، صفحة 16)
ونجد كذلك دراسة كاندك (Kendek1987) وهاميلتون وفاغوت (Hamilton&Fagot1988) لم تتوصل نتائجها إلى أية فروق بين الجنسين بالنسبة لنوعي المواجهة ما يؤكد أن هذا العامل لا يؤثر منفرداً في عملية المواجهة أي أن هناك متغيرات شخصية أخرى تلعب دوراً في هذا الاختبار. (شفيق، 2010، صفحة 88) .

أم بعض الدراسات الأخرى فقد أثبتت وجود فروق في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية فقط لأحد الجنسين ، نجد دراسة شولر وبييرلين (schooler &

pearlin1984) أكدت أن الإناث يفضلن استراتيجيات أقل فعالية بغض النظر عن مدى إيجابيتها أو سلبيتها قصد الحفاظ على التوازن الانفعالي. وفي دراسة كارفر (carver 1989) و لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman 1980) أثبتت نتائج دراستهم أن الذكور يكونون أقل بحثا عن السند الاجتماعي و أكثر لجوء إلى المواجهة المركزة على المشكل . (شفيق، 2010، صفحة 87) .

وفي دراسة صينية قام بها كل من " هوانج وإكسيا ، وسن وهانج و ووه (Huang, Xia, Zhang & Wa 2009) حول مدى شيوع الضغوط النفسية لدى المراهقين في الصين وكانت النتائج تشير إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين تعزى إلى العمر والمرحلة الأكاديمية . (دخان، 2010، صفحة 20)

إن عدم وجود فروق بين العاديين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية راجع لأسباب وعوامل متعددة ، وقد يمكننا محوريتها في المصادر ، بحيث تعرض عينة البحث (الطلبة العاديين) لنفس العوامل الضاغطة والمشكلات النفسية المسببة للضغوط النفسية والداعية للطلبة بالقيام بإستراتيجيات وأساليب للتعامل مع هذه الضغوط فتكون كل هذه الأساليب المستخدمة سواء بين الجنسين والأعمار وحتى التخصص الدراسي قد اتخذت نفس الشكليات لكل من أفراد الجنس (ذكور / إناث) و أفراد التخصص (علمي / أدبي) و نفس أفراد السن وهذا يمكن إرجاعه أيضا إلى القدرات المعرفية التي قد تتوافق فيما بينهم لينتج بذلك نفس الإستراتيجيات و نفس أساليب التعامل مع المشكلات والضغوط النفسية المواجهة للأطفال العاديين .

خلاصة :

من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات ، خلصت هاته الدراسة إلى عدم وجود فروق في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين ، وحتى في أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (أسلوب حل المشكلات ، أسلوب المواجهة الفعالة ، أسلوب الدعم الاجتماعي، أسلوب المواجهة الانفعالية) لم توجد فروق دالة إحصائية لدى كل من الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين ، باستثناء أسلوب التجنب الذي وجدت فيه فروق دالة إحصائية لدى كل من الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين .كذلك من النتائج المتوصل إليها هو عدم وجود فروق دالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين تعزى لمتغيرات الشخصية (الجنس ، السن ، التخصص).

استنتاج عام :

بعد تطبيق الدراسة الميدانية و تقديم نتائج الفرضيات ومناقشتها وتفسيرها ، تبين أن الدراسة حققت أهدافها من خلال البحث عن فروق في استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة المتفوقون دراسيا والعاديين .

وكذلك مدى أي من الاستراتيجيات و الأساليب الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقون دراسيا و العاديين ، وكذلك الفروق بين الجنس و السن والتخصص في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقون دراسيا و العاديين .

حيث أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود أية فروق في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا و الطلبة العاديين ، كذلك عدم وجود أي فروق في أساليب المواجهة (حل المشكلات ، المواجهة الفعالة ، الدعم الاجتماعي ، المواجهة الانفعالية) لدى الطلبة المتفوقين دراسيا و الطلبة العاديين ، باستثناء أسلوب التجنب الذي وجدت فيه فروق دالة إحصائيا في الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين ، وكما أسفرت النتائج أيضا في متغيرات الشخصية لأفراد عينة الدراسة على عدم وجود فروق في كل من الجنس والسن والتخصص في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين .

