



جامعة الأزهر - غزة  
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي  
كلية التربية  
برنامج ماجستير علم النفس

## أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة

Coping strategies of Life Stress and Their Relationship to  
Psychological Adjustment Among Students of Middle  
Community Colleges In the Gaza Strip

إعداد الباحث  
معتز محمد إبراهيم لبد

إشراف

د. عبد العظيم سليمان المصدر  
أستاذ علم النفس المساعد  
نائب عميد كلية التربية

د. محمد محمد عليان  
أستاذ علم النفس المشارك  
عميد كلية التربية

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس  
كلية التربية في جامعة الأزهر - غزة

2013م - 1434هـ



﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ  
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة

الآية " 11 "

## الإهداء

إلى من نذرت عمرها في أداء رسالة

صنعتها من أوراق الصبر

وطرقتها في ظلام الدهر

على سراج الأمل

بلا فتور أو كلل

رسالة تعلم العطاء كيف يكون العطاء

وتعلم الوفاء كيف يكون الوفاء

إليك أمي أهدي هذه الرسالة

وشتان بين رسالة ورسالة

جزاك الله خيراً .. وأمد في عمرك بالصالحات

فأنت زهرة الحياة ونورها....أمي الحبيبة

إلى من كلل العرق جبينه.. وشققت الأيام يديه

إلى من علمني أن الأعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة والإصرار

إلى والدي أطل الله بقاءه، وألبسه ثوب الصحة والعافية، ومتعني ببره ورد جميله،

أهدي ثمرة من ثمار غرسه.... ابي الحبيب .

إلى رفيقة دربي وشريكة حياتي .....زوجتي العزيزة

إلى بهجة عمري وملتقى أمالي

إلى الشمعة المضيئة التي تنير حياتي بنيتى سما

إلى من كانوا نعم المشجعين لي في مواصلة مسيرتي التعليمية

**إلى أخواني وأخواتي**

إلى من أفاضني بمشاعره ونصائحه المخلصة

**إلى كل الأصدقاء والزملاء**

**أهديهم ثمرة جهودهم وثمن تضحياتهم**

الباحث

## شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿رَبِّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ [سورة النمل، الآية 19]

الحمد لله ذي الطول والآلاء، والشكر شُكْرًا كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، فهو سبحانه ولي النعم، وبتوقيفه ورعايته تتم الصالحات، وصلى الله على سيدنا محمد خاتم الرسل والأنبياء، وعلى آله وأصحابه ومن سار على هديه من الأتقياء، وامتناناً لتوجيه النبي الكريم عليه أزكى التحية والتسليم في الحديث الشريف "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".

فجميل أن يشكر الإنسان كل من قدم له يد العون والمساعدة، وأن يخص بعضهم بالذكر، فاني أتقدم بخالص شكري وعظيم تقديري وامتناني إلي أستاذي الفاضلين الأستاذ الدكتور/ محمد عليان، والدكتور/ عبد العظيم المصدر والذيان أسعداني بإشرافهما علي هذه الدراسة، ومنحاني الكثير من وقتها وتوجيهاتهما المفيدة، ومنحاني من علمهما ما يعجز مثلي عن مكافئتهما، فجازاهما الله عني خير الجزاء.

والشكر موصول لسعادة الدكتور/ محمد جواد الخطيب، والدكتور/ جميل الطهراوي على تفضلهما بمناقشة الرسالة، وإبداء توجيهاتهما واقتراحاتهما، التي ساهمت في ارتقاء هذه الدراسة.

كما أتقدم بجزيل الشكر من الدكتور/ عماد الكحلوت على مساعدته لي في مجال المعالجات الإحصائية وعلى إرشاداته المنهجية.

أما أسرتي: والدي، والدي، زوجتي، إخوتي، فقد أعانوني وعانوا في سبيل تذليل كل صعب، وتعبيد كل درب، فلهم مني التقدير والاعتزاز والحب، داعياً الله أن يعينني في تعويضهم لما بذلوه، من جهد وعناء، ودعاء خالص لهم من الأعماق بالصحة والعافية والسعادة.

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهم، فهم أولى الناس بالشكر والتقدير، وأدعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبي أنني اجتهدت، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لله وحده، فان وفقك فمن الله، وإن قصرت، فعذري بقوله سبحانه وتعالى ﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ كُنَّا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾ [البقرة، 32].

الباحث

## ملخص الدراسة

إن ضغوط الحياة التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني في كافة جوانب الحياة سواء الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والأمنية تؤثر على الشباب وتسبب الضغوط النفسية لهم، أو حالة الصراع الداخلي الذي يعيشه الشعب الفلسطيني فيما بينه يؤثر على طلبة الجامعات والكليات ويسبب لهم كثير من المشاكل وخصوصاً منها الضغوط النفسية، وهذه الضغوط تؤثر على أساليب مواجهة هذه الضغوط وتؤثر على تكيفهم مع البيئة المحيطة بهم مما قد يؤثر سلباً على التوافق النفسي لديهم.

مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما علاقة أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة؟

وينتفع منه الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة شيوعاً لدى أفراد العينة؟
2. ما مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة؟
3. هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لدى أفراد العينة؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادي، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة) لدى أفراد العينة؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادي، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة) لدى أفراد العينة؟
6. هل توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى التوافق النفسي تعزى لمستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) لدى أفراد العينة؟
7. هل يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة؟

## أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة للتحقق مما يلي:

1. التعرف إلى أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة شيوعاً لدى أفراد العينة والتعرف على مستوى التوافق النفسي لديهم.
2. الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالتوافق النفسي لدى عينة الدراسة.
3. التحقق من الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومستوى التوافق النفسي تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادوي، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة).
4. التحقق من الفروق في مستوى التوافق النفسي تبعاً لمستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) لدى أفراد العينة.
5. التعرف إلى أثر التفاعل بين الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة.

**منهج الدراسة:** اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

## عينة الدراسة:

تم اختيار عينة عشوائية طبقية، وقد بلغ عدد أفراد العينة (620) من طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة من الجنسين منهم (296) طالباً و(324) طالبة.

## أدوات الدراسة:

طبق الباحث الأدوات التالية:

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط: تعريب (عليان والكحلوت، 2011).
- مقياس التوافق النفسي: إعداد (الديب، 1988).

وتم التحقق من صدق وثبات المقاييس بعد تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (74) من طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة من مجتمع الدراسة الأصلي.

## نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة لنتائج كان أهمها:

- أن أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد عينة الدراسة يقع بين (58.3 - 82%)، وجاء التكيف الروحاني "الديني" في أعلى مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة بوزن نسبي (82%)، يليه التخطيط بوزن نسبي (76.6%). في حين كان أسلوب السخرية في أدنى المراتب بوزن نسبي (58.3%)، يليه الانسحاب السلوكي بوزن نسبي (60.1%).



- أن مستوى التوافق النفسي جيد ويوزن نسبي (71.7%)، ويأتي البعد الأسري في أعلى مراتب التوافق النفسي بوزن نسبي (85.9%)، في حين يأتي البعد النفسي في المرتبة الأخيرة بوزن نسبي (65.7%).
- وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى أقل من 0.05 بين أبعاد إعادة التقييم الايجابي والتدعيم الاجتماعي والتعامل الفعال والنشط والتكيف الروحاني "الديني" والسيطرة على الأعصاب "التروي" والتخطيط وبين التوافق النفسي.
- في حين تبين وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى أقل من 0.05 بين أبعاد الشroud العقلي التركيز والتفريغ الانفعالي والإنكار والسخرية والانسحاب السلوكي وبين التوافق النفسي.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في أبعاد التقبل، إعادة التقييم الإيجابي، التركيز والتفريغ الانفعالي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال والنشط، التكيف الروحاني "الديني"، والتخطيط، لصالح الطالبات الإناث من أفراد العينة. ووجود فروق في بعدي السيطرة على الأعصاب "التروي" وطلب الدعم العاطفي، لصالح مجموعة الطالبات من أفراد العينة.
- في حين كانت الفروق في بعدي السخرية والانسحاب السلوكي، لصالح الطلاب من أفراد العينة.
- وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التكيف الروحاني "الديني"، والسيطرة على الأعصاب "التروي" تبعاً لحجم الأسرة، لصالح مجموعة حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق. في حين كانت الفروق في السخرية والانسحاب السلوكي، لصالح مجموعة حجم الأسرة 4 أفراد فما دون.
- وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التركيز والتفريغ الانفعالي، التكيف الروحاني "الديني"، السيطرة على الأعصاب "التروي"، والتخطيط تبعاً لتعليم الأب، وكانت الفروق لصالح مجموعة تعليم الأب إعدادي من أفراد العينة. وكانت الفروق لصالح مجموعة تعليم الأب جامعي من أفراد العينة.
- وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، والتعامل الفعال والنشط، والإنكار، والتكيف الروحاني "الديني"، والسخرية، والانسحاب السلوكي وإشغال الذهن بالتفكير تبعاً لتعليم الأم، وكانت الفروق لصالح مجموعة أبناء غير المتعلمات من أفراد العينة.
- وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً للجنس وحجم الأسرة، وكانت الفروق لصالح الإناث وذوي حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق.
- ولم تجد النتائج فروقاً في التوافق النفسي تبعاً لتعليم الأب لدى أفراد العينة.
- في حين تبين وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً لتعليم الأم، وكانت الفروق لصالح مجموعات تعليم الأم إعدادي وثنوي من أفراد العينة.

- أنه يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس "ذكور - إناث" ومعظم أساليب مواجهة ضغوط الحياة "منخفض - مرتفع" على التوافق النفسي لدى أفراد العينة.

**ومن أهم توصيات الدراسة ما يلي:**

إعداد برامج ودورات دعم نفسي اجتماعي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها. وحث الكليات الجامعية على تنفيذ الأنشطة الاجتماعية والتربوية والثقافية، وتشجيع الطلبة على المشاركة الفاعلة وإشاعة روح التعاون والمحبة والمودة والتسامح بينهم وتعويدهم على ضبط النفس وعدم التهور وإدراك المواقف؛ حتى يستطيعوا مواجهة الضغوط الحياتية والاضطرابات النفسية.

## ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

### Abstract

#### **Coping strategies of Life Stress and Their Relationship to Psychological Adjustment Among Students of Middle Community Colleges In the Gaza Strip**

The stress of life that the Palestinian people face in all aspects of life, economic, social, political and security impact on young people are causing stress for them, In addition, if the internal conflict experienced by the Palestinian people with them affects university and colleges students and cause them a lot of problems, especially the ones psychological pressure,

This stress affects the coping strategies and affects adapting to their environment, which may adversely affect their psychological adjustment.

#### **Problem of the study:**

The study determined the problem in the following main question:

What does the relationship of the coping strategies of life stress with psychological middle community colleges' students in the Gaza Strip?

And this question was divided into the following sub-questions:

1. What most common of coping strategies of life stress among the sample?
2. What is the level of psychological adjustment among the sample?
3. Is there a statistically significant relationship between the coping strategies of life stress and psychological adjustment among the sample?
4. Are there significant differences in the coping strategies of life stress according to the variables (sex, college, family size, parents' education, parents' work, the monthly income of the family) among the sample?
5. Are there significant differences in the psychological adjustment according to the variables (sex, college, family size, parents' education, parents' work, the monthly income of the family) among the sample?
6. Are there significant differences in the level of psychological adjustment according to the level of coping strategies of life stress (Low - High) among the sample?
7. Is there a statistically significant effect of the interaction between sex and coping strategies of life stress (Low - High) on the psychological adjustment of the sample?

#### **Objectives of the study:**

This study aimed to verify the following:

1. Identify the most common of coping strategies of life stress in the sample and identify the level of their psychological adjustment.
2. Disclosure of the relationship between coping strategies of life stress and psychological adjustment in the study sample.

3. Verification of the differences in the coping strategies of life stress and the level of psychological adjustment according to the variables (sex, college, family size, parents' education, parents' work, the monthly income of the family).
4. Verification of the differences in the level of psychological adjustment according to the level of coping strategies of life stress (Low - High) in the sample.
5. To identify the impact of the interaction between sex and coping strategies of life stress (Low - High) on the psychological adjustment in the sample.

### **Study Methodology:**

Researcher used the descriptive analytical method.

### **The study sample:**

Study sample was selected in a manner simple random sample, and the number of respondents (620) students from medium community colleges in Gaza, were (296) male and (324) female.

### **Study Tools:**

Researcher applied the following tools on the sample of:

- Coping strategies inventory: modified into Arabic by (Alian and Kahlout, 2011).
- A measure of psychological adjustment: prepared by (Deeb, 1988).

Were verified the validity and reliability standards applied on pilot sample of (74) students from medium community colleges in Gaza from the original study population.

### **Results of the study:**

The study was the most important results:

- That the coping strategies of life stress in the study sample are located between (58.3 - 82%), and turning to religion in the highest rank with relative weight (82%), followed by planning (76.6%). While humor style was in the lowest ranks (58.3%), followed by behavioral withdrawal relative weight (60.1%).
- That the level of psychological adjustment is good at relative weight (71.7%).
- There were a positive statistically significant relationship at 0.05, between the dimensions of the positive reinterpretation and growth, Seeking social support, Active coping, Turning to religion and Restraint coping, and planning and psychological adjustment.
- While showing an inverse statistically significant relationship at 0.05 between the dimensions of mental disengagement, focusing on and venting of emotions, denial, and humor and withdrawal behavioral and psychological adjustment.
- The presence of statistically significant differences at 0.01, in the dimensions of acceptance, positive reinterpretation and growth, focusing on and venting of emotions, Seeking social support, Active coping, Turning to religion, and planning, according to the sex, in favor to the female of the sample.
- While the differences in the dimensions of humor and behavioral withdrawal, in favor to the males of the sample.

- And there were statistically significant differences in the dimensions of the positive reinterpretation and growth, Turning to religion, and Restraint coping, according to the size of the family, in favor to the students with family size (9 members and above). While the differences in humor and behavioral withdrawal, in favor of a family size 4 members or less.
- And there were statistically significant differences in the dimensions of the positive reinterpretation and growth, focusing on and venting of emotions, turning to religion, Restraint coping, and planning accordingly Father's education, and the differences were in favor of a father preparative education of sample. The differences in the emotional support in favor of a college education father of sample.
- There are significant differences in the dimensions of the positive reinterpretation and growth, and Active coping, denial, and Turning to religion, and humor, and withdrawal behavior, and mental disengagement according to the maternal education, were in favor of a not educated mothers of sample.
- And there were statistically significant differences in total scores of psychological adjustment, according to the sex and family size, in favor of female students and a family size (9 members and above) of the sample.
- And did not find differences in the psychological adjustment according to the education of the father in the sample.
- While showing statistically significant differences in the total score of psychological adjustment according to the education of the mother, were in favor of maternal education groups preparatory and secondary of the sample.
- There is a statistically significant effect of the interaction between sex "male - female" and most coping strategies of life stress, "Low - High" on the psychological adjustment of the sample.

**The main recommendations of the study include:**

Preparation programs and psychosocial support sessions designed to develop students' strategies in stress management, and the acquisition of positive coping strategies to address them. Recommend colleges to implement social, educational and cultural activities, and encourage students to actively participate and foster a spirit of cooperation, love and affection and tolerance among them and get them used to show restraint and recognize situations; so that they can cope with the stress of life and mental disorders.

## فهرست المحتويات

الصفحة	الموضوع	
ب	آية قرآنية	❖
ت	الإهداء	❖
ث	شكر وتقدير	❖
ح	ملخص الدراسة	❖
ر	ملخص الدراسة بالإنجليزية	❖
ش	فهرس المحتويات	❖
ط	قائمة الجداول	❖
ف	قائمة الملاحق	❖
<b>الفصل الأول: خلفية الدراسة</b>		
2	المقدمة	❖
4	مشكلة الدراسة	❖
5	أهداف الدراسة	❖
5	أهمية الدراسة	❖
6	فروض الدراسة	❖
7	مصطلحات الدراسة	❖
9	حدود الدراسة	❖
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>		
11	المبحث الأول: أساليب مواجهة ضغوط الحياة	
13	مفهوم أساليب مواجهة الضغوط الحياتية	❖
15	تصنيف أساليب مواجهة الضغوط الحياتية	❖
17	أساليب مواجهة الضغط النفسي	❖
18	مراحل واستراتيجيات مواجهة الضغوط	❖
21	النظريات المفسرة للضغوط النفسية	❖
26	أنواع الضغوط	❖
27	مصادر الضغوط النفسية	❖
30	الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية	❖
33	التوافق النفسي	

الصفحة	الموضوع
34	❖ مفهوم التوافق النفسي
37	❖ أبعاد التوافق ومجالاته
40	❖ النظريات المفسرة للتوافق النفسي
46	❖ العوامل المؤثرة في عملية التوافق
48	❖ وظائف عمليات التوافق
49	❖ التوافق النفسي في الإسلام
51	❖ أساليب التوافق النفسي
51	❖ الأساليب الدفاعية للتوافق (ميكانزمات الدفاع النفسي)
58	❖ تعقيب عام على الإطار النظري
<b>الفصل الثالث: الدراسات السابقة</b>	
60	❖ دراسات تناولت أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات
68	❖ دراسات تناولت التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات
74	❖ دراسات تناولت أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي
78	❖ تعقيب عام على الدراسات السابقة
<b>الفصل الرابع: إجراءات الدراسة</b>	
85	❖ منهج الدراسة
85	❖ مجتمع الدراسة
85	❖ عينة الدراسة
87	❖ أدوات الدراسة
95	❖ الخطوات الإجرائية
95	❖ الأساليب الإحصائية
<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>	
98	❖ إجابة السؤال الأول: ما مستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد العينة
100	❖ إجابة السؤال الثاني: ما مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة.
101	❖ إجابة السؤال الثالث: هل توجد علاقة دالة إحصائية بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لدى أفراد العينة.
103	❖ نتائج الفرض الأول: لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للمتغيرات التصنيفية لدى أفراد العينة.

الصفحة	الموضوع	
143	نتائج الفرض الثاني: لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً للمتغيرات التصنيفية لدى أفراد العينة	❖
164	نتائج الفرض الثالث: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي تعزى لمستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) لدى أفراد العينة	❖
166	نتائج الفرض الرابع: لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة	❖
171	توصيات الدراسة	❖
171	مقترحات الدراسة	❖
<b>قائمة المراجع</b>		
193	أولاً: المصادر	
193	ثانياً: المراجع العربية	
180	ثالثاً: المراجع الأجنبية	
182	ملاحق الدراسة	



## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
86	يبين وصف العينة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية	.1
87	أساليب مواجهة الضغوط وفقرات كل أسلوب كما وردت في القائمة بصورتها النهائية	.2
88	يبين معامل ارتباط درجة كل فقرة من مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه	.3
89	يبين قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة	.4
90	يبين أبعاد وعدد فقرات وأرقام الفقرات والفقرات السلبية مقياس التوافق النفسي	.5
91	يبين معامل ارتباط درجة كل فقرة من مقياس التوافق النفسي مع درجة البعد الذي تنتمي إليه	.6
93	يبين معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد مقياس التوافق النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس	.7
94	معاملات الثبات لأبعاد مقياس التوافق النفسي باستخدام التجزئة النصفية	.8
94	يبين قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوافق النفسي	.9
98	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة	.10
100	المتوسط لحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي	.11
101	يبين معامل الارتباط بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لأفراد العينة	.12
103	اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي	.13
106	يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للجامعة	.14
107	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للجامعة	.15
108	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للجامعة	.16

الصفحة	الجدول	الرقم
110	يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لحجم الأسرة	.17
111	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة	.18
112	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة	.19
114	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للترتيب الميلادي لدى أفراد العينة	.20
115	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للترتيب الميلادي	.21
116	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للترتيب الميلادي	.22
118	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لتعليم الأب لدى أفراد العينة	.23
119	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأب	.24
120	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأب	.25
122	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لتعليم الأم لدى أفراد العينة	.26
123	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأم	.27
125	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأم	.28
127	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لعمل الأب لدى أفراد العينة	.29
129	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لعمل الأب	.30
131	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لعمل الأب	.31

الصفحة	الجدول	الرقم
133	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لعمل الأم لدى أفراد العينة	.32
135	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لعمل الأم	.33
136	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لعمل الأم	.34
138	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للدخل الشهري للأسرة لدى أفراد العينة	.35
139	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة	.36
141	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة	.37
143	اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات في التوافق النفسي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي	.38
145	يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً للجامعة	.39
146	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للجامعة	.40
147	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للجامعة	.41
148	يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً لحجم الأسرة	.42
149	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة	.43
149	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة	.44
151	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً للترتيب الميلادي لدى أفراد العينة	.45

الصفحة	الجدول	الرقم
152	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للترتيب الميلادي	.46
153	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للترتيب الميلادي	.47
154	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً لتعليم الأب لدى أفراد العينة	.48
156	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً لتعليم الأم لدى أفراد العينة	.49
157	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأم	.50
157	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأم	.51
159	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً لعمل الأب لدى أفراد العينة	.52
160	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً لعمل الأم لدى أفراد العينة	.53
161	يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً للدخل الشهري للأسرة لدى أفراد العينة	.54
162	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة	.55
162	نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة	.56
164	نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسطات درجات التوافق النفسي تبعاً لمتغير أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض - مرتفع)	.57
166	يبين نتائج تحليل التباين الثنائي (2X2) لتأثير كل من الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض - مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة	.58
169	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق النفسي حسب متغيري التفاعل "الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة"	.59

## قائمة الملاحق

الصفحة	الملاحق	م
183	مقياس أساليب مواجهة الضغوط	.1
185	مقياس التوافق النفسي	.2
188	قائمة البيانات الديمغرافية	.3
189	كتاب الاستئذان للتطبيق الميداني	.4

# الفصل الأول

## خلفية الدراسة

- ❖ المقدمة.
- ❖ مشكلة الدراسة.
- ❖ اهداف الدراسة.
- ❖ اهمية الدراسة.
- ❖ فروض الدراسة.
- ❖ حدود الدراسة.

## الفصل الأول خلفية الدراسة

### المقدمة:

إن تزايد متطلبات الحياة الحديثة وما يتسم به العصر الذي نعيشه الآن من سباق محموم بين البشر، وانتشار الصراعات السياسية، والمشكلات الاقتصادية، وشيوع المادة، وعدم الاحتفاء بالجوانب الوجدانية، وإهمال العلاقات الشخصية، والإسراف في الفردية، وتدهور القيم يجعل الفرد في نضال مستمر مع ظروف الحياة الصعبة التي يعيشها. ولا يعد عصرنا هذا عصر القلق فحسب بل عصر القلق والضغط النفسي بل إن أخطر ما يتعرض له الإنسان في مجتمعنا الحديث هو الضغط، أو التوتر النفسي أو الشدة. ويجد الفرد الذي يتعرض لخبرات قاسية وضغط مستمر ناجم عن ظروف الحياة الصعبة نفسه في صراع قاس مع الواقع بغية الوصول الى التكيف السوي مع بيئته ومتطلباته التي قد تفوق أحياناً قدراته. وفي حال فشله في مواجهة هذه الضغوط فإنه تنشأ لديه الأزمات النفسية فيصيب شخصيته الاضطراب.

والضغوط ترتبط بأحداث الحياة اليومية فكل الناس يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل، والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأبناء، ومعالجة مشكلات الصحة والأمور المالية، والأزمات المختلفة، كما نتعرض يومياً للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية، والنفسية، والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية (إبراهيم، 1998: 203).

ويرى الباحث أن الضغوط تختلف من موقع لآخر وبالتالي تختلف درجات التأثير بها تبعاً لدرجة التعرض لها ومدى ارتباطها بحياة الفرد الشخصية؛ وخارج نطاق العمل، إذ أن الإنسان المعاصر قد ينجح في استيعاب النمو المتسارع لمتطلبات الحضارة، لكنه يخسر بالنتيجة قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته على التحمل. مما يؤدي إلى استنزاف تلك الطاقة وتدميرها. ويعني ذلك تدمير الذات.

وإذا كانت الضغوط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه إذ أن التحرر الكامل منها يعني الموت، فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على إيجاد أساليب مختلفة لمواجهة هذه الضغوط النفسية ويكون الفرد بذلك عرضة للإجهاد والأمراض النفسية وطبقاً لما يقوله سميث Smith فإن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي 80% من أمراض العصر مثل أمراض القلب وقرحة المعدة وضغط الدم والسرطان وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية (Smith, 1993: 3)، وتشير أيضاً الأكاديمية الطبية الأمريكية أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط (Allen & Snttock, 1993: 465).

ويبين (الامارة، 2001: 3) أن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبأً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل. فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية. وزيادة التطور تحمل النفس أعباءً فوق الطاقة. وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية - البدنية) والنفسية العقلية ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت.

ويرى الباحث أن الإنسان الذي عاش منذ ملايين السنين يبحث عن الاستقرار والأمان وينشد الطمأنينة له ولأبنائه ويسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله، ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب، فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك؛ لأنه سيتخلف عن اللحاق بها مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاد من مستوى الضغط على النفس وحملها أكثر من طاقتها وذلك بغية اللحاق بموكب التحضر بكل ما يحمله من قسوة ورخاء، فالحضارة تحمل معها رياح التغيير، والتغيير يحمل معه التبديل في السلوك، وينتج عنه بعض الانحرافات.

ويرى كثير من علماء النفس والطب النفسي بأن الضغط عنصر هام لا بد منه في حياة الإنسان فهو يساهم في بناء الإنسان ونموه ويساعده على التكيف في ظروف الحياة المختلفة والأمر الذي يساهم في الإنجاز والتغلب على مختلف المشاكل والمصاعب التي تواجهه، غير أن ظروف الضغط النفسي الخارجة عن خبرة الإنسان والغير ممكن السيطرة عليها أو مواجهتها كالتعذيب والحرمان الحسي والانفعالي طويل الأمد يمكنه التأثير مباشرة على صحة الفرد وخلق العديد من الأزمات حتى الاضطرابات النفسية (لافي، 2004: 12).

وتعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بتوازن الجانب العقلي والبدني فالجسم بطبيعته يعمل جاهداً وبصورة مستمرة للاحتفاظ بهذا التوازن في مواجهة التغيرات الحياتية وما تتطلبه أحداث الحياة من تكيف للاحتفاظ بالتوازن الجسمي والنفسي وبذلك نرى أن الأفراد بسبب اختلافهم في الإدراك وفي طبيعة شخصياتهم يختلفون في ردود فعلهم إلى مصادر الضغوط فالثقة بالنفس والنظرة التفاؤلية للحياة والحصول على دعم اجتماعي من الأسرة يعتبر عامل من عوامل يساهم في هذا الاختلاف إدراك الفرد في التحكم في ظروف حياته والنظر للتغيير بأنه نوع من التحدي الذي يواجهه الفرد ويساعده على النمو (عسكر، 2003: 72).

ومن أهم الأهداف التي يسعى إليها علماء النفس والطب النفسي تحقيق الصحة النفسية للفرد، التي تجعل الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه وسلام مع الناس وتوافق وتوافق نفسي واجتماعي يجعله يستطيع مواجهة الضغوط الحياتية، وتجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته، وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها، وتجنبه عناء الصراعات والتوترات، وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية، فالتوافق يعتبر محور الصحة النفسية، والبعض الآخر يعتبره مرادف للصحة النفسية،



والبعض الآخر يقول بأنه لا يمكن فصلهما عن بعضهما، فلا صحة نفسية بلا توافق، ولا توافق بلا صحة نفسية، فالشخص الذي يتمتع بتوافق نفسي جيد، هو شخص متكيف مع مختلف الظروف، ويمكن أن يتعايش معها ومع أزماتها ويتجاوزها، ويستطيع أن يواجه ظروف الحياة ومشقتها، ويكون راضٍ عن نفسه، ويتصرف بشكل مناسبٍ إيجابي في جميع المواقف سواء أكانت مواقف اجتماعية، أم مواقف تخص مستقبله الشخصي، وهو شخص قادر على استغلال قدرته وإمكاناته أفضل استغلال، ويسير باتجاه تحقيق أهدافه بكل ثقة، ويسعى دائماً إلى التصرف بطريقة تؤدي إلى تحسين صحته النفسية.

ويرى الباحث أن ضغوط الحياة التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني على مدار الساعة سواء كان من الجانب الإسرائيلي من قصف واغتيالات وحصار جائر عليه في كافة جوانب الحياة سواء الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والأمنية تؤثر على الشباب وتسبب الضغوط النفسية لهم، أو حالة الصراع الداخلي الذي يعيشه الشعب الفلسطيني فيما بينه يؤثر على طلبة الجامعات والكليات ويسبب لهم كثير من المشاكل وخصوصاً منها الضغوط النفسية، وهذه الضغوط تؤثر على أساليب مواجهتها وتؤثر على تكيفهم مع البيئة المحيطة بهم مما قد يؤثر سلباً على التوافق النفسي لديهم، ومن هنا نشأت مشكلة الدراسة.

#### مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

ما علاقة أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة؟

ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

1. ما أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة شيوعاً لدى أفراد العينة؟
2. ما مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة؟
3. هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لدى أفراد العينة؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادي، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة) لدى أفراد العينة؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائياً في التوافق النفسي تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادي، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة) لدى أفراد العينة؟

6. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي تعزى لمستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) لدى أفراد العينة؟
7. هل يوجد تأثير دال إحصائية للتفاعل بين الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة؟

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة للتحقق مما يلي:

1. أساليب مواجهة ضغوط الحياة الأكثر شيوعاً لدى أفراد العينة ومستوى التوافق النفسي لديهم.
2. العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالتوافق النفسي لدى عينة الدراسة.
3. الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومستوى التوافق النفسي تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادي، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة).
4. الفروق في مستوى التوافق النفسي تبعاً لمستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) لدى أفراد العينة.
5. أثر التفاعل بين الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة.

#### أهمية الدراسة:

يمكن إبراز أهمية موضوع الدراسة من خلال:

- إن أهمية الدراسة تكمن في أهمية التكيف الإيجابي مع الصحة النفسية بشكل عام وتأثيرها على الطالب في هذه المرحلة المهمة من مراحل النمو ألا وهي مرحلة المراهقة الأخيرة والتي تتطلب من الفرد أن يقوم بأدوار اجتماعية ونفسية محددة.
- أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة حيث أن عينة الدراسة ستكون من فئة المراهقة المتأخرة فلا يخفى على أحد أن هذه المرحلة تعتبر من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته؛ لأنها فترة انتقالية من مرحلة المدرسة والطفولة وتدني المسؤولية إلى مرحلة الجامعة والشباب وضغوط الحياة، ويثرّ تب عن ذلك من تحمل للمسؤوليات الحياتية وتتميز هذه المرحلة بتغيرات جسمية ونفسية عديدة، حيث يتعرض البعض إلى العديد من الصراعات الداخلية والنفسية.
- قد يستفيد منها الأبناء وهم الفئة المستهدفة، ثم الآباء والأمهات بشكل عام لزيادة الاهتمام بالجوانب النفسية خصوصاً في هذه المرحلة الحرجة في حياة الأبناء ومراعاة الاحتياج النفسي للأبناء.

- تظهر أهمية الدراسة نظراً لارتباطها بالمرحلة العمرية فالطالب في هذه المرحلة قد يواجه صعوبة في التكيف نتيجة الاغتراب الداخلي، وصعوبة في معرفة الطرق التي يشبع فيها حاجاته ويرضي فيها المجتمع الجديد الذي يعيش فيه، وما يلزمهما من ضغوط دراسية واقتصادية واجتماعية، وكل ذلك قد يؤثر في حدة شعور الطالب بعدم التوافق والتكيف.
- أن التعرف إلى طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة واستخدام أساليب مختلفة وإيجابية لمواجهة الضغوط تفيد في تصميم برامج تربية ونفسية يمكن أن تسهم في توجيه وإرشاد الطلاب نحو أساليب التصدي التي تتوافق مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية.
- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في التخطيط ووضع برامج الإرشاد النفسي للطلاب الذين لا يبدون إدراكاً إيجابياً لضغوط الحياة والذين يواجهون الضغوط من خلال استراتيجيات سلبية.
- من المتوقع أن تلتفت هذه الدراسة نظر الباحثين التربويين والمهتمين بهذا المجال إلى إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى.
- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

#### فروض الدراسة:

1. لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادي، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة) لدى أفراد العينة.
2. لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، الكلية، حجم الأسرة، الترتيب الميلادي، تعليم الوالدين، عمل الوالدين، الدخل الشهري للأسرة) لدى أفراد العينة.
3. لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي تعزى لمستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) لدى أفراد العينة.
4. لا يوجد تأثير دال إحصائية للتفاعل بين الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة.

## مصطلحات الدراسة:

### أساليب مواجهة ضغوط الحياة:

يعرف كارفر وآخرون (Carver et al., 1989) أساليب مواجهة الضغوط بأنها الأساليب التي يتبعها الفرد في مواقف الحياة المختلفة سواء كانت هذه الأساليب عقلية معرفية أو انفعالية وجدانية أو سلوكية التي من شأنها أن تخفف من حدة التوترات الناشئة بعد تعرضه للأحداث الصادمة، (تعريب عليان والكحلوت، 2011: 8-10)، وتصنف هذه الأساليب إلى:

- أساليب المواجهة بحل المشكلات " Conceptually Distinct Aspects of Problem Focused Coping".

- أساليب المواجهة بتوظيف الانفعالات " Emotion Focused Coping".

- أساليب تعتبر بأن الجدل والنقاش غير نافع " Coping Responses that Arguably are Less Useful".

وفيما يلي التعريفات الاصطلاحية لأساليب مواجهة الضغوط:

**1- إعادة التقييم الإيجابي:** هو نوع من المشاعر الذي يركز على التعايش الذي يهدف لإدارة الانفعالات الناشئة عن الضغوط الخارجية بعيداً عن التفاعل المباشر مع الأحداث الضاغطة، ولا يقتصر هذا الأسلوب على خفض الضغوط فقط، فهو يساعد على الاستفادة من الموقف الضاغط لتوليد قوى داخلية وخبرات جوهرية لدى الفرد تساعده على استعادة فاعليته وقدرته على حل المشكلات.

**2- الشرود العقلي:** أسلوب يتباين مع الانسحاب السلوكي ويظهر عندما لا يستطيع الفرد ممارسة الانسحاب السلوكي نتيجة للظروف المحيطة بالموقف، كما يظهر بشكل واضح في الأنشطة التي تؤدي إلى صرف انتباه الفرد عن التفكير في المشكلة المتعلقة بالحدث الضاغط، ومن أمثله أحلام اليقظة، والهروب العقلي بالنوم أو بمشاهدة التلفاز.

**3- التركيز والتفريغ الانفعالي:** هو أسلوب يميل فيه الفرد للتركيز على المشكلة أو الحدث الضاغط وتوظيف الانفعالات لتخفيف الضغوط التي يمر بها الفرد، ومن أمثلة هذا الأسلوب أن الفرد يركز على الحدث وينفعل في فترة الحداد للتكيف مع حادثة فقد من يحب مما يفيد في استمرارية الحياة.

**4- التدعيم الاجتماعي:** أسلوب يتجه من خلاله الفرد الذي يتعرض للحدث الضاغط بطلب النصيحة والمساعدة والمعلومات من الآخرين الذين يثق بهم لمساعدته على خفض الضغوط وحل المشكلة.

**5- التعامل الفعال النشط:** أسلوب يقوم به الفرد الذي يواجه ضغوطاً بخطوات فعالة في محاولة منه لإزالة أو تخفيف أثر الحدث الضاغط، ويشتمل التعامل الفعال النشط على تركيز جهود الفرد

والتصرف بشكل آخر حتى يتخلص من المشكلة، ويتخذ فيه الفرد طريقة مباشرة ومحددة لحل المشكلة في الوقت المناسب.

**6- الإنكار:** أسلوب يعتبر فيه الفرد أن إنكار واقع الحدث يفيد في تفادي تأثير المشكلة، ويقوم الفرد بتصغير حجم الحدث الضاغط، كما أن الفرد لا يعترف بوقوع أو وجود الحدث الضاغط أو أنه يفكر بأن الحدث الضاغط غير حقيقي.

**7- التكيف الروحاني "الديني":** أسلوب يستند إلى الدعم العاطفي الذي يوصل الفرد لحالة من السكينة والطمأنينة، ويتصرف فيه الفرد بشكل أقرب إلى إعادة التقييم الإيجابي، ومن أمثلة السلوك في هذا الأسلوب أن الفرد يطلب المساعدة من الله، ويصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفه مشكلة أو حدث ضاغط.

**8- السخرية:** وهو أسلوب يدفع الفرد الذي تعرض للحدث الضاغط للضحك وعدم الاهتمام بالحدث، ويلجأ إلى قول النكت والمزاح، ويتعامل مع المشكلة بشكل غير جدي وهزلي، ويسخر من الموقف.

**9- الانسحاب السلوكي:** أسلوب تقل فيه جهود الفرد للتعايش مع الحدث الضاغط ويحاول فيه الابتعاد عن تحقيق الأهداف المرتبطة أو ذات العلاقة بالحدث الضاغط، ويظهر الانسحاب السلوكي على عدة أشكال تشير إلى أن الفرد وصل لدرجة لا يستطيع فيها القيام بأي سلوك أو تصرف لحل المشكلة.

**10- السيطرة على الأعصاب "التروي":** أسلوب ينتظر فيه الفرد حتى اللحظة المناسبة التي يقوم فيها بعمل ما لحل المشكلة، ويحاول الفرد التحقق من أن العمل الذي سيقوم به ليس خطأ، كما أنه لا يتسرع ويصبر قبل القيام بأي عمل لحل المشكلة.

**11- طلب الدعم العاطفي:** أسلوب يتبعه الفرد في مواجهة الحدث الضاغط للحصول على تدعيم قيمي أو أخلاقي، ويكسب تعاطف الآخرين معه لتعزيز الجانب المعرفي لديه، وهو يعد من أساليب المواجهة من خلال توظيف الانفعالات.

**12- التقبل:** أسلوب عكس الإنكار، وهو استجابة تكيفية وظيفية بحيث يقبل فيها الفرد حقيقة الحدث أو الموقف الضاغط، ويظهر الفرد بشكل يحاول التعامل مع الموقف، وفيه يحاول الفرد الحصول على فكرة سابقة تتعلق بما حدث، ويتقبل الحدث الضاغط ويسلم بأنه أمراً واقعاً لا بد أن يتعايش معه.

**13- إشغال الذهن بالتفكير:** أسلوب يحاول فيه الفرد الابتعاد عن الأعمال والأفكار البعيدة عن الموقف الضاغط، ويتجنب الانشغال بأفكار ترتبط بأحداث أخرى، بحيث يحاول الفرد الانشغال بأفكار أو أنشطة تتعلق بالحدث، ويضع الأنشطة الأخرى جانباً لكي يركز في حل المشكلة.

**14- التخطيط:** أسلوب يفكر فيه الفرد بجدية وعمق في الخطوات التي يجب أن يتخذها للوصول إلى الحل الأمثل والأفضل للمشكلة، وهي خطوات تركز على حل المشكلة.

ويعرفها (عليان والكحلوت، 2011: 8-10) إجرائياً بأنها "الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة باستجاباتهم على كل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط موضوع الدراسة"، ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس (عليان والكحلوت، 2011) المستخدم في الدراسة.

### التوافق النفسي:

عرفه بركات (2008) بأنه: القدرة العامة على التكيف وعلى إرضاء الذات، والكفاية في العلاقة بين الأشخاص وتشمل القدرة العقلية والتحكم بالدوافع والعواطف والمواقف مع الآخرين والقدرة الإنتاجية والاستقلال الذاتي والنضج والموقف المناسب من الذات (بركات، 2008: 8). كما عرف غانم (2006) التوافق النفسي بأنه عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك، والبيئة بالتغيير، والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته (غانم، 2006: 84).

وعرفه بلان وآخرون بأنه نوع من تبادل الأثر والتأثير بين الفرد وبيئته، بحيث أن الفرد لا يتأثر فقط بالظروف التي يعيش فيها، ولكنه كذلك يسهم بشكل أساسي في تعديل هذه الظروف ومحاولة السيطرة عليه (بلان وآخرون، 2005: 24). ويعرف بأنه عملية تكيف يقوم به الفرد للاستجابة للمواقف الجديدة أو أن يدرك المواقف إدراكاً جديداً (Cohen, 1994: 35). ويعرف الباحث التوافق النفسي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على المقياس المستخدم في الدراسة.

### حدود الدراسة:

تقتصر هذه الدراسة على الحدود التالية:

**الحد الموضوعي:** اقتصرت الدراسة على متغيرات أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي.

**الحد المكاني:** طبقت الدراسة في كليات المجتمع المتوسطة في قطاع غزة.

**الحد الزمني:** تتحدد هذه الدراسة بالفترة الزمنية في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2011-2012).

**الحد البشري:** تم تطبيق البحث على مجموعة من طلبة كليات المجتمع المتوسطة المسجلين بمحافظة غزة.

# الفصل الثاني

## الإطار النظري

- ❖ المقدمة.
- ❖ المبحث الاول: اساليب مواجهة ضغوط الحياة.
- ❖ المبحث الثاني: التوافق النفسى.
- ❖ تعقيب عام على الاطار النظرى

## الفصل الثاني الإطار النظري

يتضمن هذا الفصل عرضاً نظرياً لمتغيرات الدراسة وذلك في محورين؛ بحيث يتناول المحور الأول أساليب مواجهة ضغوط الحياة وفي المحور الثاني يتضمن التوافق النفسي:

### المبحث الأول: أساليب مواجهة ضغوط الحياة:

يعيش الإنسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتعددت روافد الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع في جميع المجالات مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية والظروف الخاصة، وهذا ما يطلق عليه أساليب مواجهة الضغوط، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وظروفه الخارجية سواء بتغيير ما بداخله، مثل أساليبه في التعامل مع البيئة، أو تعبئة طاقاته أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته، أو بتغيير البيئة (الرشيد، 1999: 52).

ويواجه الفرد في مراحل حياته العديد من المواقف والأحداث؛ والأزمات تختلف من حيث شدتها وتأثيرها على الإنسان والفرد والأحداث محيطة به مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ولقد خلقنا الإنسان في عبء﴾ (سورة البلد، آية 4). ولكن يختلف الأفراد في كيفية التعامل مع هذه الأحداث والمواقف الحياتية المختلفة، ويعتمد ذلك على مرجعيتهم الثقافية والبيئية المحيطة، ونستطيع القول بأن الحياة لا تخلو من تغيرات وأحداث تقاجئ الفرد، وتجعله عرضة للإصابة ببعض الأمراض النفسية، كالاكتئاب، والقلق. وقد أصرح الباحثون على تسمية هذه المواقف والأحداث بالضغوط (Stressors) كما يطلقون على الخبرة التي يمر بها الفرد نتيجة هذه الضغوط بالضغط (Stress)،

وتعتبر الضغوط ذات طبيعة نسبية: فالمثير الواحد ينظر إليه بصور مختلفة من شخص لآخر، ونجد أن الأشخاص يختلفون في استعدادهم النفسي لمواجهة الأحداث، فنجد أن شخصاً يتأثر بحادثة أو موقف معين، والآخر لا يتأثر والمثير واحد. فالمثير الواحد قد يؤدي بالبعض إلى حالة من الاكتئاب، أو القلق أو المعاناة من أعراض نفسية أخرى؛ بينما يبقى البعض الآخر قادرين على التكيف مع الأحداث حتى تعرضوا لضغوطات عالية الشدة (السهلي، 2010: 2).

ويرى لازاروس (1976م) Lazarus أن التصرفات التي يقوم بها الأفراد في مواجهة الضغوط وهذه التقديرات تبنى على أساس العلاقة التي تربط كل فرد ببيئته. ويضيف لازاروس أن



حجر الزاوية في تقدير المواقف على أنها ضغوط هو تحديد ما إذا كان الموقف يمثل خطراً أو ديتهاً محققاً بالفرد.

ويؤكد علماء النفس أن تزايد الأحداث في حياة الإنسان ايجابية كانت، أم سلبية، داخلية كانت أم خارجية، قد لا يكون مرغوباً فيها من الناحية العملية؛ فتكرارها يمثل ضغوطاً نفسية وجهداً على الجسم والصحة، كما يرتبط بالإصابة بأمراض العصر (القلق والاكتئاب) وحتى الأمراض الجسدية كالقلب، والسكر، وضغط الدم ذات صلة بالضغوط اليومية، والضغط النفسي. ويطلق على الضغط مصطلح (المرض الخفي) فهو مرض يمكن أن يؤثر على الفرد في المؤسسة، أو بعض العاملين بها للدرجة التي لا يمكن عندها الاستمرار في تجاهله (عثمان، 2001: 13).

ويرى الباحث أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي. فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة. فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب، أو الهروب، أو من تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة.

وإذا كانت عملية التكيف واحدة - من حيث كونها عملية تفسير - عند كل الناس فإن نتائجها تختلف باختلاف الأفعال والأساليب التي يستخدمها الأفراد أو الجماعات في عملية التكيف. فهناك العديد من الأساليب التي يلجأ إليها الأفراد لإشباع حاجاتهم، ولمجابهة الضغوط وخفض التوتر، فقد تكون هذه الأساليب والأفعال تكيفيه ايجابية وبناءة فتؤدي إلى خفض التوتر والشعور بالرضا وتطوير وتحقيق الذات وصولاً إلى توافق نفسي، وقد تكون وسيلة سلبية وغير بناءة فتؤدي إلى خفض مؤقت للتوتر إلا أنها قد تقود إلى المزيد من التوتر والسلبية في المستقبل، ومن ثم زيادة الاعتماد على الأساليب السلبية في مواجهة ضغوط الحياة (أبو نجيلة، 2001: 83).

ويرى الباحث أن موضوع الضغوط متشعباً وشائكاً كما يعتقد بعضهم، و لكن يمكن القول أن التعامل مع الضغوط أكثر تعقيداً وتشابكاً، لاسيما أن بعضاً من جوانبه لا إرادي يصعب التحكم به حتى عند الأشخاص الأسوياء والقسم الآخر إرادي ملحوظ ومن هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط الحياتية وخصوصاً المفاجئ منها.

## مفهوم أساليب مواجهة الضغوط الحياتية:

بدأ الاهتمام بدراسة أساليب مواجهة الضغوط في بداية الستينيات وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب مواجهة الضغوط مثل سلوكيات المواجهة، مهارات المواجهة، جهود المواجهة، ميكانيزمات المواجهة أو استراتيجيات المواجهة. تعد مورفي (Murphy) من أوائل العلماء الذين استخدموا مفهوم المواجهة (coping) التي اعتبرت أن أساليب المواجهة عبارة عن الأساليب المختلفة التي يستخدمها الفرد للتعامل مع التهديدات، وتلك الأساليب إما أن تكون موجهة نحو الذات أو البيئة، كما وصفت مورفي (Murphy 1989) عملية المواجهة بأنها تنظيم للوسائل المختلفة للتعامل مع محتويات البيئة التي فسمتها فيما بعد إلى طريقتين إحداهما موجهة إلى البيئة، والأخرى موجهة إلى الذات. وكذلك من الذين أسهموا في دراسة أساليب المواجهة "منينجر" Carl Menninger فقد قام بدراسات حول سلوكيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في توافقهم مع الأحداث، وقد وصف أساليب المواجهة بأنها حيل ووسائل يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة (Schwebel، 1990: 97).

أما بنجامين Benjamin فيعرف الضغوط بأنها حالات العواطف الممتدة سواء كانت سارة أو حزينة فهي تسبب الضغوط عندما تستمر لوقت طويل جداً، وتظهر هذه الضغوط في صورة المشكلات الفسيولوجية والنفسية، ويضيف أن الأحداث التي تسبب الضغوط تسمى الضواغط، والتي تشمل عدداً من الأحداث المرتبطة بتغيرات الحياة مثل الطلاق، والإحباط، والصراع، والمواقف الطارئة مثل الكوارث، ومتغيرات الشخصية، بالإضافة إلى سمات الضغوط الكثيرة ومنها ضغوط العمل وضغوط الفزل (حفني، 2002: 22).

وتعرف بأنها مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (شقيير، 1998: 4).

ويعرف هريدي أساليب المواجهة بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفوسحركية والبيئشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنه الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي (هريدي، 1996: 283).

ولئن كانت أحداث الحياة الضاغطة ترتبط باختلال الصحة النفسية والجسمية للفرد فإن هناك وسائل دفاعية يستخدمها الفرد لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة، وقد تكون هذه الوسائل بناءة يتغلب

بها على ما تسببه هذه الأحداث من صراع وإحباطات، أو قد تكون لا شعورية يطلق عليها الميكانزمات الدفاعية Defense Mechanisms .

ويختلف الأفراد في مدى شعوره بالضغط النفسية ويعزى ذلك إلى أن بعض متغيرات الشخصية ربما تعمل كمصادر شخصية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفي هذا الصدد يرى "لازاروس Lazarus" أن سمات الشخصية تؤثر على عمليات تحمل الفرد Coping Processes في مواجهة مصادر الضغوط إما بطريقة مباشرة عن طريق ما يمتلكه الفرد من قدرات أو بطريقة غير مباشرة عن طريق تقييم الفرد للموقف المهدد (Lazarus, 1996:212)

وبالتالي تحدث الضغوط النفسية عندما تتجاوز الأعباء البيئية قدرات وإمكانات الفرد في مواجهتها والسيطرة عليها من خلال مواجهة الضغوط التي يعتمدها الفرد وفقاً لخبراته السابقة خلال تفاعله مع الإحباطات والضغط ووفقاً للمناخ الاجتماعي والسياسي للمجتمع الذي يؤثر في فلسفة وأساليب الآباء والمعلمين الأمر الذي يؤثر بدوره على تبني أساليب مواجهة معينة في التصدي للضغوط النفسية (ياغي، 2006:25).

كما يشير فولكمان لازاروس إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على الخفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تنتسب بها المواقف الضاغطة، ويعرف كمال دسوقي 1988 سلوك المواجهة بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما (عبد المعطي، 2006:97).

ويعرفها إبراهيم بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية- سلوكية أو معرفية- يسعى من خلالها الفرد إلى مواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (إبراهيم، 1998:95).

ويعرف "علي" أساليب مواجهة الضغوط بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه (علي، 2003:11).

وبالرغم من أن أساليب مواجهة الضغوط تساعد الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي إلا أن "شيلدز" ترى أن أساليب المواجهة تختلف عن التكيف، فالتكيف يتكون من ردود أفعال الفرد التي تتسم بالآلية، أما أساليب المواجهة فإنها تستخدم آليات دفاع نفسية واجتماعية تتضمن جهوداً واعية Conscious effort في التعامل مع الأحداث التي لم يستطع الفرد التكيف معها (Shields، 2001: 65).

## تصنيف أساليب مواجهة الضغوط الحياتية:

إن التصور العام عن أساليب التعامل مع الضغوط شامل يحتاج إلى تفصيل وخاصة إذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية، فيرى بعض العلماء النفسيين بأن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها:

- وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.
- وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة. وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

ومن هذه التصنيفات ما يلي:

### أ. تصنيف التحليل النفسي:

حيث صنفت هذه النظرية أساليب التكيف مع الضغوط إلى صنفين:

- أساليب تحدث لا شعورياً كالتبرير، والنكوص، وأحلام اليقظة، والإبدال.
- أساليب تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يلي شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد.

### ب. يصنفها لازاروس (Lazarus) إلى عدد من الأنماط:

- نمط الهجوم والمجابهة وتصاحبه انفعالات العدا، والغضب، والخصومة.
- نمط التجنب والانزواء وتصاحبه مشاعر الخوف، والرعب، والهروب، واحتمالات الإصابة بالذعر.
- نمط اللا فعل والسلبية الذي يرافقه الشعور بالاكنتاب والميول إلى الانسحاب.
- نمط الخوف العام المتمثل في الشعور بالقلق لاسيما في الظروف التي يستطيع فيها تحديد مصدر التهديد.
- نمط الرفض والنكران حيث يميل الفرد لتجنب إدراك التهديد أو الخطر بشكل كامل باللجوء إلى تجاهل مؤثرات الضغط النفسي وكبت الانفعالات التي يثيرها التهديد.
- نمط استخدام الحيل الدفاعية كالتبرير، والإسقاط، وتكوين رد الفعل، والتزديد في أعمال الفكر.
- أسلوب النشاط الاجتماعي، والعمل الهادف إلى تغيير مصدر الضغط، والتخلص منه، أو التأثير فيه بشكل مباشر أو غير مباشر (عودة، 2010: 29).

ج. أما رودولف وموس (Rodoulf & Moos) فيصنف أساليب المواجهة إلى أساليب مواجهة إقدامية، وأساليب مواجهة إجمامية، وهي كالتالي:

1. أساليب المواجهة الإقدامية:

وتتضمن الأساليب التالية:

- التحليل المنطقي: وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط ومرتباته، أي التعامل مع المشكلات معرفياً.
- إعادة التيقن الايجابي: وهو محاولة معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط.
- البحث عن المساعدة والمعلومات: وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات، والإرشاد، أو الدعم.
- استخدام أسلوب حل المشكلة: وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل مباشر مع المشكلة لحلها.

2. أساليب المواجهة الإجمامية:

وتتضمن الأساليب التالية:

- الإجمام المعرفي: وهو محاولات معرفية لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.
- التقبل أو الاستسلام: وهو محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة لتقبلها والاستسلام لها.
- البحث عن الإثابة البديلة: وهي محاولات سلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع.
- التنفيس الانفعالي: وهي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية (شعبان، 2000: 3).

د. ذكر كارفر وزملائه (Karfer et al) إن هناك اثني عشر أسلوباً للمواجهه صنفها خليل (1993)

إلى ثلاث فئات وهي كالتالي:

أ. أساليب المواجهة:

1. التعامل النشط.
2. التخطيط.
3. كبت الأنشطة المتشاركة .
4. التمهل.

ب. أساليب التماس العون:

1. اللجوء للدين .
2. الدعم الاجتماعي العملي. الدعم الاجتماعي العاطفي.

3. التماس التفريغ العاطفي.

ج. السلبية:

1. الإنكار.

2. التحرر الذهني.

3. التقبل السلوكي.

4. التقبل (عودة، 2010: 32).

### وظائف أساليب مواجهة الضغط النفسي:

يوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى (التعامل المتمركز حول الانفعالات) والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأسى (التعامل المتمركز حول المشكلة). وقد أظهر كل من فولكمان لازاروس في دراستهما (1980) أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر المواجهة (المزروع، 2009: 86).

ويؤكد ماكري Mc Crea أن الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الناس عادة ما تلجأ إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد لأسلوب المواجهة بالتمركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره وأنه يجب على الفرد أن يتحملة (شكري، 1999: 53).

ويوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما: تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة، وضبط الانفعالات الضاغطة. وفي هذا الصدد يرى بوتزن أن الأفراد الذين ينجحون في عملية المواجهة يستطيعون حل الصعوبات التي يتعرضون لها من خلال تغيير بيئتهم التي تسبب لهم ألماً أو تهديلاً، وينظمون انفعالاتهم من خلال الاحتفاظ بصورة إيجابية عن الذات، وعلاقتها مع الآخرين تتسم بالرضا (Bootzin, 1991: 619).

## مراحل واستراتيجيات مواجهة الضغوط:

- حدد سيلبي (Seely, 1980) ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط النفسية هي:
- التنبية: تبدأ بمجرد إدراك الفرد وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسياً أو اجتماعياً، وهنا يظهر الجسم استجابات عديدة.
  - المقاومة: يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة.
  - الإنهاك: مع استمرار تعرض الفرد للحدث الضاغط فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث انهيار للجسم (عريبات، 2005: 252).
- وقدم كوهين Cohen 1994 مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة شملت:
- التفكير العقلاني Rational Thinking: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً
  - التخيل Imagining: إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
  - الإنكار Denial: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
  - حل المشكلة Problem Solving: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القذح الذهني Brainstem.
  - الفكاهة (الدعابة) Humor: إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها ، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
- ولقد سعت بعض البحوث - البحوث الرائدة لسيلبي - إلى دراسة أساليب وطرق وعمليات واستراتيجيات التعامل مع أو مواجهة المواقف الضاغطة، فقد أكد مارتن وآخرون (Martin et al, 1992) على أسلوبين من أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة هما:
- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط منها: التوتر والشك والغضب والانتزاع.
  - الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي والتحليل المنطقي وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي.

ولقد أشار كل من هيجتر وأندلر (Higgins & endler, 1995) إلى ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي:

أ- أسلوب التوجه الانفعالي Emotional Oriented: ويقصد بها ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتتعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

ب- أسلوب التوجه نحو التجنب Avoidance Oriented: ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإجمالي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

ت- أسلوب التوجه نحو الأداء Task Oriented: وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة و بصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

ويذهب كولمان وموريس وجلوراس (1978) إلى توجه آخر في رؤيتهم لأساليب مواجهة المواقف الضاغطة للحياة حيث يؤكدون على ميكانيزمات الضغوط التي يستخدمها الفرد لمقاومة ضغوط الحياة والتخفيف من آثارها السلبية، ومن هذه الميكانيزمات:

1. الوصول إلى المعلومات The Arrival of Information .
2. الاستجابات التلقائية Automatic Responses .
3. حالة النشاط (التنبه - التيقظ) State of Alert .

وفيما يتعلق بشروط المواجهة الفعالة للضغوط، فإن هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتسنى المواجهة الفعالة للضغوط والأزمات المختلفة والتكيف معها، وتتمثل أهم هذه الشروط فيما يلي:

- استكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية.
- التعبير في حرية عن المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط.
- القدرة على تحمل الإحباط.
- طلب العون من الآخرين والثقة وقبل ذلك الثقة في النفس.
- تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معها تناولها ومعالجتها في وقت معين.
- ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر.
- إبداء المرونة وتقبل التغيير.
- روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة.



وفي الاتجاه نفسه يرى البعض أن الحل الإيجابي للضغوط هو العمل من خلال أحداث الأزمة وآثارها بحيث يتم إدماجها في نسيج الحياة، ويصبح الفرد في حالة من الانفتاح على المستقبل بدلاً من الانغلاق عليه ويتضمن هذا الحل عدداً من المقدمات هي:

الاحتفاظ بحالة من التوازن. التمكن المعرفي من الموقف . تنمية استراتيجيات جديدة في التعامل مع الأزمة مثل تغيير السلوك، والاستخدام الأمثل للطاقات، والموارد المتاحة من مصادر مختلفة (الرشيدي، 1999: 40).

وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية يحدد (عبد المعطي، 2006) سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي:

1. العمل من خلال الحدث: ويتضمن كيفية الاستفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأنى فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.
2. الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة، والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.
3. التجنب والإنكار: ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبليد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.
4. طلب المساندة الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانه في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.
5. الإلاح والاقترام القهري: ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجدر فراراً منها.
6. العلاقات الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.
7. تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والإنجاز لمشروعات خطط جديدة ترضي طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات. وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط أن يعي كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي

والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته، ويات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة للإجابة على سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطيق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته (إبراهيم، 1994: 96).

ويرى الباحث أن أسس نجاح المواجهة ينبغي أن تشتمل على الثقة بالنفس وكفاءة الذات المرتبطة بشعور الفرد بالسعادة وذاتية النجاح والأمن المرتبط بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين والشعور بالمساندة بالإضافة إلى التحكم الداخلي والاستقلال الذاتي والقدرة على المواجهة.

### النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعددت النظريات التي تناولت تفسير الضغوط النفسية، وذلك لتعدد وجهات نظر العلماء والتباين النظريات التي انطلقت منها، ومن هذه النظريات:

#### نظرية ولتر كانون (Walter-Cannon, 1920)

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيرا في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرنالين والذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب (عسكر، 2003: 26).

#### نظرية هانز سيلبي (Hans Selye, 1956)

يعد العالم هانز سيلبي Hanz Selye من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي، وينظر سيلبي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة. ويعرف هانز سيلبي الضغط بأنه "استجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه" (المزروع، 2009: 45).

ويرى سيلبي أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، وتأثر بنظرية هانز سيلبي كل من لازاروس Lazarus ومكجرات Mcgrath وكوكس Cox (العبدلي، 2012: 47).

ويعتقد سيلبي أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاث مراحل:

### 1. استجابة الإنذار Alaram Reaction:

وتشمل هذه المرحلة تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضاً طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط.

### 2. المقاومة Resistance:

يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية .

### 3. الإنهاك Exhaustion:

حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت (عربيات، 2005: 258).

### نظرية هولمز وراه (Holmas & Rahe, 1967)

يتفق هولمز وراه مع سيلبي على أن الضغوط النفسية يمكن أن يكون لها تأثيرات بدنية، غير أنهما وزملائهما قد ركزا على ضغوط أحداث الحياة وقاموا بدراستها دراسة علمية، فشرعوا في تحديد أحداث الحياة التي يمكن أن تسبب ردود أفعال ضاغطة.

وباختصار فإن النموذج يشير إلى أن ردود الفعل للضغوط يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، وتتضمن أي جانب من حياة الفرد؛ بما في ذلك الأسرة و المهنة، أحداث تتنوع في مقدرتها على إنتاج الضغوط، وتأثير هذه الأحداث يكون جميعاً، والحجم الكلي للتأثير يحدد مقدار العمل الذي يجب على الفرد القيام به من أجل المواجهة.

وقد اقترح راه (Rahe) عملية بواسطتها قد يحدث الضغط، وحدد التغيرات على طول الممر ما بين سبب الضغط الأولى والمرض البدني النهائي: الخبرة السابقة Past experience وهي المرشح الأول: وهي التي قد تزيد أو تقلل تأثير الحدث الضاغط ، وتبين أنه إذا كان حدثاً مشابهاً لحدث في الماضي كان ضاراً فإن الفرد سوف يدرك الحدث على أنه مهدد، والمرشح الثاني يمثل الميكانيزمات النفسية الدفاعية والتي من المفترض أن تشتت بعض الأحداث الضاغطة، والمرشح الثالث هو رد الفعل الفسيولوجي Physiological reaction وهنا يكون حدث الحياة قد انتقل إلى استجابات فسيولوجية، أما المرشحات الأخرى فتحدد ما إذا كان الشخص يحاول مواجهة الحدث الضاغط ، أو أن أعراض المرض يتم إنتاجها (عبد المعطي، 2006: 28).

## نظرية لازاروس (Lazarus, 1970) للتقدير (التقييم) المعرفي:

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير الفرد لكم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية التقدير المعرفي "لضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد إدراكه في مرحلتين (ياغي، 2006: 16).

وضع لازاروس فكرة التقدير أو التقييم Appraisal وذكر نوعين للتقييم أو التقدير:

### التقييم الأولي: Primary Appraisal

ويقصد به، تقييم الفرد للحدث وتقديره له، هل هو سلبي؟ أو إيجابي؟ أو عادي؟ فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه هل الحدث مؤذي Harm؟ مهدد Threat؟ متحد Challenge؟

### التقييم الثانوي Secondary Appraisal:

ويقصد به تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدره كحدث ضاغط، ويعتبر لازاروس أن التوازن بين نوعي التقييم، هو الحكم على مدى إدراك الضغوط، فحين يكون الضرر أو التحدي أعلى من إمكانات المواجهة (التكيف)، فإن الفرد سوف يدرك الضغوط وتظهر لديه ردود فعل الضغوط النفسية. (Taylor 1995: 222). هذا وقد حدد لازاروس وكوهين أيضاً ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

1. التغيرات الكبيرة التي تؤثر على مجموعة كبيرة من الأشخاص وهي ضغوط عامة على الكل وخارج نطاق تحكم البشر مثل الكوارث الطبيعية وكوارث من عمل الإنسان مثل الحروب، والطرود والاعتقال والتفرقة العنصرية.
2. الكوارث الكبيرة والتي يتأثر بها فرد أو أكثر أو مجموعة وتكون التجربة خارج نطاق تحمل الفرد مثل الموت والمرض الشديد، وفقدان العمل أو البيت.
3. الضغوط اليومية الحياتية مثل المشاكل الزوجية وفي العمل (سكيك، 2004: 28).

### النظرية الإدراكية لسبيلبرجر Spielberger:

يعد معرفة وفهم نظرية سبيلبرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، حيث أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

### قلق الحالة: (Anxiety state)

وهو قلق الموقف أو القلق الموضوعي ويعتمد بصورة أساسية و مباشرة على الظروف الضاغطة.

### قلق السمة: (Anxiety trait)

أو القلق العصابي أو القلق المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية و هو يربط بين الضغط و قلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق أما الضغط كسمة فيرجعه إلى أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلاً.

كذلك يهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أشارت إليها حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من المواقف الضاغطة (الرشيدي، 1999: 54).

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط و مفهوم القلق، فالقلق هو عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط وتبدأ هذه العملية بواسطة مثير خارجي ضاغط، يميز أيضا بين مفهوم الضغط Stress، ومفهوم التهديد Threat حيث يشير الضغط إلى الاختلاف في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما التهديد فيشير إلى التقدير أو التفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف (أبو الحصين، 2010: 29).

### نظرية هنري موراي (Murray)

ارتبط موضوع الضغوط عند موراي بالحاجة (Need) وعرف الضغط بأنه خاصية موضوع بيئي أو لشخص، تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. استطاع موراي أن يميز بين نمطين من الضغوط وهما:

أولاً: ضغط بيتا (Beta Press): وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ثانياً: ضغط ألفا (Alpha Press): وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي (الرشيدي، 1999: 65).

وكتب هول وليندي (1978) أن موراي أوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينه، ويطلق على هذا المفهوم تكامل

الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (عثمان، 2001: 100).

وهكذا وطبقاً لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها وإنما تضافر مع القوى البيئية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني، فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانه ويزيد من التوتر والإلحاح لديه من أجل الإشباع ويظل الإنسان يكدح ويناضل في بيئته ويبحث عن مسيرات تيسر له الإشباع وتحقق له اللذة فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية وهذه إما تيسر أو تعوق الإشباع، وفي حالة أن تكون هذه القوى مسيرة وقادرة على الإشباع فض التوتر واستعاد الإنسان اتزانه ونظامه، أما في حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة يكون الضغط، وهنا نكون إزاء حالتين يطلق عليهما مصطلح الضغوط: ألفا وبيتا (أبو الحصين، 2010: 29).

### التعقيب على النظريات المفسرة للضغط:

يلخص الباحث من خلال عرض النظريات السابقة أن الضغط مفهوم أوسع بكثير من أن تحيط به نظرة واحدة، ونكون في حاجة إلى النظريات التي اتخذت من العوامل الفسيولوجية وحدة تفسيرية لها بقدر احتياجنا إلى النظريات التي اتخذت من العوامل النفسية أساساً لتفسير الضغوط والتعرف على ماهيتها وطبيعتها وعلاقتها بغيرها من المفاهيم والتأثيرات التي تحدثها في الإنسان، فإذا كانت نظرية سيلبي Selye العلمية الأخرى قد قدمت فهماً يغلب عليه الطابع الفسيولوجي واعتبرت الضغط متغيراً مستقلاً ويكون استجابة لعامل ضاغط ويحدث تغيرات فسيولوجية أي أن "الضغوط تظهر لدى الفرد في حالات الفشل الذي يقابله وخاصة عندما تكون هناك مطالب يعتبرها الشخص ذات أهمية له ولم يستطع تحقيقها فضلاً عن تأكيده على أن الضغوط النفسية ما هي إلا مواقف محبطة تواجه الفرد (الزيناتى، 2003: 86).

فإن نظرية لازاروس ركزت على التقدير العقلي المعرفي للموقف الضاغط ومهارات المواجهة والتفاعل بين التقديرات المعرفية والاستجابات الانفعالية فإذا أدرك الشخص أن الموقف مهدداً لسلامته وأمنه وراحته يعمل مباشرة لإزالة مصدر التهديد ويصاحب ذلك انفعالات سلبية، أما إذا أدرك أن الموقف لا يهدده بالخطر أو أنه ليس خطير بدرجة كبيرة خفض من مستوى حالة الانفعال السلبي والانفعال الإيجابي يتبع التقديرات المختلفة للمواقف التي لا تهدد الفرد بالخطر. كما يرى لازاروس أنه يمكن التعرف على الشخص الواقع تحت الضغط من خلال مؤشرين هما:

أ- المؤشر الفسيولوجي وهو يشير إلى التغيرات التي نلاحظها على الجسم مثل التفاعلات الكيميائية، واضطراب الجهاز العصبي المستقل.

ب- المؤشر السيكولوجي وهو يشير إلى المواقف التي يظهر فيها اضطراب في الانفعالات والوظائف المعرفية (أبو الحصين، 2010: 31).

بينما نظرية سبيلبرجر تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، وما يترتب عليها من آثار إيجابية أو سلبية، فضلاً عن أن الضغوط النفسية لا تختلف باختلاف الظروف البيئية الاجتماعية التي تؤثر في المطالب، ولكنها تتأثر باختلاف الخبرة والأحوال الجسمية والنفسية التي تؤثر على قدرة الكائن الحي (ياغي، 2006: 19).

فقد اعتبر سبيلبرجر، الضغط عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية بشكل ما من الضغوط أما موراي فقد قدم فهماً أكثر دينامية حيث تتبع الضغط في البيئة المحيطة بالفرد وهنا فإن الضغط يصبح خاصية لموضوع بيئي أو لشخص يعوق أو يسهل تحقيق هدف ما.

لذلك يرى الباحث أن الحاجة ضرورية إلى أكثر من نظرية في التعرف على مفهوم الضغط لأن الضغط مفهوم واسع ومعقد وينتشر على مستويات اجتماعية ونفسية فسيولوجية وثبت أن له تأثيرات على المرض الجسدي، والعقلي، والضغط واضطراب النفسي والمزاج المكتئب، والتكيف الاجتماعي، والتوافق النفسي، وهي في المقام الأول تأثيرات نفسية وفسولوجية.

### أنواع الضغوط:

#### يصنف كاجان Kagan الضغوط إلى:

1. الضغوط المفاجئة أو العنيفة: وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد، وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الإعصار والزلازل وسقوط الطائرات، وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

2. الضغوط الشخصية: وتشمل أحداث الحياة الرئيسة مثل وفاة شخص عزيز أو فقد وظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض.

3. الضغوط البيئية والاجتماعية وتشمل: المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر (حفني، 2002: 36).

وميز سيلي بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة Euro stress أو الضغوط المثيرة للمشقة Distress، والضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر، من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات الإنجاز، أو النجاح والفوز، وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية التي يقابلها التحديات التي تواجهه في حياته، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الضغوط



بضغوط الكسب أو الفوز، أما النوع الآخر من الضغوط المثيرة للمشقة فهي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والإحساس بفقدان الشعور بالأمن .

كذلك أشار كيلي (Killy, 1994) إلى نوعين من الضغوط هما: الضغوط الايجابية والضغوط السلبية، حيث إنه كان وما زال ينظر للضغوط على أنها تمثل حوادث سيئة ولكن من الممكن أن تكون الضغوط نافعة ومفيدة للفرد بشرط أن تكون معتدلة حيث تعمل على تحفيز الفرد للعمل والإنتاج كما هو الأمر بالنسبة للنجاحات التي يحققها الكثير من الأفراد في مجالات الحياة العديدة كالدراسة والتجارة والرياضة وغيرها من المجالات، حيث إن الرغبة في تحقيق النجاح يعتبر نوعاً من الضغوط تدفع الفرد لتحقيق أفضل النتائج غير أن هذه الضغوط إذا ما تجاوزت درجة معينة تكون ضغوطاً هدامة وضارة (العبدلي، 2012: 46).

#### مصادر الضغوط النفسية:

يجد المستعرض للدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعدداً واختلافاً وتداخلاً في مصادر الضغوط، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثين وإلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط، حيث نجد أنه من يرى أن من يعرف الضغوط على أنها مثيرات يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن مثيرات، ومن يعرف الضغوط على أنها استجابة يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن استجابات.

يعرف بينز Beniz مصادر الضغوط على أنها "المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه" (غيث وأخرون 2009: 254).

ويشير كوبر ومارشال إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط ستة منها خارجية ومصدر واحد فقط داخلي:

1. العمل .
2. تنظيمات الدور .
3. مراحل النمو .
4. التنظيمات البيئية والمناخ .
5. العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية .
6. المصادر والتنظيمات العليا .
7. المكونات الشخصية للفرد (العبدلي، 2012: 39).

يحدد بيلز Beals عدة أسباب للضغوط النفسية تتمثل في الآتي:



1. عملية تفسير الحدث الضاغط، فتفسير الحدث الضاغط على أنه شيء ضخم يزيد من حدة المشكلة تعقيداً كما أن تفسير الحدث الضاغط على أنه مهدد يزيد حدة القلق والشعور بعدم الأمان كما أن تفسير الحدث الضغط على أنه ناجم عن ما اقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب ومن ثم الشعور بالاكئاب.
  2. عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية، فعدم إشباع الاحتياجات الأساسية سبب مؤثر سلبياً في زيادة الشعور بالضغط النفسي.
  3. الأحداث اليومية، فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.
  4. نمط الشخصية ، فهناك نمطان من الشخصية حسب تصور بيلز في تفاعلها بالضغوط النفسية. النمط الأول: وهو يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط النفسي.
- النمط الثاني: وهو يتميز بالقناعة والشعور بالرضا بما يقوم به لذلك فهو يتميز بالهدوء والاسترخاء مما يجعله أقل تأثراً بالشعور بالضغط النفسي (غيث وأخرون، 2009: 261).

وحدد ميلر مصدرين أساسيين للضغوط هما:

1. الضغوط الداخلية ويقصد بها تلك الضغوط التي تنشأ نتيجة الافتراضات الغير واقعية والناجمة من الذات .
  2. الضغوط الخارجية ويقصد بها الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع (أبو الحصين، 2010: 38).
- يشير كل من مونت ولازاروس (Monat & Lazarus, 1977) إلى أن الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع وهما أحد المصادر الرئيسية للضغوط.
- أولاً: الإحباط (Frustration):** هو إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف ما ولذا يعد مصدراً من مصادر الضغوط .
- ويرى الهيجان (1998) أن الإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته. وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر مثل:
1. الحالة الاقتصادية: قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل .
  2. الحالة المرضية: مثل حدوث عاهة أو قصور جسمي يعوق الفرد على تحقيق طموحه.

3. الظروف الاجتماعية وتتمثل بالقواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس .
4. الظروف المهنية: كظروف العمل ومتطلباته من ترقية ، وعدم تطابق الوظيفة مع المؤهل أو الخبرات .
5. العلاقة بين الأشخاص: وذلك فيما إذا كانت هذه العلاقة قائمة على التنافس وعدم فهم الآخرين للشخص أو عدم التعاون معه .

**ثانيا: الصراع (Conflict):** هو حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا أو عدة دوافع، ويكون كل منهما قائما لديه، فالصراع حالة نفسية مؤلمة، يشعر بها الفرد بوجود نزاعات، ورغبات، وحاجات متناقضة لا يمكن تحقيقها معا، فقد يوجد لديه دافعان يريد إشباعهما في وقت واحد، ويكون ذلك مستحيلا لان كلا منهما مضاد لاتجاه الآخر، ويدفع الفرد لنشاط مخالف، ولا يمكن إشباعهما دفعة واحدة بما يحرض الفرد ويدفعه للاستجابة السريعة، والخروج من هذا الموقف الضاغط بسرعة (عبد الله، 2001: 135).

وقد أوضح ليفين (Levin) ثلاثة أنواع من الصراع هي:

1. صراع الإقدام- الإقدام Approach – Approach Conflict: يتعرض الفرد في هذا النوع من الصراع إلى هدفين كلاهما مرغوب فيه، ويتميزان بدرجة واحدة من الجاذبية، و اتجاه الفرد نحو احدهما يفقده الآخر، لأنه لا يستطيع أن يجمع بينهما في وقت واحد، وهو اخف أنواع الصراع.
2. صراع الإحجام – الإحجام Avoidance- Avoidance conflict: يتعرض الفرد في موقف ما لدافعين كرهين في وقت واحد، يريد أن يتجنبهما سويا، لكن الموقف يفرض عليه أن يختار احدهما مبدأ "خف الضررين" وهذا النوع أكثر حدة من سابقه، لأنه اختار بين بدائل غير مرغوبة، و القبول في نهاية الأمر بشيء مكروه
3. صراع الإقدام – الإحجام Approach – Avoidance Conflict: ينتج من محاولة الاختيار بين هدفين احدهما له جاذبية ايجابية والآخر ذو جاذبية سلبية أو يكون للهدف الواحد جاذبية سلبية و ايجابية، وهذا النوع اخطر من سابقه، وينشأ عادةً من الاصطدام بالمثل والمعايير، ومثاله: الشاب الذي يحب خطيبته، في الوقت نفسه لا يرغب في سرعة إتمام الزواج خوفا من تعقيد حريته، و تعرض الفرد لمثل هذا النوع من الصراع يخلق العديد من الصعوبات والآثار النفسية السيئة وخاصة إذا طالت مدته، فكثيرا ما يقود إلى القلق و الاضطراب النفسي(كفافي، 1995: 337).

وقد تحدث كل من جيردانووا يفرلي، عن أسباب الضغوط أو مصادرها بصفة عامة ، حيث

صنفوا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسية هي:

1. أسباب نفسية اجتماعية: وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والعبء الزائد، والإحباط، والحرمان.
2. أسباب البيئة العضوية (الحيوية): وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج، وطبيعة التغذية، والحرارة، والبرودة.
3. أسباب شخصية: وتتمثل في إدراك الذات والقلق، وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب، والعدوانية (العبدلي، 2012: 42).

### الآثار التي تترتب على الضغوط النفسية:

تترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية يترتب عليها تأثيرات جسمية، وانفعالية، ومعرفية وإدراكية، وسلوكية.  
أولاً: التأثيرات الجسمية:

يقول جون كاربي (John Carpi, 1996) الضغط النفسي لا يضع رأسك في الملزمة فقط بل انه يحدث خللاً في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ، هناك أعراض وعلامات عضوية متنوعة تظهر نتيجة التعرض للضغوط النفسية أهمها:

- توتر العضلات: الرقبة والظهر خاصة، الارتجاف، الصداع التوترية، برودة الأطراف.
- توتر في الجهاز الهضمي: حموضة المعدة، غثيان، غازات، ألم بطني تشنجي إمساك، فقدان الشهية وإسهال.
- اضطرابات النوم: أرق في النوم، استيقاظ مبكر، كوابيس وأحلام مزعجة.
- آلام في الظهر والكتفين، كوكزة في الأسنان.
- اضطرابات قلبية دورانية: تسرع القلب وضربات غير منتظمة .
- اضطرابات في التنفس: عسر التنفس والألم الصدري .
- اضطرابات جنسية متنوعة (عبد الله، 2001: 118).

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية تسبب الكثير من الأمراض الخطيرة لما تحدثه من تغيرات

كيميائية داخل جسم الإنسان.

إن الضغوط النفسية تثير الجهاز العصبي اللاإرادي والغدد الصماء وتسبب زيادة في إفراز الأدرينالين، وتزيد من معدلات نبض القلب وضغط الدم، وترفع مستوى السكر، وتوجه كمية كبيرة من الدم للعضلات والرئتين، وتزيد من انطلاق الكوليسترول في الكبد، وتؤدي إلى جفاف الفم، وتحول الدم من سطح الجلد إلى أماكن أخرى في الجسم ويزداد العرق والإمساك وفقدان الطاقة وزيادة معدل التنفس (فونتاننا، 1994: 20). ويعتقد كثير من الباحثين أن الناس لديهم قدرة جيدة على الصمود أمام

الضغوط الحادة القاسية قصيرة المدى ولو كانت مصيبة أو كارثة خطيرة مستقلة ولكن المشكلة الحقيقية كما يقولون تحدث عندما تصبح الضغوط طويلة المدى غير متناهية (عبد المعطي، 2003: 106).

### ثانياً : التأثيرات الانفعالية:

أظهر لاروس (1970-1975) وآخرون (1962-1967) أن الاستجابة الانفعالية للضغوط النفسية متنوعة وتتضمن التوتر والقلق والاكتئاب والشعور بالعجز وانخفاض تقدير الذات وسرعة الاستئثار، والغضب والإحباط وتقلب المزاج والحزن، ويشك الباحثون بأن معرفة الفرد أنه مهدد بفعل موقف ضاغط فقط يؤدي إلى انفعال محدد مثل القلق بدلاً من الغضب أو الاكتئاب بدلاً من الخوف، بل إن فهم عملية الضغوط النفسية بأكملها وبمكوناتها المترابطة والمختلفة (الموقف، الفرد، البيئة) تحدد أيضاً من نتائج العلاقة الضاغطة التي تتحقق من خلال تفاعل الفرد والبيئة (ياغي، 2006: 21).

ويرى ديفيد فونتانا أن هناك مجموعة من الأعراض التي تدل على وجود التأثيرات الانفعالية أهمها: الزيادة في التوتر الفسيولوجي، والزيادة في معدل الوسواس، وتحدث تغيرات في سمات الشخصية، وتزداد المشكلات الشخصية، وتضعف القيود الأخلاقية والانفعالية، ويظهر الاكتئاب والعجز، وينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد فينمو الشعور بعدم القيمة والكفاءة (فونتانا، 1994: 29). كذلك ويرى سيلجمان وماير (1976) أن العجز المكتسب يؤدي إلى ثلاثة أنواع من الخلل الثالث هو انفعالي، بحيث يجلب العجز المكتسب استجابة شديدة أو ضعيفة من الاكتئاب (Taylor، 1995: 235).

### ثالثاً : التأثيرات المعرفية الإدراكية:

أظهر كوهين (Cohen، 1980)، وشاهام وآخرون (Shaham et al، 1992) أن الاستجابة المعرفية للضغوط النفسية تتضمن حصيلة عملية تقييم الموقف الضاغط ومدى الضرر أو التهديد الناجم عن الموقف الضاغط ومسبباته، ومدى إمكانية التحكم به، كذلك تشمل الاستجابة المعرفية للضغوط على الذهول وعدم القدرة على التركيز وتشوش الأداء في المهام المعرفية (Taylor، 1995: 225).

ويرى ديفيد فونتانا أن الاستجابة المعرفية للضغوط الحادة تتمثل في مجموعة من الأعراض: نقص مدى الانتباه والتركيز، ضعف القدرة على الملاحظة. اضطراب في القدرة على التفكير، تدهور في الذاكرة قصيرة المدى، صعوبة التنبؤ بسرعة الاستجابة، زيادة في معدل الأخطاء، تدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل المدى، تزداد الاضطرابات الفكرية والتوهم وغير منطقية وعقلانية التفكير (فونتانا، 1994: 28).

## رابعاً : التأثيرات السلوكية

يرى موراي (Murray) أن الضغط يمثل أهم المحددات الجوهرية للسلوك في ظل تصور عن دوافع ونزاعات الفرد ومن خلال تصوره عن الطريقة التي يرى ويفسر بها الفرد للبيئة. وللضغط تأثير على الإنجاز والأداء البشري بصفة عامة فقد اقترح جروس وماستينبورك (Gross & Mastonbork) أن تناقض العمل والإنجاز يظهر بسبب الضغوط وأثبت لانتر (Lantz) ذلك بوجود فروق في ظل الظروف العادية والأداء في ظل الضغوط (الرشيدي، 1999: 34).

وقد تظهر تأثيرات سلوكية عامة على الإنسان الذي يتعرض لضغوط حادة ومن هذه التأثيرات: تزايد مشكلات الكلام، نقص الميول والحماس فيتوقف عن ممارسة هواياته ويتخلى عن أهدافه، ويزداد تغيب الفرد عن عمله بسبب ظهور مرض حقيقي أو وهمي، ويزداد سوء استخدام العقاقير، وينخفض مستوى الطاقة، وتضطرب عادات النوم، ويزداد عدم الاطمئنان فيزيد من لومه للآخرين، ويتجاهل المعلومات الجديدة فيرفض باستمرار التطورات الجديدة، وفي العمل يقوم بحل المشكلات بشكل سطحي ولا يبحث في جذور المشكلة وأحياناً يستسلم لأي حلول، وقد تظهر أنماط سلوكية شاذة، وربما يهدد بالانتحار، هذه التأثيرات السلوكية تختلف من شخص لآخر وتعتمد في شدتها على شدة الضغوط وحدتها (فونتانا، 1994: 29).

ويرى الباحث أن للضغوط النفسية أثراً تدميرية شاملة على جميع جوانب الشخصية، ذلك أنه يمكن تشبيه الضغط كالطاقة التي لا تنتهي أو تفتى، وأنها في حال دخول ذراتها عقل وجسم الإنسان فإنها تخلخل أركان الفرد الداخلية موسعة بذلك لنفسها، ويعتمد حجم الضرر السيكولوجي بحجم ذرات الطاقة (أي الضغط)، ويتنوع الضرر بتنوع القدرات الدفاعية والدعم الخارجي، فإذا تمكن الفرد من إخراج هذه الطاقة أو كان لديه قوة وصلابة تمنع أن يعمل الضغط في كيانه. أرى أنه بذلك قد تكيف مع الضغوط، وفي حالة بقاء الطاقة الضاغطة ملتصقة بداخله فإن ذلك يجهد الجسد وتظهر الأعراض الجسدية لتعرف المحيط بالضرر الكامن وغير المعبر عنه وغير المنفك.

## المبحث الثاني:

### التوافق النفسي:

إن فهم السلوك الإنساني يتطلب الاهتمام بالفرد والبيئة معاً ، وأن التوافق الذي نبحث عنه فإنه يكون تعديل الكائن البشري لسلوكه بحيث يتلاءم مع الظروف الخارجية ويشمل التوافق نواحي عدة منها النواحي البيولوجية والفيزيائية والسيكولوجية والاجتماعية، فالإنسان ينمو من خلال تفاعل القوى الوراثية والقوى البيئية فضلاً عن تكوينات المنظومة النفسية، ولا يمكن فهم التوافق إلا إذا فهمنا المتغيرات المتعلقة بالإنسان والبيئة، فالتوافق هو المحصلة النهائية لتفاعل الفرد مع البيئة وليس هناك بيئة من غير الأفراد ولا أفراد بدون بيئة (أبو سكران، 2009: 14).

فالتوافق هو حالة الانسجام بين الفرد وبيئته يبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته ، وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية، كما يتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً ، أو مشكلة مادية، أو خلقية، أو صراعاً نفسياً، تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة حتى يستطيع من خلالها معاشة الحالة، وانسجامها مع الظروف المحيطة به والتوافق معها، وأن يكون دائماً مستعداً لها، وله القدرة على التفاهم والانسجاموا أحداث الترابط والتآلف مع الآخرين (الرحو، 2005: 368).