وتم تفسير النتائج في ضوء مشكلة الدراسة الحالية و الفرضيات التي تقوم عليها و نتائج الدراسات السابقة و الإطار المعرفي والنظري للدراسة ، أن عدم إلتماس أي أثر للفروق في أساليب و استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقون دراسيا والعاديين لدى عينة الدراسة الحالية يعود لأسباب وعوامل أخرى لم يتم إدراجها ضمن المتغيرات المدروسة في هذه الدراسة مثل السمات

الشخصية للطلبة المتفوقون والطلبة العاديين ، التي قد يكون لها أثر في انتهاج أساليب واستراتيجيات تدفع كل من الطالب المتفوق والطالب العادي في التعامل بها اتجاه المشكلات والضغوط ، مما قد يبرز لنا اختلاف و فروق بين الاساليب المنتهجة لدى كلا الطرفين في التعامل مع الضغوط النفسية .
ومع ذلك يبقى الحكم على نتائج الدراسة الحالية في حدود البحث المكانية والزمانية ومنهج البحث وعينة الدراسة و الأساليب الإحصائية المعتمدة .

توصيات واقتراحات الدراسة :

من خلال ما تطرقت إليه الباحثة في هذه الدراسة بشقيها الجانب النظري و الجانب التطبيقي فإن الباحثة توصي و تقترح ما يلي :

1_ التوصيات :

_ ضرورة التعرف على خصائص التلاميذ المتفوقون دراسيا من طرف كل من الأسرة و الطاقم الإداري المدرسي (المعلم ، المشرف التربوي ، الأخصائي النفسي ، مستشار التوجيه ، المدير ..) وذلك للكشف المبكر عن وجود أي مشكلة سلوكية أو انفعالية أو اجتماعية أو نفسية قد يعاني منها الطلبة المتفوقون .

_ توعية الأسرة والمدرسة وبالأخص المعلمين بمراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى الطلاب المتفوقون دراسيا والعاديين ، و أن المعاملة تختلف حسب كل طالب وقدراته واستعداداته .

_ إعداد برامج و دورات نفسية و اجتماعية تهدف إلى تنمية المهارات الطلاب المتفوقون و الطلبة العاديين في إدارة الضغوط واكتساب الاساليب الايجابية لمواجهتها .

_ ضرورة اهتمام الدولة بشريحة المتفوقين و توفير الظروف الملائمة و الإمكانيات اللازمة لتنمية مواهبهم و قدراتهم و تطور استعداداتهم .

2_ اقتراحات :

_ دراسة مماثلة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين على عينات أكبر من التلاميذ ومستويات الدراسة الأخرى بالولاية المحلية .

_ دراسة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا و العاجيين و علاقتها باستراتيجيات اتخاذ القرارات ، كذلك داخل البيئة الحالية .

_ وضع برامج وخطط تربوية تعليمية تنموية ممنهجة خلال الموسم الدراسي للاهتمام بفئة المتفوقين دراسيا سواء بالعموم أو التخصيص ، من أجل موازاة السيرورة التعليمية داخل المؤسسة .

_ عرض نماذج عن استراتيجيات و الأساليب الفعالة والناجعة في مواجهة الضغوط النفسية حسب الأنماط الشخصية .

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع :

1_أ. محمد عبد الهادي ، سميرة ونجن،. (جويلية، 2014). أساليب التوجيه والإرشاد التربوي في رعاية المتفوقين دراسيا. مجلة الجراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الوادي العدد السابع.

2_ أحمد نايل الغرير ، أحمد عبد اللطيف أبو سعد . (2009). التعامل مع الضغوط النفسية . دار الشروق للنشر والتوزيع الطبعة الاولى .

3_بن صالح هداية . (2016). فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس . اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس تخصص تقنيات وتطبيقات العلاج النفسي . جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر.

4_بوالليف آمال . (2010). مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي . مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي (دراسة مقارنة بين طلبة كلية العلوم الطبية وطلبة كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية) . جامعة باجي مختار _ عنابة .

5_تامر حسين علي السميران ، عبد الكريم عبد الله المساعيد . (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها . دار المكتبة الحامد للنشر والتوزيع الطبعة الاولى .

6_جلاب محمد. (2019). استراتيجية مواجهة الضغوط وعلاقتها بالاكتئاب لدى مرضي مصلحة الاستجالات. مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي بجامعة قاصدي مرياح . ص63.

7_حسن مصطفى عبد المعطى ، . (2006).

- 8_حسين موسى الجبوري ، ارتقاء يحيى حافظ . (2017). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى طلبة الإعدادية .
- 9_خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي . (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة . *متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص ارشاد نفسي . جامعة أم القرى .*
- 10_خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة . *بحث مقدم لقسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم القرى متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص إرشاد نفسي . جامعة أم القرى.*
- 11_خليل عبد الرحمان المعايطه ، محمد عبد السلام البواليز. (2007). الموهبة والتفوق. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون ، الطبعة الثالثة .
- 12_خليل عبد الرحمان المعايطه محمد عبد السلام البواليز . (2007). الموهبة والتفوق. عمان : دار الفكر ناشرون وموزعون الطبعة الثالثة .
- 13_د. فتحي مصطفى الزيات, . (2002). المتفوقون عقليا ذوو صعوبات التعلم (قضايا التعريف والتشخيص والعلاج). مصر: دار النشر للجامعات الطبعة الأولى.
- 14_د/خالد عبد الله حمد الحموري ، د/ محمد المهدي عمر محمد عبد الكريم. (2014). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديميا (دراسة ميدانية لدى طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة الزرقاء).

- 15_سارة لطفي سلامة مسعد عشعش . (يناير , 2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة . جامعة بورسعيد: مجلة كلية التربية ، العدد 21.
- 16_ساعد شفيق . (2010). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية بسكرة . رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي . جامعة محمد خيضر بسكرة.
- 17_سعيدة عطار . (جوان , 2012). مشكلات الطلبة المتفوقين في المدرسة الجزائرية ، دراسة ميدانية في ثانويات مدينة تلمسان . جامعة تلمسان (الجزائر) .: مجلة العلوم الاسلامية والاجتماعية العدد الثامن .
- 18_سهيلة بوجلال ، جميلة بن عمور ، خديجة هلال . (بلا تاريخ). نمط التفكير (الايجابي والسلبى) وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة .
- 19_صالح هادي العنزي . (الجزء الخامس عشر 2020). أهم المشكلات المدرسية التي تواجه الطلبة المتفوقين عقليا في المرحلة الثانوية.
- 20_صليحة براك . (28 مارس , 2021). مشكلات المتفوقين دراسيا . مجلة العلوم الانسان والمجتمع ، المجلد 10 ، العدد 01 ، . المدرسة العليا للاساتذة التعليم التكنولوجي ، سكيكدة ، الجزائر .
- 21_صهيب دخان . (2010). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة . استكمال متطلب الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي . جامعة عمان العربية .

- 22_ طارق عبد الرؤوف محمد عامر. (2007). المتطلبات التربوية للمتفوقين في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. عمان _ الأردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع طبعة عربية.
- 23_ طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين . (2016). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية . دار الفكر للنشر والتوزيع الطبعة الاولى .
- 24_ طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين. (2006). استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية . عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع الطبعة الاولى .
- 25_ عبد الباقي عجيلات. (2017). دور الأسرة الجزائرية في رعاية الأبناء الموهوبين _ المتفوقون دراسيا نموذجا_ دراسة ميدانية على عينة من المتفوقين في شهادة البكالوريا . اطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم . جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، ولاية سطيف.
- 26_ عبد المطلب امين القريطي . (2004). الموهوبون و المتفوقون خصائصهم واكتشافهم ورعايتهم . القاهرة .
- 27_ عز الدين احمد محمد دوايشة . (كانون الأول, 2017). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الاسرائيلي . رسالة استكمال متطلبات درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي جامعة القدس المفتوحة (فلسطين) . جامعة القدس المفتوحة .
- 28_ علاء الدين يوسف عبدوا البيطار . (2016). السمات الشخصية وعلاقتها بالمتفوق الدراسي _ دراسة ميدانية وسط طلاب الصف الأول المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم . رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه الفلسفة في التربية تخصص علم النفس التربوي . السودان .