فالأحداث المؤلمة في حياتنا لا شك أنها تستهلك الكثير من طاقتنا النفسية وبالتالي تؤثر على سلوكياتنا استجاباتنا ونظرتنا للأشياء من حولنا. فالتوافق يعني أن تستطيع المواجهة والتعامل مع الحدث بأقل الخسائر على المستوى النفسي والاجتماعي والشخصي والجسدي. فهناك حدث مؤلم وهناك استجابة وبينهما الكثير من الأفكار والمشاعر التي تؤثر في كيفية توافق الفرد مع الحدث فيما بعد، تلك المشاعر والأفكار لها علاقة بنوع الحدث من حيث شدته ونتائجه وتأثيرها على حياة الفرد. لذلك تعد من أهم الأهداف التي يسعى إليها علماء النفس والطب النفسي تحقيق الصحة النفسية للفرد، التي تجعل الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه وسلام مع الناس وتوافق وتواءم نفسي واجتماعي، وتجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته، وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها، وتجنبه عناء الصراعات والتوترات والضغوط التي يواجهها، وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية، فالتوافق يعتبر محور الصحة النفسية، والبعض الآخر يعتبره رداً للصحة النفسية، والبعض الآخر يقول بأنه لا يمكن فصلهما عن بعضهما، فلا صحة نفسية بلا توافق، ولا توافق بلا صحة نفسية، فالشخص الذي يتمتع بتوافق نفسي جيد، هو شخص متكيف مع مختلف الظروف، ويمكن أن يتعايش معها ومع أزماتها ويتجاوزها، ويستطيع أن يواجه ظروف الحياة ومشقتها، ويكون راض عن نفسه، و يتصرف بشكل مناسب إيجابي في جميع المواقف سواء أكانت مواقف اجتماعية، أم مواقف تخص مستقبله الشخصي، وهو شخص قادر على استغلال قدراته وإمكاناته أفضل

استغلال، ويسير باتجاه تحقيق أهدافه بكل ثقة، ويسعى دائماً إلى التصرف بطريقة تؤدي إلى تحسين صحته النفسية (مصطفى، 2010: 81).

لقد أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات، وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة، ويحدد هذا التفاوت عدة عوامل أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرضه ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك المواد والمزايا، وكذلك تعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها، لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط. وبالتالي أصبحت الضغوط النفسية هي سمة العصر، وغدت مظهراً طبيعياً من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجنبه، فحياتنا العصرية تتميز بالتعقيد والتغيير السريع المتلاحق، مما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز، وعدم فهم هذه التغييرات وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق وسوء في التوافق النفسي (بخش، 2004: 1).

### مفهوم التوافق النفسي:

لقد تعددت التعبيرات والمصطلحات التي يقصد بها التعبير عن حالة الصحة النفسية للفرد من ذلك: الاتزان الانفعالي، والسواء، والعقل السوي، التوافق وهذا الأخير هو الأكثر شيوعاً عند المشتغلين بعلم النفس بل هو شائع لدى المشتغلين بالعلوم السلوكية بصفة عامة. ونتيجة لتعدد مصطلح التوافق أصبح معناه يتوقف على الموقف الذي يستخدم فيه فقد يأتي هذا المصطلح بمعنى قبول الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها وقد يأتي بمعنى الاتفاق مع الأغلبية (الكلوت، 2011: 10).

فالتكيف مفهوم مستمد أساساً من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية تشارلس دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء (1859)، ويشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء. ثم أصبح هذا المفهوم يصف سلوك الإنسان كردود أفعال لعدد من المطالب والضغوط البيئية التي يعيش فيها كالمناخ وغيره من عناصر البيئة الطبيعية، وقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجي للتكيف واستخدم في المجال النفسي الاجتماعي تحت مصطلح التوافق، ومن الطبيعي أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجي والاجتماعي للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعي والبيولوجي، والتوافق مصطلح مركب وغامض إلى حد كبير لأنه يرتبط بالنظرة للطبيعة الإنسانية ووجود نظريات وأطر ثقافية متباينة (مصطفى، 2010: 82).

لقد كان الخلاف في تحديد مفهوم هذا المصطلح (التوافق) هو الخلط بين المفاهيم في هذا المجال ففي الإنجليزية توجد كلمات مثل (Adjustment ، Coping ،Adaptation ) وفي العربية توجد كلمات مثل: (توافق، تكيف، تلاؤم، مسايرة،مجاراة)، كل هذه المفاهيم يختلف بعضها عن بعض، وذلك حسب المعنى أو المجال الذي تستخدم فيه.

ولقد فرق (عبد الحميد، 1987م) بين هذه المفاهيم على النحو التالي:

- Accommodation: وتعنى التلاؤم: وهو مصطلح اجتماعي يستخدم باعتباره عملية اجتماعية وظيفتها تقليل أو تجنب الصراع بين الجماعات.
- Adaptation: وتعنى التكيف: وهو ما يقصده "دارون Darwin" باعتباره مصطلحاً بيولوجياً يعني قدرة الكائن الحي على أن يعدل نفسه أو أن يغير من بيئته.
- Conformity: ويعنى المسايرة: وهو أيضاً مصطلح اجتماعي يعنى الامتثال للمعايير والتوقعات الشائعة في الجماعة.
- Adjustment: ويعنى التوافق: وهو المفهوم النفسي والاجتماعي، وبصفة عامة هو مفهوم نسبي، ولقد حظي بانتشار واسع بين علماء النفس الذين استخدموه بمعان كثيرة متداخلة ومتشابهة. ويرجع هذا كله إلى تباين خلفياتهم العلمية والثقافية. ومهما اختلفت هذه التعريفات فإنها إما أن تركز على توافق الفرد مع نفسه أو توافقه مع مجتمعه (السراج، 2011: 35).

#### معنى التوافق لغة:

- ورد في القاموس المحيط " التوافق " الاتفاق، والتظاهر، ووفقه الله توفيقاً ولا يتوفق عبداً إلا بتوفيقه، والمتوافق من جمع الكلام وهيأه (الفيروز، 1991: 419).
- كما ورد في المعجم الوسيط "التوافق" يعنى أن يسلك المرء مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق والسلوك (أنيس وآخرون، 1973: 1047).
- ورد التوافق في لسان العرب بمعنى: وفق الشيء ما لاعمه، وقد وافقه موافقةً واتفق معه وتوافقنا (ابن منظور، 1988: 62).

#### التوافق اصطلاحاً:

اختلف العلماء في التوافق شأنه في ذلك شأن الظواهر الإنسانية المختلفة التي يصعب تحديدها أو تعريفها بسبب اختلاف وجهات نظر كل باحث واهتماماته وتعدلات النظرات والأطر الثقافية والاتجاهات التي تم من خلالها تناول الموضوع. وفي ما يلي عرض لتعريفات التوافق:

- يعرف التوافق بأنه نوع من تبادل الأثر والتأثير بين الفرد وبيئته، بحيث أن الفرد لا يتأثر فقط بالظروف التي يعيش فيها، ولكنه كذلك يسهم بشكل أساسي في تعديل هذه الظروف ومحاولة السيطرة عليها (بلان وآخرون، 2005: 24).



- كما يعرف بأنه معيار أساسي لتحقيق السواء النفسي والاجتماعي للفرد في إطار علاقة الفرد بالمجتمع، حيث يتضمن التوافق خفض التوتر الذي يستثير الحاجات (طه وآخرون، 1993: 259).
- وعرفه جابر: بأنه العملية الواعية المتكاملة المستمرة التي يسعى فيها الفرد إلى التوفيق بين متطلبات البيئة ومتطلباته بالشكل الذي يحقق له وللاخرين نمواً إيجابياً في الذات والخبرة والوعي (مصطفى، 2010: 83).
- وعرفه سكوت (Scott) بأنه: القدرة العامة على التكيف وعلى إرضاء الذات، والكفاية في العلاقة بين الأشخاص وتشمل القدرة العقلية والتحكم بالدوافع والعواطف والمواقف مع الآخرين والقدرة الإنتاجية والاستقلال الذاتي والنضج والموقف المناسب من الذات (مصطفى، 2010: 83).
- في حين يعرفه عطية بأنه بناء متماسك موحد لشخصية الفرد وتقبله لذاته وتقبل الأفراد الآخرين له وشعوره بالرضا والارتياح النفسي والاجتماعي إذ يهدف الفرد إلى تعديل سلوكه نحو مثيرات البيئة (عطية، 2001: 12).
- ويرى الباحث من خلال التعريفات السابقة أن الباحثين حاولوا التأكيد على أن مفهوم التوافق مفهوم مرتبط بمفهوم الشخصية المتزنة السوية ارتباطاً وثيقاً لأن مظاهر وسمات الشخصية السوية ارتبطت بمفهوم التوافق، وتوصل الباحث إلى مجموعة من الخصائص المتضمنة في مفهوم التوافق وهي:
  - التوافق عملية تفاعلية متحركة مرنة وليست حالة ثابتة فهي تتغير من وقت لآخر حسب الحالة النفسية للفرد والضغوط التي يواجهها الفرد.
  - التوافق عملية مستمرة، لا تتوقف في أي مرحلة من مراحل العمر، فمتى توقفت عملية التوافق توقف الإنسان عن التطور والحياة.
  - هدف التوافق إشباع الحاجات وتحقيق الرضا، وذلك من خلال فهم الأمور بالطريقة التي تناسب الفرد.
  - التوافق نسبي يتأثر بالفروق الفردية والنوعية والثقافية، فشخص يتوافق في ظروف معينة قد لا يتوافق لدى شخص آخر عند نفس الظروف.
  - لا يعني التوافق فقط التكيف مع البيئة، بل يشمل إحداث تغييرات في البيئة لتوائم الفرد، وبذلك فهو عملية إيجابية مؤثرة، وقد تتم عبر إعادة تنظيم الخبرة الشخصية.

### أبعاد التوافق ومجالاته:

على الرغم من وجود تداخلات بين العلماء والمهتمين في ميدان التوافق وهذا التداخل يشمل التداخل في التعريفات كما يشمل التداخل في العناوين والموضوعات فهناك من العلماء من ذكر الأبعاد ويقصد المجالات وهناك من فعل العكس، إلا أن التوافق يشمل بعدين رئيسيين هما التوافق

الشخصي أو النفسي (Psychology of adjustment) والتوافق الاجتماعي ( Social Adjustment).

### أولاً: التوافق الشخصي:

يعتبر التوافق الشخصي البعد الأساسي والمجال الأول من مجالات التوافق حيث أنه يعمل على الصعيد الذاتي للفرد والطريقة التي ينظر بها إلى نفسه التي بين جنبيها إلى المجتمع من حوله. ويتضمن التوافق الشخصي السعادة مع النفس والرضا عن النفس، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والفسولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل المتابعة (زهران، 1997: 29). وهذه الأمور لا تتأتى إلا بوجود القدرة الذاتية لدى الفرد وبوجود الحوافز المناسبة للمتطلبات الذاتية والشخصية.

والتكيف الشخصي عند مصطفى فهمي (1970: 21) هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه، غير كاره لها، أو نافر منها، أو ساخط عليها أو غير واثق بها، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق، والضيق والنقص والرثاء للذات. أما بالنسبة للتوافق الشخصي عند الأطفال فيعتمد ذلك على شعور الطفل بالأمن الذاتي والشخصي وهذا يتضمن:

- إشباع دوافعه وحاجاته.
- اعتماد الطفل على نفسه وعلى قدر من الثبات الانفعالي وإحساسه بقيمته.
- شعور الطفل بحريته في أن يقوم بقسط في تقرير سلوكه واختيار أصدقائه.
- تحرر الطفل من الميل للانفراد وبالتالي الانطواء والانعزال.
- خلو الطفل من الأعراض العصائية أي أنه لا يشكو من المظاهر التي تدل على الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو البكاء الكثير (الديب، 1990: 40).

### أبعاد التوافق الشخصي:

تتمثل أبعاد التوافق الشخصي في التوافق في جميع مجالات النمو الإنساني الجسمي والنفسي الذاتي والانفعالي والاجتماعي، وهي كما يلي:

#### 1) التوافق الجسمي (الصحي):

هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته

ولمكانياته، وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والاتزان، وسلامة في التركيز، مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهفته ونشاطه (شقيير، 2003: 5).

وتعتبر صحة الإنسان وسلامته من الأمراض والعيوب الجسمية مصدراً أساسياً من مصادر الصحة النفسية، ووجود عيب أو مرض أو خلل في التكوينات الجسمية تؤدي إلى خلل في الوظائف الجسمية وتعطل أدائها. وليس من شك أن الخلل كلما كان كبيراً كان تأثيره أعمق وأوسع مدى إذ يمتد إلى الوظائف النفسية المختلفة، ذلك التكوين البيولوجي ليس بمنفصل عن التكوين النفسي بل إنهما معاً يكونان وحدة متكاملة، ذلك أن الإنسان الفرد وحدة جسمية نفسية (عوض، 1996: 46).

ويرى الباحث أن تمتع الإنسان بالصحة والعافية، والسلامة من العيوب الجسمية دليل على أنه يمتلك الكثير، وقد حيزت له الدنيا، وأنه خير الناس على البسيطة، حيث إن الرسول عليه الصلاة والسلام يقول "من أصبح منكم آمناً في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها". (صحيح الجامع، 1988: 1044). فالمعافاة في البدن والجسم خير ما يملك الإنسان ويساعد الإنسان على توافقه في الحياة.

## 2) التوافق مع الذات:

بمعنى أن تكون فكرة الإنسان عن نفسه وعن ذاته حقيقية، تعبر عن قدراته الذاتية، فإذا كان مفهوم الذات عند الإنسان يتطابق مع واقعة أو كما يدركه الآخر، يكون متوافقاً وإذا كان مفهوم الذات لديه متضخماً أدى به هذا إلى الغرور والتعالي مما يفقده التوافق مع الآخر، كما قد يتسم فرد ما بمفهوم ذات متدن عن الواقع أو عن إدراك الآخرين له، وهنا يتسم سلوكه بالدونية (والإحساس بالنقص) وتضخيم ذوات الآخرين ويؤدي به هذا أيضاً إلى سوء التوافق (الطيب، 1994: 33).

وفكرة المرء عن نفسه هي نمط إدراكه لذاته، وعندما يريد الفرد أن ينقل إلى الآخرين جوهر مفهومه لذاته، فإنه في العادة لا يقدم هذا المفهوم في كلمة واحدة، بل في مجموعة من العبارات التي يصف بها ذاته. وبالتالي فإن الفرد المتوافق ذاتياً هو الذي يستطيع أن ينجح في إشباع حاجاته وتحقيق أماله والوصول إلى مستوى الطموح الذي وضعه لنفسه ضمن إمكانياته، أما الإنسان الذي يجد صعوبة في تقبل ذاته، والذي لا يستطيع أن يشبع حاجاته وتحقيق أماله، والذي يعاني من إحباطات (Frustrations)، وصراعات نفسية ولا يتوافق شخصياً وانفعالياً واجتماعياً هو الإنسان اللاسوي (عباس، 1994: 60).

## 3) التوافق الانفعالي:

من سمات الشخص السوي أن يكون متوافقاً انفعالياً، ويعني مدى ما يتمتع به الفرد من قدرة على ضبط النفس، وتحمل مواقف النقد والإحباط مع القدرة على السيطرة على القلق، والشعور بالأمن والاطمئنان بعيداً عن الخوف والتوتر (دسوقي، 1996: 20). ويفسر بعض العلماء التوافق الانفعالي

بالثبات الانفعالي (Emotional Stability). والذي يعتبر من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق، والتي تتمثل في قدرته على تناول الأمور بأناة وصبر ولا يستفز ولا يستثار من الأحداث النافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة، عقلاني في مواجهة الأمور، يتحكم في انفعالاته خصوصاً انفعال الغضب، الخوف، الغيرة... إلخ. ولا يولد الشخص حاملاً لهذه السمة ولكن تنمو معه (تكتسب) في ظل بيئة أسرية هادئة فيها التعاطف والثقة بالنفس بين الأفراد داخلها، وكذا الحال في مواقف الحياة التي يواجهها الفرد (الطيب، 1994: 32)، ونقيض الانفعال الاطمئنان وهو اطمئنان القلب وسكينته ورضاه بحاله أيا كانت، وهذا لا يتحقق إلا إذا امتلأ القلب إيماناً بالله وثقة بعدله ورحمته، ورضاه بقضائه وقدره، قال الله تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَمْْرِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا﴾ (سورة الحديد: الآية 22).

وعلى هذا الأساس، فإن الباحث يرى أن التوافق الانفعالي يتمثل في عدة اتجاهات، قدرة الفرد في مواجهة المؤثرات النفسية مثل الانفعالات كالخوف والقلق، وهذه المواجهة تتسم بالتوازن، فلا يوجد إنسان لا يخاف أو لا يصاب بالقلق أحياناً، ولكن الخوف أو القلق ينبغي أن يكون على قدر المؤثرات الخارجية ويحاول الإنسان تجاوزها، فمن هنا يبرز التوافق أو الاتزان الانفعالي.

#### 4) التوافق الاجتماعي:

يعتبر التوافق الاجتماعي امتداداً طبيعياً للتوافق الشخصي أو النفسي وإن فقد الإنسان توافقه النفسي، فإنه حتماً لن يستطيع التوافق مع الجماعة أو الأسرة أو المدرسة التي يعيش فيها، والتوافق الاجتماعي يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل الغير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة، والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق "الصحة الاجتماعية" (زهران، 1997: 29).

وهذا ما نسميه بعملية التطبيع الاجتماعي، الذي يتمثل بقدرة الإنسان على الحياة في جماعة، ويشير "فهيم" إلى أن التطبيع الاجتماعي يتم داخل إطار العلاقات الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها سواء كانت هذه العلاقات في مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة، والتطبيع الاجتماعي الذي يحدث في هذه الناحية ذو طبيعة تكوينية؛ لأن الكيان الشخصي والاجتماعي للفرد يبدأ باكتساب الطابع الاجتماعي السائد في المجتمع من اكتساب اللغة؛ وتشرب لبعض العادات والتقاليد السائدة وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحي الاهتمام التي يؤكد عليها مجتمعه (فهيم، 1970: 23).

ويشير فيصل عباس (1994: 60) إلى أن التوافق الاجتماعي يتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية وفعالة ومشبعة مع الغير.

والتوافق الاجتماعي يعتمد أساساً على شعور الفرد بالأمن الاجتماعي (الديب، 1990: 41)، ويتضمن ذلك:

- مدى استمتاع الفرد بعلاقاته الاجتماعية.
- فهم الفرد للمستويات الاجتماعية أي إدراكه لحقوق الآخرين وإخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة.
- تنوع نشاطه وميوله.
- مدى كفاءته في مواجهة مشاكل الحياة اليومية.
- اكتسابه للمهارات الاجتماعية أي أنه يظهر مودته نحو الآخرين.
- تحرر الفرد من الميول المضادة للمجتمع وعدم التشاجر مع الآخرين.
- علاقة الفرد بأسرته أي أن له علاقة طيبة مع الأسرة ويشعر بأن الأسرة تحبه وتقدره كما يشعر في كنفها بالأمن والاستقرار.
- علاقة الفرد بالبيئة الاجتماعية من جيران وأصحاب دون أن يكون شعوره سلبياً أو عدوانياً .

#### النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

تعددت النظريات التي تناولت موضوع التوافق النفسي وذلك لتعدد المنطلقات النظرية لها، ومنها:

#### أولاً: النظريات الفسيولوجية:

##### - نظرية ولتر كانون:

إن أول من ساهم في البحث في موضوع تعامل الإنسان مع الضغوط النفسية كان Walter Cannon (1932) في وصفه لاستجابة المواجهة أو الهرب "Fight or flight response" وهي استجابة فسيولوجية لأي مهدد خارجي، ويرى "Cannon" أنه بمجرد أن يدرك الإنسان موقفاً ما بأنه ضاغط ومهدد فإن الجسم يثار ويحفز الجهاز العصبي السمبثاوي والغدة النخامية حيث تزداد ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتزداد نسبة السكر بالدم وتتسارع الأنفاس ويقل ضخ الدم للجلد ويزداد ضخه للعضلات، وتعتبر تلك هي طريقة تكيف مع ذلك المهدد لأنها تساعد أعضاء الجسم على الاستجابة السريعة للمهددات الخارجية ومن ناحية أخرى وعلى الرغم من أهمية تلك الاستجابات لمساعدة الجسم على المواجهة والتعامل مع الأحداث الضاغطة فإن تكرر الضغوط سيؤدي لتكرار تلك الاستجابات التي قد تصبح مؤذية للجسم لو حدثت باستمرار، حيث تتسبب بحدوث تشويش بالانفعالات والوظائف الفسيولوجية مما قد يؤدي لحدوث مشاكل صحية مع مرور الوقت (السراج، 2011: 41).

## - نظرية هانز سيلبي:

وضع "Hans Selye" مفهوم "General adaptation syndrome" ويرى أنه عندما يواجه الجسم الموقف الضاغط فهو يتحرك لعمل استجابة، وذلك التحرك يوجهه بواسطة الغدة الأدرينالينية التي تحفز عمل الجهاز العصبي السمبثاوي، ويرى "Selye" أن الاستجابة نفسها غير مرتبطة بنوع الحدث الضاغط أو المهدد، فأياً كان المهدد الخارجي سيؤدي لحدوث الاستجابة الفسيولوجية نفسها. لقد تحدث Selye عن ثلاث مراحل لزمات التكيف العام "General adaptation syndrome"، وهي كالتالي:

المرحلة الأولى: الإنذار Alarm: حيث يتحرك الجسم لمواجهة المهدد الخارجي.  
المرحلة الثانية: المقاومة Resistance: وهنا الجسم يبذل مجهوداً للتعامل والتوافق مع المهدد الخارجي.

المرحلة الثالثة: الإنهاك Exhaustion: وتحدث عندما يفشل الجسم في مواجهة المهدد الخارجي، وفي حال تكرار ذلك الفشل سيصبح الجسم عرضاً لأمراض الجسدية (Taylor، 221: 1995).  
وقد ساهمت نظرية "Selye" في تفسير العلاقة بين الأحداث الضاغطة في حياة الأفراد وبين تأثيراتها على صحتهم الجسدية والنفسية، ولكن انتقدت هذه النظرية لتركيزها المباشر على الناحية الفسيولوجية وإهمالها لعوامل أخرى محيطة بالحدث الضاغط مثل: (نوعه وشدته وتأثيره على حياة الفرد وكذلك طريقة إدراك الفرد له وأيضاً الفروق الفردية في الاستجابة لنفس الحدث أو لأحداث مختلفة).

## - نظرية لازاروس:

قام لازاروس "Lazarus" بتحليل العلاقة بين طريقة تفسير الحدث والإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية، وفي هذا السياق استخدم لازاروس مصطلح (التقييم، Appraisal) والذي يقصد به التقييم الأولي والسريع للموقف من قبل الشخص، وهذا التقييم لا يتم بطريقة شعورية، بل أنه يتم بطريقة أوتوماتيكية، وهكذا يرى لازاروس أن هذا التقييم يلعب دوراً هاماً في تحديد شكل رد الفعل الأول للحدث الصادم (السراج، 2011: 43).

ويفرق لازاروس وآخرون بين ثلاثة أشكال من التقييم، أول هذه الأشكال هو ما يطلق عليه التقييم الأولي (primary appraisal) ويقصد به التقييم الذي يضيفه الشخص على الحدث للوهلة الأولى وذلك بغرض التعرف على ما إذا كان هذا الحدث سيتسبب في خلق مشاكل "مهدد" للشخص، قد تجعل عملية توافقه مع الوسط المحيط به عملية عسيرة أم لا، وخلال هذه العملية يقوم الشخص بإضفاء العديد من المعاني على الحدث الصادم. فهو قد يحكم على الحدث بأنه لا علاقة له بحياته irrelevant، أو أنه حدث إيجابي positive، أو أنه حدث صادم traumatic وفي الحالة الأخيرة

يؤدي هذا التقييم إلى إحداث العديد من المشاعر السلبية مثل الشعور بالقلق والخوف أو الشعور بتأنيب الضمير. أما الشكل الثاني من أشكال التقييم فيحدث حسب لاز اروس" عندما تنشأ تلك المشاعر السلبية داخل الشخص، حيث يتساءل الشخص عندئذ ما الذي يمكنني فعله تجاه هذا الحدث؟ ما هي إمكانياتي ومصادري للتعامل مع هذا الحدث؟ وردود الفعل المحتملة في هذه الحالة عديدة، وهي كالتالي: إما الهروب أو الإنكار أو العمل على تغيير الظروف المحيطة وهو ما يطلق عليه لاز اروس" اسم مرحلة (التوافق، Coping) حيث يقوم الشخص باستجماع قدراته وما يتوفر لديه من مهارات ومعلومات وتسخيرها لعملية التغيير المطلوب، ويتم ذلك كله إما بطريقة شعورية أو لاشعورية أوتوماتيكية، وهكذا وكما يقول لاز اروس" فإن ردود الفعل الناتجة عن التعرض لموقف صادم يعتمد على التفسير الذي يضيفه الشخص على ذلك الموقف، كما يعتمد على الخيارات المتوفرة لدى الشخص فيما يتعلق بالتوافق مع المشكلة، ويعتقد لاز اروس" أن هذين الشكلين من أشكال التقييم مرتبطان ببعضهما البعض، كما يحدد أحدهما الآخر، فالمهارات والوسائل التي يعتقد الشخص بأنه يملكها تؤثر على ذلك الشخص للمواقف الخطيرة والمشاكل المؤلمة، كما أن هذين الشكلين من أشكال التقييم يركزان على تقييم المعلومات أثناء وقوع الحدث الصادم؛ وهذا ما دعا لاز اروس" إلى التأكيد على أن هذين الشكلين من أشكال التقييم متممان لبعضهما الآخر، مما جعله لاحقاً يسمى أحدهما (التقييم الأولي primary)، والآخر (التقييم الثانوي secondary)، أما الشكل الثالث من أشكال التقييم وهو ما يسميه لاز اروس" (إعادة التقييم reappraisal) فيحدث نتيجة العلاقة المتجددة بين الفرد والبيئة؛ وهذا يعني حسب "لاز اروس" أن تقييم الشخص للحدث يكون متجدداً وفي حركة مستمرة. وهكذا يقدم لاز اروس تفسيره للاختلافات في ردود أفعال البشر عندما يتعرضون لحوادث متشابهة، ذلك أن الأمر يعتمد على طريقة تفسير الشخص للحدث، باختلاف التفسير من شخص لآخر يؤدي إلى اختلاف ردود الفعل، ومن ثم إلى اختلاف طرق التوافق لدى هؤلاء الأشخاص (Taylor, 1995: 225).

وبالتالي فإن وفاة شخص عزيز من الدرجة الأولى تعتبر حدث ضاغط ومهدد للأطفال في حالتنا، فلو كان ذلك الشخص أحد الوالدين أو كلاهما أو أي من الأخوة، فحسب لاز اروس" عملية التوافق تعتمد على كيفية تعامل وتقييم الفرد للفقدان، فلو اعتبره حدث صادم في التقييم الأولي وأنه ليس لديه مصادر داعمة كافية لمواجهة عواقبه في التقييم الثانوي فإن الاستجابة النفسية التي بدورها ستؤثر على الاستجابة الفسيولوجية ستكون سلبية، والعكس صحيح في حال إعطاء تقييم أولي أقل قساوة (مثلاً: أن كان الموت متوقعا أو كانت هذه رغبة المتوفى أن يموت شهيداً، فإن التقييم الأولي سيكون أقل حدة ولو توفرت المصادر الداعمة للفرد في العائلة والمجتمع وأيضا في قناعاته الشخصية فإن الاستجابة للفقدان والقدرة على التوافق ستكون أفضل.



## ثانياً: النظريات النفسية:

### نظريات التحليل النفسي Psycho Analysis Theories:

يرى فرويد Freud أن عملية التوافق النفسي غالباً ما تكون لاشعورية، أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً، ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق، ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، القدر على الحب (الكحلوت، 2011: 24).

ويرى فرويد أن الشخصية تتكون من ثلاث أبنية نفسية هي: الهو والأنا والأنا الأعلى، وتمثل الهو الرغبات والحاجات والدوافع الأساسية للفرد وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية، ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوازن دون مراعاة للعوامل الاجتماعي ويمكن إتباع الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل الأخلاقية الاجتماعي، والأنا الأعلى يتكون من الضمير والأنا المثالية فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب، أما الأنا المثالية فما هي إلا تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة وعلى أساس ما تقدم يربط فرويد التوافق بقوة الأنا، حيث يكون المنفذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى، ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباته (الصويط، 1428: 66).

ومن ذلك يرى أن محور التوافق عند أصحاب هذه المدرسة يغفل دور الفرد في الجماعة كما انه يبعد الفرد عن إنسانيته ويجعله عبداً لإشباع حاجاته. ويسلب الفرد إرادته فيجعل سلوكه مقترناً باستجابة تتعدل وفق المتغيرات الخارجية ويجعل الفرد طول حياته أسير نفسه الغريزة والعدوانية والأناوية المفترسة (العنزي، 2003: 37).

وبعد فرويد تعددت وجهات النظر التحليلية، والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا، فعلى سبيل المثال اعتقد أدلر أن الطبيعة للإنسانية تعد أساساً أنانية، وخلال عمليات التربية، فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي تنتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم ومسيطرين على الدافع الأساسي للمناقشة دون مبرر ضد الآخرين طالباً للسلطة أو السيطرة، كما اعتقد يونج أن مفتاح التوافق والصحة النفسية يكمن في استمرار النمو الشخصي دون توقف أو تعطل، كما أكد على أهمية اكتشاف الذات الحقيقية، وأهمية، وتفترض مدرسة التحليل التوازن في الشخصية السوية المتوافقة (النابلسي، 2009: 138).



## النظرية السلوكية Behavior Theory:

يشير رواد النظرية السلوكية إلى أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم، ولقد أعتقد واطسون وسكنر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكنها تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئية أو إثاباتها، وأوضح كل من يولمان، وكراسنر أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق (سلامة، 2001: 54)، ولقد رفض باندورا التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها (النماذج)، والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية، والشخصية، كما أعطى وزناً كبيراً للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية المؤدية إلى الكف عن النشاط كما يروى أن سوء التوافق في مواجهة الموقف الجديد يرجع إلى عدم كفاءة الاستجابات القديمة وعدم القدرة على تعلم استجابات أكثر مواءمة مع حياة الفرد (الكحلوت، 2011: 25).

## النظرية الإنسانية Humanistic Theory:

ينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبداً للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى فرويد أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون (عبد اللطيف، 1993: 58). وأن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوماً سالباً عن ذاته وتمثل نظريتي روجرز وماسلو أهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان إجمالاً التوافق بتحقيق الذات ويرى روجرز أن الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل إلى أقصى مستوى أو إلى الحد الأعلى وأنه يتصف بعدة صفات أهمها:

- الانفتاح على الخبرات: حيث يكون هذا الشخص مدركاً وواعياً لكل خبراته فهو ليس دفاعياً ولا يحتاج إلى تنكر أو تشويه لخبراته.
- الإنسانية: هؤلاء الأشخاص لديهم القدرة على العيش والسعادة والاستمتاع بكل لحظة من لحظات وجودهم فكل خبرة بالنسبة لهم تعتبر جديدة فهم لا يحتاجون إلى تصورات مسبقة لكل فكرة أو موقف لتفسير ما يحدث .

- الثقة: وهؤلاء الأشخاص قد يأخذون آراء الناس الآخرين وموافقة مجتمعهم في الحساب لكنهم لا يتقيدون بها كما أن محور أو نواة اتخاذ القرار موجودة في داخلهم لتوفر الثقة في أنفسهم.
- الحرية: فهؤلاء الأشخاص يتصرفون بشكل سوي خيارات حرة يوظفون طاقاتهم الى أقصى حد ويشعرون ذاتيا بالحرية في أن يكونوا واعين لحاجاتهم ويستجيبون للمثيرات على ضوء ذلك.

فأصحاب المدرسة الإنسانية وعلى رأسهم روجرز صاحب نظرية الذات يرى أن الإنسان لديه القدرة على قيادة نفسه والتحكم فيها وعزى أنواع السلوك الإنساني كافة إلى دافع واحد وهو تحقيق الذات والشخصية نتاج للتفاعل المستمر بين الذات و البيئة المادية والاجتماعية فهي ليست ساكنة بل هي دائمة الحركة والتغير (أبو شماله، 2002: 18).

أما ماسلو فقد اتفق مع روجرز أن السلوك التوافقي والصحة النفسية بشكل عام ترتبط بتحقيق الذات فالشخص المتمتع بالصحة النفسية يحقق الإمكانيات الموجودة لديه ووضع لهؤلاء خصائص معينة كمؤشر للتوافق الجيد أهمها:

- يدركون العالم كما هو لا كما يحبون.
- يميلون إلى البساطة والتلقائية.
- لديهم تقبل واحترام لذواتهم وللآخرين وللطبيعة ولديهم قدرة على الاستمتاع بالحياة.
- يستطيعون التركيز على المشكلات التي تواجههم والتفكير بالمشكلة بطريقة منطقية.
- لديهم تفكير مستقل رغم توافقهم مع القيم الثقافية لمجتمعهم إلا أن لديهم القدرة على نقد هذه القيم.
- لديهم القدرة على التجديد لذا لا يعانون من الملل.
- لديهم القدرة على إقامة علاقات شخصية قوية مع الآخرين وصدقات ثابتة لديهم حاجة إلى الخصوصية لا ينزعجون من وحدتهم في بعض الحالات.
- لديهم روح الدعابة إلا أن المزاح الذي يستخدمونه لا يتضمن الحط من شأن الآخرين.
- لديهم حس ديمقراطي فهم بعيدون عن إطلاق الأحكام المسبقة على الآخرين (الكحلوت، 2011: 29).
- وبما أن الشخصية المتوافقة هي التي تتمتع بالتوازن بين الفرد وذاته من جهة وبين مجتمعه، إضافة إلى قبول الذات والرضا الاجتماعي فلا بد من الإشارة إلى أن هذه المشاعر تتشكل ضمن محددات تتكامل فيما بينها ويعتبر كل من الوراثة والبيئة جانباً منها، ولا يمكن الحكم على الفرد من جانب أو اتجاه معين دون النظر للجوانب الأخرى.

## العوامل المؤثرة في عملية التوافق:

من غير الممكن أن تتم عملية التوافق عند الفرد إلا إذا توافرت عدة عوامل وأسس تساعد الفرد على هذه العملية ومن الممكن وضع هذه العوامل والأسس ضمن الفئات التالية:

### 1. إشباع الحاجات الأولية والنفسية الاجتماعية:

وهي الحاجات التي لم يكتسبها الفرد من بيئته عن طريق الخبرة والمران والتعلم وإنما هي استعدادات يولد الطفل مزوداً بها، وهذا النوع من الحاجات يعتمد في إثارته على الحاجات الجسمانية الداخلية الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام والشراب والإخراج والراحة والنوم (الديب، 1990: 42). وتعتبر إشباع هذه الحاجات أساس في حياة الكائن وبقاء نوعه فمن غير الممكن أن نطلب من الإنسان أن يتوافق ويتكيف في ظروف معينة أو جديدة بدون إشباع لهذه الحاجات الأساسية ويرتبط بالحاجات الجسمية الحاجات النفسية الاجتماعية مثل الحاجة إلى التقدير والحب والاحترام والحاجة إلى النجاح. وإن إشباع هذين النوعين من الحاجات ذو مكانة هامة في عملية التوافق فإن لم تتل هذه الحاجات قدرًا كافيًا من الإشباع غدا الشخص ميدانًا لحالة من التوتر ومع الزيادة في التوتر تأتي الزيادة في تدهور الاتزان الانفعالي ويلي ذلك أن تضعف قدرة الشخص على الوجود إلى التوافق الحسن (مياسا، 1997: 26).

والتكيف يكون حسنًا أو سيئًا تبعاً لمدى إشباع حاجات الفرد الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية فإن لم تتل هذه الحاجات قدرًا كافيًا من الإشباع فإن الشخص يصبح في حالة من التوتر والخلل في الاتزان الانفعالي فيلجأ إلى وسيلة لا يقرها المجتمع من أجل إشباع حاجاته مما يؤدي إلى سوء تكيفه (أبو سكران، 2009: 40).

### 2. الطفولة وخبراتها:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل حياة الإنسان حيث تتكون القدرات وعناصر الشخصية، وأنماط السلوك، وتنمو لديه بذور التوافق السليم أو عدمه، والإنسان في كبره يحمل رواسب الطفولة، وإن الخبرة في الطفولة تحدد بدرجة واضحة وسيلة الرضا النفسي والتوافق في الحياة المتأخرة، وهذا يوضح العلاقة الوثيقة بين التوافق وعملية النمو (مقبل، 2010: 15).

ويمر الطفل بخبرات مختلفة تتفاعل كلها مع شروط محيطه لتكون شخصاً فريداً يحمل آثار محبة الوالدين السمة أحياناً وآثار الحرمان أحياناً أخرى، ويحمل آثار صدمة فزع مفاجئ مر بها في يوم من أيام الطفولة، وتكون هذه قاعدته الرئيسية حين يمر في شبابه على ظروف تدعوه للتوافق ولهذا نرى نزوعاً عند من يعمل في حالات سوء التوافق لأن يبحث أولاً عن حياة الطفولة والخبرات السابقة لدى من يعالجه (مياسا، 1997: 28).

### 3. الأزمات الاجتماعية والكوارث:

تتنوع هذه الأزمات والكوارث فبعضها أزمات أسرية اجتماعية كحدوث تصدع في الأسرة نتيجة الطلاق أو الموت، وقد تكون كوارث طبيعية مثل الزلازل أو كوارث إنسانية مثل الحروب ما ينتج عنها من قتل وتشريد وتخريب.

والعلاقات الاجتماعية لا تسير دائماً ببسر، وعلى حسب ما نتوقع فقد تتعرض حياة الأفراد والتغيرات الاجتماعية مفاجئة وغير محسوبة مؤدية إلى تغيرات سلوكية سيئة في حياة الأفراد والجماعة. ونلخص آثار هذه الأزمات في نقطتين:

- أنها تعجل بظهور الاضطرابات النفسية والعقلية للذين لديهم استعداد للاضطراب.
- أنها تخلق اضطراباتها الخاصة التي تشمل الوظائف البدنية فضلاً عن الاضطرابات النفسية والعقلية المؤقتة أو الدائمة (إبراهيم، 1998: 197).

### 4. توفر المهارات التكيفية:

إن اكتساب المهارات والعادات من شأنه أن يؤدي إلى حدوث التوافق، والذي هو في الواقع محصلة ما مر به الفرد من تجارب وخبرات أدت به إلى كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع غيره من الأفراد في مجتمعه وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة وعدم الجمود وهو أن يتقبل الفرد المواقف الجديدة في حياته، وتصدر منه استجابات ملائمة نحوها، فإنه يكون أكثر توافقاً وتكيفاً مع الوسط البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه، أكثر من الفرد الذي يتصف بالجمود العقلي أو الفكري والذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والاضطراب النفسي، وعدم قدرته على التوافق (مقبل، 2010: 16).

### 5. التنشئة الاجتماعية:

وهي العملية التي يتحول خلالها الإنسان من طفل رضيع يعتمد على الآخرين إلى إنسان بالغ، وعنصر في المجتمع يسهم في بناء الحياة الاجتماعية وتطورها، وتظهر أهمية التنشئة الاجتماعية في مرحلة الطفولة خاصة حيث أنها مرحلة تعلم اللغة، وبداية النمو العقلي والخلقي ويتم فيها الأساس الذي تنمو عليه الشخصية (كفافي، 1995: 276). وهناك بينتان أساسيتان تلعبان دوراً هاماً في عملية التوافق وهما، الأسرة حيث تساهم في التوافق الإيجابي لدى الأبناء، من خلال عدة عوامل كالتوافق الأسري، قبول الولدين لأولادهم، وإشراكهم في اتخاذ القرارات، وتعليمهم الحدود المقبولة للسلوك، وقد تكون الأسرة لها دور في سوء التوافق من خلال العلاقات المضطربة بين الوالدين، المعاملة السلبية للأبناء والتركيز على عقابهم وعدم مشاركتهم في اتخاذ القرار. والبيئة الثانية هي المدرسة والتي تقوم بدور كبير في تنمية شخصية الطلاب، حيث تزودهم بالمهارات والاتجاهات التي

تعكس ثقافة المجتمع، وتمكنهم من مواجهة الحياة، فإذا نجحت المدرسة بدورها أدت إلى التوافق الحسن والعكس (مقبل، 2010: 16).

### وظائف عمليات التوافق:

عند أي تغيير في البيئة المحيطة بالفرد، ينبغي عليه أن يقابل ذلك بتغيير وتعديل في السلوك، وعليه أن يجد طرقاً جديدة لإشباع رغباته تبعاً لأي تغيير في الظروف المحيطة فالتوافق يتضمن المرونة في مواجهة الظروف البيئية، وهناك عدة عوامل تؤثر في عملية التوافق منها:

#### 1. إشباع الحاجات الأولية:

هي ذات وظيفة حيوية تعمل على بقاء الفرد حيث ترتبط بالتكوين الفسيولوجي له، مثل الحاجة إلى الطعام والشراب والملبس والمسكن والجنس والنوم، وهي حاجات إشباعها ضروري للحياة، حيث أن مستوى إشباع هذه الحاجات مؤشر لعملية التوافق، فإذا لم تشبع فإن الفرد يعاني من التوتر وكلما زاد التوتر، يقل الاتزان الانفعالي وبالتالي تضعف قدرة الفرد على الوصول إلى التوافق الحسن (أبو شمالة، 2002: 20).

#### 2. إشباع الحاجات الثانوية:

وهي التي يكتسبها الفرد ويتعلمها من البيئة وتتأثر بنوعية التنشئة الاجتماعية، كما إنها تنظم إشباع الحاجات البيولوجية وتضبطها مثل الحاجة إلى الأمن والاستقرار، والمحبة والنجاح وهذه الحاجات النفسية ضرورية للفرد ليكتمل توازنه ونضجه النفسي، حيث يظل مدفوعاً بها إلى أن يشبعها، فهي تولد لديه حالة من التوتر النفسي تدفعه إلى محاولة إشباعها فهي حاجات ملحة ذات استمرارية وتواصل.

#### 3. التقبل والرضا عن الذات:

تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد، فالرضا عن الذات يكون دافعاً للفرد اتجاه العمل والتوافق مع الآخرين، والإنجاز في مجالات تتفق مع قدراتهم ومكانيته، والفرد الذي لا يتقبل نفسه ولا يشعر بالرضا، يكون معرضاً للمواقف الإحباطية، ويشعر خلالها بالفشل وعدم التوافق النفسي والاجتماعي ويدفعه ذلك إلى الانطواء أو العدوان.

#### 4. التكيف مع المجتمع ومسايرة قيمه ومعاييرها:

المسايرة هي الانصياع أو المجازاة وميل غير مقصود غالباً لتقبل أفكار اجتماعية معينة ومعاييرها وسلوكها، والمسايرة قد تكون مطلوبة في مواقف معينة ولكن البيئة الاجتماعية قد تتضمن

معايير فاسدة ومبادئ خاطئة، ومن ثم لا يكون المسايرة معها علامة على التوافق، ويكون التوافق بمحاولة تغيير البيئة أو عدم مسايرتها ويسمى ذلك بالمغايرة وهي تشير إلى السلوك الذي يتناقض مع معايير الجماعة ويخالفها (أبو سكران، 2009: 40).

## 5. تحقيق الصحة النفسية:

إن الإنسان يتعرض لضغوط وصراعات داخلية وخارجية، وعليه مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة مع البيئة المحيطة به من أجل استمرار التوازن النفسي لديه، أي تحقيق التوافق الإيجابي، ويرى علماء النفس أن الفرد المتوافق هو الذي يتمتع بصحة نفسية، والصحة النفسية هي محصلة إنجاز عمليات التوافق.