- 29_ علي اسماعيل عبد الرحمان . (2012). الضغوط النفسية القاتل الخفي (الأسباب ، الأثار ، العلاج) . مصر ، المنصور : دار اليقين للنشر والتوزيع الطبعة الثانية .
- 30_ عمار عبد الله محمود الفريحات ، فخري فلاح المومني . (جوان, 2016). التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون . جامعة البلقاء الوطنية ، الاردن : مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية جامعة الشهيد حمة لخضر العدد 16.
- 31_ فاطمة حساني. (2015). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13.14.15 سنة) (دراسة ميدانية على بعض المتوسطات بولاية الوادي). مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي . جامعة قاصدي مرباح ورقلة .
- 32_ فاطمة عبد الرحيم النوايسة . (2013). الضغوط والأزمات النفسية و أساليب المساندة . عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع الطبعة الأولى.
- 33_ فؤاد عيد الجوالدة ، مصطفى نوري القمش, . (2015). التربية الخاصة للموهوبين. عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع الطبعة الأولى.
- 34_ لسان العرب لابن منظور. (بلا تاريخ).
- 35_ لعفيفي إيمان . (2013). علاقة الضغط النفسي بالاغتراب النفسي لدى خريجي الجامعة العاملين بعقود ماقبل التشغيل _دراسة ميدانية بولاية سطيف _جامعة فرحات عباس. مذكرة مقدمة بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا لنيل شهادة الماجستير . سطيف (الجزائر).
- 36_ لعفيفي إيمان ، خرموش مراد رمزي . (بلا تاريخ). مصادر الضغط النفسي المهني عند الاطارات الذين تعرضو لحوادث العمل (دراسة ميدانية مقارنة عند

الجامعيين العاملين بعقود ما قبل التشغيل). مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية العدد العاشر.

37_م. علي هاشم جاوش الباوي . (بلا تاريخ). مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها الأطفال وكما يدركها المعلمون . الكلية التربوية المفتوحة / واسط .

38_ماجدة السيد عبيد. (2014). الارشاد النفسي لأباء و أمهات الموهوبين والمتفوقين . مجلة الطفولة العربية العدد 46 . جامعة أربد الاهلية ، الاردن .

39_ماجدة بهاء الدين السيد عبيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته و أثره على الصحة النفسية . عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع الطبعة الاولى .

40_ماريان شيفل . (2021). الطفل الموهوب في الفصل الدراسي العادي . جمهورية مصر العربية : وكالة الصحافة العربية ناشرون .

41_محمد مرزوق. (2016). التوجه نحو التدين و أثره في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة نظام ل . م. د _ دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة _ . مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية ، تخصص الارشاد والتوجيه النفسي والتربوي .

42_مدحت عبد الحميد عبد اللطيف تقديم أ.د. عباس محمود العوض . (1999). الصحة النفسية والتفوق الدراسي . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع .

43_ناجي محمد نواب ، اسماء عبد المجيد ولي الصالحي . (2016). استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة . الجامعة المستنصرية مجلة كلية التربية العدد السابع.

44_ نائف علي إيبو. (2019). الضغوط النفسية. جامعة الاسكندرية، جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.

45_ نزار بن حامد بن ديغليبي القائدي . (2012). اساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب الثانوية بمحافظة جدة . دراسة مكملة لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص الارشاد النفسي .

46_ نيئا وولفوك. (2010). علم النفس التربوي. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون 2009.

47_ والي و داد . (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و إناث .دراسة ميدانية بمراكز اعادة التربية لولاية وهران ، سيدي بلعباس ، معسكر. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي . جامعة وهران 2.