ويذكر (Schwebel، 43: 1990) في العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق ما يلي:

- الصحة النفسية توافق مستمر، غير ثابت، وهي هدف دائم، ضروري وأساسي في نمو الشخصية السوية.
- الصحة النفسية حالة إيجابية تشمل الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وهذه الجوانب متكاملة تنمو خلال عملية التوافق.
- الصحة النفسية عملية توافق تهدف إلى إيصال الفرد إلى أعلى مراتب تحقيق الذات.

ويرى الباحث أن التوافق يدل على الصحة النفسية إذا كانت أهداف الفرد تتفق مع قيم ومعايير المجتمع وإشباعها بسلوك مقبول، وأيضاً يدل على ضعف الصحة النفسية إذا لم يتقبل المجتمع أهدافه أو كان سلوكه يثير سخط الناس عليه.

## التوافق النفسي في الإسلام:

تميزت النظرة الإسلامية للأشياء بالنظرة الوسطية الاعتدالية التي لا إفراط ولا تفريط فيها وهي موجودة ومتجددة عبر العصور وقد سبقت كل النظريات الوضعية في نظرتها للإنسان كونه إنسان وخليفة الله في أرضه وقد حث الإسلام على التوافق الحسن مع الجماعة وبين الطريق إلى ذلك فأمره باجتئاب الحسد والتباغض وسوء الظن والخصومة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "لا تباغضوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا ولا تقاطعوا وكونوا عباد الله إخواناً ولا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليالٍ" متفق عليه (النووي، 1993: 478).

ويذكر القاضي (1994: 52) مظاهر التوافق النفسي في الإسلام على النحو التالي:

- أن يكون قادراً على التعامل مع نفسه وأن يعرف كيف يسيطر عليها وكيف يسعد بها .
- فكرة الإنسان عن قدراته وإمكاناته وعلاقاته مع الناس ونظرته إلى ذاته كما يجب أن يكون.

- الشعور بالسعادة والارتياح فيما يقوم به من تصرفات حتى لو مات في سبيل قيمه ومثله العليا.
- التزام المسلم بالقيم العليا المستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية وقدرته على سمو بها والالتزام الدائم.
- توجيه المسلم لحياته توجيهها ناجحاً وأن يشبع حاجاته بطريقة سوية.
- المرونة.
- العمل المستمر من أجل الخير العام لكل من في الكون وما فيه.
- القناعة وعدم الاتجاه إلى الحياة العصرية المتمثلة في الاستهلاك والمزيد من الاستهلاك فغنى النفس هو الغنى الحقيقي يقول الرسول عليه الصلاة والسلام "ليس الغنى عن كثرة العرض ولكن الغنى غنى النفس" البخاري.

والقرآن الكريم يدعو دائماً إلى وضع ميزان للأمر حتى تستقيم أمور الإنسان ﴿وَالسَّمَاءَ مَرْفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ﴾ (الرحمن، 7-9).

فإن عز وجل وضع ميزان الحق للحياة، فعلى الإنسان ألا يغالي ولا يطغى ويقدم الوزن كما أمر رب العزة سبحانه وتعالى بالقسط فإن فعل فإنه يكون متوافقاً مع ربه ومع نفسه ومع محيطه ومع نواميس الكون ولا فلا توافق ولا استقامة وسيكون التخبط في الحياة الدنيا والخسران المبين في الآخرة (أبو شمالة، 2002: 21)، فالقرآن الكريم يدعو الإنسان إلى الحياة النقية المستقيمة الفاضلة التي يبرأ فيها من أمراض النفس ويتخلص من العثرات التي تعترض وتوافق النفس قال تعالى ﴿إِن لَّاقُنْرًا أَنْ يَبْدُ لَهُمْ كَيْفَ يُقَوُّوْا بِمَنْزِلِ الَّذِي يُعِينُهُمْ لَوْلَا ذَاتُ اللَّهِ لَمُوجَدُونَ﴾ (الإسراء، آية 9)

ولقد أرشد الإسلام المسلم إلى الطريق الذي يبقى التوافق النفسي عند المسلم في فترات الشدة وهو الاستعانة بالصبر والصلاة ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة، آية 153)، ويبشر الصابرين بالأجر العظيم فيقول جل وعلا ﴿أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ (البقرة، آية 157) (الكحلوت، 2011: 32).

فالإيمان بالله تعالى وعبادته وتوحيده ليس عاملاً أساسياً وهاماً في الصحة النفسية فحسب؛ وإنما عامل أساسي وهام في علاج المرض النفسي فالإيمان بالله وتوحيده والتقرب إليه بالعبادات والطاعات والتمسك بالتقوى وفعل كل ما يرضي الله ورسوله والابتعاد عما نهى الله عنه ورسوله إنما يقوي الناحية الروحية في الإنسان ويطلق فيها طاقات روحية هائلة تؤثر في جميع وظائفه البدنية والنفسية وتمده بقوة خارقة تمكنه من التغلب على أمراضه البدنية والنفسية.



## أساليب التوافق النفسي:

يعيش الإنسان حياته الطبيعية بأمان واطمئنان مشبعاً حاجاته ودوافعه عند استثارته ويؤجل إشباع بعض هذه الحاجات والدوافع لسبب أو لآخر لحين تمكنه من إشباعها وقد يلغي أو يعطل إشباع دوافع لعدم إمكانيته إشباعها وقد ينشأ عن تعطيل أو تأجيل إشباع هذه الدوافع إلى شعور الإنسان بالإحباط والفشل ويتولد عنده القلق والتوتر والصراع فيلجأ الإنسان لا شعورياً إلى بعض الحيل التي تسمى بحيل التوافق أو ميكانزمات الدفاع لتتفلس عن الإنسان بعض مظاهر دوافعه التي لا يمكن إشباعها، وميكانزمات الدفاع كما يبدو من اسمها حيل أو أساليب تهدف إلى الدفاع عن الشخصية ضد أي تهديد داخل الفرد أو خارجه (كفاي، 1995: 338).

وتعتبر أساليب الدفاع النفسي أو ميكانزمات الدفاع النفسي أو أساليب التوافق النفسي هي أساليب غير مباشرة يستخدمها الفرد لإحداث التوافق بينه وبين ذاته وهي وسائل أو أساليب لا شعورية من جانبه، من أهم وظائفها تشويه ومسح الحقيقة التي آلت به إلى حالة التوتر والقلق الناتجة عن الإحباطات والصراعات المتكررة التي لم يستطع حلها والتي تهدد أمنه النفسي وتهدف في النهاية إلى وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية، حيث إن حيل الدفاع النفسي هي حيل دفاعية عادية يلجأ إليها كل فرد سوي أو غير سوي ولكن الفرق بينهما وجودهما بصورة معتدلة عند الأول وبصورة مفرطة عند الثاني (الكحلوت، 2011: 35). وتنقسم ميكانزمات الدفاع إلى دفاعات ناجحة وهي التي تعمل على إعلاء الدوافع الجنسية والعنصرية خاصة وتصرف طاقاتها إلى أهداف اجتماعية مقبولة، ودفاعات فاشلة وهي التي لا تنجح في تحقيق الإعلاء أو إعادة الاتزان إلى الفرد وفي حال فشل الميكانزمات فشلاً كاملاً في أداء وظائفها فإن الطريق يكون مفتوحاً أمام الأعراض المرضية. وقد اعتبر علماء النفس أن التوافق الناتج عن الحيل النفسية الدفاعية توافق مؤقتة في معظم المواقف لأن الحيل لا تحقق الأهداف المحببة ولا تحل الصراع إنما تشبع حاجات ثانوية تولدت عن الإحباط والصراع ولا تعالجه فتعود الآلام بعد زوال تأثيرها (الديب، 1990: 198).

## الأساليب الدفاعية للتوافق (ميكانزمات الدفاع النفسي):

يعيش الفرد حياته الطبيعية بأمان واطمئنان مشبعاً حاجاته ودوافعه عن استثارته ويؤجل إشباع بعض هذه الحاجات والدوافع لسبب أو لآخر لحين تمكنه من إشباعها وقد يلغي أو يعطل إشباع دوافع أخرى لعدم إمكانيته إشباعها وقد ينشأ عن تعطيل أو تأجيل إشباع هذه الدوافع إلى شعور الإنسان بالإحباط والفشل ويتولد عنده القلق والتوتر والصراع فيلجأ لا شعورياً إلى بعض الحيل الدفاعية لتتفلس عن الإنسان بعض مظاهر دوافعه التي لا يمكن إشباعها، وسوف يستعرض الباحث بعض الحيل الدفاعية وهي على النحو التالي:



## 1. الإِعلاء أو التسامي Sublimation:

يصنّفه كثير من العلماء كدفاع ناجح ومقبول والإِعلاء يعني تحويل الطاقة النفسية المرتبطة بدوافع يضع المجتمع قيودا على إشباعها إلى أهدافا إنجازات أخرى يقبلها المجتمع بحيث تصبح هذه الدوافع التي يعتبرها المجتمع وقد جردت من طاقتها أو من جزء كبير منها غير ملحة وهذا يعني أنها لم تعد تشكل خطرا على الشخصية أو الذات ولم تعد تثير القلق لدى الفرد (كفاي، 1995: 369). وفي مدرسة التحليل النفسي يشير "التسامي" أو الإِعلاء إلى العملية اللاشعورية التي تقوم بها الأنا للوقاية من المرض النفسي الناجم عن الحرمان وهي عملية اكتسبت أهمية حضارية خاصة قوامها أن تتخلى النزعة الجنسية عن هدفها في التماس اللذة وتتخذ لها هدفا يتصل تكوينها بما تخلت عنه ولكنها في ذاتها لم تعد ذات طابع جنسي بمعنى أن الأنا تقوم بعملية تحويل وتوجيه طاقة بعض الدوافع المستهجنة وغير المقبولة اجتماعيا إلى موضوعات تلقى قبولا اجتماعيا، ولا يقتصر التسامي على الطاقات الجنسية بل يشمل كذلك الطاقات العدوانية وتجربتها هي الأخرى من طابعها العدوانية الفج والأمثلة على الإِعلاء كثيرة فالجراح قد يجد مخرجا لحوافزه العدوانية حين يجري العمليات الجراحية لمرضاه والطالب الذي يتجه إلى ممارسة الألعاب الرياضية والتفوق فيها يحقق إِعلاء لدوافعه العدوانية (أبو نجيلة، 2002: 48).

## 2. التعويض Compensation:

وهي عملية نفسية وحيلة دفاعية توافقية يلجأ الفرد إليها بقصد التغلب على الشعور بالضعف والعجز والدونية وعدم القدرة بحيث يعمد الفرد إلى انجاز التفوق والنجاح في ميدان آخر أو إتباع نمط آخر من السلوك وهذا هو إخفاء الصفة الغير مرغوب بها تحت ستار صفة مرغوب بها، ويحدث التعويض في الأصل في المجال العضوي بمعنى أن الإنسان الذي يصاب بعجز ما سواء في الإبصار أو السمع مثلا فإن الله تعالى يعوضه بشيء آخر أو قدرة أعلى في مجال آخر، فالأعمى مثلا يعوض بحدة السمع والذي لا يسمع يعوض بقوة الإبصار وهكذا، والتعويض في المجال النفسي هو أسلوب من أساليب الأنا اللاشعورية التي تلجأ إليها في مواجهة ضغط المحتويات اللاشعورية فقد يلجأ قصير القامة لإظهار السيطرة والتسلط بصورة مبالغة فيها (زهران، 1997: 39).

إن إدراك الفرد بنواحي النقص لديه مقارنة بالآخرين في بعض المجالات قد يترك مشاعر سلبية أليمة عليه وفي التعويض يهدف الفرد إلى أن يتفوق على الآخرين حتى يعادل تفوقهم عليه في الجوانب التي تنقصه أو إلى أن يحقق تفوقا عاما عليهم قد يمكنه من السيطرة عليهم يغطي أحاسيس الألم أو الكدر ، ويمكن ملاحظة عمل ميكانيزم التعويض في قصار القامة الذين يسلكون سلوكا يتسم بالهزم والعدوانية والسيطرة والتسلط في كثير من الأحيان أو يتسم بالمكر في أحيان أخرى وقد يضحى الأب أو الأخ بكل شيء ليتمكن ولده أو شقيقه كي يصبح طبيبا وهو بذلك سوف يتلافى طموحه الذي

قد عجز عن تحقيقه والفتاه التي تخفق في علاقتها بالشباب الذي تريد الاقتران به قد تتلافى هذا الإخفاق عن طريق الاهتمام بتفوقها الأكاديمي (أبو نجيلة، 2002: 57).

### 3. النكوص Regression:

وهي عملية تفهقر تصيب الفرد فيرتد رجوعاً إلى الوراء وإلى مرحلة سابقة ويحدث عادة عندما يواجه الفرد موقف يشعر فيه تهديد لذاته ويكون نابعاً من داخله وقد يكون نابعاً من الخارج من عوائق بيئية يشعر الفرد أمامها بالعجز والضعف فيلجأ إلى تصرفات سلوكية غير ناضجة ولا تناسب المرحلة العمرية التي يمر بها والنكوص هو بمثابة رجوع وارتداد إلى مرحلة عمرية سابقة يسلك الفرد سلوكيات غير ناضجة بهدف تحقيق الأمن والتوافق وخاصة عندما يواجه الفرد موقف محبط يعجز عن تخطيه (زهران، 1997: 41).

### 4. الإسقاط Projection:

هو إحدى الحيل اللاشعورية التي تهدف إلى إلصاق ما بداخل الفرد من صفات أو مشاعر أو دوافع أو رغبات أو أفكار غير مقبولة من قبل الأنا إلى أشياء أو أشخاص خارجية، ويعرف كفاقي الإسقاط انه يلصق الفرد صفة من صفاته السيئة وغير مقبولة بالآخرين كوسيلة للتخلص منها لان الإسقاط عملية دفاعية مثل غيرها من العمليات التي تهدف إلى طرد الأفكار والمشاعر التي إن ظهرت في شعور الفرد كان من شأنها أن تسبب له الكدر أو الشعور بالامتهان والحط من قيمة الذات (كفاقي، 1995: 379) ومثال ذلك: فإن قام الطفل بفعل أشياء غير مقبولة كالكذب مثلاً فإنه سرعان ما يسقطها على الآخرين فيقول فلان يكذب ولا يقول الصدق وهكذا....، ففي حالة زيادة ضغط الهو أو ضغط الأنا الأعلى على الأنا إلى درجة يشعر معها المرء بالقلق بأن ينسب هذا القلق إلى مصدر في العالم الخارجي إذا به لا يقول "أنا أكرهه" وإنما يقول "هو يكرهني" والسمة الجوهرية في الإسقاط هي ما يطرأ على الذات التي تخبر المشاعر وتعانيها وهي الشخص نفسه من تغيير وبذلك يتم تحويل الخطر الداخلي الى خطر خارجي يكون من الأسهل على الأنا تناوله ومعالجته (أبو نجيلة، 2002: 43) على أن للإسقاط فائدة أخرى أنه يعطي عذراً للفرد للتعبير عن مشاعره وعلى هذا نجد أن الشخص الذي يعتقد أن هناك من يكرهه أو يضطهده قد يستخدم هذا الاعتقاد من جانبه بمثابة سبب أو مبرر يدعو إلى الاعتداء على عدوه الذي يتوهمه.

### 5. الإبدال أو الإزاحة Displacement:

هو إعادة توجيه الانفعالات المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص أو الموضوعات الأصلية الحقيقية التي سببت الانفعال وعادة ما يكون هدفاً آمناً من الهدف الأصلي ويتم الإبدال أو الإزاحة بسبب قوة المصدر الأصلي وعدم تمكين الفرد من التعامل معه مباشرة فمن

يحبط من رئيسه قد ينزل العقاب بأحد أفراد أسرته ، والطالب الذي يعاقب من مدرسه فيقوم بإيقاع العقاب على أخيه الأصغر منه كما تفعل إسرائيل اليوم بالشعب الفلسطيني من عقاب وحصار وقتل وتشريد وتدعي أنها قهرت وقتلت وعذبت من النازية الألمانية (كفاي، 1995: 378).

## 6. العزل Isolation:

حيلة دفاعية لا شعورية تقوم على فصل وعزل الوجدانات (الشحنات الانفعالية) عن الأفكار المتصلة بها التجارب الكريهة فتبقى الفكرة بذلك في الشعور معزولة عن وجدانها الذي قد يرتبط بموضوع آخر يصبح هو الموضوع المؤلم وإن كانت تربطه بالموضوع الأصلي صلة لا تخفى على بصيرة المحلل، وهذا الميكانزم له دلالة هامة في المرض النفسي واعتبره فرويد موازياً لميكانزم الكبت في اضطراب الهستيريا فقد يناقش المريض أكثر الموضوعات إثارة ويظل محتفظاً بهدوئه ولكنه يبدي انفعالاتاً شديداً يصعب تفسيره فيما يتعلق بموضوع آخر مغاير دون أن يدري أن انفعاله قد لقي نوعاً من النقل (أبو نجيلة، 2002: 50).

## 7. الانسحابية Withdrawal:

الانسحاب هو الهروب والابتعاد عن عوائق إشباع الدوافع والحاجات ومن مصادر التوتر والقلق ومن مواقف الإحباط والصراع الشديد والانسحاب يأخذ صورتين هما:  
الهروب من الموقف: فالفرد الذي يجد الصد وعدم التقبل من الناس يبتعد عنهم ويفضل الوحدة والعزلة والذي يخاف من الفشل يبتعد عن التحديات والمنافسة.  
الخضوع والاستسلام: فعندما يشعر الفرد بعدم الكفاءة في المواقف الصعبة فإنه يخضع للآخرين ويصبح اتكالياً ضعيف الشخصية سهل الانقياد والاستسلام كما ويعاني الفرد المنسحب من تأخر في نضوج الشخصية ومن شعوره بالنقص ويكون هادئ منطوي على نفسه خجول وسريع البكاء ولا يثق بنفسه ولا بالآخرين (أبو سكران، 2009: 52).

## 8. الكبت Repression

يعتبر الكبت بمثابة الآلية الدفاعية الرئيسة التي يلجأ إليها الأنا لا شعوريا لمواجهة أنواع الصراع الذي قد يؤدي مكاشفتها بها إلى إيذائها وتستبعد عن طريق هذه العملية تلك الرغبات، الحفزات، والأفكار التي تتعارض مع مفهوم الرشد عن نفسه وذلك يدفعها إلى اللاشعور، وتعتبر هذه العملية بمثابة كف استرجاع هذه المحتويات حتى تبقى بعيدة عن الشعور وبذلك تجنب الفرد مشاعر القلق (الكحلوت، 2011: 40). ويرى (محمد ومرسي، 1986) أن الكبت له مستويات (كبت سطحي) يتم فيه نقل الرغبات من الشعور إلى ما قبل الشعور فينساها الفرد في اللحظة الحاضرة ، لكنه يستطيع تذكرها بشيء من الجهد واستعادتها في أي وقت بسهولة. (كبت عميق) يتم فيه نقل الرغبات من الشعور إلى اللاشعور فينساها الفرد ولا يستطيع تذكرها بإرادته مهما بذل من جهد لأنه دفنها في منطقة بعيدة عن الوعي.

غير أن الكبت لا يعني أن ما يكبت من حفزات ودوافع غريزية وغير ذلك من الخبرات والأفكار والمشاعر المؤلمة يفقد أو يفنى بل يبقى محتفظاً بكل طاقته وقوته وهو في صراع مع الانا محاولاً التغلب عليها والخروج إلى الشعور وبعبارة أخرى فالجانب المكبوت لا يفنى وإنما يظل باقياً في اللاشعور بكل طاقته وقوته متحينا للفرص للظهور والتماس الإشباع الحقيقي وقد تجد السبيل لذلك من خلال الهفوات (مثل زلات اللسان وأخطاء الكلام) كما أن الرغبات المكبوتة كثيراً ما تجد لنفسها وسيلة للإشباع الرمزي في الأحلام، ومن الجدير بالذكر هنا أن الكبت عملية لازمة لنمو الشخصية السوية كما أن كل واحد من الناس يستخدمه إلى درجة ما، إلا أن هناك من الناس من يعتمد عليه كلية دون اللجوء إلى الوسائل الأخرى التي يمكن التوافق بها مع الأخطار المهددة، أمثال هؤلاء الناس يقال عنهم أنهم مكبوتون ويكون اتصالهم بالعالم الخارجي محدود ومتوترون (أبو نجيلة، 2002: 40).

#### 9. التوحد أو التقمص Identification:

هو عكس الإسقاط فبينما يسعى الفرد في الإسقاط للتخلص من الصفات الغير مرغوب بها لدى الآخرين ويلصقها بغيره ، فان التقمص هو امتصاص الفرد للصفات المرغوب بها والمحبية لدي الآخرين ويلصقها بنفسه وهنا يشبع حاجاته في تقدير الفرد ذاته وتوكيدها، كما ويقوم الفرد بجمع الصفات الجميلة ويتوحد ويندمج معها ويمثل في شخصيته شخص آخر أو جماعة أخرى (زهرا، 1997: 39).

#### 10. التبرير Rationalization:

وهذا ميل لا شعوري يقوم به الفرد لاختلاق أسباب وهمية غير الأسباب الحقيقية وهذا يكون خداع النفس لذاتها وتكون شائعة بين المرضى الأصماء على السواء، فعندما يواجه الفرد موقفاً لا يستطيع فيه التصرف بشكل عادي ويذكر الأسباب الحقيقية فيفقد احترامه وتقديره لذاته فانه يقوم باختلاق أسباب كاذبة ليخفف الفرد عن نفسه لوم الآخرين والبعد عن إحراج نفسه (أبو سكران، 2009: 50).

#### 11. أحلام اليقظة Day Dream

أحلام اليقظة ضرب من التخيل يلجأ إليها الفرد حيث إن الوظيفة الأساسية لأحلام اليقظة كوسيلة دفاعية هي أن الفرد من خلال هذه الأحلام يحقق في الخيال ما عز عليه تحقيقه في الواقع وعلى هذا فأحلام اليقظة ترتبط ارتباط مباشر وإيجابيا بكمية الإحباط التي يصادفها الفرد فكلما زاد شعور الفرد بالإحباط زاد احتمال التجائه إلى أحلام اليقظة، فالتلميذ الذي يفشل في النهوض بأعماله المدرسية ، قد يتصور بأنه سيحصل على جائزة المنحة الدراسية التي ستساعده على مواصلة دراسته، أو قد يتحول الحالم في خيالاته إلى أمير أو ملك أو محارب أو بطل فاتح (كفاي، 1995: 388). وأحلام اليقظة حيلة نفسية شائعة في جميع الأعمار لكنها أكثر شيوعاً عند الأطفال والمراهقين خاصة أولئك الذين

يعيشون في ظروف أسرية تعرضهم للحرمان والقسوة مما يجعلهم يهربون من واقع حياتهم المؤلم إلى الخيال ، فأحلام اليقظة ميكانزم قائم على الهروب من الواقع غير المرغوب فيه والوظيفة الدفاعية له هي التخفيف من مشاعر الألم والكدر والامتهان التي تترتب على الفشل في تحقيق ما يصبو اليه الفرد أي أنها تستهدف خفض التوتر والقلق الناجم عن حاجات ورغبات يعجز الفرد عن تحقيقها في عالم الواقع (أبو سكران، 2009: 51).

فأحلام اليقظة ظاهرة طبيعية عادية لا ضرر منها إن التجأ إليها الفرد بمقدار وبصورة عامة يحاول معظم الناس التعويض عن رغباتهم المعاقاة من خلال أحلام اليقظة فإذا لم يسرف الشخص في هذه الصورة من صور الإشباع فلا ضرر من ورائها وكما هو معروف أن المتعة اليسيرة نتيجة للخيال هي من الأمور المألوفة ويقع عجزها بأنها تخلو من الفائدة الحقيقية وأنها غير مثمرة ، ولكن العامل الأساسي في الحكم على أحلام اليقظة هو مقدار الوقت الذي يستهلكه الحالم فإذا لم يسرف الشخص في أحلامه فلا ضرر من ورائها أما إن زحمت الحياة النفسية وامتصت جزءاً كبيراً منها وأصبح الفرد أسيراً لها لا يستطيع تجنبها أمست ضارة وخيمة العاقبة (زهران، 1997: 42).

## 12. الإنكار Denial:

فيها ينكر الفرد حقيقة واضحة قائمة ويتصرف وكأن هذه الحقيقة لا وجود لها على أرض الواقع ويستخدم الفرد الإنكار لان خبراته ليست غنية بما فيه الكفاية لكي يستخدم الأسلوب العلمي لحل المشكلات فالإنكار هو ادعاء الشخص عدم وجود الحاجة المحبطة أو العائق أو الصراع الحاد فلا يدرك تهديد تقدير الذات وبالتالي يخفض توتره وقلقه ويشعر بالارتياح فالإنكار خداع للنفس، وهو أحد ميكانزمات الدفاع التي يوظفها الفرد ليتصل به أو يغفل من خلاله الوعي بالوقائع المؤلمة (أفكار، مشاعر، رغبات، حاجات) التي تسبب له القلق فهو العمليات اللاشعورية التي يتجاهل من خلالها الفرد الأمور التي لا يمكن من التعامل معها بصورة شعورية وتعتبره " أنا فرويد " أسلوباً مبتكراً في الدفاع يعمد إليه الطفل قبل استخدام أساليب الدفاع التي تتطلب نضجاً في قدرات " الأنا " على الدفاع، وهو بهذا المعنى ميكانزم يعبر عن مظهر سوي في سلوك، ومن الأمثلة الشائعة على ذلك: الطفل في بعض مراحل تطوره (أبو نجيله، 2002: 54).

والإنكار عملية أو حيلة شائعة بين الناس لان الإنكار من الميكانزمات البسيطة في الدفاع عن الذات وهي شائعة عند الأطفال والكبار ويمارس الفرد الإنكار على المستوى اللاشعوري فالأم شديدة التعلق بابنها تميل إلى أن تنكر أي عيوب أو نواقص فيه والفرد نفسه يميل إلى إنكار ما به من قصور أو عيوب أو ما يقابل من فشل (كفافي، 1995: 378).

يتضح للباحث أن الأساليب الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد عند مواطن الحرج ، إنما جاءت لتتخذ الذات للفرد وبطريقة لإرادية من أجل الحماية للذات، وتجد اليوم أن الكثير من الأفراد يقعون فريسة الحيل الدفاعية ولكن لا بد للفرد ألا يستسلم لها ولا يطلق العنان لها لأنها تتعارض مع الدين

الإسلامي ومع الواقع ، وهناك بعض الحيل الدفاعية التي من شأنها خدمة الفرد مثل " التسامي أو الإغلاء " والتي ينزع الفرد إلي الارتقاء بذاته وتنمية قدراته وهذا من رأي الباحث لا بأس به خير من أن يقع فريسة.

ويرى الباحث أن الفرد في مواجهة دافع واحد قد يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي أو العكس بأن يلجأ الفرد إلى استخدام أسلوب أو حيلة دفاعية واحدة في مواجهة أكثر من دافع واحد فالسلوك الإنساني ككل معقد يصعب تشخيصه بسهولة. بالإضافة إلى أنه لا ضرر من استخدام أحد أو جميع الميكانزمات السابقة طالما كان ذلك في حدود الاستخدام المعتدل فقد يكون لاستخدام هذه الميكانزمات الأثر الإيجابي على الفرد فاستخدامها بصورة معتدلة ويعد ذلك دليلاً على التوازن والتوافق النفسي عند الإنسان.

## تعقيب عام على الإطار النظري:

إن من أهم الأهداف التي يسعى إليها علماء النفس والطب النفسي تحقيق الصحة النفسية للفرد، التي تجعل الفرد يعيش بسلام داخلي مع نفسه وسلام مع الناس وتوافق وتواءم نفسي واجتماعي، وتجعله يحقق النجاح بمختلف نواحي حياته، وتدفعه نحو تحقيق غاياته بأفضل الطرق وأيسرها، وتجنبه عناء الصراعات والتوترات والضغوط التي يواجهها، وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وجسدية، في ظل العولمة والتطور الذي يعيشه العالم.

إن الضغوط الحياتية التي تواجه الأفراد أمر لا مفر منه، ولكن عندما تتجاوز الأعباء البيئية قدرات وإمكانات الفرد في مواجهتها والسيطرة عليها من خلال مواجهة الضغوط التي يعتمدها الفرد وفقاً لخبراته السابقة خلال تفاعله مع الإحباطات والضغوط ووفقاً للمناخ الاجتماعي والسياسي للمجتمع الذي يؤثر في فلسفة وأساليب الآباء والمعلمين الأمر الذي يؤثر بدوره على تبني أساليب مواجهة معينة في التصدي للضغوط النفسية.

إن ضغوط الحياة ترتبط بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية في عصرنا هذا، لذا فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط أن يعي كيفية التحمل وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته، وبات هناك اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات في محاولة للإجابة على سؤال فحواه كيف يستطيع الفرد أن يتحمل أو يطبق أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته (إبراهيم، 1994: 96).

أن للضغوط النفسية أثراً تدميرية شاملة على جميع جوانب الشخصية، ذلك أنه يمكن تشبيه الضغط كالطاقة التي لا تنتهي أو تفتنى، وأنها في حال دخول ذراتها عقل وجسم الإنسان فإنها تخلخل أركان الفرد الداخلية موسعة بذلك لنفسها، ويعتمد حجم الضرر السيكولوجي بحجم ذرات الطاقة (أي الضغط)، ويتنوع الضرر بتنوع القدرات الدفاعية والدعم الخارجي، فإذا تمكن الفرد من إخراج هذه الطاقة أو كان لديه قوة وصلابة تمنع أن يعمل الضغط في كيانه. أرى أنه بذلك قد تكيف مع الضغوط، وفي حالة بقاء الطاقة الضاغطة ملتصقة بداخله فإن ذلك يجهد الجسد وتظهر الأعراض الجسدية لتعرف المحيط بالضرر الكامن وغير المعبر عنه وغير المنفك.

## الفصل الثالث

### الدراسات السابقة

- ❖ المحلّز ، ول: دراسات تناولت، ساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات
- ❖ المحور الثاني: دراسات تناولت التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات
- ❖ المحور الثالث : دراسات تناولت، ساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي



## الفصل الثالث الدراسات السابقة

تناول الباحث في هذا الفصل الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية في ثلاث محاور رئيسية هي: المحور الأول دراسات تناولت أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات، والمحور الثاني دراسات تناولت التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات. أما المحور الثالث فتناول أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي من حيث هدف الدراسة ومجتمعها وعينتها وأدواتها وأساليبها الإحصائية ونتائجها وبعض التوصيات، وذلك كما يلي:

أولاً: دراسات تناولت أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

### ■ دراسة العبدلي (2012) بعنوان:

"الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية، كما هدفت أيضاً إلى التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية. وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي. كما قام الباحث في دراسته باستخدام المقاييس التالية: مقياس الصلابة النفسية (إعداد: مخيمر)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد الهاللي). وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً من طلاب التعليم الثانوي، ويتوزع هؤلاء الطلاب على مكتبي الغرب والشرق، وتم اختيار أربعين طالباً من كل مدرسة، حيث كانت العينة عشوائية طبقية، تمثل جميع أفراد مجتمع الدراسة (طلاب المرحلة الثانوية). وتوصلت الدراسة إلى:

- أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين.
- أظهرت النتائج شغل أساليب المواجهة الإيجابية المراتب الأربعة لدى الطلاب المتفوقين.
- أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند المستويين (0.01-0.05) بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين .

- أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند المستويين (0.01-0.05) بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى، لدى الطلاب العاديين .
- أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المتفوقين والعاديين لصالح المتفوقين دراسياً، عند مستوى (0.01) في مستوى الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي)، ترجع لمتغيري تصنيف الطالب (متفوق، عادي).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المتفوقين والعاديين فيما يتعلق بالأساليب التالية (التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، الاسترخاء والانفصال الذهني، الدعابة) عند مستوى دلالة (0.01) لصالح المتفوقين.
- كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب التالية (لوم الذات، تقبل الأمر الواقع، إعادة التفسير الإيجابي، الالتجاء إلى الله، الانعزال، أحلام اليقظة، الإنكار، البحث عن إثبات بديلة) عند مستوى دلالة (0.01) لصالح العاديين، واستثنيت أساليب (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي) حيث لم توجد فيها فروق دالة إحصائياً بين المتفوقين والعاديين.

#### ■ دراسة السهلي (2009) بعنوان:

#### "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الاكتئاب ومرضى القلق، بمستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، والتعرف أيضاً على الفروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط، وللكشف عن ذلك قام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (العنزي، 1999)، وتكونت عينة الدراسة من (210) فرد موزعين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هم من المرضى وعددهم (140) فرد والمجموعة الأخرى من غير المرضى وعددهم (70) فرد وجميعهم من الفئة العمرية المستهدفة من (20-30 سنة). وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية اختبار (ت) لإيجاد الفروق بين المرضى وغير المرضى وأيضاً الفروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط ووجد إيجاباً المتوسطات والانحراف المعياري والتكرارات لمعرفة أكثر الأساليب استخداماً من قبل المرضى وغير المرضى عند مواجهة الضغوط. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة بين مجموعة المرضى وغير المرضى عند مستوى (0.05). وأظهرت النتائج أيضاً أن المرضى أكثر ميلاً في استخدام الأساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم. كما أظهرت نتائج الدراسة فروق ذات دلالة بين مجموعة الذكور والإناث في الاستجابة لمواجهة الضغوط لصالح مجموعة الإناث، كما أظهرت فروق ذات دلالة بين مرضى القلق ومرضى

الاكتئاب فيما يتعلق بالاستجابة للضغوط لصالح مرضى القلق، وأظهرت النتائج أيضاً أن أسلوب التدبير كان في مقدمة الأساليب التي يعتمد عليها المرضى وغير المرضى عند مواجهة ضغوطهم.

#### ■ دراسة الهلالي (2009) بعنوان:

"بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة" والتي هدفت لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة ، كما يهدف إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي ، وأيضاً التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته ، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله (2002)، وتكونت عينة البحث من (547) طالباً، (259) طالباً من التعليم المتوسط، (288) طالباً من التعليم الثانوي، تتراوح أعمارهم بين (13-18 سنة)، وكان أهم نتائج البحث ما يلي:

- وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام ، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، وأسلوب ضبط الذات خامساً.
- عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة.
- ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والجنسية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

#### ■ دراسة أبو مشايخ (2008) بعنوان:

"أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية" هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والتعرف على الضغوط البيئية المدرسية في هذه المرحلة، وما هي الضغوط وما أنواعها، واستكشاف أكثر الضغوط انتشاراً لدى الطلاب في الصف التاسع بقطاع غزة.

تكونت عينة الدراسة من (838) طالباً وطالبة، يدرسون في مدارس الحكومة، ومدارس وكالة الغوث، وذلك في العام الدراسي 2006/2007. وقد استخدم الباحث مقياس ضغوط البيئة المدرسية إعداد الباحث، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط : تعريب وتقنين عليان والكحلوت.

أظهرت الدراسة أن أساليب مواجهة الضغوط تنتظم في سلم أعلاه أسلوب التكيف الروحاني الديني وكان بوزن نسبي 83.5% وأدناها أسلوب السخرية بوزن نسبي 53.5% وان صعوبة المنهاج المدرسي

ومشاهدة مناظر العدوان في التلفاز كانتا الأعلى ضغطاً ، وانه توجد فروق بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة باستخدام التكيف الروحاني الديني وطلب الدعم العاطفي والتقبل. وان هناك فروقا بين الجنسين تبعا للدخل الشهري في أساليب المواجهة، وتوجد مكونات عالية في أساليب المواجهة، وضغوط البيئة المدرسية.

#### ■ دراسة أبو عزام (2005) بعنوان:

"أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وتكونت عينة الدراسة من (434) طالباً و (457) طالبة، واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة)، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد : منى عبد الله (2002).

ومن نتائج الدراسة:

- أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار.
- كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب .

#### ■ دراسة الأشقر (2003) بعنوان:

"الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وحاجاتهم الإرشادية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلبة، وفقاً لمتغيرات (الجنس، والجنسية، والتخصص، ومدة الإقامة، ومكان السكن، والمستوى الدراسي)، والتعرف على أساليب التعامل مع الضغوطات النفسية لدى الطلبة الوافدين وفقاً لمتغيرات: (الجنس، والجنسية، والتخصص). وقد اختارت الباحثة عينة من الطلبة الوافدين الدارسين بكليات صنعاء للعام الجامعي، وبلغت عينة الدراسة (170) طالبا وطالبة ، وتم بناء مقياس للضغوط النفسية ومقياس لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. توصلت الدراسة إلى:

- إن الطلبة الوافدون يعانون من الضغوط النفسية في المجالات الدراسية، والاجتماعية، والصحية، والاقتصادية، والأسرية بدرجة مرتفعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال الضغوط الدراسية وفقاً لمتغير الجنس بدرجة أكبر لدى الإناث.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أي مجال من مجالات الضغوط النفسية أو إجمالي المقياس وفقاً لمتغيرات التخصص، أو المستوى الدراسي أو الجنسية أو مدة الإقامة.
- بمقارنة الطلبة المقيمين في اليمن مع أسرهم بالطلبة المقيمين في اليمن مع غير أسرهم اتضح أن الفئة الأولى تعاني من ضغوط أسرية، واقتصادية، وأكثر من فئة الطلبة الذين يسكنون في اليمن من دون أسرهم، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين في المجالات السابقة.
- يستخدم الطلبة الوافدون أساليب تعامل فعالة لمواجهة الضغوط النفسية التي تعتبر أساليب مواجهه توافقية في مجالات إعادة تقويم الموقف الضاغط، وأسلوب السيطرة على الذات، وأسلوب المواجهة، والتجنب، وأسلوب المساندة الدينية والاجتماعية، وأسلوب التخطيط المتمركز حول حل المشكلة، وأسلوب الهروب، والتجنب من الموقف الضاغط .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في أسلوب المساندة الاجتماعية، والدينية لصالح الإناث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة التخصصين العلمي والأدبي في أسلوب التخطيط المتمركز حول حل المشكلة لصالح طلبة التخصص الأدبي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التجنب والهروب وفقاً لمتغير الجنسية لصالح الطلبة الفلسطينيين مقارنةً بغيرهم من الجنسيات الأخرى.

#### ■ دراسة أبو حطب (2003) بعنوان:

##### "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة"

تهدف الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ومعرفة العلاقة بين الضغوط وأساليب المواجهة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، أفرزت الدراسة مقياس للضغوط يناسب ثقافة وظروف المرأة الفلسطينية، استخدم الباحث مقياس الضغوط من إعداد مقياس أساليب المواجهة من ترجمة وتقنين د. سمير قوته على عينة مكونة من (250) سيدة متزوجة من محافظة غزة، وتتراوح أعمارهن بين 30-45 عاماً، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية البسيطة: المتوسط، ومتوسط المتوسط، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط واختبار (T)، وتحليل التباين، أظهرت النتائج أن المرأة في غزة تدرك الضغوط العائلية فالضغوط السياسية فالضغوط الاقتصادية فالضغوط الزوجية وأخيراً الضغوط الاجتماعية، وأن المرأة تستخدم أساليب متعددة لمواجهة الضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات النساء على أبعاد مقياس الضغوط النفسية ودرجاتهن على أساليب مواجهة الضغوط النفسية، أيضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات على أبعاد مقياس

الضغوط تعزى لمتغير مكان السكن بجانب اللواتي يسكن في المخيمات وفرق دال يعزى لمتغير نوع الأسرة بجانب المقيمت في الأسر الممتدة.

■ دراسة عبد الله (2002) بعنوان:

"أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، وذلك باستخدام (مقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة وذلك على عينة بلغت (1073) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية، وتتراوح أعمارهم بين 12-18 عاماً وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

- أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار - الاستسلام - التنفيس الانفعالي).
- كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عيني الطلاب والطالبات على ثماني أساليب للمواجهة، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة.

■ دراسة نيم وآخرون (Name et, al,1998) بعنوان:

"عوامل الشخصية وأساليب المواجهة بين مرضى اضطرابات الضغوط ممن تعرضوا لحوادث الطرق"

هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين العوامل الشخصية وأساليب المواجهة لدى مرضى اضطرابات الضغوط ممن تعرضوا لحوادث الطرق (المروء) ، وتم اختيار عينة مكونة من (70) مريضاً ممن تعرضوا لحوادث المرور، وقد أجريت الدراسة باستخدام استبيان عوامل الشخصية ومقياس المواجهة المتعددة الأبعاد، وكانت أهم نتائجها تشير إلى أن عوامل الشخصية تحدد إلى درجة كبيرة أساليب مواجهة الضغوط، حيث أظهرت العينة التي حصلت على درجات مرتفعة في استبيان عوامل الشخصية درجة كبيرة في مواجهة الضغوط والقدرة على ضبط النفس والتفسير الإيجابي للموقف في حين أظهرت العينة التي حصلت على درجات منخفضة في استبيان عوامل الشخصية قدرة أقل على ضبط النفس بالإضافة إلى نقد الذات (والانسحاب الاجتماعي)

■ دراسة هيجيتز واندر (Higgins & Endelr, 1995) بعنوان:

"اختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب للمواجهة"

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى اختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاث أساليب للمواجهة هي (التوجه الانفعالي، التوجيه نحو التجنب ، التوجه نحو الأداء) للضغوط الجسمية والنفسية وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين أسلوب

التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغط بالنسبة لعينة الذكور فقط ، في حين كان لأسلوب التوجه الانفعالي القدرة على التنبؤ بالضغط والانزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة، ومن ناحية أخرى فقد ارتبط مكونان من مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغط هما: الشرود والتشعب الاجتماعي وقد ارتبط الشرود إيجابياً بالأعراض السيكتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين في حين ارتبط التشعب الاجتماعي سلباً بالاكتئاب لدى الجنسين.

#### ■ دراسة دي ويلد وآخرون (De-wilde,et al, 1994) بعنوان:

" مصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا واثرت كل من الجنس والعرق على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة. وتكونت العينة من (333) تلميذاً من تلاميذ الصف العاشر والحادي عشر في منطقة لوس انجلوس، واستخدمت استبانته قلق الحالة، واستبانته مصادر الضغوط، واستبانته استراتيجيات المواجهة. وأظهرت الدراسة أن التلاميذ يعانون من مستويات عالية من القلق تفوق المعايير المحددة لأعمارهم، كما سجلت مستويات عالية من الضغط في مصادر الضغوط اليومية، وعكست مصادر الضغوط في تكرارها التركيز على مصادر الضغوط المتعلقة بالأهداف والمستقبل تليها مصادر الضغوط التي تتعلق بالمواد الدراسية.

#### ■ دراسة جريفت وآخرون (Griffth & other, 1993) بعنوان:

"أساليب مواجهة المراهقين لضغوط الأسرة والمدرسة والأنداد"

استهدفت الدراسة التعرف على أهم أساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغط الخاصة بالأنداد (الرفاق) حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (375) مراهقاً من طلاب المدارس الثانوية حيث استخدمت الدراسة قائمة من أساليب المواجهة النفسية وقائمة حصر السلوك ، حيث هدفت الدراسة إلى بحث: الفروق النمائية والفروق الخاصة بالنوع فيما يتعلق بأساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغط الخاصة بالأنداد والعلاقة بين أساليب المواجهة والعائد المتحقق لهذه الأساليب. وقد أوضحت الدراسة النتائج التالية:

أن المراهقين يميلون إلى تجنب المواجهة أكثر من ميلهم إلى استخدام أساليب المواجهة فيما يتعلق بالضغط الأسرية والمدرسية بينما يميلون إلى استخدام المواجهة دون التجنب فيما يتعلق بضغط الأنداد .

- إن استخدام أساليب المواجهة لدى المراهقين يتزايد بتزايد الصفوف الدراسية من السابعة إلى الثانية عشر فيما يختص بالضغوط الأسرية والمدرسية .
- إن المراهقات يستخدمن كلاً من الأسلوبين (المواجهة والتجنب) لما يواجهن من ضغوط بصورة أكبر .
- أن أسلوب مواجهة الضغوط له عائد مفضل أكثر من أسلوب تجنب الضغوط .

#### ▪ دراسة كينغ (King, 1991):

##### "أحداث الحياة والضغوط، واستراتيجيات المواجهة"

هدف في دراسته إلى اكتشاف أحداث الحياة والضغوط، واستراتيجيات المواجهة، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة، والضغوط، والعلاقة بين إستراتيجيات المواجهة، والضغوط على عينة مكونة من (760) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية في هونكونغ، وأسفرت النتائج عن أن أحداث الحياة الضاغطة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارةً للضغوط، كما أسفرت عن أن إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخداماً من قبل الطلبة، في حين كانت المواجهة والهروب أو التجنب هما الأقل استخداماً من قبل الطلبة، أما عن الفروق بين الذكور والإناث في إستراتيجيات المواجهة فقد كشفت عن أن الذكور أكثر ميلاً لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية، وأن الإناث أكثر ميلاً لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي، والهروب والتجنب، كذلك أسفرت عن وجود علاقة موجبة دالة بين إستراتيجية كل من الهروب والتجنب، وتحمل المسؤولية، والشعور بالضغط النفسي، ووجود علاقة دالة سلبية بين إستراتيجية كل من التخطيط لحل المشكلة والبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة.



ثانياً : دراسات تناولت التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

■ دراسة الكحلوت (2011) بعنوان:

"دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن درجة التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات ومقارنتها عند أبناء غير العاملات حيث حاولت الدراسة الإجابة على أسئلة الدراسة التالية:  
ما مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من أبناء الأمهات العاملات في المؤسسات غير الحكومية في مدينة غزة وأبناء الأمهات غير العاملات وان كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء الأمهات العاملات في المؤسسات غير الحكومية وغير العاملات تعزى لمتغير(الجنس، حجم الأسرة ، نوع الأسرة).

وللإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فروضها استخدمت الباحثة المنهج التحليلي الوصفي ، كما تكونت عينة الدراسة من (330) من أبناء وبنات الأمهات العاملات وغير العاملات، (165) أبناء العاملات و(165) أبناء غير العاملات، ولجمع المعلومات تم استخدام استبانة التوافق النفسي الاجتماعي من إعداد الباحثة، ومن ثم قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من استبانة الدراسة باستخدام T- test وبيرسون، والفا كرونباخ .

وقد خرجت الدراسة بعدة نتائج كان من أهمها :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي بين أبناء العاملات في المؤسسات غير الحكومية وغير العاملات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء الأمهات العاملات في المؤسسات غير الحكومية في مدينة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)، نوع الأسرة ، حجم الأسرة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في مدينة غزة في الجانب الصحي لصالح أبناء العاملات، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات في المجال الاجتماعي لصالح أبناء غير العاملات .

■ دراسة مقبل (2010) بعنوان:

"التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة"

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي وأبعاد ه وقوة الأنا وكل من المتغيرات(عدد سنوات الإصابة بالمرض، نوع مرض السكري، مستوى الدخل، المستوى التعليمي، العمر، النوع لدى

مرضى السكري) وقامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من المرضى المسجلين بمركز شهداء الرمال بلغت (300) مريض ومريضة، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، كما وقامت الباحثة بتطبيق مقياس التوافق النفسي من إعداد شقير (2003) ومقياس قوة الأنا لبارون ترجمة أبو ناهية واستخدمت الباحثة أساليب إحصائية عديدة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبارات ، اختبار التباين الأحادي ومعامل الارتباط بيرسون وقد توصلت الباحثة إلى ما يلي :

وجود علاقة دالة إحصائية بين التوافق النفسي وأبعاده (الشخصي، الصحي، الأسري، الاجتماعي والتوافق العام) وقوة الأنا لدى مرضى السكري ، وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي بعد سنوات الإصابة بالمرض وأبعاد التوافق التالية (التوافق الشخصي، التوافق الأسري، التوافق الاجتماعي)، وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الشخصي والأسري والنفسي العام وذلك حسب مستويات الدخل الشهرية لمرضى السكري في حين لوحظ عدم وجود فروق في التوافق الصحي والاجتماعي، وأخيرا وجود فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي وأبعاده المختلفة حسب المستويات التعليمية المختلفة لمرضى السكري.

#### ■ دراسة مصطفى (2010) بعنوان:

#### " العنف الأسري وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين "

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العنف الأسري والتوافق النفسي لدى المراهقين، من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية: ما نسبة شيوخ العنف الأسري؟، وما هي أكثر أشكال العنف الأسري شيوعاً؟. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبلغ عدد أفراد عينة البحث ككل (396) طالباً وطالبة، من أصل (23285) طالباً وطالبة من طلاب الثانوي في ثانويات مدينة دمشق العامة الرسمية للعام الدراسي (2010/2009) وقد تم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية، واشتملت أدوات الدراسة على (مقياس للعنف الأسري من إعداد الباحث ومقياس للتوافق النفسي من إعداد جابر عبد الحميد جابر و يوسف محمود الشيخ واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي من إعداد الباحث). ومن أهم النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور أشكال العنف الأسري تبعاً لمستوى تعليم الأم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور أشكال العنف الأسري تبعاً لمستوى تعليم الأب.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ظهور أشكال العنف الأسري تبعاً للمستوى الاجتماعي - الاقتصادي للأسرة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين ظهور أشكال العنف الأسري، وبين التوافق النفسي الجيد لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أشكال العنف الأسري تبعاً لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التوافق النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

#### ■ دراسة منصور (2006) بعنوان:

"التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية القاطنين في المناطق الساخنة بمحافظة رفح وعلاقته بسمات الشخصية"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الثانوية بمحافظة رفح وما هي أبعاده والتعرف على الفروق في مجالات التوافق للطلبة تبعاً لمتغيرات (الجنس، العمر، الصف الدراسي، التخصص الأكاديمي، مستوى الدخل) والتعرف على الفروق في أبعاد سمات الشخصية (الانبساط - الانطواء، العصابية، الذهانانية، الكذب) والتعرف على أثر القلق والتوتر الناتج عن سكنهم في مناطق ساخنة على التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة، بلغت عينة الدراسة (660) طالب وطالبة مناصفة بين الذكور والإناث وتم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدم الباحث اختبار التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الديب ومقياس أيزنك للشخصية ومن نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من مجالات التوافق النفسي والتوافق العام وأبعاد سمات الشخصية، عدم وجود فروق بين الجنسين في مجال التوافق الجسمي والتوافق العام بينما توجد فروق بين الجنسين في مجال التوافق النفسي الأسري والانسجامي لصالح الذكور وفروق في مجال التوافق الاجتماعي لصالح الإناث.

#### ■ دراسة عسليّة (2005) بعنوان:

"معوقات التوافق النفسي لدى المعلمين بمحافظة الشمال"

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى المعلمين بمحافظة الشمال وعلى أهم المعوقات التي تحول دون توافقهم النفسي بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من المعلمين في مستوى التوافق النفسي وفي المعوقات التي تحول دون هذا التوافق وتكونت عينة الدراسة من 150 معلم ومعلمة منهم 75 معلم و 75 معلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية واستخدم الباحث عدة أساليب إحصائية: تحليل التباين الأحادي والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية اختبار (ت) واستخدم الباحث مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي من إعداد الباحث وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها إن أكثر مستويات التوافق انتشاراً كانت في مستوى التوافق المنخفض ثم المتوسط وأخيراً المرتفع بمعنى أن نصف حجم عينة الدراسة يصدر عن سلوكا يعبر عن حالة من عدم التوافق، إن الإناث من المعلمين أكثر توافقاً من الذكور في جميع أبعاد التوافق ككل، إن أكثر معوقات التوافق انتشاراً بين المعلمين هي معوقات ماديّة واقتصاديّة.

#### ■ دراسة أبو شمالة (2002) بعنوان:

"البيئة الأسرية والمدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين في قطاع غزة"

هدفت لدراسة شريحة واسعة من المجتمع وهم الشباب المراهقين كما هدفت الى تخفيف الضغوط النفسية التي يتعرضون لها وطبقت على عينة قوامها (600) طالب وطالبة من الفرعين العلمي والأدبي بالتساوي واستخدم الباحث استبانة مشكلات التكيف للعمل المدرسي، وكان من أهم نتائج الدراسة ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المستوى الاقتصادي الاجتماعي وعدم وجود ارتباطات سالبة ودالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي وبعد الرفض كبعد من أبعاد أسلوب المعاملة الوالدية كما تبين عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين مشكلات التكيف والتحصيل لصالح منخفضي مشكلات التكيف.
- واتضح وجود ارتباطات سالبة ودالة إحصائياً بين أبعاد التوافق (الجسمي والنفسي والأسرى والاجتماعي والانسجام والدرجة الكلية للتوافق النفسي) ومشكلات التكيف المدرسي.

#### ■ دراسة الطويل (2000) بعنوان:

"التوافق النفسي المدرسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة"

وهدف الدراسة للتعرف على أكثر مستويات التوافق النفسي المدرسي والسلوك العدواني انتشاراً بين طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة والكشف عن العلاقة الارتباطية بين بعضهما البعض من جهة وبينهما وبين بعض المتغيرات (الجنس، التخصص، مستوى دخل الأسرة، عدد أفراد الأسرة) من جهة أخرى، وتألفت العينة من (800) طالب وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية الذين تراوحت أعمارهم ما بين 15.3-19.9 سنة، حيث طبق عليهم مقياسي التوافق المدرسي والسلوك العدواني إعداد الباحث، فبرز من بين النتائج أنه لا توجد فروق دالة في مستوى التوافق النفسي بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية وتفوق الطلاب في مستوى السلوك العدواني على الطالبات وبعد طلبة القسم الأدبي أكثر توافقاً وعدوانية من العلمي ولم توجد فروق دالة في مستوى التوافق المدرسي والسلوك العدواني تعزى لمستوى الدخل وحجم الأسرة وقد وجدت ارتباطيه غير تامة عكسية بين التوافق النفسي المدرسي والسلوك العدواني لدى الطلاب .

#### ■ دراسة إبراهيم (1997) بعنوان:

"العلاقة بين المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة والتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية من الجنسين في محافظة الدقهلية"

هدفت الدراسة لفحص العلاقة بين المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة، وبين التوافق النفسي لأبنائها، ومدى تأثير هذه العلاقة ببعض المتغيرات مثل الجنس، والبيئة. وتكونت عينة الدراسة من (306) تلميذ وتلميذة في المرحلة الإعدادية. واهتمت أعمارهم من 11 إلى 15 سنة. واستخدم الباحث مقياس التوافق النفسي، ومقياس المستوى الاجتماعي للأسرة، ومقياس المستوى الثقافي للأسرة. وكانت نتائج الدراسة:

- ارتباط التوافق النفسي للأبناء إيجابياً مع المستوى الاجتماعي للأسرة، وكان توافق البنين أكثر تأثراً بهذا المستوى من توافق البنات.
- ارتفاع مستوى أسر المدينة في مستواها الاجتماعي والثقافي عن أسر الريف، وكان توافق أبناء المدينة النفسي أعلى من توافق أبناء الريف.

#### ■ دراسة النجار (1997) بعنوان:

"تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة جسيماً بقطاع غزة"

هدفت هذه الدراسة إلى وصف وتحليل واقع المعاقين جسيماً وكشف المشكلات التي تسببها الإعاقة وتأثيرها على تقدير الذات والتوافق النفسي الاجتماعي وتكونت عينة الدراسة من 201 معاق، 41 معاق بالشلل السفلي من الذكور بسبب الانتفاضة و 80 معاق من المصابين بسبب حوادث أخرى و 80 شخصاً عادياً أنفسهم خصائص المعاقين باستثناء فارق الإصابة واستخدم الباحث مقياس خاص بالتوافق النفسي الاجتماعي من إعداد على الديب (1988) وذلك بعد تقنينه من قبل الباحث كأداة بحثية واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي لمعالجة البيانات الإحصائية. وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين المعاقين جسيماً بالشلل السفلي بسبب الانتفاضة وأقرانهم المعاقين بسبب حوادث أخرى في تقدير الذات وفي التوافق النفسي والاجتماعي لصالح معاقى الانتفاضة كذلك توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المعاقين جسيماً بالشلل السفلي بسبب الانتفاضة وأقرانهم العاديين في تقدير الذات والتوافق النفسي والاجتماعي وذلك لصالح العاديين.

#### ■ دراسة (Nelson et al, 1993) بعنوان:

"علاقة تركيبة الأسرة والصراع الأسري والتوافق لدى الشباب الجامعيين"

هدفت هذه الدراسة إلى اختبار ما إذا كانت السلامة البيئية للأسرة أو الصراع الملاحظ في الأسرة ذو علاقة بالتوافق لدى الشباب الجامعيين في كلية الفنون. وتكونت عينة الدراسة من (285) طالباً ينتمون إلى عائلة سليمة مكونة من والدين علاقتهما مع بعضهما تتسم بالاستقرار وأسر غير

سليمة مكونة من والدين علاقتهما مع بعضهما تصدّف بمستويات منخفضة ومتوسطة ومرتفعة من الصراع. وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المحيط العائلي (موس) ومقياس الحالة الذاتية ومؤشر الشدة العالمية لقائمة الأعراض قصيرة الأمد لتقييم حالة الأعراض النفسية وتوصلت الدراسة للنتائج التالية:

- لوحظ أن هناك علاقة إحصائية دالة بين الخلاف الأسري والتوافق ولم تكن هناك علاقة دالة بين تركيبة الأسرة والتوافق.
- تبين أن الأفراد الذين ينتمون إلى عائلات ذات مستويات منخفضة أو متوسطة في مستوى الصراع كان التوافق لديهم أعلى من الأشخاص الذين ينتمون إلى عائلات ذات مستويات مرتفعة من الصراع.

ثالثاً : دراسات تناولت أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي:

■ دراسة المحتسب (2008) بعنوان:

"التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة اليومية الضاغطة، وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس - فلسطين "

هدفت الدراسة لمعرفة أكثر الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلبة الجامعة تكونت عينة الدراسة من (313) طالب وطالبة من طلاب السنة الأولى والرابعة والمسجلين للفصل الأول (2007-2008)، في التخصصات العلمية والإنسانية كافة، وقد تم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية الطبقية، التي مثلت (5%) من مجتمع الدراسة، وكان أهم نتائج الدراسة ما يلي:

أن أكثر الأحداث الضاغطة شيوعاً لدى طلبة الجامعة كانت الأحداث الضاغطة الدراسية، وأقلها الأحداث الضاغطة الاجتماعية، وأن الأحداث الضاغطة الاقتصادية والاجتماعية عند الذكور كانت أعلى منها عند الإناث، وأن أكثر الأحداث الضاغطة الدراسية كانت عند طلبة التخصصات العلمية، وأن أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهه أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة هي التفاعل الإيجابي، التصرفات السلوكية الإقدامية، والتفاعل السلبي، وأظهرت فروق في أسلوب التصرفات السلوكية الإقدامية لدى عينة الدراسة، بينما لم تكشف النتائج عن وجود فروق في متوسطات أساليب المواجهة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغيري التخصص والمستوى الأكاديمي.

■ دراسة جودة (2004) بعنوان :

"أساليب مواجهه أحداث الحياة اليومية الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة في جامعة الأقصى في غزة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهه أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والصحة النفسية لدى الطلبة، ومدى تأثير أساليب المواجهة بكل من (الجنس، والتخصص، ومكان السكن)، وبلغت عينة الدراسة (100) طالب، و(100) طالبة.

واستخدمت الباحثة مقياسين: الأول أساليب مواجهه الأحداث الضاغطة، والثاني للصحة النفسية وقد أظهرت النتائج أن طلبة جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهه أحداث الحياة الضاغطة، كما أسفرت عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الأساليب الفعالة، والصحة النفسية، وكذلك عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب المواجهة تعزى إلى متغير الجنس، ووجود فروق دالة إحصائية في بعض أبعاد أساليب مواجهه أحداث الحياة اليومية الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

#### ■ دراسة العلمى (2003) بعنوان:

##### "التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط"

هدفت الدراسة إلى معرفة مقدار التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية، حيث، بلغت العينة 696 طالباً وطالبة. واستخدمت الدراسة عدة مقاييس للتوتر والاكتئاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط. وكان من اهم نتائج الدراسة مايلي:

يتعرض الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى ضغوط نفسية شديدة بينما يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة، يميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية، إن هناك فروقاً بين الطلاب والطالبات بالجامعات الفلسطينية في مهارات التعامل مع الضغوط لصالح الطلاب بينما لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف، إن أكثر وسائل التكيف شيوعاً لدى الطلبة الفلسطينيين هي الرجوع إلى الدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة، ثم الدعم الاجتماعي، والضبط الذاتي.

#### ■ دراسة فايد (2001) بعنوان:

##### "الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة و أعراض الاكتئاب"

هدفت هذه الدراسة إلى تناول أحداث الحياة المثيرة للضغوط ومعرفة ما قد تسببه هذه الأحداث في اختلال صحتهم النفسية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من ( 324 ) من الذكور الراشدين المقيمين بحي حلوان بمدينة القاهرة، وقد تراوحت أعمارهم بين (24-35) عام، من مستوى خريجي الجامعات من مهن مختلفة، وقد أجرى الباحث دراسة استطلاعية لبناء استبانته أحداث الحياة الضاغطة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث استبيان المساندة الاجتماعية الذي وضعه في الأصل ( Sarason, et al,1983 ) وقام بتعريبه محمد الشناوي وسامي أبو بيه، وقائمة بيك المختصرة للاكتئاب من إعداد غريب عبد الفتاح ( 1985 ) ، استبانته أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث، وأظهرت الدراسة أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلباً على الصحة النفسية فقد حصل مرتفعي الضغوط الحياتية على متوسط درجات في الأعراض الاكتئابية أكثر من منخفضي الضغوط الحياتية، تؤثر المساندة الاجتماعية تأثيراً إيجابياً في خفض ضغوط الحياة وخفض شدة الأعراض الاكتئابية، حسب الدراسة تمثل المساندة الاجتماعية عاملاً وقائياً مخففاً من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى ضغوط الحياة، حيث حصل الأفراد منخفضو الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط المرتفعة على متوسط درجات في المساندة الاجتماعية أكبر من الأفراد مرتفعي الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط الحياتية المرتفعة.



#### ■ دراسة على (2000) بعنوان:

"المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية"

هدفت الدراسة الى معرفة دور المساندة الاجتماعية من الأسرة وجماعة الرفاق وفي تخفيف الصراعات النفسية لدى الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية ودور المساندة الاجتماعية في مواجهة الايجابية لأحداث الحياة الضاغطة وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط وعلاقة المساندة الاجتماعية بالتحصيل الدراسي وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين الأولى عينة تجريبية وتتمثل 50 طالبا جامعا مقيمين في المدن الجامعية وغير مدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم بمتوسط عمري 21.5 عاما ومن الفرق الجامعية الأربع في مختلف الكليات الجامعية والثانية عينة ضابطة وتتمثل المجموعة الضابطة 50 طالبا جامعا مقيمين مع أسرهم ومدعمن بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم بحيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في أحداث الحياة الضاغطة وهي من إعداد ليونارد بون وكان من أهم نتائج الدراسة ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المقيمين مع أسرهم وبين المقيمين في المدن الجامعية على استبانة المساندة الاجتماعية بجانب المجموعة الأولى كما تبين الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على أبعاد استبانة مواجهة الحياة الضاغطة وهما التعامل الايجابي بجانب مجموعة من الطلاب المقيمين مع أسرهم والتعامل السلبي بجانب مجموعة الطلاب المقيمين في المدن الجامعية ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفوق الاكاديمي والشخصي والعاطفي والالتزام بتحقيق الأهداف بين مجموعة الطلاب المقيمين مع أسرهم ومدعمن بالمساندة الأسرية ومجموعة الطلاب المقيمين في المدن الجامعية وغير مدعومين بالمساندة الأسرية بجانب المجموعة الأولى وتبين أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية على بعد التوافق الاجتماعي بين المجموعتين.

#### ■ دراسة محمد (1999) بعنوان:

"أساليب التعامل الإقدامية والاحجامية مع الأزمات وعلاقتها بالتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والاحجامية مع الأزمات، والتوافق النفسي، وبعض سمات الشخصية تكونت العينة من (68) طالبا من الجنسين من طلاب السنة الأولى بكلية التربية بالفيوم، وكانت أهم نتائج الدراسة ما يلي:

وجود علاقة ارتباطية دالة بين أساليب التعامل الإقدامية مع الأزمات، وتوافق الأنتى "الشخصي والاجتماعي" وشخصيتها. في حين أن العلاقة لم تتضح أنها بنفس الدرجة لدى الطلاب الذكور. أما أساليب التعامل الإحجامية، فأنها مرتبطة بسوء التوافق "الشخصي والاجتماعي" واضطراب الشخصية

لدى الإناث. أما بالنسبة للذكور، فإن أساليب التعامل الإحجامية ترتبط بسوء التوافق الاجتماعي واضطراب الشخصية فقط.

■ دراسة النيال وعبد الله (1997) بعنوان:

"العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية لدى الطلبة الجامعيين في قطر"

هدفت إلى بحث العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، كما هدفت إلى معرفة مدى تأثير أساليب المواجهة بمتغيرات الجنس والعمر والتخصص . وقد تكونت العينة من 244 من الطلاب الجامعيين في المجتمع القطري منهم 195 أنثى و49 ذكراً، طبق عليهم مقياس إستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ومقياس الاضطرابات الانفعالية، وكان أهم نتائج الدراسة ما يلي :

وجود علاقة إرتباطية موجبة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري، لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر على أغلب هذه الأساليب، كانت مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي، كانت مجموعة منخفضي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء.

## تعقيب عام على الدراسات السابقة:

فيما يلي يقوم الباحث بعرض تعقيب على كل محور من محاور الدراسات السابقة:

### 1. الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

يشير العرض السابق للدراسات إلى كثرة الضغوط الحياتية في حياة الفرد ، وكذلك اختلاف بين الأفراد في وجود حلول لمواجهة هذه الضغوط، وتأثيرها على اختيار أساليب مواجهة صحيحة لتلك الضغوط وهو ما دفع الباحثين للاهتمام بدراستها. وفيما يلي عرض للدراسات السابقة من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة ومنهج الدراسة والنتائج:

#### ❖ من حيث الهدف:

تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة ، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على علاقة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المدارس سواءً مدراس إعدادية أو ثانوية كدراسة (الهالي،2009)، ودراسة (أبو مشايخ،2008)، ودراسة (أبو عزام،2005)، ودراسة (عبد الله، 2002)، ودراسة (De-wilde,et al, 1994). ولكن بعض الدراسات تناولت أساليب مواجهة الضغوط ولكن لأفراد تعرضوا لصدمات أو مرض معين كدراسة (السهلي،2009)، ودراسة ( Name et al,1998). وقام (العبدلي، 2012) بدراسة الصلابة النفسية وتأثيرها على أساليب مواجهة ضغوط الحياة، أما دراسة (الأشقر، 2003)، ودراسة (De-wilde et al, 1994) هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الطلبة الجامعيين

وهناك دراستان تناولت أساليب مواجهة الضغوط مع عوامل وسمات الشخصية وهي دراسة ( أمل أبو عزام، 2005)، ودراسة (name et al ,1998).

كما هدفت بعض الدراسات السابقة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط كدراسة (Higgins & Endelr, 1995)، ودراسة (Griffith & other, 1993)، ودراسة (King,1991).

#### ❖ من حيث العينة :

تنوعت عينات الدراسات فيما سبق تبعا لاختلاف أهدافها ، فقد كانت من الذكور والإناث كدراسة (السهلي،2009)، ومن الطلاب والطالبات في مراحل دراسية مختلفة ، كطلاب المرحلة المتوسطة في دراسة (أبو مشايخ،2008)، والمرحلة الثانوية في دراسة (العبدلي،2012)، ودراسة (أبو

عزام، 2005)، ودراسة (Griffith & other, 1993)، ودراسة (King, 1991)، وفي دراسات أخرى جمعت بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية كدراسة (الهاللي، 2009)، ودراسة (عبد الله، 2002). كذلك تناولت بعض الدراسات الطلاب العاديين كدراسة (عبد الله، 2002)، ودراسة (أبو عزام، 2005)، ودراسة (Higgins & Endelr, 1995) (De-wilde, et al, 1994)، والبعض الآخر الطلاب المتفوقين كدراسة (العبدلي، 2012).

وقد تراوحت أعداد عينات الأبحاث والدراسات السابقة ما بين (200) فرد كدراسة (العبدلي، 2012)، ودراسة (الأشقر، 2003)، ودراسة (أبو حطب، 2003). و (500) فرد في دراسة (الهاللي، 2009)، ودراسة (Griffith & other, 1993)، ودراسة (King, 1991)، وتجاوزت عينة بعض الدراسات (1000) فرد كدراسة (أبو عزام، 2005)، ودراسة (عبد الله، 2002). كما تراوحت الأعمار من 12 عام كدراسة (الهاللي، 2009)، ودراسة (عبد الله، 2002)، و 45 سنة في دراسة (أبو حطب، 2003).

#### ❖ من حيث أدوات جمع البيانات:

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة، فقد كانت ما بين مقاييس واستبيانات من إعداد الباحث مثل مقياس أساليب مواجهة الضغوط في دراسة (عبد الله، 2002)، أو مقاييس من إعداد باحثين آخرين كدراسة (العبدلي، 2012)، ودراسة (الهاللي، 2009)، ودراسة (أبو عزام، 2005)، كذلك استخدمت بعض الدراسات مقياس واحد فقط كدراسة (السهي، 2009)، ودراسة (الهاللي، 2009)، ودراسة (الأشقر، 2003). ودراسات استخدمت أكثر من مقياس كدراسة (أبو عزام، 2005)، (Higgins & Endelr, 1995) (De-wilde, et al, 1994).

#### ❖ من حيث منهج الدراسة:

تنوعت مناهج الدراسة التي اعتمدت في الدراسات السابقة، حيث وجد أن معظم الدراسات السابقة اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي (العبدلي، 2012)، ودراسة (أبو عزام، 2005)، وقد استخدمت دراسات أخرى المنهج المسحي كدراسة (Griffith & other, 1993)، وفي دراسات أخرى استخدمت المنهج الوصفي التحليلي كدراسة (الهاللي، 2009)، ودراسة (أبو مشايخ، 2008)، ودراسة (عبد الله، 2002)، ودراسة (Higgins & Endelr, 1995) (De-wilde, et al, 1994).

## ❖ من حيث النتائج:

أوضحت نتائج بعض الدراسات وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث كدراسة (السهلي، 2009)، ودراسة (الأشقر، 2003)، ودراسة (Griffith et al., 1993)، وأشارت دراسات أخرى على أن هناك فروق دالة بين الجنسين في استخدام أساليب مواجهة الضغوط لصالح الذكور كدراسة (أبو عرام، 2005). إن استخدام أساليب المواجهة لدى المراهقين يتزايد بتزايد العمر فكلما تقدم الفرد في العمر كلما زادت مهاراته في استخدام أساليب مختلفة في مواجهة ضغوط الحياة وأشارت على ذلك دراسة (العبدلي، 2012)، ودراسة (الهالي، 2009)، ودراسة (أبو حطب، 2003) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المتفوقين والعاديين فيما يتعلق باستخدام أساليب مختلفة لمواجهة ضغوط الحياة، حيث وجد أن الطلبة المتفوقين يستخدمون أساليب دفاعية إيجابية لمواجهة الضغوط التي تواجههم. ومن هذه الدراسات دراسة (العبدلي، 2012)، ودراسة (أبو مشايخ، 2008)، ودراسة (عبد الله، 2002).

## 2. تعقيب على دراسات التوافق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

يشير العرض السابق للدراسات التي تناولت التوافق النفسي إلى أن التوافق ليس بالأمر الذي يمكن للفرد الوصول إليه بسهولة، وإنما بحاجة إلى وسائل فعالة وأجواء مناسبة للوصول بالفرد إلى توافق نفسي متكامل، وفي البيئة الفلسطينية وفي ظل الضغوط المتتالية على أبناء الشعب الفلسطيني والتي تزيد من الضغوط الحياتي.

وفيما يلي عرض للدراسات السابقة من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة ومنهج الدراسة والنتائج:

## ❖ من حيث الهدف:

تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة، حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المدارس كدراسة (منصور، 2006)، ودراسة (أبو شمالة، 2002)، ودراسة (الطويل، 2000). ولكن بعض الدراسات تناولت معوقات التوافق النفسي لدى من يعملون في أعمال تثير الضغوط بحيث تؤثر على التوافق النفسي كدراسة (الكحلوت، 2011)، ودراسة (عسلي، 2005)، وقام كل من (وافي، 2006)، ودراسة (النجار، 1997) حيث هدفت إلى معرفة التوافق النفسي لدى المعاقين في ظل الإعاقة ومستوى التوافق الذي يحققه أفراد العينة.

بينما في دراسات أخرى هدفت لمعرفة تأثير البيئة الأسرية والعلاقات الإجتماعية وتأثيرها على مستوى التوافق النفسي لدى أفراد الأسرة كدراسة (أبو شمالة، 2002)، ودراسة (إبراهيم، 1997)، ودراسة (Nelson et al, 1993).

#### ❖ من حيث العينة :

تنوعت عينات الدراسات فيما بينها تبعا لاختلاف أهدافها ، فقد كانت من طلاب الجامعات كدراسة (Nelson et al, 1993)، ومن الطلاب والطالبات في مراحل دراسية مختلفة ، كطلاب المرحلة المتوسطة في دراسة (إبراهيم، 1997)، والمرحلة الثانوية في دراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (منصور، 2006)، ودراسة (أبو شمالة، 2002)، وفي دراسات أخر تألفت عينة الدراسة من المعلمين والمعلمات كدراسة (عسليية، 2005).

كذلك تناولت بعض الدراسات المرضى سواء يعانون من مرض مزمن كدراسة (مقبل، 2010) أو مصابين بسبب عدوان كدراسة (النجار، 1997) أو معاقين كدراسة (وافي، 2006). وقد اختلفت الدراسات فيما بينها في حجم عينة كل دراسة، حيث تكونت عينة دراسة كل من (الكحلوت، 2011)، ودراسة (مقبل، 2010)، ودراسة (إبراهيم، 1997) (300) فرد، بينما تألفت من (600) فرد في دراسة (منصور، 2006)، ودراسة (أبو شمالة، 2002).

وتراوحت أعمار أفراد العينة من 11 سنة كدراسة (الكحلوت، 2011)، ودراسة (إبراهيم، 1997)، ولكن وصلت في دراسات أخرى عمر 60 سنة كدراسة (مقبل، 2010)، ودراسة (عسليية، 2005).

#### ❖ من حيث أدوات جمع البيانات:

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة ، فقد كانت ما بين مقاييس واستبيانات من إعداد الباحث مثل مقياس التوافق النفسي في دراسة (الكحلوت، 2011)، ودراسة (وافي، 2006)، ودراسة (الطويل، 2000). أو مقاييس من إعداد باحثين آخرين كدراسة (منصور، 2006)، ودراسة (النجار، 1997)، حيث استخدمت مقياس التوافق النفسي من إعداد الديب (1988) .

كذلك استخدمت بعض الدراسات مقياس واحد فقط كدراسة (الكحلوت، 2011)، ودراسة (عسليية، 2005)، ودراسات استخدمت أكثر من مقياس كدراسة (مصطفى، 2010)، (وافي، 2006)، ودراسة (Nelson et al, 1993).

#### ❖ من حيث النتائج :

أوضحت نتائج بعض الدراسات أنه لا توجد فروق دالة في مستوى التوافق النفسي بين الطلاب والطالبات في المرحلة الثانوية كدراسة (وافي، 2006)، ودراسة (أبو شمالة، 2002)، ودراسة (الطويل، 2000)، كما أشارت الدراسات إلى أن توافق أبناء المدينة النفسية أعلى من توافق أبناء الريف كدراسة (منصور، 2006)، ودراسة (إبراهيم، 1997).

تأثر التوافق النفسي لدى الأبناء بحالات العنف سواء كان ذلك في المدرسة أو في المنزل كعنف أسري أو عدوان على المجتمع وأتفقت الدراسات على أنه كلما زاد العنف في مجتمع ما كلما قل التوافق النفسي لأفراد المجتمع وأشارت على ذلك دراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (منصور، 2006)، ودراسة (عسلي، 2005)، ودراسة (الطويل، 2000)، ودراسة (النجار، 1997).

أشارت بعض الدراسات إلى ارتباط التوافق النفسي للأبناء إيجابياً مع المستوى الاجتماعي للأسرة، وكان توافق البنين أكثر تأثرًا بهذا المستوى من توافق البنات، أي أنه كلما زاد المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة كلما استطاعت الأسرة توفير أجواء توافقية لأبنائها الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى التوافق النفسي للأبناء ومن هذه الدراسات دراسة (الكحلوت، 2011)، ودراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (أبوشمال، 2002)، ودراسة (إبراهيم، 1997).

### 3. تعقيب على دراسات أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي:

يشير العرض السابق للدراسات إلى تأثير ضغوط الحياة على التوافق النفسي لدى أفراد العينة. وأن استخدام أساليب مختلفة في مواجهة الضغوط الحياتية يؤدي بالفرد إلى توافق نفسي الذي يؤدي بدوره إلى صحة نفسية جيدة.

وفيما يلي عرض للدراسات السابقة من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة ومنهج الدراسة والنتائج:

#### ❖ من حيث الهدف:

تنوعت أهداف الدراسات والبحوث السابقة، حيث هدفت بعض الدراسات إلى معرفة أكثر الأحداث الضاغطة شيوعاً وتأثيرها على التوافق النفسي كدراسة (المحتسب، 2008)، ودراسة (فايد، 2001). ولكن بعض الدراسات تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية كدراسة (جودة، 2004)، ودراسة (محمد، 1999).

أما في دراسة (العلمي)، ودراسة (النيال وعبد الله، 1997) فهدفت الدراسة إلى معرفة الضغوط النفسية والتوتر وتأثيرها على مهارات التعامل مع الضغوط. بالإضافة إلى دراسة (علي، 2000) التي هدفت إلى معرفة دور المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق النفسي.

#### ❖ من حيث العينة:

انفقت جميع الدراسات السابقة في اختيار عينة الدراسة من حيث أن كل دراسة اشتملت على الذكور والإناث، بالإضافة إلى أن أفراد عينة الدراسات كانوا من طلبة الجامعات كدراسة (المحتسب، 2008)،

ودراسة (جودة، 2004)، ودراسة (علي، 2000)، أو الخريجين كدراسة (فايد، 2001)، وتراوحت أعمار أفراد العينة ما بين 18 سنة حتى تصل 35 سنة في دراسات أخرى.

#### ❖ من حيث أدوات جمع البيانات:

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسات السابقة ، فقد كانت ما بين مقاييس واستبيانات من إعداد الباحث أو كانت معدة مسبقاً من قبل باحثين مثل مقياس أساليب مواجهه الأحداث الضاغطة، ومقياس للصحة النفسية كدراسة (جودة، 2004)، ودراسة (محمد، 1999) أو مقاييس من إعداد باحثين آخرين كدراسة (فايد، 2001)، ودراسة (النيال وعبد الله، 1997).

#### ❖ من حيث النتائج :

أوضحت نتائج بعض الدراسات إلى أن أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهه أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة هي التفاعل الايجابي، التصرفات السلوكية الإقدامية، والتفاعل السلبي كدراسة (المحتسب، 2008)، ودراسة (محمد، 1999).

وأظهرت الدراسات أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلبياً على الصحة النفسية والتوافق النفسي فقد حصل مرتفعي الضغوط الحياتية على متوسط درجات في الأعراض الاكتئابية أكثر من منخفضي الضغوط الحياتية كدراسة (فايد، 2001)، ودراسة (علي، 2000)، ودراسة (النيال وعبد الله، 1997). أشارت بعض الدراسات إلى عدم وجود أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر على أغلب أساليب مواجهة ضغوط الحياة وتأثيرها على التوافق النفسي لدى أفراد العينة. كما يكون التأثير في شخصية الفرد وقوة شخصيته في تقدير الضغوط ومعرفة الأسلوب الأمثل لمواجهة الضغوط للوصول إلى توافق نفسي مرتفع، ومن هذه الدراسات دراسة (جودة، 2004)، ودراسة (العلمي، 2003)، ودراسة (النيال وعبد الله، 1997).



## الفصل الرابع

# إجراءات الدراسة

- ❖ المقدمة.
- ❖ منهج الدراسة.
- ❖ عينة الدراسة.
- ❖ ادوات الدراسة.
- ❖ الخطوات الاجرائية.
- ❖ الاساليب الاحصائية.

## الفصل الرابع إجراءات الدراسة

يعرض الباحث في الفصل الرابع من الدراسة الخطوات والإجراءات التي تمت في الجانب الميداني من حيث منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمتها الدراسة والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات والتوصل إلى النتائج النهائية للدراسة، وذلك على النحو التالي:

### أولاً : منهج الدراسة:

اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته لموضوع وأهداف الدراسة، فهو "يتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة موجودة متاحة للدراسة والقياس كما هي دون تدخل الباحث في مجرياتها، ويستطيع الباحث أن يتفاعل معها ويحللها" (الأغا، 2002: 43).

### ثانياً : مجتمع الدراسة:

بلغ حجم المجتمع الأصلي للدراسة (15300) تقريباً من طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة، وهو إجمالي عدد طلبة كليات المجتمع المتوسطة الثلاث كلية الدراسات المتوسطة بجامعة الأزهر، والكلية الجامعية للعلوم التطبيقية بالجامعة الإسلامية، وكلية مجتمع الأقصى بجامعة الأقصى بغزة.

### ثالثاً : عينة الدراسة:

#### أ. العينة الاستطلاعية:

قام الباحث باختيار عينة عشوائية استطلاعية قوامها (74) من طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة من مجتمع الدراسة الأصلي، بهدف التحقق من صلاحية أدوات الدراسة أساليب مواجهة ضغوط الحياة، والتوافق النفسي للتطبيق على أفراد العينة الميدانية في البيئة الفلسطينية، من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

ب. العينة الميدانية:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وقد بلغ عدد أفراد العينة (620) من طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة. والجدول التالي يبين الوصف الدقيق لعينة الدراسة تبعاً للمتغيرات التصنيفية:

جدول (1)

يبين وصف العينة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية

البيان	المتغير	العدد	%
الجنس	ذكر	296	47.7
	أنثى	324	52.3
الكلية	الأزهر "كلية الدراسات المتوسطة"	202	32.6
	الإسلامية "الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية"	238	38.4
	الأقصى "كلية مجتمع الأقصى"	180	29.0
عدد أفراد الأسرة	4 أفراد فما دون	116	18.7
	5 – 8 أفراد	247	39.8
	9 فما فوق	257	41.5
الترتيب الميلادي	الأكبر	181	29.2
	الأوسط	325	52.4
	الأخير	86	13.9
	الوحيد	28	4.5
تعليم الأب	أمي	40	6.5
	إعدادي	175	28.2
	ثانوي	177	28.5
	جامعي	204	32.9
	دراسات عليا	24	3.9
تعليم الأم	أمي	63	10.2
	إعدادي	162	26.1
	ثانوي	259	41.8
	جامعي	127	20.5
	دراسات عليا	9	1.5
عمل الأب	لا يعمل	147	23.7
	عامل عادي	120	19.4
	مهني	71	11.5
	موظف	224	36.1
	أعمال أخرى	58	9.4
عمل الأم	ربة بيت	497	80.2
	عاملة	19	3.1
	موظفة	92	14.8
	أعمال أخرى	12	1.9
الدخل الشهري	1000 شيكل فما دون	286	46.1
	1001 – 2000 شيكل	153	24.7
	2001 – 3000 شيكل	91	14.7
	أكثر من 3000 شيكل	90	14.5

## رابعاً : أدوات الدراسة:

I. مقياس أساليب مواجهة الضغوط: تعريب (عليان والكحلوت، 2011) (ملحق رقم 1)  
أعد هذه القائمة في الأصل كل من كارفر وشير ووينتراوب (1989) Carver, Scheier & Weintraub من قسم علم النفس من جامعة ميامي Miami بالولايات المتحدة الأمريكية، والصيغة الأصلية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط Cope Inventory تتكون من 60 عبارة موزعة على 15 أسلوب لمواجهة ضغوط الحياة، وتم حذف الأسلوب الخاص باستخدام الكحول والمنبهات (Substance use) بناء على آراء المحكمين، وكونه لا يتفق مع الدين الإسلامي والعادات والتقاليد في المجتمع الفلسطيني، وبذلك تصبح القائمة في صورتها النهائية مكونة من 14 أسلوباً لمواجهة الضغوط، بحيث يشتمل كل أسلوب على 4 عبارات، ويصف كل أسلوب منها نمط من الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهة الضغوط التي تعترضهم وتتدرج الدرجات من 1- 4 درجات على التوالي للخيارات (بداً - نادراً - أحياناً - غالباً). ولا توجد عبارات عكسية، وتتراوح درجة كل فرد على كل أسلوب بين (4 - 16 درجة)؛ والدرجة المنخفضة على كل أسلوب تعني استخدام منخفض لأسلوب مواجهة الضغوط والمرتفعة تعني استخدام مرتفع لأسلوب مواجهة الضغوط. والجدول التالي يبين هذه الأساليب :

### جدول (2)

أساليب مواجهة الضغوط وفقرات كل أسلوب كما وردت في القائمة بصورتها النهائية (56 فقرة)

الأسلوب	الفقرات	الأسلوب	الفقرات
1- إعادة التقييم الإيجابي	1- 27 - 35 - 55	8- السخرية	8- 19 - 33 - 47
2- الشرود العقلي	2- 15 - 29 - 40	9- الانسحاب السلوكي	9- 23 - 34 - 48
3- التركيز والتفريغ الانفعالي	3- 16 - 26 - 43	10- السيطرة على الأعصاب "التروي"	10- 21 - 38 - 46
4- التدعيم الاجتماعي	4- 13 - 28 - 42	11- طلب الدعم العاطفي	11- 22 - 32 - 49
5- التعامل الفعال النشط	5- 24 - 44 - 54	12- التقبل	12- 20 - 41 - 50
6- الإنكار	6- 25 - 37 - 53	13- إشغال الذهن بالتفكير	13- 31 - 39 - 51
7- التكيف الروحاني "الديني"	7- 17 - 45 - 56	14- التخطيط	14- 30 - 36 - 52

### صدق وثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط:

قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة على أفراد العينة الاستطلاعية، وذلك لحساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

## 1. الصدق: صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، كما يلي:

### جدول (3)

يبين معامل ارتباط درجة كل فقرة من مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة مع درجات أبعادها

الأسلوب	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الأسلوب	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1- إعادة التقييم الإيجابي	1	0.668	دالة عند 0.01	8- السخرية	8	0.712	دالة عند 0.01
	27	0.534	دالة عند 0.01		19	0.525	دالة عند 0.01
	35	0.657	دالة عند 0.01		33	0.639	دالة عند 0.01
	55	0.640	دالة عند 0.01		47	0.825	دالة عند 0.01
2- الشroud العقلي	2	0.660	دالة عند 0.01	9- الانسحاب السلوكي	9	0.618	دالة عند 0.01
	15	0.714	دالة عند 0.01		23	0.593	دالة عند 0.01
	29	0.691	دالة عند 0.01		34	0.732	دالة عند 0.01
	40	0.625	دالة عند 0.01		48	0.674	دالة عند 0.01
3- التركيز والتفريغ الانفعالي	3	0.594	دالة عند 0.01	10- السيطرة على الأعصاب "التروي"	10	0.718	دالة عند 0.01
	16	0.598	دالة عند 0.01		21	0.555	دالة عند 0.01
	26	0.605	دالة عند 0.01		38	0.555	دالة عند 0.01
	43	0.822	دالة عند 0.01		46	0.667	دالة عند 0.01
4- التدعيم الاجتماعي	4	0.551	دالة عند 0.01	11- طلب الدعم العاطفي	11	0.288	دالة عند 0.05
	13	0.724	دالة عند 0.01		22	0.877	دالة عند 0.01
	28	0.553	دالة عند 0.01		32	0.402	دالة عند 0.01
	42	0.588	دالة عند 0.01		49	0.424	دالة عند 0.01
5- التعامل الفعال النشط	5	0.592	دالة عند 0.01	12- النقبل	12	0.931	دالة عند 0.01
	24	0.645	دالة عند 0.01		20	0.481	دالة عند 0.01
	44	0.841	دالة عند 0.01		41	0.486	دالة عند 0.01
	54	0.630	دالة عند 0.01		50	0.293	دالة عند 0.05
6- الإنكار	6	0.805	دالة عند 0.01	13- إشغال الذهن بالتفكير	114	0.385	دالة عند 0.01
	25	0.569	دالة عند 0.01		31	0.638	دالة عند 0.01
	37	0.691	دالة عند 0.01		39	0.665	دالة عند 0.01
	53	0.572	دالة عند 0.01		51	0.707	دالة عند 0.01
7- التكيف الروحاني "الديني"	7	0.652	دالة عند 0.01	14- التخطيط	18	0.690	دالة عند 0.01
	17	0.694	دالة عند 0.01		30	0.738	دالة عند 0.01
	45	0.458	دالة عند 0.01		36	0.800	دالة عند 0.01
	56	0.820	دالة عند 0.01		52	0.683	دالة عند 0.01

قيمة ر الجدولية (د.ح = 72) عند مستوى 0.05 = 0.233، وعند مستوى 0.01 = 0.302

يتبين من الجدول السابق جميع فقرات مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة (56 فقرة) حققت ارتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة 0.01 ومستوى 0.05 .  
وبذلك تكون الباحث قد تحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس ويبقى المقياس في صورته النهائية يتكون من 56 فقرة.