48- Roslan Ab & Wafa Almaabheen ,Naahaat Baloumy-Rahman . (2019) . الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات و الأساليب الفعالة لمواجهتها . Malaysian journal For Islamic Studies ,Vol 3,

المناظر

الملحق رقم (1) : مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ل " واكلي بديعة "

مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

البيانات الخاصة بالتلميذ

الاسم : العمر : الجنس :

التخصص : المعدل الفصلي :

التعليمة :

أمامك مجموعة من الأساليب التي تستخدم عادة لمواجهة المواقف الضاغطة في حياة الناس اليومية (العامة ، الشخصية ، المهنية) ونرجو منك :

1_ قراءة هذه الأساليب بدقة .

2_ التفكير بمدى تطابقها مع أساليبك الشخصية .

3_ ضع علامة أمام كل عبارة لبيان مدى تطابقها عليك ، وفق درجات المقياس .

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	أضع خطة لحل المشكل و أنفذها .			
2	أحب التحدي لتحقيق أهدافي .			
3	أطلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط .			
4	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي .			
5	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط .			
6	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي .			
7	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي .			
8	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره .			

			أجد متعة كبيرة في تناول الطعام عند وجود مشكلة .	9
			تشعرنى المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعانات .	10
			أضع بدائل مختلفة لحل المشكل .	11
			أثابر من أجل الحصول على ما أريد .	12
			أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوقات المشابهة .	13
			أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها .	14
			أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما.	15
			أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة .	16
			أبذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة .	17
			تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة .	18
			ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي .	19
			ألجأ للرياضة كالمشي مثلا كي أخفف من الوضع الضاغط .	20
			أستعرض خطوات الحل قبل البدء في التنفيذ.	21
			أقبل انتقادات زملائي و أناقشها معهم .	22
			لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم .	23
			أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة .	24
			أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق .	25
			أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه .	26
			أتجنب الحلول الوسطى .	27
			أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين .	28
			أتجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة .	29
			أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط .	30
			أحدد المشكل الأهم و أبدأ في حلها .	31
			أواجه الشخص الذي سبب لي المشكل .	32

			أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما .	33
			أتجنب التفكير بالمشكلة .	34
			ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي .	35
			أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة .	36
			لا أترك شيئاً يقف في طريقي لتحقيق ما أريد.	37
			أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة .	38
			أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة .	39
			ألوم نفسي لأني أتعامل بانفعال مع المشكلة .	40

الملحق رقم (2) : نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية :

1_ نتائج الدراسة الاستطلاعية :

1_ حساب ثبات المقياس (استراتيجية المواجهة) :

_ حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.859	40

_ حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.765
		Nombre d'éléments	20 ^a
	Partie 2	Valeur	.741
		Nombre d'éléments	20 ^b
		Nombre total d'éléments	40
Corrélation entre les sous-échelles			.759
Coefficient de Spearman-	Longueur égale		.863
Brown	Longueur inégale		.863
Coefficient de Guttman split-half			.863

a. Les éléments sont : م1, م2, م3, م4, م5, م6, م7, م8, م9, م10, م11, م12, م13, م14, م15, م16, م17, م18, م19, م20.

b. Les éléments sont : م21, م22, م23, م24, م25, م26, م27, م28, م29, م30, م31, م32, م33, م34, م35, م36, م37, م38, م39, م40.

2_ حساب صدق المقياس (استراتيجية المواجهة):

_ حساب صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس :

Corrélations

		مشششكلات	فعععالة	الدععم	التجنب	فععععالة	مجموع
مشششكلات	Corrélation de Pearson	1	.516**	.284	.106	.261	.648**
	Sig. (bilatérale)		.004	.129	.577	.164	.000
	N	30	30	30	30	30	30
فععععالة	Corrélation de Pearson	.516**	1	-.014-	-.163-	-.228-	.294
	Sig. (bilatérale)	.004		.941	.390	.225	.115
	N	30	30	30	30	30	30
الدععم	Corrélation de Pearson	.284	-.014-	1	.343	.466**	.678**
	Sig. (bilatérale)	.129	.941		.063	.009	.000
	N	30	30	30	30	30	30
التجنب	Corrélation de Pearson	.106	-.163-	.343	1	.803**	.715**