## 2. الثبات:

### معامل ألفا كرونباخ:

اكتفى الباحث بحساب ثبات مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات كل بعد، والجدول التالي يبين ذلك:

### جدول (4)

يبين قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة

المتغير	عدد الفقرات	قيم ألفا	مستوى الدلالة
1- إعادة التقييم الإيجابي	4	0.464	دالة عند 0.01
2- الشرود العقلي	4	0.595	دالة عند 0.01
3- التركيز والتفريغ الانفعالي	4	0.560	دالة عند 0.01
4- التدعيم الاجتماعي	4	0.419	دالة عند 0.01
5- التعامل الفعال النشط	4	0.583	دالة عند 0.01
6- الإنكار	4	0.568	دالة عند 0.01
7- التكيف الروحاني "الديني"	4	0.521	دالة عند 0.01
8- السخرية	4	0.605	دالة عند 0.01
9- الانسحاب السلوكي	4	0.548	دالة عند 0.01
10- السيطرة على الأعصاب "التروي"	4	0.479	دالة عند 0.01
11- طلب الدعم العاطفي	4	0.366	دالة عند 0.01
12- التقبل	4	0.440	دالة عند 0.01
13- إشغال الذهن بالتفكير	4	0.422	دالة عند 0.01
14- التخطيط	4	0.699	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (0.366 - 0.699)، وجميعها مقبولة علمياً، وتفي بمتطلبات التطبيق.

ومما سبق اتضح للباحث أن مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة موضوع الدراسة يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات؛ تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

## II. مقياس التوافق النفسي: إعداد (الديب، 1988) (ملحق رقم 2)

استخدم الباحث اختبار التوافق النفسي والاجتماعي إعداد على الديب (1988)، ويتكون من (100 فقرة) موزعة على خمسة أبعاد على التوالي، وتتم الاستجابة على كل منها وفقاً لتدرج ثلاثي البدائل: نعم، بين بين، لا، وتصحح على التوالي بالدرجات (3- 2- 1) والجدول التالي يبين توزيع الفقرات على الأبعاد والفقرات السلبية:

### جدول (5)

يبين أبعاد وعدد فقرات وأرقام الفقرات والفقرات السلبية مقياس التوافق النفسي

عدد الفقرات	الفقرات السلبية	الفقرات	الأبعاد
25	-61-56-51-46-36-31-26-21-11-6-1 100-98-94-92-90-88-86-79-75-71	96-66-41	البعد الجسمي
25	62-57-52-42-37-27-22-17-12-2 95-93-91-89-72-67-	-87-83-80-76-47-32-7 99-97	البعد النفسي
18	84-81-48-23	-38-33-28-18-13-8-3 77-73-68-63-58-53-43	البعد الأسري
18	85-78-44-39-34-24	-54-49-29-19-14-9-4 82-74-69-64-59	البعد الاجتماعي
14	60-55-45	-30-25-20-15-10-5 70-65-50-40-35	البعد الانسجامي

وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه، وذلك بوضع علامة ( X ) أمام الفقرة تحت العمود الذي يتفق مع رأيه. ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته في الفئات الثلاث للمقياس وتتراوح الدرجات الكلية للمفحوص على المقياس في الصورة الأولية بين (100 - 300 درجة). وتدل الدرجة المرتفعة على توافق نفسي مرتفع بينما تدل الدرجة المنخفضة على ضعف التوافق النفسي.

### صدق وثبات مقياس التوافق النفسي:

قام الباحث بتطبيق الاختبار على نفس أفراد العينة الاستطلاعية (ن= 74) من طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة بهدف التحقق من صلاحية مقياس التوافق النفسي للتطبيق في البيئة الفلسطينية، وذلك من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

## 1. الصدق:

### صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يبين ذلك:

### جدول (6)

يبين معامل ارتباط درجة كل فقرة من مقياس التوافق النفسي مع درجة البعد الذي تنتمي إليه

البعد	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
1- البعد الجسمي	1	0.393	دالة عند 0.01	2- البعد النفسي	2	0.409	دالة عند 0.01	
	6	0.462	دالة عند 0.01		7	0.291	دالة عند 0.05	
	11	0.473	دالة عند 0.01		12	0.487	دالة عند 0.01	
	16	0.564	دالة عند 0.01		17	0.370	دالة عند 0.01	
	21	0.486	دالة عند 0.01		22	0.344	دالة عند 0.01	
	26	0.471	دالة عند 0.05		27	0.405	دالة عند 0.05	
	31	0.245	دالة عند 0.01		32	0.292	دالة عند 0.01	
	36	0.313	دالة عند 0.01		37	0.376	دالة عند 0.01	
	41	0.257	دالة عند 0.01		42	0.401	دالة عند 0.01	
	46	0.331	دالة عند 0.01		47	غير دالة إحصائياً	0.142	غير دالة إحصائياً
	51	0.482	دالة عند 0.01		52	0.348	دالة عند 0.01	
	56	0.605	دالة عند 0.01		57	0.535	دالة عند 0.05	
	61	0.737	دالة عند 0.01		62	0.261	دالة عند 0.01	
	66	0.316	دالة عند 0.05		67	0.406	دالة عند 0.01	
	71	0.294	دالة عند 0.01		72	0.396	دالة عند 0.01	
	75	0.580	دالة عند 0.01		76	0.659	دالة عند 0.01	
	79	0.672	دالة عند 0.01		80	0.614	دالة عند 0.05	
	86	0.321	دالة عند 0.01		83	0.259	دالة عند 0.01	
	88	0.328	دالة عند 0.01		87	غير دالة إحصائياً	0.094	غير دالة إحصائياً
	90	0.545	دالة عند 0.01		89	0.520	دالة عند 0.01	
92	0.555	دالة عند 0.01	91	0.530	دالة عند 0.01			
94	0.473	دالة عند 0.01	93	0.570	دالة عند 0.01			
96	0.371	دالة عند 0.01	95	0.341	دالة عند 0.01			
98	0.332	دالة عند 0.01	97	0.663	دالة عند 0.01			
100	0.600	دالة عند 0.01	99	0.594	دالة عند 0.01			



يتبع جدول (6)

البعد	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
3- البعد الأسري	3	0.617	دالة عند 0.01	4- البعد الاجتماعي	39	0.379	دالة عند 0.01
	8	0.821	دالة عند 0.01		44	0.492	دالة عند 0.01
	13	0.740	دالة عند 0.01		49	0.233	دالة عند 0.05
	18	0.780	دالة عند 0.01		54	0.744	دالة عند 0.01
	23	0.285	دالة عند 0.05		59	0.485	دالة عند 0.01
	28	0.336	دالة عند 0.01		64	0.449	دالة عند 0.01
	33	0.734	دالة عند 0.01		69	0.652	دالة عند 0.01
	38	0.700	دالة عند 0.01		74	0.565	دالة عند 0.01
	43	0.653	دالة عند 0.01		78	0.449	دالة عند 0.01
	48	0.268	دالة عند 0.05		82	0.571	دالة عند 0.01
	53	0.809	دالة عند 0.01		85	0.396	دالة عند 0.01
	4- البعد الاجتماعي	58	0.269		دالة عند 0.05	5- البعد الإنسجامي	5
63		0.667	دالة عند 0.01	10	0.516		دالة عند 0.01
68		0.611	دالة عند 0.01	15	0.471		دالة عند 0.01
73		0.741	دالة عند 0.01	20	0.373		دالة عند 0.01
77		0.524	دالة عند 0.01	25	0.413		دالة عند 0.01
81		0.487	دالة عند 0.01	30	0.648		دالة عند 0.01
84		0.464	دالة عند 0.01	35	0.594		دالة عند 0.01
4		0.361	دالة عند 0.01	40	0.232		دالة عند 0.05
9		0.376	دالة عند 0.01	45	0.251		دالة عند 0.05
14		0.605	دالة عند 0.01	50	0.244		دالة عند 0.05
19		0.267	دالة عند 0.05	55	0.301		دالة عند 0.05
24		0.343	دالة عند 0.01	60	0.251		دالة عند 0.05
29	0.565	دالة عند 0.01	65	0.358	دالة عند 0.01		
34	0.263	دالة عند 0.05	70	0.027	غير دالة حصائياً		

قيمة (ر) الجدولية (د.ح = 72) عند مستوى 0.05 = 0.233، وعند مستوى 0.01 = 0.302

يتبين من الجدول السابق أن معظم فقرات مقياس التوافق النفسي (97 فقرة) حققت ارتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة 0.01 ومستوى 0.05. ولم تحقق الفقرات ذات الأرقام (47، 87) من البعد الثاني النفسي، والفقرة رقم (70) من البعد الخامس الإنسجامي، وبذلك

يبقى المقياس في صورته النهائية يتكون من (97 فقرة) وتتراوح الدرجة الكلية للمفحوص بين (97 - 291).

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:  
الجدول التالي يبين معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي:

### جدول (7)

يبين معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد مقياس التوافق النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	0.872	دالة عند 0.01
البعد النفسي	0.696	دالة عند 0.01
البعد الأسري	0.770	دالة عند 0.01
البعد الاجتماعي	0.735	دالة عند 0.01
البعد الإنشجامي	0.601	دالة عند 0.01

قيمة (ر) الجدولية (د.ح = 72) عند مستوى 0.05 = 0.233، وعند مستوى 0.01 = 0.302

يتبين من الجدول السابق أنه توجد ارتباطات دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس التوافق النفسي والدرجة الكلية للمقياس، فقد تراوحت قيم الارتباط بين (0.601 - 0.872)، وجميعها قيم دالة عند مستوى 0.01. وبذلك تكون الباحث قد تحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

## 2. الثبات:

لحساب ثبات مقياس التوافق النفسي تم استخدام الطرق التالية:

### أ. طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الفقرات الفردية لكل بعد، ودرجاتهم على الفقرات الزوجية، ثم استخدم معادلة سبيرمان براون لتعديل طول البعد زوجي عدد الفقرات (النصفين متساويين)، ومعادلة جتمان لتعديل طول البعد فردي عدد الفقرات (النصفين غير متساويين)، وقد بلغت قيم معامل الثبات بعد التعديل، كما في الجدول التالي:

## جدول (8)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس التوافق النفسي باستخدام التجزئة النصفية

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط	معامل الثبات بعد التعديل	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	25	0.773	0.872	دالة عند 0.01
البعد النفسي	23	0.652	0.789	دالة عند 0.01
البعد الأسري	18	0.670	0.802	دالة عند 0.01
البعد الاجتماعي	18	0.476	0.645	دالة عند 0.01
البعد الإنسجامي	13	0.459	0.588	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	97	0.825	0.904	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01، الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات.

### ب. معامل ألفا كرونباخ:

كما تم تقدير ثبات مقياس التوافق النفسي في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات كل بعد وفقرات المقياس ككل، والجدول التالي يبين ذلك:

## جدول (9)

يبين قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس التوافق النفسي

الأبعاد	عدد الفقرات	قيم ألفا	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	25	0.817	دالة عند 0.01
البعد النفسي	23	0.802	دالة عند 0.01
البعد الأسري	18	0.872	دالة عند 0.01
البعد الاجتماعي	18	0.769	دالة عند 0.01
البعد الإنسجامي	13	0.546	دالة عند 0.01
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	97	0.918	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (0.546 – 0.918)، وجميعها مقبولة علمياً، وتفي بمتطلبات التطبيق.

ومما سبق اتضح للباحث أن مقياس التوافق النفسي موضوع الدراسة يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات؛ تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

## خامساً : الخطوات الإجرائية:

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتخاذ الخطوات والإجراءات التالية:

- في ضوء الإطار النظري تم تحديد واختيار أدوات الدراسة وهي مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس التوافق النفسي.
- كما قام الباحث بإعداد قائمة البيانات الديموغرافية (ملحق رقم 3) التي تم استخدامها في الدراسة.
- تم توجيه كتاب استئذان من جامعة الأزهر إلى كليات المجتمع المتوسطة الثلاث، وتم الحصول على الموافقة للتطبيق على العينة من الطلبة (ملحق رقم 4).
- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولية على عينة من أفراد المجتمع الأصلي للدراسة، وقد بلغ عدد أفراد هذه العينة (74 طالباً من الجنسين)، وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات الأدوات.
- وبعد إجراء الصدق والثبات للأدوات تم اختيار عينة الدراسة من بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وقد بلغ عدد أفراد العينة (620) من طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة.
- بعد تحديد العينة تم بتطبيق المقاييس بتوزيعها على أفراد العينة؛ حيث بلغ عدد الاستبيانات التي تم توزيعها (650) استبياناً على الطلبة من الجنسين وقد استجاب معظمهم (620) طالب وطالبة على أدوات الدراسة.
- وتم جمع البيانات واستخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لتفريغ البيانات وتصفيتها وتحليلها للتوصل لنتائج الدراسة.
- وتم تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

## سادساً : الأساليب الإحصائية

- تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" باستخدام الحاسوب، بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة وذلك بالطرق الإحصائية التالية:
- للتحقق من صدق وثبات الأدوات استخدم الباحث:**
- معادلة ارتباط بيرسون: للكشف عن صدق الاتساق الداخلي للأدوات، وثبات التجزئة النصفية.
  - معادلة سبيرمان براون، ومعادلة جتمان: لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
  - معادلة ألفا كرونباخ: لإيجاد ثبات الأدوات.

ولغرض الإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من الفرضيات، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي.
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار "ت" T-Test.
- اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA
- تحليل التباين الثنائي (2 X 2).

# الفصل الخامس

---

## نتائج الدراسة

## الفصل الخامس

### نتائج الدراسة

تمهيد:

يستعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وذلك بعد التحقق من الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لكل منها، كما سيقوم الباحث بتفسير ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة:

1. إجابة السؤال الأول الذي ينص على:

ما أكثر أساليب مواجهة ضغوط الحياة شيوعاً لدى أفراد العينة؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة، والجدول التالي يبين ذلك:

#### جدول (10)

##### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة

المتغير	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
إعادة التقييم الإيجابي	4	12.05	2.42	75.3	3
الشروود العقلي	4	10.22	3.12	63.9	12
التركيز والتفريغ الانفعالي	4	11.12	2.55	69.5	9
التدعيم الاجتماعي	4	11.49	3.17	71.8	5
التعامل الفعال النشط	4	11.67	2.27	73.0	4
الإنكار	4	10.49	2.80	65.6	11
التكيف الروحاني "الديني"	4	13.12	2.75	82.0	1
السخرية	4	9.33	2.97	58.3	14
الانسحاب السلوكي	4	9.62	2.58	60.1	13
السيطرة على الأعصاب "التروي"	4	11.45	2.95	71.6	6
طلب الدعم العاطفي	4	11.39	3.69	71.2	8
التقبل	4	11.40	3.47	71.3	7
إشغال الذهن بالتفكير	4	10.70	2.37	66.9	10
التخطيط	4	12.26	2.68	76.6	2

يتضح من الجدول السابق أن أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين بغزة جيد حيث يقع بين (58.3 - 82%) : وجاءت في أعلى مستويات الأساليب:

- التكيف الروحاني "الديني" في أعلى مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة بوزن نسبي (82%).
- يليه التخطيط بوزن نسبي (76.6%).
- في حين كانت أدنى مستويات الأساليب:
- السخرية في أدنى مراتب أساليب مواجهة ضغوط الحياة بوزن نسبي (58.3%)
- يليه الانسحاب السلوكي بوزن نسبي (60.1%).

وقد أشارت دراسة (الهلاي، 2009)، ودراسة (الأشقر، 2003)، ودراسة (Higgins & Endelr, 1995) إلى أن طلبة الجامعات يستخدمون أساليب متعددة في مواجهه أحداث الحياة الضاغطة، وتعد هذه الأساليب فعالة لمواجهه الضغوط النفسية التي تعتبر أساليب مواجهه توافقية في مجالات إعادة تقويم الموقف الضاغط.

ويرى الباحث أن أفراد العينة لديهم قدرة عالية على مواجهة ضغوط الحياة وهذه النتيجة تدل على مقدار الوعي لدى الشباب الفلسطيني في ظل الأزمات المختلفة التي يمر بها، من حصار ومن هجمات صهيونية غاشمة على أبناء شعبنا تأخذ القريب والبعيد الصديق والمحب، ولكن يبقى الوازع الديني والثقة العالية بالله هي أسمى ما يقوي الشباب في واجهة ضغوط الحياة، ويجب أن نتحدث عن البطالة والفقر الموجودة بين فئة الشباب سواء جامعيين أو غيرهم، وخريجين الجامعات الذين يحملون شهادات عالية ولكن دون وظائف ولا حتى فرص عمل، وهذه القوة التي يتمتع بها أبناء شعبنا هناك كثير من شعوب العالم يفتقدونها، وهذا يدل على قوة أبناء شعبنا في التأقلم مع أي وضع يعيشونه.



## 2. إجابة السؤال الثاني الذي ينص على:

ما مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي والجدول التالي يبين ذلك:

### جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لاستجابات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي

المتغير	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
البعد الجسمي	25	53.56	6.82	71.4	3
البعد النفسي	23	45.31	6.31	65.7	5
البعد الأسري	18	41.24	6.93	85.9	1
البعد الاجتماعي	18	41.15	5.63	85.7	2
البعد الإنشجامي	13	27.25	3.93	69.9	4
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	97	208.52	21.95	71.7	

يتضح من الجدول السابق أن مستوى التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة من الطلبة الجامعيين بغزة جيد ويزن نسبي (71.7%)، مما يشير إلى أن أفراد العينة لديهم نسبة من التوافق النفسي، ويأتي البعد الأسري في أعلى مراتب التوافق النفسي بوزن نسبي (85.9%)، يليه البعد الاجتماعي بوزن نسبي (85.7%)، ثم يأتي البعد الجسمي بوزن نسبي (71.4%)، يليه البعد الإنشجامي بوزن نسبي (69.9%)، وأخيراً البعد النفسي بوزن نسبي (65.7%)، مما يشير إلى أن أفراد العينة لديهم مستوى جيد من التوافق النفسي.

ويرى الباحث أن التوافق النفسي هي قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة والشجاعة وإحساسه بقيمته الذاتية وأنه شخص ذو قيمة في الحياة، ومن خلال ذلك توصلت الدراسة إلى أن التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين ذو مستوى عالي ومرتفع، حيث كان التوافق الأسري في المرتبة الأولى حيث يعتبر التواصل الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة مثال للأسرة التي تخاف على أبنائها وتهتم لمستقبلهم، يليه البعد الاجتماعي الذي ينبثق أصلاً من التوافق الأسري الجيد حيث يعد نظام الأسرة الممتدة في المجتمع الفلسطيني من الأمور التي تجعل أفرادها ذو ألفة اجتماعية متميزة .

وتتفق مع نتائج الدراسة دراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (منصور، 2006)، ودراسة (أبو شمالة، 2002)، ودراسة (Nelson et al, 1993)، حيث أشارت هذه الدراسات إلى ارتفاع التوافق النفسي لدى أبناء الطلبة الجامعيين.

### 3. إجابة السؤال الثالث الذي ينص على:

هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لدى أفراد العينة؟

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل من أساليب مواجهة ضغوط الحياة بأبعادها، والتوافق النفسي بأبعاده ودرجته الكلية، والجدول التالي يبين ذلك:

### جدول (12)

يبين معامل الارتباط بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والتوافق النفسي لأفراد العينة

أبعاد التوافق النفسي						أساليب مواجهة ضغوط الحياة
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	البعد الإنسجامي	البعد الاجتماعي	البعد الأسري	البعد النفسي	البعد الجسمي	
**0.291	*0.088	**0.332	**0.205	**0.198	**0.219	إعادة التقييم الإيجابي
** -0.232	** -0.194	** -0.161	** -0.223	** -0.192	* -0.099	الشروع العقلي
** -0.126	** -0.140	0.008	** -0.107	** -0.209	-0.029	التركيز والتفريغ الانفعالي
**0.112	0.077	**0.107	**0.107	0.024	*0.095	التدعيم الاجتماعي
**0.242	**0.119	**0.223	**0.194	**0.136	**0.204	التعامل الفعال النشط
** -0.152	-0.048	** -0.172	* -0.097	* -0.081	** -0.145	الإنكار
**0.397	**0.162	**0.382	**0.275	**0.254	**0.355	التكيف الروحاني "الديني"
** -0.298	** -0.114	** -0.289	** -0.267	** -0.157	** -0.238	السخرية
** -0.258	** -0.107	** -0.292	** -0.176	** -0.122	** -0.236	الانسحاب السلوكي
*0.091	0.029	*0.088	*0.090	**0.104	0.016	السيطرة على الأعصاب "التروي"
0.051	0.010	0.078	0.067	0.005	0.022	طلب الدعم العاطفي
0.047	0.051	0.006	0.033	0.049	0.037	التقبل
0.045	0.001	0.034	*0.088	0.067	-0.036	إشغال الذهن بالتفكير
**0.417	**0.273	**0.326	**0.335	**0.365	**0.238	التخطيط

0.01 ≥ \*\*

0.05 ≥ \*

قيمة ر الجدولية (د.ح=618) عند مستوى دلالة 0.05=0.088، وعند مستوى دلالة 0.01=0.115

يبين الجدول السابق:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ومستوى 0.05 بين أبعاد إعادة التقييم الإيجابي والتعامل الفعال النشط والتكيف الروحاني "الديني" والتخطيط وبين التوافق النفسي بأبعاده ودرجته الكلية.
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين بعد التركيز والتفريغ الانفعالي وبين التوافق النفسي والأسري والانسجامي والدرجة الكلية للتوافق النفسي.

- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ومستوى 0.05 بين أبعاد الشرود العقلي والإنكار والسخرية والانسحاب السلوكي وبين التوافق النفسي بأبعاده ودرجته الكلية.
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين بعد التدعيم الاجتماعي وبين التوافق الجسمي والاجتماعي والأسري والدرجة الكلية للتوافق النفسي.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ومستوى 0.05 بين بعد السيطرة على الأعصاب "التروي" وبين التوافق النفسي والأسري والاجتماعي والدرجة الكلية للتوافق النفسي.
- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين إشغال الذهن بالتفكير وبين التوافق الأسري.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طلب الدعم العاطفي، والتقبل وبين التوافق النفسي بأبعاده ودرجته الكلية.

واتفقت مع نتائج الدراسة دراسة (العلمي، 2003)، ودراسة (الأشقر، 2003)، ودراسة (النيال، عبد الله، 1997) حيث أشارت هذه الدراسات إلى ميل الطلبة في الجامعات الفلسطينية إلى استخدام مهارات التكيف بكثرة وبشدة أكثر من طلبة الجامعات في دول آخر كالجامعات الأردنية.

ويرى الباحث أن الإنسان يغير نشاطه استجابة لما يحدث في بيئته من تغير، فعندما يطرأ تغيير على بيئة الفرد فإنه يعدل سلوكه ويبحث عن وسائل جديدة لإشباع حاجاته، فالتوافق يشير إلى أن الأحداث النفسية تعمل على استبعاد حالات التوتر وإعادة الفرد إلى مستوى معين هو المستوى المناسب لحياته والذي يؤدي إلى تحسن صحته النفسية، وقد تكون التغيرات في البيئة التي يعيشها الفرد شديدة لدرجة تتجاوز الحد الذي يقوى على مقابله والتوافق معه، وتوصلت الدراسة إلى أن التوافق النفسي لدى الطلبة الجامعيين مرتفع إذا ما قورن بالضغوط النفسية التي يواجهها، وهذا يدل على القدرة العالية لدى الطلبة الجامعيين في التكيف مع الضغوط الحياتية التي يواجهها، وهذا يدل على وعي الشباب بدوره في المجتمع مهما كانت الظروف، ومهما كانت المشاكل.

ولكن يرى مخيمر (1979، 20) أن سوء التوافق هو عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته بطريقة ترضيه وترضى الآخرين، والفشل في التوافق يعنى الفشل في تحقيق الاتزان بين الفرد ومحيطه الذاتي والاجتماعي، وينعكس سوء التوافق في فشل الفرد في إشباع حاجاته وفي خفض التوتر، وحل الصراعات، بمعنى فشل في مواجهة الضغوط التي تواجه الفرد.

#### 4. نتائج الفرض الأول الذي ينص على:

لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للمتغيرات التصنيفية لدى أفراد العينة.

ويتمتع منه الفروض الفرعية التالية:

#### 1.4 لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للنوع الاجتماعي (ذكور - إناث) لدى أفراد العينة.

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بالمقارنة بين متوسط درجات الطلاب الذكور (ن=296) ومتوسط درجات الطالبات الإناث (ن=324) في درجاتهم على مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة موضوع الدراسة باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات عينتين مستقلتين، واستخدم الباحث هذا المقياس الإحصائي البارامترى بسبب اعتدالية توزيع الدرجات في كل من مجموعتي التطبيق، إضافة إلى أن عدد أفراد العينة يزيد عن ثلاثين فرداً، الأمر الذي يحقق شروط استخدام مقياس (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين (علام، 2005: 210)، والجدول التالي يبين ذلك:

#### جدول (13)

اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات الطلاب

و الطالبات في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

المقياس	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	الذكور	11.09	2.45	10.121	دالة عند 0.01
	الإناث	12.92	2.03		
الشروع العقلي	الذكور	10.22	2.42	0.036	غير دالة إحصائياً
	الإناث	10.23	3.66		
التركيز والتفريغ الانفعالي	الذكور	10.48	2.64	6.169	دالة عند 0.01
	الإناث	11.71	2.33		
التدعيم الاجتماعي	الذكور	11.10	2.29	2.940	دالة عند 0.01
	الإناث	11.85	3.77		
التعامل الفعال النشط	الذكور	11.07	2.20	6.492	دالة عند 0.01
	الإناث	12.22	2.20		
الإنكار	الذكور	10.67	2.34	1.562	غير دالة إحصائياً
	الإناث	10.32	3.16		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح=618) عند مستوى دلالة 0.05 = 1.960، عند مستوى دلالة 0.01 = 2.576

المقياس	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التكيف الروحاني "الديني"	الذكور	12.04	2.95	10.099	دالة عند 0.01
	الإناث	14.11	2.13		
السخرية	الذكور	9.98	2.91	5.267	دالة عند 0.01
	الإناث	8.74	2.91		
الانسحاب السلوكي	الذكور	10.03	2.46	3.858	دالة عند 0.01
	الإناث	9.24	2.64		
السيطرة على الأعصاب "التروي"	الذكور	11.20	2.21	2.068	دالة عند 0.05
	الإناث	11.69	3.48		
طلب الدعم العاطفي	الذكور	11.04	2.89	2.235	دالة عند 0.05
	الإناث	11.70	4.26		
التقبل	الذكور	10.78	2.45	4.301	دالة عند 0.01
	الإناث	11.97	4.11		
إشغال الذهن بالتفكير	الذكور	10.61	2.37	0.873	غير دالة إحصائياً
	الإناث	10.78	2.37		
التخطيط	الذكور	11.72	2.67	4.925	دالة عند 0.01
	الإناث	12.76	2.60		

يتبين من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ، بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في أبعاد التقبل، إعادة التقييم الإيجابي، التركيز والتفريغ الانفعالي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال للنشط، التكيف الروحاني "الديني"، والتخطيط ، لصالح مجموعة الطالبات الإناث من أفراد العينة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 ، بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في بعدي السيطرة على الأعصاب "التروي" وطلب الدعم العاطفي، لصالح مجموعة الطالبات الإناث من أفراد العينة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ، بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في بعدي السخرية والانسحاب السلوكي ، لصالح مجموعة الطلاب الذكور من أفراد العينة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في أبعاد الشرود العقلي والإنكاروا إشغال الذهن بالتفكير، أي أن الطلبة الجامعيين بغزة من الجنسين لديهم تقديرات متقاربة في أساليب مواجهة ضغوط الحياة على هذه الأبعاد.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات (السهلي، 2009)، ودراسة (أبو عزام، 2005)، ودراسة (أبو مشايخ، 2008)، ودراسة (De-wilde et al, 1994) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أن الطلبة يعانون من الاكتئاب بدرجات متفاوتة، وأن الطالبات أكثر اكتئاباً من الذكور، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة يعانون من الضغوط النفسية بدرجة تفوق المتوسط، وأن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط النفسية في جميع إبعادها من الذكور. ولكن اتفقت هذه النتائج مع دراسة (الأشقر، 2003)، ودراسة (أبو حطب، 2003)، ودراسة (عبد الله، 2002).

ويرى الباحث أن الجنس يلعب دوراً هاماً في عملية التوافق النفسي ومواجهة الضغوط؛ حيث تختلف الاستراتيجيات التي يتبعها الذكر عن التي تتبعها الأنثى في سعيهما لتحقيق التوافق ومواجهة الضغوط، بالإضافة إلى أن عملية التنشئة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في هذا الإطار بالخيارات ودرجة الحرية عند الذكور هي أعلى منها عند الإناث، فأسلوب التفرقة التي يلجأ إليها بعض الآباء إلى التفرقة بين الأولاد في المعاملة، ولكن ضغوط الحياة لدى الذكور أكثر بكثير منها لدى الإناث، فبالنسبة لثقافة الشعب الفلسطيني وعاداته وتقاليده فإن الأنثى تكون دائماً مكفولة من قبل الأب أو الزوج أو الأخ، ولكن الذكر يكون دائماً سندا في الأسرة فعليه عبئاً أكبر من الإناث. ويرى الباحث أن النتائج منطقية فعندما يكون التوافق النفسي مرتفع فإن الأفراد يستخدمون الأساليب الموجبة في مواجهة الضغوط مثل تقبل الآخرين، والتركيز، والتدعيم الاجتماعي، وكانت الفروق لصالح الإناث.

#### 2.4 لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للكلية (كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر" - الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية" - كلية مجتمع "الأقصى") لدى أفراد العينة.

تم إجراء تحليل التباين الأحادي لفحص أثر الكلية (كلية الدراسات المتوسطة الأزهر، الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية، كلية مجتمع الأقصى) على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد العينة، والجدول التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لأفراد العينة حسب مجموعات الكلية:

## جدول (14)

يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة  
الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للكلية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	131.15	2	65.575	11.625	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3480.49	617	5.641		
	المجموع	3611.64	619			
الشرد العقلي	بين المجموعات	6.82	2	3.409	0.349	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	6033.91	617	9.779		
	المجموع	6040.73	619			
التركيز والتفريغ الانفعالي	بين المجموعات	55.95	2	27.974	4.335	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	3981.22	617	6.453		
	المجموع	4037.17	619			
التدعيم الاجتماعي	بين المجموعات	184.83	2	92.413	9.459	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	6028.12	617	9.770		
	المجموع	6212.94	619			
التعامل الفعال النشط	بين المجموعات	35.44	2	17.719	3.463	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	3156.75	617	5.116		
	المجموع	3192.19	619			
الإنكار	بين المجموعات	7.27	2	3.633	0.462	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	4849.65	617	7.860		
	المجموع	4856.92	619			
التكيف الروحاني "الديني"	بين المجموعات	202.04	2	101.019	13.871	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4493.40	617	7.283		
	المجموع	4695.44	619			
السخرية	بين المجموعات	36.72	2	18.360	2.085	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	5432.83	617	8.805		
	المجموع	5469.55	619			
الانسحاب السلوكي	بين المجموعات	24.44	2	12.218	1.833	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	4111.73	617	6.664		
	المجموع	4136.17	619			
السيطرة على الأعصاب "التروي"	بين المجموعات	47.16	2	23.581	2.725	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	5338.39	617	8.652		
	المجموع	5385.55	619			
طلب الدعم العاطفي	بين المجموعات	414.02	2	207.011	15.976	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	7994.85	617	12.958		
	المجموع	8408.87	619			
التقبل	بين المجموعات	149.40	2	74.699	6.321	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	7291.60	617	11.818		
	المجموع	7441.00	619			
إشغال الذهن بالتفكير	بين المجموعات	45.09	2	22.544	4.056	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	3429.51	617	5.558		
	المجموع	3474.60	619			
التخطيط	بين المجموعات	148.52	2	74.260	10.638	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4307.15	617	6.981		
	المجموع	4455.67	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=2، 617) عند مستوى دلالة 0.05=3.00، وعند مستوى دلالة 0.01=4.61

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ومستوى 0.05 في معظم أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير الكلية لأفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

### جدول (15)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للكلية

المتغير	البيان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إعادة التقييم الإيجابي	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	202	12.69	2.30
	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	238	11.63	2.56
	كلية مجتمع "الأقصى"	180	11.87	2.20
التركيز والتفريغ الانفعالي	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	202	11.54	2.68
	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	238	10.86	2.73
	كلية مجتمع "الأقصى"	180	10.99	2.08
التدعيم الاجتماعي	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	202	12.18	2.30
	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	238	11.44	4.05
	كلية مجتمع "الأقصى"	180	10.79	2.46
التعامل الفعال النشط	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	202	12.01	2.28
	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	238	11.47	2.30
	كلية مجتمع "الأقصى"	180	11.56	2.20
التكيف الروحاني "الديني"	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	202	13.92	2.66
	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	238	12.59	2.93
	كلية مجتمع "الأقصى"	180	12.93	2.40
طلب الدعم العاطفي	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	202	12.55	5.01
	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	238	10.91	2.71
	كلية مجتمع "الأقصى"	180	10.70	2.60
التقبل	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	202	12.10	4.97
	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	238	11.01	2.48
	كلية مجتمع "الأقصى"	180	11.13	2.19
إشغال الذهن بالتفكير	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	202	11.08	2.53
	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	238	10.54	2.26
	كلية مجتمع "الأقصى"	180	10.47	2.28
التخطيط	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	202	12.97	2.47
	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	238	11.92	2.74
	كلية مجتمع "الأقصى"	180	11.92	2.70

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً للكلية:



## جدول (16)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات

أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للكلية

المتغير	البيان	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"
إعادة التقييم الإيجابي	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	*1.063	0.242
	كلية مجتمع "الأقصى"	*0.821	
التركيز والتفريغ الانفعالي	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	*0.687	0.132
	كلية مجتمع "الأقصى"	0.556	
التدعيم الاجتماعي	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	*0.741	0.648
	كلية مجتمع "الأقصى"	*1.389	
التعامل الفعال النشط	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	*0.540	0.081
	كلية مجتمع "الأقصى"	0.459	
التكيف الروحاني "الديني"	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	*1.328	0.341
	كلية مجتمع "الأقصى"	*0.988	
طلب الدعم العاطفي	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	*1.643	0.212
	كلية مجتمع "الأقصى"	*1.855	
التقبل	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	*1.096	0.125
	كلية مجتمع "الأقصى"	*0.971	
إشغال الذهن بالتفكير	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	0.542	0.070
	كلية مجتمع "الأقصى"	*0.612	
التخطيط	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	*1.045	0.002
	كلية مجتمع "الأقصى"	*1.043	

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في الأبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التدعيم الاجتماعي، التكيف الروحاني "الديني"، طلب الدعم العاطفي، التقبل، والتخطيط كانت بين مجموعة كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر" من ناحية ومجموعتي الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية" وكلية مجتمع "الأقصى" من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر".
- أن الفروق في أبعاد التركيز والتفريغ الانفعالي، التعامل الفعال النشط وإشغال الذهن بالتفكير كانت بين مجموعة كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر" ومجموعة كلية مجتمع "الأقصى"، وكانت الفروق لصالح مجموعة كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر".

ويرى الباحث أن الالتزام والانضباط والخبرات السابقة إما أن تكون دافع لمواجهة ضغوط الحياة وبالتالي يؤدي إلى توافق نفسي مرتفع أو يكون غير ذلك، وقد يكون عدد الطلبة الكبير والنظام الدراسي والأكاديمي الموجود في النظام الجامعي قد يقلل من دافعية الطالب نحو مواجهة ضغوط الحياة، وقد ترجع الفروق بين الجامعات في أساليب التكيف إلى عوامل أخرى مثل العمر والنضج وغيرها.

وتوصلت نتائج دراسة (الهاللي، 2009)، ودراسة (الأشقر، 2003) إلى ضعف تأثير المراحل الدراسية أو الصفوف الدراسية على أساليب مواجهة الضغوط.

ولكن توصلت دراسات أخرى إلى اختلاف أساليب مواجهة ضغوط الحياة بين طلبة الجامعات حسب نظام كل كلية وكانت أغلب الفروق لصالح طلبة الجامعات الصغيرة نوعاً ما أو بمعنى آخر عدد الطلاب يكون فيها أقل من غيرها من الجامعات الكبرى، كدراسة (العبدلي، 2012)، ودراسة (Higgins & Endelr, 1995).

#### 3.4 لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لحجم الأسرة (4 أفراد فما دون - 5-8 أفراد - 9 أفراد فما فوق) لدى أفراد العينة.

قام الباحث بإجراء تحليل التباين الأحادي لفحص أثر حجم الأسرة (4 أفراد فما دون، 5-8 أفراد، 9 أفراد فما فوق) على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد العينة، والجدول التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لأفراد العينة حسب مجموعات حجم الأسرة :

## جدول (17)

يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة  
الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لحجم الأسرة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	65.92	2	32.962	5.736	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3545.72	617	5.747		
	المجموع	3611.64	619			
الشرد العقلي	بين المجموعات	52.14	2	26.072	2.686	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	5988.58	617	9.706		
	المجموع	6040.73	619			
التركيز والتفريغ الانفعالي	بين المجموعات	0.61	2	0.303	0.046	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	4036.56	617	6.542		
	المجموع	4037.17	619			
التدعيم الاجتماعي	بين المجموعات	20.19	2	10.095	1.006	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	6192.75	617	10.037		
	المجموع	6212.94	619			
التعامل الفعال النشط	بين المجموعات	33.49	2	16.747	3.271	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	3158.69	617	5.119		
	المجموع	3192.19	619			
الإنكار	بين المجموعات	42.19	2	21.095	2.703	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	4814.73	617	7.803		
	المجموع	4856.92	619			
التكيف الروحاني "الديني"	بين المجموعات	73.13	2	36.564	4.881	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4622.31	617	7.492		
	المجموع	4695.44	619			
السخرية	بين المجموعات	110.28	2	55.141	6.348	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	5359.27	617	8.686		
	المجموع	5469.55	619			
الانسحاب السلوكي	بين المجموعات	169.64	2	84.819	13.194	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3966.53	617	6.429		
	المجموع	4136.17	619			
السيطرة على الأعصاب "التروي"	بين المجموعات	76.37	2	38.183	4.437	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	5309.18	617	8.605		
	المجموع	5385.55	619			
طلب الدعم العاطفي	بين المجموعات	31.80	2	15.902	1.171	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	8377.07	617	13.577		
	المجموع	8408.87	619			
التقبل	بين المجموعات	20.65	2	10.325	0.858	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	7420.35	617	12.026		
	المجموع	7441.00	619			
إشغال الذهن بالتفكير	بين المجموعات	2.07	2	1.035	0.184	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	3472.53	617	5.628		
	المجموع	3474.60	619			
التخطيط	بين المجموعات	36.57	2	18.283	2.553	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4419.11	617	7.162		
	المجموع	4455.67	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=2، 617) عند مستوى دلالة 0.05 = 3.00، وعند مستوى دلالة 0.01 = 4.61

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ومستوى 0.05 في معظم أبعاد أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير حجم الأسرة لأفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

### جدول (18)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات

أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
2.62	11.54	116	4 أفراد فما دون	إعادة التقييم الإيجابي
2.30	11.91	247	5- 8 أفراد	
2.38	12.40	257	9 أفراد فما فوق	
2.20	11.52	116	4 أفراد فما دون	التعامل الفعال النشط
2.35	11.46	247	5- 8 أفراد	
2.20	11.95	257	9 أفراد فما فوق	
2.85	12.53	116	4 أفراد فما دون	التكيف الروحاني "الديني"
2.88	13.05	247	5- 8 أفراد	
2.54	13.47	257	9 أفراد فما فوق	
2.77	10.02	116	4 أفراد فما دون	السخرية
3.09	9.47	247	5- 8 أفراد	
2.89	8.89	257	9 أفراد فما فوق	
2.54	10.67	116	4 أفراد فما دون	الانسحاب السلوكي
2.55	9.53	247	5- 8 أفراد	
2.52	9.23	257	9 أفراد فما فوق	
2.79	11.03	116	4 أفراد فما دون	السيطرة على الأعصاب "التروي"
2.28	11.23	247	5- 8 أفراد	
3.50	11.86	257	9 أفراد فما فوق	

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة:

## جدول (19)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة

المتغير	البيان	4 أفراد فما دون	8-5 أفراد
إعادة التقييم الإيجابي	8-5 أفراد	0.372	
	9 أفراد فما فوق	*0.858	0.486
التعامل الفعال النشط	8-5 أفراد	0.056	
	9 أفراد فما فوق	0.432	0.488
التكيف الروحاني "الديني"	8-5 أفراد	0.523	
	9 أفراد فما فوق	*0.941	0.418
السخرية	8-5 أفراد	0.544	
	9 أفراد فما فوق	*1.130	0.587
الانسحاب السلوكي	8-5 أفراد	*1.142	
	9 أفراد فما فوق	*1.443	0.301
السيطرة على الأعصاب "التروي"	8-5 أفراد	0.201	
	9 أفراد فما فوق	*0.834	0.633

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في الأبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التكيف الروحاني "الديني"، والسيطرة على الأعصاب "التروي" كانت بين مجموعة حجم الأسرة 4 أفراد فما دون ومجموعة حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق، وكانت الفروق لصالح مجموعة حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق.
- أن الفروق في بعد السخرية كانت بين مجموعة حجم الأسرة 4 أفراد فما دون ومجموعة حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق، وكانت الفروق لصالح مجموعة حجم الأسرة 4 أفراد فما دون.
- أن الفروق في بعد الانسحاب السلوكي كانت بين مجموعة حجم الأسرة 4 أفراد فما دون من ناحية ومجموعتي حجم الأسرة 8-5 أفراد ومجموعة حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق، وكانت الفروق لصالح مجموعة حجم الأسرة 4 أفراد فما دون.
- في حين لم يستطع الاختبار الكشف عن اتجاه الفروق في بعد التعامل الفعال النشط.

أكد (على، 2000: 118) على أهمية دور المساندة الاجتماعية والأسرية في التخفيف من حدة أحداث الحياة الضاغطة، التي يواجهها الفرد في تنمية المقومات النفسية الايجابية من اجل التكيف مع الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

ويرى (Vechio, 1991: 102) أن ضغوط الحياة اليومية تؤدي إلى الاحتراق النفسي، ويعرف الاحتراق النفسي على أنه حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر للضغوطات، فالفرد الملتزم والمخلص يقع بالإضافة إلى ظروف العمل الضاغطة تحت ضغط داخلي للعطاء وفي الوقت نفسه يواجهه ظروف ومتغيرات خارجة عن إرادته وتحكمه وتقلل من فاعليته للقيام بعمله بالصورة التي تعكس واقعة الشخصي.

ويرى الباحث أن الدعم الأسري يعد من أهم الوسائل التي تعين الفرد على مواجهة ضغوط الحياة اليومية حيث أشارت نتائج الدراسة على أن حجم الأسر الكبيرة 9 أفراد فما فوق كان أفراد الأسرة لديهم الأساليب الأفضل في مواجهة الضغوط النفسية كالتروي وتمالك الأعصاب والتكيف الروحاني وإعادة التقييم الايجابي لأمر الحياة وهذه الأمور لا تأتي من فراغاً إنما تأتي من الدعم الموجود بين أفراد الأسرة الواحدة فكل فرد في الأسرة يهتم لبقية أفراد أسرته.

بينما أشارت النتائج إلى أن عدد أفراد الأسر 4 أفراد فما دون فكانوا يستخدمون أساليب السخرية والانسحاب السلوكي وهي أساليب من وجهة نظر الباحث غير مجدية وغير مقنعة للفرد الذي يستخدم هذه الأساليب.

واتفقت مع نتائج هذه الدراسة دراسة (علي، 2000)، ودراسة (النيال و عبد الله، 1997)، دراسة (العلمي، 2003) حيث أشارت هذه الدراسات أن لكل شخص أساليبه الخاصة في مواجهة ضغوط الحياة وأفراد الأسرة ينقلون هذه الأساليب لبعضهم وذلك حسب العادات والتقاليد لدى الأسرة الفلسطينية فأفراد الأسرة الواحدة يخافون على بعضهم ويهتمون لأمر بعضهم البعض فكلما زاد عدد أفراد الأسرة كلما زادت خبرات أفراد في مواجهة ضغوط الحياة.

#### 4.4 لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للترتيب الميلادي (الأكبر - أوسط - الأخير - الوحيد) لدى أفراد العينة.

قام الباحث بإجراء تحليل التباين الأحادي لفحص أثر الترتيب الميلادي (الأكبر - أوسط - الأخير - الوحيد) على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد العينة، والجدول التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لأفراد العينة حسب مجموعات الترتيب الميلادي:

## جدول (20)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة

الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً الترتيب الميلادي لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	219.85	3	73.283	13.309	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3391.79	616	5.506		
	المجموع	3611.64	619			
الشروع العقلي	بين المجموعات	41.30	3	13.767	1.414	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	5999.43	616	9.739		
	المجموع	6040.73	619			
التركيز والتفريغ الانفعالي	بين المجموعات	75.84	3	25.280	1.931	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	3961.33	616	6.431		
	المجموع	4037.17	619			
التدعيم الاجتماعي	بين المجموعات	110.63	3	36.877	0.723	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	6102.31	616	9.906		
	المجموع	6212.94	619			
التعامل الفعال النشط	بين المجموعات	175.04	3	58.346	11.912	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3017.15	616	4.898		
	المجموع	3192.19	619			
الإنكار	بين المجموعات	69.81	3	23.271	1.095	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	4787.11	616	7.771		
	المجموع	4856.92	619			
التكيف الروحاني "الديني"	بين المجموعات	185.22	3	61.740	8.432	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4510.22	616	7.322		
	المجموع	4695.44	619			
السخرية	بين المجموعات	30.66	3	10.219	1.157	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5438.90	616	8.829		
	المجموع	5469.55	619			
الانسحاب السلوكي	بين المجموعات	13.15	3	4.382	0.655	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4123.02	616	6.693		
	المجموع	4136.17	619			
السيطرة على الأعصاب "التروي"	بين المجموعات	84.44	3	28.147	1.271	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5301.11	616	8.606		
	المجموع	5385.55	619			
طلب الدعم العاطفي	بين المجموعات	186.12	3	62.040	4.648	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	8222.75	616	13.349		
	المجموع	8408.87	619			
التقبل	بين المجموعات	142.98	3	47.661	4.023	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	7298.02	616	11.847		
	المجموع	7441.00	619			
إشغال الذهن بالتفكير	بين المجموعات	78.48	3	26.159	4.745	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3396.12	616	5.513		
	المجموع	3474.60	619			
التخطيط	بين المجموعات	198.94	3	66.312	9.596	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4256.74	616	6.910		
	المجموع	4455.67	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=3، 616) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.6، وعند مستوى دلالة 0.01 = 3.78

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التعامل الفعال النشط، التكيف الروحاني "الديني"، طلب الدعم العاطفي، التقبل، إشغال الذهن بالتفكير، والتخطيط تبعاً لمتغير الترتيب الميلادي لأفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

### جدول (21)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات

أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للترتيب الميلادي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
2.53	11.76	181	الأكبر	إعادة التقييم الإيجابي
2.19	12.56	325	أوسط	
2.42	11.17	86	الأخير	
2.70	10.64	28	الوحيد	
2.24	11.45	181	الأكبر	التعامل الفعال النشط
2.17	12.11	325	أوسط	
2.02	10.97	86	الأخير	
2.99	10.21	28	الوحيد	
2.75	12.99	181	الأكبر	التكيف الروحاني "الديني"
2.74	13.54	325	أوسط	
2.57	12.35	86	الأخير	
2.36	11.50	28	الوحيد	
2.49	11.21	181	الأكبر	طلب الدعم العاطفي
2.72	11.27	325	أوسط	
7.22	12.62	86	الأخير	
3.24	10.11	28	الوحيد	
2.52	11.06	181	الأكبر	التقبل
4.11	11.80	325	أوسط	
2.14	11.08	86	الأخير	
3.25	9.93	28	الوحيد	
2.37	10.55	181	الأكبر	إشغال الذهن بالتفكير
2.42	10.98	325	أوسط	
2.04	10.31	86	الأخير	
2.30	9.57	28	الوحيد	
2.71	12.53	181	الأكبر	التخطيط
2.59	12.46	325	أوسط	
2.36	11.67	86	الأخير	
3.32	10.00	28	الوحيد	

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأب:



## جدول (22)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للترتيب الميلادي

المتغير	البيان	الأكبر	أوسط	الأخير
إعادة التقييم الإيجابي	أوسط	*0.795		
	الأخير	0.588	*1.383	
	الوحيد	1.120	*1.914	0.532
التعامل الفعال النشط	أوسط	*0.666		
	الأخير	0.482	*1.149	
	الوحيد	1.233	*1.900	0.751
التكيف الروحاني "الديني"	أوسط	0.547		
	الأخير	0.646	*1.193	
	الوحيد	1.495	*2.042	0.849
طلب الدعم العاطفي	أوسط	0.058		
	الأخير	*1.406	*1.349	
	الوحيد	1.103	1.161	*2.509
التقبل	أوسط	0.742		
	الأخير	0.021	0.722	
	الوحيد	1.132	1.875	1.153
إشغال الذهن بالتفكير	أوسط	0.435		
	الأخير	0.233	0.668	
	الوحيد	0.976	*1.410	0.743
التخطيط	أوسط	0.069		
	الأخير	0.856	0.787	
	الوحيد	*2.530	*2.462	*1.674

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في بعدي إعادة التقييم الإيجابي والتعامل الفعال النشط كانت بين مجموعة الترتيب الميلادي أوسط من ناحية ومجموعات الترتيب الميلادي الأكبر، الأخير، والوحيد من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة الترتيب الميلادي أوسط من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التكيف الروحاني "الديني" كانت بين مجموعة الترتيب الميلادي أوسط من ناحية ومجموعتي الترتيب الميلادي الأخير والوحيد من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة الترتيب الميلادي أوسط من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد طلب الدعم العاطفي كانت بين مجموعة الترتيب الميلادي الأخير من ناحية ومجموعات الترتيب الميلادي الأكبر، أوسط، والوحيد من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة الترتيب الميلادي الأخير من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد إشغال الذهن بالتفكير كانت بين مجموعة الترتيب الميلادي أوسط ومجموعة الترتيب الميلادي الوحيد، وكانت الفروق لصالح مجموعة الترتيب الميلادي أوسط من أفراد العينة.

- أن الفروق في بعد التخطيط كانت بين مجموعة الترتيب الميلادي الوحيد من ناحية ومجموعات الترتيب الميلادي الأكبر ، أوسط، و الأخير من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعات الترتيب الميلادي الأكبر، الأوسط، والأخير من أفراد العينة.
- في حين لم يستطع الاختبار الكشف عن اتجاه الفروق في بعد التقبل بين أفراد العينة تبعاً لمتغير الترتيب الميلادي.

ويرى الباحث أن الطفل الأول في الثقافة العربية المتوارثة يكون له دائماً وأبداً دوراً متميزاً في العائلة وخاصة من الأبوين، فبالنسبة للأب فهو الطفل الأول الذي يحمل اسمه ويورث له اسم العائلة والذي بدوره سوف يقوم بتوريثه لأولاده، وهو الابن الذي سوف يشاطره في تحمل مسؤوليات الأسرة عندما يكبر ويشتد عوده. وبالنسبة للأم فالطفل الذكر يعني أنها سوف تلاقي مساندة قوية من قبل الزوج والأهل وإذا كانت الطفلة الأولى أنثى فمعنى ذلك أنها سوف تكون هي المساندة لها في أمور البيت وتربية أخواتها وأخوتها. ولذلك فمن البديهي تصور مدى التميز الذي يمكن أن يحظى به الطفل الأول في العائلة من قبل الوالدين.

لذلك فإن الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للترتيب الميلادي كانت في الغالب بين الترتيب الميلادي الأوسط والأخير، ويرجع السبب في ذلك أن الابن الأكبر في العائلة يكون ذو خبرة عالية في استخدام أساليب ضغوط الحياة بالإضافة لأنه الابن الأكبر فإنه يكون دائماً مدعوم من قبل الأبوين هذا يجعل أقل ضغوط حياة من إخوته.

وتعد نتائج الدراسة بالنسبة للترتيب الولادي للأبناء كانت متفاوتة مع نتائج الدراسات الأخرى كل حسب العادات والتقاليد والثقافات المتبعة، بالإضافة إلى أسلوب التربية المتبعة لدى الأبناء، ففي دراسة (ابوشماله، 2002)، دراسة (النيال وعبد الله، 1997) حيث أشارت هذه الدراسة إلى عدم تأثير الترتيب الولادي على استخدام أساليب مواجهة ضغوط الحياة ، أما في دراسة (الهاللي، 2009)، دراسة (أبو مشايخ 2008)، ودراسة (عبد الله، 2002) فكان الترتيب الميلادي له تأثير في استخدام أساليب مواجهة ضغوط الحياة.

#### 5.4 لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لتعليم الأب (أمي-إعدادي - ثانوي ، جامعي - دراسات عليا) لدى أفراد العينة.

قام الباحث بإجراء تحليل التباين الأحادي لفحص أثر تعليم الأب (أمي، إعدادي، ثانوي ، جامعي، دراسات عليا) على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد العينة، والجدول التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لأفراد العينة حسب مجموعات تعليم الأب :

## جدول (23)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة  
الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لتعليم الأب لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	110.31	4	27.58	4.844	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3501.34	615	5.69		
	المجموع	3611.64	619			
الشرد العقلي	بين المجموعات	59.68	4	14.92	1.534	غير الدالّحصائياً
	داخل المجموعات	5981.05	615	9.73		
	المجموع	6040.73	619			
التركيز والتفريغ الانفعالي	بين المجموعات	112.52	4	28.13	4.408	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3924.64	615	6.38		
	المجموع	4037.17	619			
التدعيم الاجتماعي	بين المجموعات	109.30	4	27.33	2.053	غير الدالّحصائياً
	داخل المجموعات	6103.64	615	9.92		
	المجموع	6212.94	619			
التعامل الفعال النشط	بين المجموعات	47.14	4	11.79	2.305	غير الدالّحصائياً
	داخل المجموعات	3145.04	615	5.11		
	المجموع	3192.19	619			
الإنكار	بين المجموعات	29.70	4	7.42	0.946	غير الدالّحصائياً
	داخل المجموعات	4827.22	615	7.85		
	المجموع	4856.92	619			
التكيف الروحاني "الديني"	بين المجموعات	155.89	4	38.97	5.280	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4539.55	615	7.38		
	المجموع	4695.44	619			
السخرية	بين المجموعات	63.19	4	15.80	1.797	غير الدالّحصائياً
	داخل المجموعات	5406.36	615	8.79		
	المجموع	5469.55	619			
الانسحاب السلوكي	بين المجموعات	61.29	4	15.32	2.313	غير الدالّحصائياً
	داخل المجموعات	4074.87	615	6.63		
	المجموع	4136.17	619			
السيطرة علسي الأعصاب "التروي"	بين المجموعات	100.49	4	25.12	2.923	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	5285.06	615	8.59		
	المجموع	5385.55	619			
طلب الدعم العاطفي	بين المجموعات	161.25	4	40.31	3.006	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	8247.62	615	13.41		
	المجموع	8408.87	619			
التقبل	بين المجموعات	97.48	4	24.37	2.041	غير الدالّحصائياً
	داخل المجموعات	7343.51	615	11.94		
	المجموع	7441.00	619			
إشغال الذهن بالتفكير	بين المجموعات	27.99	4	7.00	1.249	غير الدالّحصائياً
	داخل المجموعات	3446.61	615	5.60		
	المجموع	3474.60	619			
التخطيط	بين المجموعات	79.73	4	19.93	2.801	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	4375.94	615	7.12		
	المجموع	4455.67	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=4، 615) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.37، وعند مستوى دلالة 0.01 = 3.32

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التركيز والتفريغ الانفعالي، التكيف الروحاني "الديني"، السيطرة على الأعصاب "التروي"، طلب الدعم العاطفي، والتخطيط تبعاً لمتغير تعليم الأب لأفراد العينة، والجدول التالية توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

### جدول (24)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات

أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأب

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
2.29	12.35	40	أمي	إعادة التقييم الإيجابي
2.08	12.64	175	إعدادي	
2.32	11.92	177	ثانوي	
2.64	11.59	204	جامعي	
2.76	12.04	24	دراسات عليا	
2.55	11.38	40	أمي	التركيز والتفريغ الانفعالي
2.48	11.70	175	إعدادي	
2.54	11.10	177	ثانوي	
2.57	10.67	204	جامعي	
2.36	10.46	24	دراسات عليا	
2.95	12.70	40	أمي	التكيف الروحاني "الديني"
2.34	13.83	175	إعدادي	
2.49	13.17	177	ثانوي	
3.11	12.59	204	جامعي	
2.89	12.88	24	دراسات عليا	
2.34	11.63	40	أمي	السيطرة على الأعصاب "التروي"
4.05	12.05	175	إعدادي	
2.18	11.20	177	ثانوي	
2.40	11.10	204	جامعي	
3.03	11.67	24	دراسات عليا	
2.45	11.60	40	أمي	طلب الدعم العاطفي
5.43	12.12	175	إعدادي	
2.80	10.84	177	ثانوي	
2.53	11.16	204	جامعي	
2.86	11.63	24	دراسات عليا	
2.49	12.08	40	أمي	التخطيط
2.35	12.77	175	إعدادي	
2.51	12.25	177	ثانوي	
3.07	11.86	204	جامعي	
2.52	12.42	24	دراسات عليا	

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأب:

### جدول (25)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأب

المتغير	البيان	أمي	إعدادي	ثانوي	جامعي
إعادة التقييم الإيجابي	إعدادي	0.290			
	ثانوي	0.435	0.725		
	جامعي	0.757	*1.047	0.322	
	دراسات عليا	0.308	0.598	0.126	0.449
التركيز والتفريغ الانفعالي	إعدادي	0.322			
	ثانوي	0.279	0.601		
	جامعي	0.703	*1.026	0.425	
	دراسات عليا	0.917	1.239	0.638	0.213
التكيف الروحاني "الديني"	إعدادي	1.134			
	ثانوي	0.470	0.665		
	جامعي	0.112	*1.246	0.581	
	دراسات عليا	0.175	0.959	0.295	0.287
السيطرة على الأعصاب "التروي"	إعدادي	0.421			
	ثانوي	0.422	0.842		
	جامعي	0.527	*0.948	0.105	
	دراسات عليا	0.042	0.379	0.463	0.569
طلب الدعم العاطفي	إعدادي	0.520			
	ثانوي	0.764	*1.284		
	جامعي	0.438	0.958	0.326	
	دراسات عليا	0.025	0.495	0.789	0.463
التخطيط	إعدادي	0.691			
	ثانوي	0.174	0.517		
	جامعي	0.217	*0.908	0.391	
	دراسات عليا	0.342	0.349	0.168	0.559

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التركيز والتفريغ الانفعالي، التكيف الروحاني "الديني"، السيطرة على الأعصاب "التروي"، والتخطيط كانت بين مجموعة إعدادي ومجموعة جامعي، وكانت الفروق لصالح مجموعة إعدادي من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد طلب الدعم العاطفي كانت بين مجموعة ثانوي ومجموعة جامعي وكانت الفروق لصالح مجموعة جامعي من أفراد العينة

حيث يرى الباحث أن المستوى التعليمي للأب من العوامل التي تؤثر إلى حد كبير في الأداء الوظيفي للأسرة وذلك لأن المستوى التعليمي يمكن اعتباره دالة أو مؤشراً للخبرات المكتسبة لدى الوالدين، ومن البديهي أن تلك الخبرات المتوفرة لدى الوالدين تساعدهم على تنشئة أبنائهم، وتحديد سلوك معين ضمن إطار الظروف والمواقف التي يمر بها أطفالهما وتساعدتهما في فهم سلوك الطفل، ولكن قد تؤثر البيئة الاجتماعية والعادات والتقاليد على المجتمع بحيث إن عادة المجتمع تؤثر على أفكار أبنائه وطبيعة نمط الحياة لديهم

وتوصلت الدراسات على أن تعليم الأب يؤثر بالإيجاب على فهمه لأبنائه وتربيته وتوجيهه لهم بحيث أنه كلما زاد تعليم الأب كلما زادت خبرته وثقافته العامة في فهم أبنائه وأسرته، ولكن من وجهة نظر آخر فإن الحياة بشكل عام تعد مدرسة يتعلم الفرد فيها ما لا يوجد في الكتب، يتعلم كيف يواجه أمور الحياة وضغوطها المفاجئة، هذا ما أكدته هذه الدراسة أن دعم الأبناء وتوجيههم ليس بحاجة لشهادات عليا، وإنما لصبر وتوجيه صحيح حيث كانت نتائج الدراسة لصالح ذوي التعليم إعدادي، وهذا أمر ليس غريب في الظل الواقع الذي نعيشه وفي ظل الأزمات المتلاحمة التي تذهب بأبناء شعبنا نحو المجهول، حيث أصبح التعليم فقط للبحث عن دخل مادي للأسرة وليس لتحسين المستوى الفكري.

واتفقت مع نتائج الدراسة دراسة (العبدلي، 2012)، ودراسة (أبو عزام، 2005)، ودراسة (جودة، 2004) حيث توصلت هذه الدراسات إلى أن تعليم الأب يزيد من الضغوط الحياتية لديه وذلك يشغله عن أبنائه بعض الشيء، ولكن في دراسة (المحتسب، 2008)، ودراسة (النيال، عبد الله، 1997)، لم تجد الدراسة فروق دالة إحصائية تعزى لتعليم الأب لها تأثير على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الأبناء.

#### 6.4 لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لتعليم الأم (أمي-إعدادي - ثانوي ، جامعي - دراسات عليا) لدى أفراد العينة.

قام الباحث بإجراء تحليل التباين الأحادي لفحص أثر تعليم الأم (أمي، إعدادي، ثانوي ، جامعي، دراسات عليا) على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد العينة، والجدول التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لأفراد العينة حسب مجموعات تعليم الأم :

## جدول (26)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة

الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لتعليم الأم لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	106.54	4	26.64	4.673	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3505.10	615	5.70		
	المجموع	3611.64	619			
الشرد العقلي	بين المجموعات	71.58	4	17.90	1.844	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	5969.14	615	9.71		
	المجموع	6040.73	619			
التركيز والتفريغ الانفعالي	بين المجموعات	124.98	4	31.24	1.912	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	3912.19	615	6.36		
	المجموع	4037.17	619			
التدعيم الاجتماعي	بين المجموعات	118.55	4	29.64	2.009	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	6094.39	615	9.91		
	المجموع	6212.94	619			
التعامل الفعال النشط	بين المجموعات	139.45	4	34.86	7.023	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3052.74	615	4.96		
	المجموع	3192.19	619			
الإنكار	بين المجموعات	202.10	4	50.52	6.675	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4654.83	615	7.57		
	المجموع	4856.92	619			
التكيف الروحاني "الديني"	بين المجموعات	188.09	4	47.02	6.416	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4507.34	615	7.33		
	المجموع	4695.44	619			
السخرية	بين المجموعات	158.25	4	39.56	4.581	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	5311.30	615	8.64		
	المجموع	5469.55	619			
الانسحاب السلوكي	بين المجموعات	103.67	4	25.92	3.953	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4032.49	615	6.56		
	المجموع	4136.17	619			
السيطرة على الأعصاب "التروي"	بين المجموعات	72.95	4	18.24	2.111	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	5312.60	615	8.64		
	المجموع	5385.55	619			
طلب الدعم العاطفي	بين المجموعات	63.27	4	15.82	1.166	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	8345.60	615	13.57		
	المجموع	8408.87	619			
التقبل	بين المجموعات	145.78	4	36.45	1.972	غير الدال إحصائياً
	داخل المجموعات	7295.22	615	11.86		
	المجموع	7441.00	619			
إشغال الذهن بالتفكير	بين المجموعات	165.76	4	41.44	7.702	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3308.84	615	5.38		
	المجموع	3474.60	619			
التخطيط	بين المجموعات	163.88	4	40.97	5.871	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4291.79	615	6.98		
	المجموع	4455.67	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=4، 615) عند مستوى دلالة =0.05، 2.37، وعند مستوى دلالة =0.01، 3.32

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التعامل الفعال النشط، الإنكار، التكيف الروحاني "الديني"، السخرية، الانسحاب السلوكي، إشغال الذهن بالتفكير، والتخطيط تبعاً لمتغير تعليم الأم لأفراد العينة، والجدول التالية توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

### جدول (27)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات

أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأم

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
2.37	12.24	63	أمي	إعادة التقييم الإيجابي
2.27	12.59	162	إعدادي	
2.48	11.97	259	ثانوي	
2.38	11.53	127	جامعي	
1.67	10.56	9	دراسات عليا	
2.33	12.14	63	أمي	التعامل الفعال النشط
2.12	12.21	162	إعدادي	
2.26	11.61	259	ثانوي	
2.29	10.99	127	جامعي	
1.64	10.22	9	دراسات عليا	
2.25	11.81	63	أمي	الإنكار
2.86	10.77	162	إعدادي	
3.13	10.07	259	ثانوي	
1.93	10.46	127	جامعي	
1.88	8.56	9	دراسات عليا	
3.01	12.79	63	أمي	التكيف الروحاني "الديني"
2.32	13.78	162	إعدادي	
2.65	13.19	259	ثانوي	
3.14	12.52	127	جامعي	
2.07	10.44	9	دراسات عليا	



ينبع جدول (27)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
2.72	10.41	63	أمي	السخرية
3.22	9.38	162	إعدادي	
2.75	8.85	259	ثانوي	
3.13	9.75	127	جامعي	
0.00	9.00	9	دراسات عليا	
2.49	10.67	63	أمي	الانسحاب السلوكي
3.22	9.80	162	إعدادي	
2.39	9.30	259	ثانوي	
2.01	9.55	127	جامعي	
0.78	9.11	9	دراسات عليا	
2.24	11.84	63	أمي	إشغال الذهن بالتفكير
2.68	10.89	162	إعدادي	
2.17	10.66	259	ثانوي	
2.21	10.11	127	جامعي	
0.83	8.78	9	دراسات عليا	
2.36	12.78	63	أمي	التخطيط
2.62	12.72	162	إعدادي	
2.74	12.32	259	ثانوي	
2.64	11.39	127	جامعي	
1.76	10.89	9	دراسات عليا	

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأب:

## جدول (28)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات

أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأم

المتغير	البيان	أمي	إعدادي	ثانوي	جامعي
إعادة التقييم الإيجابي	إعدادي	0.355			
	ثانوي	0.273	0.627		
	جامعي	0.711	*1.065	0.438	
	دراسات عليا	1.683	2.037	1.410	0.972
التعامل الفعال النشط	إعدادي	0.067			
	ثانوي	0.533	0.600		
	جامعي	*1.151	*1.218	0.618	
	دراسات عليا	1.921	1.988	1.388	0.770
الإنكار	إعدادي	1.038			
	ثانوي	*1.740	0.702		
	جامعي	*1.345	0.307	0.395	
	دراسات عليا	*3.254	2.216	1.514	1.909
التكيف الروحاني "الديني"	إعدادي	0.984			
	ثانوي	0.392	0.592		
	جامعي	0.274	*1.258	0.666	
	دراسات عليا	2.349	*3.333	2.741	2.075
السخرية	إعدادي	1.030			
	ثانوي	*1.567	0.537		
	جامعي	0.665	0.365	0.903	
	دراسات عليا	1.413	0.383	0.154	0.748
الانسحاب السلوكي	إعدادي	0.864			
	ثانوي	*1.366	0.501		
	جامعي	1.116	0.251	0.250	
	دراسات عليا	1.556	0.691	0.190	0.440
إشغال الذهن بالتفكير	إعدادي	0.952			
	ثانوي	*1.185	0.233		
	جامعي	*1.731	0.779	0.546	
	دراسات عليا	*3.064	2.111	1.879	1.333
التخطيط	إعدادي	0.062			
	ثانوي	0.454	0.392		
	جامعي	*1.384	*1.322	*0.931	
	دراسات عليا	1.889	1.827	1.435	0.505

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في بعد إعادة التقييم الإيجابي كانت بين مجموعة إعدادي ومجموعة جامعي، وكانت الفروق لصالح مجموعة إعدادي من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التعامل الفعال النشط كانت بين مجموعة جامعي من ناحية ومجموعتي أمي وإعدادي من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعتي أمي وإعدادي من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد الإنكار كانت بين مجموعة أمي من ناحية ومجموعات ثانوي، جامعي، ودراسات عليا من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة أمي من أفراد العينة.

- أن الفروق في بعد التكيف الروحاني "الديني" كانت بين مجموعة إعدادي من ناحية ومجموعي جامعي ودراسات عليا من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة إعدادي من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعدي السخرية والانسحاب السلوكي كانت بين مجموعة إعدادي ومجموعي جامعي ودراسات عليا من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة إعدادي من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد إشغال الذهن بالتفكير كانت بين مجموعة أمي من ناحية ومجموعات ثانوي، جامعي، ودراسات عليا من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة أمي من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التخطيط كانت بين مجموعة جامعي من ناحية ومجموعات أمي وإعدادي وثانوي من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعات أمي وإعدادي وثانوي من أفراد العينة.

ويرى الباحث أن مستوى وعي الوالدين يعد عاملاً أساسياً في أسلوب معاملة الأبناء بعيد عن المستوى التعليمي والأكاديمي، وتنشئته الاجتماعية إذاً كلما ازداد وعي الوالدين ازداد الاهتمام بعملية تربية الأبناء أما الوالدان المفتقران إلى الوعي التربوي فإنهما يهتمان فقط بالمسايرة الاجتماعية أو الطاعة العمياء لأبنائهما أو إنهما يميلان إلى استخدام القسوة، والضبط الزائد لسلوكيات الأبناء. بالإضافة إلى أن العادات والتقاليد التي تعمل على تفرقة بين الذكور والإناث خصوصاً في مرحلة الصغر فإنه لا يستطيع التعليم محو هذه العادات أو إزالتها، بمعنى أن الشعوب العربية بشكل تعمل على ترسيخ ثقافة العادات والتقاليد الإسلامية أو القبلية أكثر من العادات والتقاليد المبنية على أساس علمي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الفروق كانت في جميع الأبعاد لصالح ذوي تعليم الأم ثانوي وما دون الإعدادي والأمي أيضاً.

واختلفت نتائج الدراسات فيما بينها كدراسة (العبدلي، 2012)، ودراسة (أبو عزام، 2005) ودراسة (النيال و عبد الله، 1997)، دراسة كينغ (King ، 1991)، حيث أشارت هذه الدراسات أن مستوى تعليم الأم له تأثير إيجابي في توجيه الأبناء نحو استخدام أساليب مختلفة لمواجهة ضغوط الحياة، بمعنى أنه كلما زاد تعليم الأم كلما زاد فهمها لأبنائها.

#### 7.4 لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لعمل الأب (لا يعمل - عامل - مهني - موظف - أخرى) لدى أفراد العينة.

قام الباحث بإجراء تحليل التباين الأحادي لفحص أثر عمل الأب (لا يعمل - عامل - مهني - موظف - أخرى) على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد العينة، والجدول التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لأفراد العينة حسب مجموعات عمل الأب :

## جدول (29)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة  
الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لعمل الأب لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	229.49	4	57.37	10.433	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3382.15	615	5.50		
	المجموع	3611.64	619			
الشروع العقلي	بين المجموعات	106.78	4	26.70	2.767	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	5933.95	615	9.65		
	المجموع	6040.73	619			
التركيز والتفريغ الانفعالي	بين المجموعات	162.62	4	40.66	6.453	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3874.55	615	6.30		
	المجموع	4037.17	619			
التدعيم الاجتماعي	بين المجموعات	171.35	4	42.84	4.361	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	6041.59	615	9.82		
	المجموع	6212.94	619			
التعامل الفعال النشط	بين المجموعات	37.94	4	9.49	1.849	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	3154.25	615	5.13		
	المجموع	3192.19	619			
الإنكار	بين المجموعات	27.14	4	6.78	0.864	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4829.78	615	7.85		
	المجموع	4856.92	619			
التكيف الروحاني "الديني"	بين المجموعات	205.51	4	51.38	7.038	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4489.92	615	7.30		
	المجموع	4695.44	619			

يُتبع جدول (29)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السخرية	بين المجموعات	125.04	4	31.26	3.597	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	5344.51	615	8.69		
	المجموع	5469.55	619			
الانسحاب السلوكي	بين المجموعات	64.17	4	16.04	2.023	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4072.00	615	6.62		
	المجموع	4136.17	619			
السيطرة على الأعصاب "التروي"	بين المجموعات	63.10	4	15.77	1.823	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5322.45	615	8.65		
	المجموع	5385.55	619			
طلب الدعم العاطفي	بين المجموعات	406.45	4	101.61	7.809	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	8002.42	615	13.01		
	المجموع	8408.87	619			
التقبل	بين المجموعات	212.46	4	53.12	4.519	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	7228.54	615	11.75		
	المجموع	7441.00	619			
إشغال الذهن بالتفكير	بين المجموعات	37.44	4	9.36	1.675	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	3437.16	615	5.59		
	المجموع	3474.60	619			
التخطيط	بين المجموعات	75.27	4	18.82	2.242	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4380.40	615	7.12		
	المجموع	4455.67	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=4، 615) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.37، وعند مستوى دلالة 0.01 = 3.32

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، الشرود العقلي، التركيز والتفريغ الانفعالي، التدعيم الاجتماعي، التكيف الروحاني "الديني"، السخرية، طلب الدعم العاطفي، والتقبل تبعاً لمتغير عمل الأب لدى أفراد العينة، والجدول التالية توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

### جدول (30)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لعمل الأب

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
2.40	12.52	147	لا يعمل	إعادة التقييم الإيجابي
1.94	12.75	120	عامل	
2.58	11.00	71	مهني	
2.48	11.58	224	موظف	
2.11	12.47	58	أخرى	
4.60	10.76	147	لا يعمل	الشروع العقلي
2.87	10.46	120	عامل	
2.23	10.04	71	مهني	
2.30	10.03	224	موظف	
2.42	9.33	58	أخرى	
2.78	11.33	147	لا يعمل	التركيز والتفريغ الانفعالي
2.64	11.64	120	عامل	
2.31	10.23	71	مهني	
2.34	10.77	224	موظف	
2.37	11.95	58	أخرى	
2.63	11.37	147	لا يعمل	التدعيم الاجتماعي
2.27	12.51	120	عامل	
2.88	10.82	71	مهني	
3.95	11.33	224	موظف	
2.52	11.16	58	أخرى	
2.53	13.50	147	لا يعمل	التكيف الروحاني "الديني"
2.32	13.68	120	عامل	
2.85	11.97	71	مهني	
3.03	12.77	224	موظف	
2.29	13.79	58	أخرى	

ينبع جدول (30)

المتغير	البيان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السخرية	لا يعمل	147	8.74	3.29
	عامل	120	9.93	3.04
	مهني	71	9.35	2.48
	موظف	224	9.54	2.96
	أخرى	58	8.74	2.21
طلب الدعم العاطفي	لا يعمل	147	11.17	2.90
	عامل	120	12.79	5.73
	مهني	71	9.92	2.65
	موظف	224	11.20	2.42
	أخرى	58	11.53	4.33
التقبل	لا يعمل	147	11.15	2.59
	عامل	120	11.55	2.65
	مهني	71	10.52	2.57
	موظف	224	11.36	2.22
	أخرى	58	12.98	8.22

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً لعمل الأب:

### جدول (31)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لعمل الأب

المتغير	البيان	لا يعمل	عامل	مهني	موظف
إعادة التقييم الإيجابي	عامل	0.226			
	مهني	*1.524	*1.750		
	موظف	*0.944	*1.170	0.580	
	أخرى	0.058	0.285	*1.466	0.885
الشروط العقلي	عامل	0.304			
	مهني	0.720	0.416		
	موظف	0.735	0.432	0.016	
	أخرى	1.434	1.131	0.715	0.699
التركيز والتفريغ الانفعالي	عامل	0.315			
	مهني	1.101	*1.416		
	موظف	0.554	0.869	0.547	
	أخرى	0.622	0.307	*1.723	1.176
التدعيم الاجتماعي	عامل	1.141			
	مهني	0.550	*1.691		
	موظف	0.042	*1.182	0.509	
	أخرى	0.212	1.353	0.338	0.171
التكيف الروحاني "الديني"	عامل	0.172			
	مهني	*1.532	*1.703		
	موظف	0.731	0.903	0.801	
	أخرى	0.290	0.118	*1.821	1.021
السخرية	عامل	*1.192			
	مهني	0.611	0.581		
	موظف	0.803	0.389	0.193	
	أخرى	0.001	1.192	0.611	0.803
طلب الدعم العاطفي	عامل	*1.622			
	مهني	1.255	*2.876		
	موظف	0.031	*1.591	1.285	
	أخرى	0.364	1.257	1.619	0.334
التقبل	عامل	0.400			
	مهني	0.629	1.029		
	موظف	0.208	0.193	0.836	
	أخرى	*1.833	1.433	*2.462	*1.626

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التدعيم الاجتماعي، وطلب الدعم العاطفي كانت بين مجموعة عامل من ناحية ومجموعتي مهني وموظف، وكانت الفروق لصالح مجموعة عامل من أفراد العينة.



- أن الفروق في بعد إعادة التقييم الإيجابي كانت بين مجموعة لا يعمل من ناحية ومجموعتي مهني وموظف، وكانت الفروق لصالح مجموعة لا يعمل من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد إعادة التقييم الإيجابي كانت بين مجموعة مهني ومجموعة أخرى، وكانت الفروق لصالح مجموعة أخرى من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التركيز والتفريغ الانفعالي كانت بين مجموعة مهني من ناحية ومجموعتي عامل وأخرى، وكانت الفروق لصالح مجموعتي عامل وأخرى من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التكيف الروحاني "الديني" كانت بين مجموعة مهني من ناحية ومجموعات لا يعمل وعامل وأخرى، وكانت الفروق لصالح مجموعات لا يعمل وعامل وأخرى من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعدي السخرية وطلب الدعم العاطفي كانت بين مجموعة لا يعمل ومجموعة عامل، وكانت الفروق لصالح مجموعة عامل من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التقبل كانت بين مجموعة أخرى من ناحية ومجموعات لا يعمل و مهني وموظف، وكانت الفروق لصالح مجموعة أخرى من أفراد العينة.
- في حين لم يستطع الاختبار الكشف عن اتجاه الفروق في بعد الشرود العقلي تبعاً لمتغير عمل الأب.

يرى الباحث أن هذه النتيجة قد تكون قريبة من المنطق إذا ما قورنت بالأوضاع التي يعيشها الشعب الفلسطيني، فالمهني قد ينشغل في عمله عن أبنائه إذا عاد إلى البيت فانه قد لا يهتم بهم بهذا القدر المطلوب، إنما تكون وظيفة الأم هي الاهتمام بالأبناء سواء كانوا أطفالاً أم بالغين وهذا يعود إلى الضغط الاقتصادي والمالي الذي يكون على المهني وقد يدرك الأبناء ذلك على أنه حرية شخصية متاحة لهم من قبل الأب، أما الموظف فيكون في البيت مبكراً بعد ساعات معدودة من العمل في وقته وفي عمله ويعطيه عمله الوقت الكافي لمراقبة أبنائه واختيار الأساليب المناسبة لمعاملتهم، مما قد يدركه الأبناء بأنه نوع من الضبط الزائد الذي يؤثر سلباً على سلوكياتهم.

واختلفت نتائج الدراسات فيما بينها منها دراسة (العبدلي، 2012)، ودراسة (العلمي، 2003)، ودراسة (النيال و عبد الله، 1997) التي توصلت إلى أن الأب الذي يعمل أقدر على تفهم أبنائه من غيره وذلك لأنه يكون قد تخطى الضغوط الاقتصادية والتي قد تشكل عائق في تربية وتوجيه الأبناء. أما دراسة (المحتسب، 2008)، ودراسة (أبو عزام، 2005) فاتفقت مع نتائج الدراسة الحالية.

8.4 لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لعمل الأم (ربة بيت - عاملة - موظفة - أخرى) لدى أفراد العينة.

تم إجراء تحليل التباين الأحادي لفحص أثر عمل الأم (ربة بيت - عاملة - موظفة - أخرى) على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد العينة، والجدول التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لأفراد العينة حسب مجموعات عمل الأم :

جدول (32)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة

الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لعمل الأم لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	262.07	3	87.36	16.065	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3349.57	616	5.44		
	المجموع	3611.64	619			
الشروء العقلي	بين المجموعات	58.48	3	19.49	2.007	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5982.25	616	9.71		
	المجموع	6040.73	619			
التركيز والتفريغ الانفعالي	بين المجموعات	115.73	3	38.58	6.060	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3921.44	616	6.37		
	المجموع	4037.17	619			
التدعيم الاجتماعي	بين المجموعات	246.86	3	82.29	8.496	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	5966.09	616	9.69		
	المجموع	6212.94	619			
التعامل الفعال النشط	بين المجموعات	180.74	3	60.25	12.324	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	3011.44	616	4.89		
	المجموع	3192.19	619			
الإنكار	بين المجموعات	37.13	3	12.38	1.582	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4819.80	616	7.82		
	المجموع	4856.92	619			
التكيف الروحاني "الديني"	بين المجموعات	438.14	3	146.05	21.132	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4257.30	616	6.91		
	المجموع	4695.44	619			
السخرية	بين المجموعات	58.69	3	19.56	2.227	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5410.86	616	8.78		
	المجموع	5469.55	619			

يتبع جدول (32)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الانسحاب السلوكي	بين المجموعات	3.34	3	1.11	0.166	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4132.82	616	6.71		
	المجموع	4136.17	619			
السيطرة على الأعصاب "التروي"	بين المجموعات	95.33	3	31.78	3.700	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	5290.22	616	8.59		
	المجموع	5385.55	619			
طلب الدعم العاطفي	بين المجموعات	140.60	3	46.87	3.492	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	8268.27	616	13.42		
	المجموع	8408.87	619			
التقبل	بين المجموعات	38.29	3	12.76	1.062	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	7402.70	616	12.02		
	المجموع	7441.00	619			
إشغال الذهن بالتفكير	بين المجموعات	78.42	3	26.14	4.741	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3396.18	616	5.51		
	المجموع	3474.60	619			
التخطيط	بين المجموعات	196.54	3	65.51	9.475	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4259.13	616	6.91		
	المجموع	4455.67	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=3، 616) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.6، وعند مستوى دلالة 0.01 = 3.78

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التركيز والتفريغ الانفعالي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال النشط، التكيف الروحاني "الديني"، السيطرة على الأعصاب "التروي"، طلب الدعم العاطفي، إشغال الذهن بالتفكير، والتخطيط تبعاً لمتغير عمل الأم لدى أفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في البعد الذي ظهرت فيه فروق:

### جدول (33)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لعمل الأم

المتغير	البيان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
إعادة التقييم الإيجابي	ربة بيت	497	12.35	2.28
	عاملة	19	9.79	3.03
	موظفة	92	11.04	2.46
	أخرى	12	10.58	2.07
التركيز والتفريغ الانفعالي	ربة بيت	497	11.28	2.60
	عاملة	19	10.16	2.95
	موظفة	92	10.75	2.04
	أخرى	12	8.67	1.72
التدعيم الاجتماعي	ربة بيت	497	11.79	3.27
	عاملة	19	9.32	2.69
	موظفة	92	10.46	2.36
	أخرى	12	10.42	1.08
التعامل الفعال النشط	ربة بيت	497	11.92	2.25
	عاملة	19	11.74	1.33
	موظفة	92	10.53	2.24
	أخرى	12	10.08	1.31
التكيف الروحاني "الديني"	ربة بيت	497	13.54	2.51
	عاملة	19	10.79	2.07
	موظفة	92	11.61	3.23
	أخرى	12	11.33	2.96
السيطرة على الأعصاب "التروي"	ربة بيت	497	11.64	3.10
	عاملة	19	10.84	1.01
	موظفة	92	10.70	2.26
	أخرى	12	10.25	2.26
طلب الدعم العاطفي	ربة بيت	497	11.60	3.94
	عاملة	19	9.47	2.22
	موظفة	92	10.67	2.23
	أخرى	12	11.00	1.28
إشغال الذهن بالتفكير	ربة بيت	497	10.84	2.38
	عاملة	19	10.95	2.22
	موظفة	92	9.85	2.20
	أخرى	12	10.92	2.27
التخطيط	ربة بيت	497	12.54	2.70
	عاملة	19	11.63	2.06
	موظفة	92	11.03	2.41
	أخرى	12	11.25	2.09

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً لعمل الأم:

### جدول (34)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً لعمل الأم

المتغير	البيان	ربة بيت	عاملة	موظفة
إعادة التقييم الإيجابي	عاملة	*2.565		
	موظفة	*1.311	1.254	
	أخرى	1.771	0.794	0.460
التركيز والتفريغ الانفعالي	عاملة	1.126		
	موظفة	0.534	0.592	
	أخرى	*2.617	1.491	2.083
التدعيم الاجتماعي	عاملة	*2.475		
	موظفة	*1.334	1.141	
	أخرى	1.374	1.101	0.040
التعامل الفعال النشط	عاملة	0.185		
	موظفة	*1.389	1.204	
	أخرى	*1.838	1.654	0.449
التكيف الروحاني "الديني"	عاملة	*2.748		
	موظفة	*1.929	0.819	
	أخرى	*2.204	0.544	0.275
السيطرة على الأعصاب "التروي"	عاملة	0.802		
	موظفة	*0.948	0.147	
	أخرى	1.394	0.592	0.446
طلب الدعم العاطفي	عاملة	2.126		
	موظفة	0.926	1.200	
	أخرى	0.600	1.526	0.326
إشغال الذهن بالتفكير	عاملة	0.106		
	موظفة	*0.993	1.100	
	أخرى	0.076	0.031	1.069
التخطيط	عاملة	0.906		
	موظفة	*1.505	0.599	
	أخرى	1.287	0.382	0.217

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في بعدي إعادة التقييم الإيجابي والتدعيم الاجتماعي كانت بين مجموعة ربة بيت من ناحية ومجموعتي عاملة وموظفة من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة ربة بيت من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التركيز والتفريغ الانفعالي كانت بين مجموعة ربة بيت ومجموعة أخرى، وكانت الفروق لصالح مجموعة ربة بيت من أفراد العينة.