	Sig. (bilatérale)	.577	.390	.063		.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30
فمعالجة	Corrélation de Pearson	.261	-.228	.466**	.803**	1	.778**
	Sig. (bilatérale)	.164	.225	.009	.000		.000
	N	30	30	30	30	30	30
مجموع	Corrélation de Pearson	.648**	.294	.678**	.715**	.778**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.115	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

2_ نتائج الدراسة الأساسية :

1 _ نتائج الفرضية العامة :

Statistiques de groupe

التصنيف	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع 18_14	50	87.42	10.543	1.491
13_10	50	89.68	7.807	1.104

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes
--	--	----------------------------------

	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
مجموع	.345	.558	-1.218-	98	.226	-2.260-	1.855	-5.942-	1.422
Hypothèse de variances égales									
Hypothèse de variances inégales			-1.218-	90.319	.226	-2.260-	1.855	-5.946-	1.426

2 _ نتائج الفرضية الجزئية (1,2,3,4,5) :

Statistiques de groupe

التصنيف	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	
مششكلات	18_14	50	19.1400	3.37464	.47725
	13_10	50	19.9200	2.34599	.33177
فععالة	18_14	50	19.4800	3.25915	.46091
	13_10	50	19.5600	2.54077	.35932
الدععم	18_14	50	17.5800	3.68167	.52067
	13_10	50	17.1400	3.88619	.54959

التجنب	18_14	50	15.1800	3.29929	.46659
	13_10	50	16.5600	2.98404	.42201
فعالة	18_14	50	16.0400	3.85958	.54583
	13_10	50	16.5000	3.27171	.46269

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (135ilateral)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
مششكلات	1.735	.191	-1.342-	98	.183	-.78000-	.58124	-1.93345-	.37345
			Hypothèse de variances égales						
فعععالة	1.881	.173	-1.137-	98	.891	-.08000-	.58442	-1.23977-	1.07977
			Hypothèse de variances égales						
الدععم	.302	.584	.581	98	.562	.44000	.75706	-1.06236-	1.94236
			Hypothèse de variances égales						
التجنب	.682	.411	-2.194-	98	.031	-1.38000-	.62912	-2.62847-	-.13153-
			Hypothèse de variances égales						
فعععععالة	2.346	.129	-0.643-	98	.522	-.46000-	.71555	-1.87998-	.95998
			Hypothèse de variances égales						
			-0.643-	95.441	.522	-.46000-	.71555	-1.88046-	.96046
			Hypothèse de variances inégales						

3 _ نتائج الفرضية السادسة : (الطلبة المتفوقين)

أ/ الجنس :

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع ذكور	12	86.58	16.384	4.730
مجموع إناث	38	87.68	8.191	1.329

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
مجموع	Hypothèse de variances égales	1.860	.179	-.312-	48	.756	-1.101-	3.524	-8.186-	5.984
	Hypothèse de variances inégales			-.224-	12.781	.826	-1.101-	4.913	-11.733-	9.531

ب/ العمر :

Statistiques de groupe

العمر	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع 15_17	45	87.42	10.801	1.610
18_20	5	87.40	8.849	3.957

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
مجموع	Hypothèse de variances égales	.075	.785	.004	48	.996	.022	5.021	-10.074-	10.118
	Hypothèse de variances inégales			.005	5.420	.996	.022	4.272	-10.709-	10.753

ج/ التخصص :

Statistiques de groupe

التخصص	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع علمي	38	86.92	11.348	1.841
لادبي	12	89.00	7.640	2.205

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
مجموع									
Hypothèse de variances égales	.297	.588	-.592-	48	.557	-2.079-	3.514	-9.145-	4.987
Hypothèse de variances inégales			-.724-	27.675	.475	-2.079-	2.873	-7.967-	3.809

4_ نتائج الفرضية السابعة: (الطلبة العاديين)

أ/ الجنس:

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع				
ذكور	20	90.15	7.775	1.739
أنثى	30	89.37	7.946	1.451

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
مجموع	.047	.829	.344	48	.732	.783	2.274	-3.790-	5.356
			.346	41.491	.731	.783	2.264	-3.788-	5.355

ب/ العمر :

Statistiques de groupe

العمر	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع 15_17	23	88.39	8.311	1.733

Statistiques de groupe

Test d'échantillons indépendants

العمر	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع 15_17	23	88.39	8.311	1.733
18_20	27	90.78	7.329	1.411

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test d'échantillons indépendants						
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes				Intervalle de confiance 95% de la différence		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
مجموع	Hypothèse de variances égales	.610	.439	-.179-	48	.858	-.400-	2.230	-4.885-	4.085

ج/ التخصص :

Statistiques de groupe

التخصص	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع علمي	25	89.48	8.397	1.679
لادبي	25	89.88	7.339	1.468

Hypothèse de variances inégales			-.179-	47.155	.858	-.400-	2.230	-4.887-	4.087
------------------------------------	--	--	--------	--------	------	--------	-------	---------	-------

ملخص الدراسة :

في دراسة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والطلبة العاديين هدفت إلى التعرف على الفروق بين الطلبة المتفوقين دراسيا و الطلبة العاديين في استخدام أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، وكذا معرفة أي الاستراتيجيات الأكثر استخداما من بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة المتفوقون دراسيا و الطلبة العاديين ، وأيضا معرفة الفروق بين الطلبة المتفوقون دراسيا و الطلبة العاديين في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغيرات شخصية (الجنس ، السن ، التخصص).

ولتحقيق هذه الأهداف تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من (100) تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية منهم (50 متفوقون ، 50 عاديين) تراوحت أعمارهم ما بين (15_22) سنة ، وفق منهج وصفي مقارن .

وتم الاعتماد في أداة الدراسة على مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية "واكلي بديعة 2014" وتطبيقه على عينة الدراسة . حيث توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقون دراسيا و الطلبة العاديين ، وكذا عدم وجود أية فروق في أبعاد استراتيجية المواجهة (أسلوب حل المشكلات ، أسلوب المواجهة الفعالة ، أسلوب الدعم الاجتماعي ، أسلوب المواجهة الانفعالية) ما عدا أسلوب التجنب الذي وجدت فيه فروق في مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقون دراسيا و العاديين ، أما فيما يخص المتغيرات الشخصية (الجنس ، السن ، التخصص) لم توجد فيه أية فروق بين الطلبة المتفوقون دراسيا و العاديين .

الكلمات المفتاحية : مواجهة الضغوط النفسية ، الطلبة المتفوقين ، الطلبة العاديين

Résumé de l'étude :

Dans une étude sur les stratégies de gestion du stress psychologique chez les étudiants surdoués et les étudiants ordinaires, elle visait à identifier les différences entre les étudiants académiquement supérieurs et les étudiants ordinaires dans l'utilisation des méthodes et stratégies pour faire face au stress psychologique, ainsi qu'à découvrir quelles stratégies sont les plus utilisées parmi les stratégies pour faire face au stress psychologique chez les étudiants académiquement supérieurs. Et les étudiants ordinaires, ainsi que la connaissance des différences entre les étudiants académiquement supérieurs et les étudiants ordinaires dans les stratégies pour faire face au stress psychologique dû à des variables personnelles (sexe, âge, spécialisation). Pour atteindre ces objectifs, l'échantillon de l'étude a été sélectionné au hasard parmi (100) élèves de sexe masculin et féminin du cycle secondaire, dont (50 excellents, 50 normaux) dont l'âge variait entre (15-22) ans, selon une approche descriptive comparative. L'outil d'étude s'est appuyé sur l'échelle de stratégie d'adaptation au stress psychologique "Wakley Badia 2014" et l'a appliqué à l'échantillon de l'étude. Les résultats de l'étude ont conclu qu'il n'y avait pas de différences dans la stratégie de gestion du stress psychologique entre les étudiants académiquement supérieurs et les étudiants normaux, ainsi que l'absence de différences dans les dimensions de la stratégie de confrontation (style de résolution de problèmes, efficacité style de confrontation, style de soutien social, style de confrontation émotionnelle) sauf La méthode d'évitement dans laquelle il y avait des différences dans la gestion du stress psychologique entre les étudiants académiquement supérieurs et normaux, quant aux variables personnelles (sexe, âge, spécialisation), il n'y avait pas de différences entre les étudiants académiquement supérieurs et ordinaires.

Keywords: coping with psychological stress, successful students, ordinary students