- أن الفروق في بعد التعامل الفعال النشط كانت بين مجموعة ربة بيت من ناحية ومجموعتي موظفة وأخرى من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة ربة بيت من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التكيف الروحاني "الديني" كانت بين مجموعة ربة بيت من ناحية ومجموعات عاملة وموظفة وأخرى من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة ربة بيت من أفراد العينة.
- أن الفروق في أبعاد السيطرة على الأعصاب "التروي" و إشغال الذهن بالتفكير والتخطيط كانت بين مجموعة ربة بيت ومجموعة موظفة، وكانت الفروق لصالح مجموعة ربة بيت من أفراد العينة.
- في حين لم يستطع الاختبار الكشف عن اتجاه الفروق في بعد طلب الدعم العاطفي بين أفراد العينة تبعاً لمتغير عمل الأم.

وتعد نتيجة الدراسة نتيجة منطقية حيث تعتبر الأم التي تعمل على رعاية أسرتها والقيام بمهامهم تكون أقدر على فهم أبنائها وحاجاتهم وتستطيع معاملة أبنائها بالطريقة التي تناسب كل فرد منهم حسب سمات الشخصية الخاصة به، وهي أيضاً أقدر على أن تكون منقهما للضغوط الحياتية التي تواجه أبنائها، بمعنى أنها تكون كل همها أن توجه أبنائها نحو الطرق الصحيحة والسليمة لمواجهة ضغوط الحياة، أما الأم التي تعمل بوظيفة ما فإنها قد تتشغل عن أبنائها فترة من الزمن، بالإضافة إلى أن الضغوط التي تواجه الأم الموظفة قد تشغلها عن أبنائها لأن عمله يأخذ جزء كبير من تفكيره وجهدها، مما يؤثر على العوامل النفسية لدى الأبناء .

ومن هنا اتفقت نتيجة الدراسة مع دراسة (المحتسب، 2008)، ودراسة (جودة، 2004)، ودراسة كينغ (King ، 1991)، حيث أشارت هذه الدراسة على أن الأم التي تعمل على تربية أبنائها ومتفرغة لهم أقدر على أن تكون أكثر توجيهاً وتفهماً للصعاب الذي يواجهون.

#### 9.4 لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للدخل الشهري للأسرة لدى أفراد العينة.

قام الباحث بإجراء تحليل التباين الأحادي لفحص أثر الدخل الشهري للأسرة (1000 شيكل فما دون - 1000 - 2000 شيكل - 2001 - 3000 شيكل) على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى أفراد العينة، والجدول التالي يبين قيمة اختبار (ف) ومستوى الدلالة للفروق بين متوسطات درجات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لأفراد العينة حسب مجموعات الدخل الشهري للأسرة :

### جدول (35)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة

الفروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للدخل الشهري للأسرة لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	191.19	3	63.73	11.477	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3420.46	616	5.55		
	المجموع	3611.64	619			
الشروع العقلي	بين المجموعات	41.02	3	13.67	1.404	غير دلالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5999.71	616	9.74		
	المجموع	6040.73	619			
التركيز والتفريغ الانفعالي	بين المجموعات	67.23	3	22.41	3.477	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	3969.94	616	6.44		
	المجموع	4037.17	619			
التدعيم الاجتماعي	بين المجموعات	109.36	3	36.45	3.679	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	6103.58	616	9.91		
	المجموع	6212.94	619			
التعامل الفعال النشط	بين المجموعات	195.78	3	65.26	13.416	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	2996.41	616	4.86		
	المجموع	3192.19	619			
الإنكار	بين المجموعات	24.05	3	8.02	1.022	غير دلالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4832.87	616	7.85		
	المجموع	4856.92	619			
التكيف الروحاني "الديني"	بين المجموعات	389.41	3	129.80	18.569	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4306.03	616	6.99		
	المجموع	4695.44	619			
السخرية	بين المجموعات	88.51	3	29.50	3.377	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	5381.05	616	8.74		
	المجموع	5469.55	619			
الانسحاب السلوكي	بين المجموعات	20.57	3	6.86	1.026	غير دلالة إحصائياً
	داخل المجموعات	4115.60	616	6.68		
	المجموع	4136.17	619			
السيطرة على الأعصاب "التروي"	بين المجموعات	73.02	3	24.34	2.822	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	5312.53	616	8.62		
	المجموع	5385.55	619			
طلب الدعم العاطفي	بين المجموعات	104.28	3	34.76	2.578	غير دلالة إحصائياً
	داخل المجموعات	8304.59	616	13.48		
	المجموع	8408.87	619			
التقبل	بين المجموعات	140.20	3	46.73	3.943	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	7300.80	616	11.85		
	المجموع	7441.00	619			
إشغال الذهن بالتفكير	بين المجموعات	28.03	3	9.34	1.670	غير دلالة إحصائياً
	داخل المجموعات	3446.57	616	5.60		
	المجموع	3474.60	619			
التخطيط	بين المجموعات	167.17	3	55.72	8.004	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	4288.50	616	6.96		
	المجموع	4455.67	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=3، 616) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.6، وعند مستوى دلالة 0.01 = 3.78

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التركيز والتفريغ الانفعالي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال النشط، التكيف الروحاني "الديني"، السخرية، السيطرة على الأعصاب "التروي"، التقبل، والتخطيط تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة لدى أفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في البعد الذي ظهرت فيه فروق:

### جدول (36)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات

أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
2.27	12.49	286	1000 شيكل فما دون	إعادة التقييم الإيجابي
2.43	12.17	153	2000-1001 شيكل	
2.18	10.97	91	3000-2001 شيكل	
2.66	11.51	90	أكثر من 3000 شيكل	
2.61	11.16	286	1000 شيكل فما دون	التركيز والتفريغ الانفعالي
2.58	11.46	153	2000-1001 شيكل	
2.06	10.38	91	3000-2001 شيكل	
2.69	11.16	90	أكثر من 3000 شيكل	
3.79	11.81	286	1000 شيكل فما دون	التدعيم الاجتماعي
2.68	11.53	153	2000-1001 شيكل	
2.41	10.56	91	3000-2001 شيكل	
2.12	11.36	90	أكثر من 3000 شيكل	
2.34	11.78	286	1000 شيكل فما دون	التعامل الفعال النشط
1.83	12.39	153	2000-1001 شيكل	
2.29	10.69	91	3000-2001 شيكل	
2.27	11.12	90	أكثر من 3000 شيكل	
2.50	13.59	286	1000 شيكل فما دون	التكيف الروحاني "الديني"
2.24	13.67	153	2000-1001 شيكل	
3.41	11.59	91	3000-2001 شيكل	
2.84	12.26	90	أكثر من 3000 شيكل	



ينبع جدول (36)

المتغير	البيان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السخرية	1000 شيكل فما دون	286	8.95	2.94
	2000-1001 شيكل	153	9.63	2.94
	3000-2001 شيكل	91	9.46	2.54
	أكثر من 3000 شيكل	90	9.92	3.39
السيطرة على الأعصاب "التروي"	1000 شيكل فما دون	286	11.67	3.53
	2000-1001 شيكل	153	11.61	2.29
	3000-2001 شيكل	91	11.21	2.00
	أكثر من 3000 شيكل	90	10.71	2.62
التقبل	1000 شيكل فما دون	286	11.05	2.55
	2000-1001 شيكل	153	11.73	2.48
	3000-2001 شيكل	91	11.05	2.07
	أكثر من 3000 شيكل	90	12.32	6.81
التخطيط	1000 شيكل فما دون	286	12.64	2.69
	2000-1001 شيكل	153	12.50	2.55
	3000-2001 شيكل	91	11.42	2.74
	أكثر من 3000 شيكل	90	11.50	2.51

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة:

### جدول (37)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة

المتغير	البيان	1000 شيكل فما دون	2000-1001 شيكل	3000-2001 شيكل
إعادة التقييم الإيجابي	2000-1001 شيكل	0.323		
	3000-2001 شيكل	*1.526	*1.203	
	أكثر من 3000 شيكل	*0.982	0.659	0.544
التركيز والتفريغ الانفعالي	2000-1001 شيكل	0.297		
	3000-2001 شيكل	0.776	*1.073	
	أكثر من 3000 شيكل	0.005	0.302	0.771
التدعيم الاجتماعي	2000-1001 شيكل	0.278		
	3000-2001 شيكل	1.247	*0.969	
	أكثر من 3000 شيكل	0.452	0.174	0.795
التعامل الفعال النشط	2000-1001 شيكل	0.606		
	3000-2001 شيكل	*1.087	*1.693	
	أكثر من 3000 شيكل	0.658	*1.263	0.430
التكيف الروحاني "الديني"	2000-1001 شيكل	0.072		
	3000-2001 شيكل	*2.001	*2.073	
	أكثر من 3000 شيكل	*1.339	*1.411	0.662
السخرية	2000-1001 شيكل	0.680		
	3000-2001 شيكل	0.514	0.166	
	أكثر من 3000 شيكل	0.975	0.295	0.461
السيطرة على الأعصاب "التروي"	2000-1001 شيكل	0.060		
	3000-2001 شيكل	0.466	0.406	
	أكثر من 3000 شيكل	0.964	0.903	0.498
التقبل	2000-1001 شيكل	0.687		
	3000-2001 شيكل	0.010	0.677	
	أكثر من 3000 شيكل	*1.277	0.590	1.267
التخطيط	2000-1001 شيكل	0.147		
	3000-2001 شيكل	*1.226	*1.079	
	أكثر من 3000 شيكل	*1.143	*0.997	0.082

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التكيف الروحاني "الديني"، والتخطيط كانت بين مجموعة أقل من 1000 شيكل من ناحية ومجموعتي 2001 - 3000 و أكثر من 3000 شيكل من ناحية أخرى، وكانت الفروق لصالح مجموعة أقل من 1000 شيكل من أفراد العينة.
- أن الفروق في أبعاد إعادة التقييم الإيجابي، التركيز والتفريغ الانفعالي، والتدعيم الاجتماعي كانت بين مجموعة 1001-2000 شيكل ومجموعة 2001 - 3000 شيكل، وكانت الفروق لصالح مجموعة 1000-2000 شيكل من أفراد العينة.
- أن الفروق في أبعاد التعامل الفعال النشط، التكيف الروحاني "الديني"، والتخطيط كانت بين مجموعة 1001-2000 شيكل من ناحية ومجموعتي 2001 - 3000 شيكل وأكثر من 3000 شيكل، وكانت الفروق لصالح مجموعة 1000-2000 شيكل من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التعامل الفعال النشط كانت بين مجموعة 1000 شيكل فما دون ومجموعة 2001 - 3000 شيكل، وكانت الفروق لصالح مجموعة أقل من 1000 شيكل من أفراد العينة.
- أن الفروق في بعد التقبل كانت بين مجموعة 1000 شيكل فما دون ومجموعة أكثر من 3000 شيكل، وكانت الفروق لصالح مجموعة أكثر من 3000 شيكل من أفراد العينة.
- في حين لم يستطع الاختبار الكشف عن اتجاه الفروق بين أفراد العينة على بعدي السخرية والسيطرة على الأعصاب "التروي" تبعاً لمتغير الدخل الشهري.

يعد المستوى الاقتصادي من أهم الضغوط التي تواجه أي فرد في المجتمع سواءً أكان طالباً جامعياً أو عاملاً أو ولي أمر مسئول عن أسرة، ولكن تختلف هذه الضغوط باختلاف الأفراد أنفسهم، فعادة الأبناء الذكور هم من يتأثرون بالمستوى الاقتصادي للأسرة، أما الإناث فعادة ما يوفر لها كل الإمكانيات الاقتصادية ووسائل الترفية، وهذا طبيعي وعقلاني حسب العادات والتقاليد في المجتمع الفلسطيني، والبيئة التي يعيشها المجتمع والذي يكفل للفتاة جميع احتياجاتها.

وأشار الرشدي أن الضغوط ليست استقرارية، فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة، فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهدف محدد، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل: درجة الوعي الذاتي للأفراد ومستواهم الاقتصادي، والطبقة التي ينتمون إليها، وكذلك الثقافة وتسهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد وتشكيل مهاراته وخبراته الاجتماعية، وتصل قدراته، واستعداداته، وتجعل منه كائن اجتماعي قادر على التكيف والتوافق النفسي والاجتماعي (الرشدي، 1999: 7).

ولكن وجدت الدراسة أن الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة كانت لصالح ذوي الدخل المتوسط والقليل وهذا يدل على الوعي الاجتماعي لدى أبناء الشعب الفلسطيني إيماناً منهم أن الرزق هو بيد الله سبحانه وتعالى.

واتفقت مع نتائج الدراسة دراسة (الهاللي، 2009)، ودراسة (أبو عزام، 2005)، ودراسة (العلمي، 2003)، ودراسة (أبو حطب، 2003)، دراسة (ابوشمالة، 2002) حيث أشارت هذه الدراسات إلى الواقع الاقتصادي الفلسطيني المتدني وأنه لا يؤثر على تربية الأبناء في جعلهم جيل يواجه صعوبات الحياة ومشاق طريق المستقبل.

#### 5. نتائج الفرض الثاني الذي ينص على:

لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً للمتغيرات التصنيفية لدى أفراد العينة.

ويتمتع منه الفروض الفرعية التالية:

1.5 لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً للنوع الاجتماعي (ذكور - إناث) لدى أفراد العينة.

#### جدول (38)

اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات الطلاب  
والطالبات في التوافق النفسي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

المقياس	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	الذكور	51.53	6.28	7.391	دالة عند 0.01
	الإناث	55.42	6.77		
البعد النفسي	الذكور	45.13	5.52	0.689	غير دالة إحصائياً
	الإناث	45.48	6.96		
البعد الأسري	الذكور	39.81	6.19	4.994	دالة عند 0.01
	الإناث	42.54	7.31		
البعد الاجتماعي	الذكور	38.90	5.34	10.265	دالة عند 0.01
	الإناث	43.20	5.08		
البعد الإنسجامي	الذكور	26.96	3.99	1.750	دالة عند 0.01
	الإناث	27.52	3.87		
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	الذكور	202.34	21.12	6.949	دالة عند 0.01
	الإناث	214.16	21.19		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح = 618) عند مستوى دلالة 0.05 = 1.960، عند مستوى دلالة 0.01 = 2.576

يتبين من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ، بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في أبعاد الجسمي، البعد الأسري، البعد الاجتماعي، البعد الإنسجامي، والدرجة الكلية للتوافق النفسي ، لصالح مجموعة الطالبات الإناث من أفراد العينة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب والطالبات في البعد النفسي، أي أن الطلبة الجامعيين بغزة من الجنسين لديهم تقديرات متقاربة على البعد النفسي. يرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية إذا ما قورنت بالواقع الذي نعيشه فالطلبة الذكور في ضل الواقع الذي نعيشه لا يستطيعون التكيف مع المجتمع والضغط لأن التوافق هو العملية الواعية المتكاملة المستمرة التي يسعى فيها الفرد إلى التوفيق بين متطلبات البيئة ومتطلباته بالشكل الذي يحقق له وللآخرين نمواً إيجابياً في الذات والخبرة والوعي. فكيف يكون لطالب الكلية توافق نفسي وهو يعلم أن دراسته الجامعية هي مجرد روتين فليس هناك سوق للعمل بعد التخرج، كي يكون لديه توافق نفسي وهو يرى آلاف الخريجين قبله يعملون بأعمال لا تناسبهم.
- ومن وجهة نظر أخرى فان الإناث حسب المجتمعات العربية فإنها مطالبة من قبل الأب والأخ والزوج، بالإضافة إلى أنهم يوفرون لها جميع وسائل الراحة والتوافق النفسي، إذا فالنتيجة التي توصلت لها الدراسة مقنعة وواقعية.
- واتفقت مع نتيجة الدراسة دراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (الأشقر، 2003)، ودراسة (أبو شمالة، 2002)، ودراسة كينغ (King, 1991)، حيث أشارت هذه الدراسات أن التوافق النفسي لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور.
- ولكن أشارت دراسة (الكحلوت، 2011)، (منصور، 2006) ودراسة ( Nelson et al, 1993) ودراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

2.5 لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً للكلية (كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر" - الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية" - كلية مجتمع الأقصى) لدى أفراد العينة.

### جدول (39)

يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً للكلية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	بين المجموعات	564.82	2	282.41	6.169	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	28247.72	617	45.78		
	المجموع	28812.55	619			
البعد النفسي	بين المجموعات	397.52	2	198.76	5.058	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	24244.15	617	39.29		
	المجموع	24641.67	619			
البعد الأسري	بين المجموعات	643.13	2	321.56	6.830	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	29050.07	617	47.08		
	المجموع	29693.19	619			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	288.72	2	144.36	4.608	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	19331.62	617	31.33		
	المجموع	19620.35	619			
البعد الإنشائي	بين المجموعات	109.44	2	54.72	3.566	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	9469.31	617	15.35		
	المجموع	9578.75	619			
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	بين المجموعات	7508.13	2	3754.07	7.968	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	290682.67	617	471.12		
	المجموع	298190.80	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=2، 617) عند مستوى دلالة 0.05 = 3.00، وعند مستوى دلالة 0.01 = 4.61

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 ومستوى 0.05 في جميع أبعاد التوافق النفسي ودرجته الكلية تبعاً لمتغير الكلية لأفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

## جدول (40)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية  
لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للكلية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
6.72	54.93	202	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	البعد الجسمي
7.05	52.78	238	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	
6.43	53.07	180	كلية مجتمع "الأقصى"	
5.88	46.47	202	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	البعد النفسي
5.95	44.72	238	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	
7.05	44.81	180	كلية مجتمع "الأقصى"	
6.06	42.56	202	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	البعد الأسري
6.91	40.14	238	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	
7.60	41.21	180	كلية مجتمع "الأقصى"	
5.16	41.55	202	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	البعد الاجتماعي
5.92	40.29	238	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	
5.64	41.82	180	كلية مجتمع "الأقصى"	
3.94	27.45	202	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	البعد الإنسجامي
4.11	26.74	238	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	
3.63	27.71	180	كلية مجتمع "الأقصى"	
20.57	212.96	202	كلية الدراسات المتوسطة "الأزهر"	الدرجة الكلية للتوافق النفسي
21.79	204.67	238	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية "الإسلامية"	
22.80	208.62	180	كلية مجتمع "الأقصى"	

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً للكلية:

## جدول (41)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للكلية

المتغير	البيان	كلية الدراسات المتوسطة الأزهر	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية
البعد الجسمي	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية	*2.144	
	كلية مجتمع الأقصى	*1.859	0.285
البعد النفسي	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية	*1.743	
	كلية مجتمع الأقصى	*1.660	0.083
البعد الأسري	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية	*2.426	
	كلية مجتمع الأقصى	1.353	1.073
البعد الاجتماعي	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية	1.260	
	كلية مجتمع الأقصى	0.268	*1.528
البعد الإنسجامي	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية	0.715	
	كلية مجتمع الأقصى	0.261	*0.976
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية	*8.288	
	كلية مجتمع الأقصى	4.344	3.944

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في البعدين الجسمي والنفسي كانت بين مجموعة كلية الدراسات المتوسطة الأزهر من ناحية ومجموعتي الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية وكلية مجتمع الأقصى من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة كلية الدراسات المتوسطة الأزهر.
- أن الفروق في البعد الأسري والدرجة الكلية للتوافق النفسي كانت بين مجموعة كلية الدراسات المتوسطة الأزهر ومجموعة كلية مجتمع الأقصى، وكانت الفروق لصالح مجموعة كلية الدراسات المتوسطة الأزهر.
- أن الفروق في البعدين الاجتماعي والانسجامي كانت بين مجموعة الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية الإسلامية ومجموعة كلية مجتمع الأقصى، وكانت الفروق لصالح مجموعة كلية مجتمع الأقصى.

وأشارت دراسة (أبو شمالة، 2002)، (إبراهيم، 1997)، ودراسة (Nelson et al, 1993) إلى أن الحرية الممنوحة للأفراد تؤدي إلى توافق نفسي جيد، بالإضافة إلى أن التكيف والتأقلم في



مكان الدراسة يؤدي إلى توافق نفسي مرتفع، أما في دراسة (الطويل، 2000) فكان هناك توافق نفسي ملحوظ بين الطلاب الفرع الأدبي عنه من الفرع العلمي المتبعة.

3.5 لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً لحجم الأسرة (4 أفراد فما دون - 5-8 أفراد - 9 أفراد فما فوق) لدى أفراد العينة.

#### جدول (42)

يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً لحجم الأسرة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	بين المجموعات	700.12	2	350.06	7.683	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	28112.42	617	45.56		
	المجموع	28812.55	619			
البعد النفسي	بين المجموعات	189.58	2	94.79	2.392	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	24452.08	617	39.63		
	المجموع	24641.67	619			
البعد الأسري	بين المجموعات	137.64	2	68.82	1.437	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	29555.55	617	47.90		
	المجموع	29693.19	619			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	552.46	2	276.23	8.938	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	19067.89	617	30.90		
	المجموع	19620.35	619			
البعد الإنشجامي	بين المجموعات	30.59	2	15.30	0.989	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9548.15	617	15.48		
	المجموع	9578.75	619			
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	بين المجموعات	4536.30	2	2268.15	4.766	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	293654.51	617	475.94		
	المجموع	298190.80	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=2، 617) عند مستوى دلالة 0.05 = 3.00، وعند مستوى دلالة 0.01 = 4.61

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 في البعدين الجسمي والاجتماعي والدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً لمتغير حجم الأسرة لأفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

### جدول (43)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
5.93	51.72	116	4 أفراد فما دون	البعد الجسمي
7.41	53.32	247	8-5 أفراد	
6.43	54.63	257	9 أفراد فما فوق	
4.89	39.31	116	4 أفراد فما دون	البعد الاجتماعي
6.13	41.19	247	8-5 أفراد	
5.25	41.94	257	9 أفراد فما فوق	
18.25	203.12	116	4 أفراد فما دون	الدرجة الكلية للتوافق النفسي
24.47	208.87	247	8-5 أفراد	
20.54	210.61	257	9 أفراد فما فوق	

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة:

### جدول (44)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً لحجم الأسرة

المتغير	البيان	4 أفراد فما دون	8-5 أفراد
البعد الجسمي	8-5 أفراد	1.592	
	9 أفراد فما فوق	*2.906	1.315
البعد الاجتماعي	8-5 أفراد	*1.880	
	9 أفراد فما فوق	*2.627	0.748
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	8-5 أفراد	5.754	
	9 أفراد فما فوق	*7.490	1.736

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في البعد الجسمي والدرجة الكلية للتوافق النفسي كانت بين مجموعة حجم الأسرة 4 أفراد فما دون ومجموعة حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق، وكانت الفروق لصالح مجموعة حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق.

- أن الفروق في البعد الاجتماعي كانت بين مجموعة حجم الأسرة 4 أفراد فما دون ومجموعة حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق، وكانت الفروق لصالح مجموعة حجم الأسرة 4 أفراد فما دون ومجموعة حجم الأسرة 9 أفراد فما فوق.

ويفسر الباحث هذه النتائج من خلال متانة العلاقات الموجودة بين أفراد الأسرة الواحدة في المجتمع العربي، حيث يبذل الآباء جهوداً كبيرة في العناية بأبنائهم ورعايتهم بشتى أنواع الرعاية وتوفير أجواء جيدة لهم، بالإضافة فإن العلاقة التي يسودها الحب والدفء تمثل مصدراً للوقاية من الآثار المترتبة على التعرض للأحداث الصعبة وضغوطات الحياة. أما إدراك الفرد لعدم وجود مساندة اجتماعية وخاصة من الأهل، فإنه يشعره بعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة، وتكون هنا بداية ظهور أعراض اكتئاب حيث يفتقد الفرد الشعور بالقيمة ويفتقد السند عند المحنة.

ويرى الباحث أن المساندة الاجتماعية المتمثلة في المساندة الوالدية - وهي أهم سند اجتماعي في حياة الأبناء- والتي تتسم بحب جميع الأبناء والاهتمام بما يقوله ويفعله، تجعل الأبناء يشعرون بالقيمة والكفاية والقدرة على مواجهة الإحباطات بل ويهتمون بأمور بعضهم البعض، كما أن المساندة تعتبر من أهم مصادر التوافق النفسية للفرد، وفي حال غياب المساندة الاجتماعية فمن الأرجح أن يصبح الفرد عرضة للأمراض النفسية والجسمية. وهذه الأهمية للمساندة الاجتماعية وخاصة من قبل الوالدين تجعلهم في موضع المسؤولية وتحثهم على تقديم كل عون لأبنائهم وتتفق مع نتائج هذه الدراسة ودراسة (الكحلوت، 2011)، ودراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (منصور، 2006) حيث أشارت هذه الدراسات أن كلما زاد عدد أفراد الأسرة كلما زاد التوافق النفسي لدى هذه الأسرة.

4.5 لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً للترتيب الميلادي (الأكبر - أوسط - الأخير - الوحيد) لدى أفراد العينة.

#### جدول (45)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة

الفروق في التوافق النفسي تبعاً للترتيب الميلادي لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	بين المجموعات	772.55	3	257.52	5.657	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	28040.00	616	45.52		
	المجموع	28812.55	619			
البعد النفسي	بين المجموعات	330.95	3	110.32	2.795	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	24310.72	616	39.47		
	المجموع	24641.67	619			
البعد الأسري	بين المجموعات	1265.41	3	421.80	9.140	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	28427.78	616	46.15		
	المجموع	29693.19	619			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	806.41	3	268.80	8.801	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	18813.94	616	30.54		
	المجموع	19620.35	619			
البعد الإنشائي	بين المجموعات	66.38	3	22.13	1.433	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9512.37	616	15.44		
	المجموع	9578.75	619			
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	بين المجموعات	12712.47	3	4237.49	9.144	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	285478.33	616	463.44		
	المجموع	298190.80	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=3، 616) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.6، وعند مستوى دلالة 0.01 = 3.78

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معظم أبعاد التوافق النفسي والدرجة الكلية للتوافق تبعاً لمتغير الترتيب الميلادي لأفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

## جدول (46)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للترتيب الميلادي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البيان	المتغير
7.29	53.38	181	الأكبر	البعد الجسمي
6.74	54.42	325	أوسط	
5.72	51.35	86	الأخير	
5.94	51.61	28	الوحيد	
6.31	45.40	181	الأكبر	البعد النفسي
6.16	45.78	325	أوسط	
6.26	43.69	86	الأخير	
7.47	44.29	28	الوحيد	
6.51	41.65	181	الأكبر	البعد الأسري
6.83	42.06	325	أوسط	
6.75	38.30	86	الأخير	
8.20	38.11	28	الوحيد	
5.90	41.15	181	الأكبر	البعد الاجتماعي
5.33	41.95	325	أوسط	
5.48	38.86	86	الأخير	
5.44	38.86	28	الوحيد	
21.50	209.30	181	الأكبر	الدرجة الكلية للتوافق النفسي
21.84	211.36	325	أوسط	
18.53	199.08	86	الأخير	
26.24	199.43	28	الوحيد	

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأب:

## جدول (47)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للترتيب الميلادي

المتغير	البيان	الأكبر	أوسط	الأخير
البعد الجسمي	أوسط	1.037		
	الأخير	2.032	*3.070	
	الوحيد	1.774	2.811	0.258
البعد النفسي	أوسط	0.381		
	الأخير	1.717	2.099	
	الوحيد	1.118	1.499	0.600
البعد الأسري	أوسط	0.407		
	الأخير	*3.350	*3.756	
	الوحيد	3.545	*3.951	0.195
البعد الاجتماعي	أوسط	0.802		
	الأخير	*2.289	*3.090	
	الوحيد	2.292	*3.094	0.003
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	أوسط	2.065		
	الأخير	*10.217	*12.282	
	الوحيد	9.870	*11.935	0.347

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في بعدي البعد الجسمي كانت بين مجموعة الترتيب الميلادي أوسط ومجموعة الترتيب الميلادي الأخير، وكانت الفروق لصالح مجموعة الترتيب الميلادي أوسط من أفراد العينة.
- أن الفروق في أبعاد الأسري والاجتماعي والدرجة الكلية للتوافق النفسي كانت بين مجموعة الترتيب الميلادي أوسط من ناحية ومجموعتي الترتيب الميلادي الأخير والوحيد من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعة الترتيب الميلادي أوسط من أفراد العينة.
- أن الفروق في أبعاد الأسري والاجتماعي والدرجة الكلية للتوافق النفسي كانت بين مجموعة الترتيب الميلادي الأكبر ومجموعة الترتيب الميلادي الأخير، وكانت الفروق لصالح مجموعة الترتيب الميلادي الأكبر من أفراد العينة.
- في حين لم يستطع الاختبار الكشف عن اتجاه الفروق في البعد النفسي بين أفراد العينة تبعاً لمتغير الترتيب الميلادي.

ويرى الباحث أن ترتيب الأبناء في الأسرة الواحدة يجعل لكل منهم بيئة سيكولوجية، مختلفة عن بيئة الآخر وهذا التباين في البيئات يأتي من أن التفاعل بين الوالدين خاصة الأم وكل ابن من أبنائها يختلف حسب موقعه بالنسبة لها. فتفاعلها مع الابن الأول ليس كتفاعلها مع الأوسط، وتفاعلها مع الأوسط ليس كتفاعلها مع الأخير. كذلك فإن الابن الوحيد له بيئة سيكولوجية تختلف عن بيئة

الآخرين من ذوي الأشقاء. كما أن للابن الذكر وسط مجموعة من الأخوات الإناث والبنات وسط مجموعة من الأخوة الذكور وضعا خاصا متميزاً ، وكل فرد من أفراد الأسرة له وضعه ومكانته بين أخونه وفي قلب أمه وأبيه، بالإضافة إلى أنه عادة الابن الأوسط يستفيد من خبرات من هو أكبر منه بحيث يستفيد من هذه الخبرات في تكيف بين أفراد أسرته مما يجعله أكثر توافق من غيره. وهذا ما أكدته الدراسة أن الترتيب الميلادي الأوسط لديهم توافق نفسي مرتفع أكثر من غيرهم بين أفراد أسرهم.

واختلفت نتائج الدراسات فيما بينها كدراسة (أبو شمالة، 2002)، ودراسة (الطويل، 2000) حيث أنها لم تجد أي فروق دالة إحصائية للترتيب الميلادي على التوافق النفسي، أما في دراسة (مصطفى، 2010) فانفقت نتائج الدراسة مع الدراسة الحالية.

5.5 لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً لتعليم الأب (أمي-إعدادي - ثانوي ، جامعي - دراسات عليا) لدى أفراد العينة.

#### جدول (48)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً لتعليم الأب

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البعد الجسدي	بين المجموعات	187.20	4	46.80	1.005	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	28625.34	615	46.55		
	المجموع	28812.55	619			
البعد النفسي	بين المجموعات	174.38	4	43.60	1.096	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	24467.29	615	39.78		
	المجموع	24641.67	619			
البعد الأسري	بين المجموعات	308.62	4	77.15	1.615	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	29384.58	615	47.78		
	المجموع	29693.19	619			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	273.19	4	68.30	2.171	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	19347.16	615	31.46		
	المجموع	19620.35	619			
البعد الإنشجامي	بين المجموعات	175.71	4	43.93	2.073	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9403.04	615	15.29		
	المجموع	9578.75	619			
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	بين المجموعات	2495.32	4	623.83	1.297	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	295695.49	615	480.81		
	المجموع	298190.80	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=4، 615) عند مستوى دلالة =0.05، 2.37، وعند مستوى دلالة =0.01 =3.32

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد التوافق النفسي والدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً لمتغير تعليم الأب لأفراد العينة، أي أن أفراد العينة لديهم تقديرات متقاربة للتوافق النفسي تبعاً لمتغير تعليم الأب.

ويرى عبد الخالق (1990: 54) أنه لا بد من تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه وتحنو عليه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وتمتعه بدور فعال داخل الأسرة، وأن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره له من أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتساوده في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وفهم ذاته، وأن تحسن الظن به وتتقبله في إقامة علاقة التواد والمحبة هو أعلى مستويات التوافق النفسي .

ويرى الباحث أن تعليم الأب لا يؤثر على التوافق النفسي لدى أبنائه لأنه إذا أدى دوره كأب لأبنائه فإنه سيوصلهم إلى بر الأمان، فشعور الأبوة ليس بحاجة لعلم وإنما بحاجة لوعي دور الأبوة، وهذا ما أكدته الدراسة فلا يوجد فروق في جميع أبعاد التوافق النفسي والدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً لمتغير تعليم الأب.

وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات منها دراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (منصور، 2005)، ودراسة (العلمي، 2003)، ودراسة (أبو شمال، 2002)، ودراسة كينغ (King، 1991) حيث أشارت هذه الدراسات إلى عدم تأثير تعليم الأب على التوافق النفسي لأبنائه.



6.5 لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً لتعليم الأم (أمي-إعدادي - ثانوي ، جامعي - دراسات عليا) لدى أفراد العينة.

#### جدول (49)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة

الفروق في التوافق النفسي تبعاً لتعليم الأم لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	بين المجموعات	547.06	4	136.76	1.976	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	28265.49	615	45.96		
	المجموع	28812.55	619			
البعد النفسي	بين المجموعات	182.25	4	45.56	1.146	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	24459.42	615	39.77		
	المجموع	24641.67	619			
البعد الأسري	بين المجموعات	923.06	4	230.76	4.933	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	28770.13	615	46.78		
	المجموع	29693.19	619			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	290.46	4	72.61	2.310	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	19329.89	615	31.43		
	المجموع	19620.35	619			
البعد الإنسجامي	بين المجموعات	150.24	4	37.56	2.005	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9428.51	615	15.33		
	المجموع	9578.75	619			
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	بين المجموعات	7234.17	4	1808.54	3.823	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	290956.64	615	473.10		
	المجموع	298190.80	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=4، 615) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.37، وعند مستوى دلالة 0.01 = 3.32

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الأسري والدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً لمتغير تعليم الأم لأفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في الأبعاد التي ظهرت فيها فروق:

### جدول (50)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأم

المتغير	البيان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الأسري	أمي	63	37.89	6.23
	إعدادي	162	41.67	5.84
	ثانوي	259	41.79	7.23
	جامعي	127	41.48	7.45
	دراسات عليا	9	37.89	6.88
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	أمي	63	199.35	18.89
	إعدادي	162	210.20	20.24
	ثانوي	259	209.54	21.63
	جامعي	127	209.61	25.24
	دراسات عليا	9	197.67	15.31

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأب:

### جدول (51)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً لتعليم الأم

المتغير	البيان	أمي	إعدادي	ثانوي	جامعي
البعد الأسري	إعدادي	*3.778			
	ثانوي	*3.899	0.121		
	جامعي	*3.591	0.186	0.307	
	دراسات عليا	0.000	3.778	3.899	3.591
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	إعدادي	*10.848			
	ثانوي	*10.191	0.657		
	جامعي	10.257	0.591	0.066	
	دراسات عليا	1.683	12.531	11.874	11.940

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في البعد الأسري كانت بين مجموعة أمي من ناحية ومجموعات إعدادي و ثانوي و جامعي من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعات إعدادي و ثانوي و جامعي من أفراد العينة.
- أن الفروق في الدرجة الكلية للتوافق النفسي كانت بين مجموعة أمي من ناحية ومجموعات إعدادي و ثانوي من ناحية، وكانت الفروق لصالح مجموعات إعدادي و ثانوي من أفراد العينة.

ويرى الباحث أن الأم المتعلمة هي أكثر تفهماً لأبنائها وأكثر دراية بأفكارهم وتصرفاته وهذا هو الأمر الطبيعي من الأم غير المتعلمة أو ذوي التعليم المنخفض، وهذا ما أكدته هذه الدراسة فتبين أن الأمهات ذوي التعليم المرتفع هم أكثر تفهماً لمتطلبات أبنائهم النفسية ومن خلال هذه النتائج أن المستوى التعليمي للأم يعد عاملاً يؤثر على أساليب التوافق والتكيف لدى الأبناء.

ويرى عوض (1996: 27) أن التوافق هو إقامة علاقة منسجمة بين الفرد والبيئة الاجتماعية من خلال إحداث تغيير نحو الأحسن في الفرد، ويتضمن أسلوب حل المشكلات التي تنشأ في عملية التفاعل مع المجتمع، وفهم الآخرين لشخصية الفرد لابد أن تكون بحاجة إلى علم بعض الأحيان، كيف ونحن في ظل مجتمع يتسارع فيه انتشار العلم والمتعلمين إذاً من هذا المنطلق فإن الأم المتعلمة هي أكثر صنع لأجواء التوافق النفسي لدى أبنائها من غيرها.

وكشفت بعض الدراسات عن نتائج تتفق مع نتائج هذه الدراسة منها دراسة (الكلوت، 2011)، ودراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (منصور، 2006) ودراسة (علي، 2000) حيث بينت هذه الدراسات على الدور الريادي للأم المتعلمة في بسط أجواء التوافق بين أبنائها.

7.5 لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً لعمل الأب (لا يعمل - عامل - مهني - موظف - أخرى) لدى أفراد العينة.

### جدول (52)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة

الفروق في التوافق النفسي تبعاً لعمل الأب لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	بين المجموعات	558.97	4	139.74	1.910	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	28253.58	615	45.94		
	المجموع	28812.55	619			
البعد النفسي	بين المجموعات	359.14	4	89.79	2.274	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	24282.53	615	39.48		
	المجموع	24641.67	619			
البعد الأسري	بين المجموعات	369.78	4	92.44	1.939	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	29323.42	615	47.68		
	المجموع	29693.19	619			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	59.23	4	14.81	0.466	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	19561.12	615	31.81		
	المجموع	19620.35	619			
البعد الإنشائي	بين المجموعات	131.19	4	32.80	2.135	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9447.56	615	15.36		
	المجموع	9578.75	619			
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	بين المجموعات	2823.49	4	705.87	1.470	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	295367.31	615	480.27		
	المجموع	298190.80	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=4، 615) عند مستوى دلالة =0.05، 2.37، وعند مستوى دلالة =0.01، 3.32

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد التوافق النفسي والدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً لمتغير عمل الأب لدى أفراد العينة، مما يعني أن أفراد العينة لديهم تقديرات متقاربة للتوافق النفسي تبعاً لمتغير عمل الأب.

يرى الباحث أن الصحة النفسية من أهم أهداف بناء الشخصية المتكاملة واعداد الإنسان الصحيح نفسياً في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأياً كان دوره الاجتماعي بحيث يقبل على تحمل الاجتماعية ويعطي المجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلاً طاقاتهم ومكانياته إلى أقصى حد ممكن. ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعي للفرد مثل النمو الاجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية وتقبل الواقع، وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة، والمشاركة الاجتماعية الخلاقة المسؤولة، وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات، وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق النفسي والاجتماعي السوي، الذي يسهم في الارتقاء بمستوى الصحة النفسية.

وليس من الضروري أن يكون عمل رب الأسرة له أثر على التوافق النفسي للأبناء، فالأب الذي يسعى دائماً نحو أسرة متوافقة نفسية مترابطة اجتماعياً يخشى بعضهم على بعض ويهتم بعضهم لأمر الآخر يفصل بين عمله وبين بيته.

وأكدت الدراسة على وعي الآباء بدورهم الريادي في نشر جو الألفة والمحبة بين أفراد أسرهم حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد التوافق النفسي والدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً لمتغير عمل الأب.

وأشارت بعض الدراسات كدراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (أبو شمالة، 2002)، ودراسة (إبراهيم، 1997)، إلى أن عمل الأب لا يؤثر بشكل كبير على التوافق النفسي للأسرة .

## 8.5 لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً لعمل الأم (ربة بيت - عاملة - موظفة - أخرى) لدى أفراد العينة.

### جدول (53)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة الفروق في التوافق النفسي تبعاً لعمل الأم

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	بين المجموعات	355.89	3	118.63	2.568	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	28456.66	616	46.20		
	المجموع	28812.55	619			
البعد النفسي	بين المجموعات	132.70	3	44.23	1.112	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	24508.97	616	39.79		
	المجموع	24641.67	619			
البعد الأسري	بين المجموعات	519.50	3	173.17	3.656	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	29173.69	616	47.36		
	المجموع	29693.19	619			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	149.77	3	49.92	1.579	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	19470.58	616	31.61		
	المجموع	19620.35	619			
البعد الإنسجامي	بين المجموعات	25.99	3	8.66	0.559	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9552.76	616	15.51		
	المجموع	9578.75	619			
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	بين المجموعات	1618.54	3	539.51	1.121	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	296572.27	616	481.45		
	المجموع	298190.80	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=3، 616) عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.6$ ، وعند مستوى دلالة  $0.01 = 3.78$

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد التوافق النفسي والدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً لمتغير عمل الأم لدى أفراد العينة، مما يعني أن أفراد العينة لديهم تقديرات متقاربة للتوافق النفسي تبعاً لمتغير عمل الأم.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسات آخر كدراسة (الكحلوت، 2011)، ودراسة (مصطفى، 2010)، ودراسة (أبو شمالة، 2002)، حيث أشارت إلى أن عمل الأم يؤثر سلباً على الصحة النفسية لأفراد الأسرة وذلك لأن مهنة الأم تأخذ من وقت أبنائه في ظل أن الأبناء في مرحلة معينة بحاجة لأهمهم في كل الأوقات.

إن أفراد الأسرة الواحدة يمرون بخبرات مختلفة تتفاعل كلها مع شروط محيطه لتكون شخصاً فريداً يحمل آثار محبة الوالدين السمحة أحياناً وآثار الحرمان أحياناً أخرى، ويحمل آثار صدمة فزع مفاجئ مر بها في يوم من أيام الطفولة، وتكون هذه قاعدته الرئيسية حين يمر في شبابه على ظروف تدعوه للتوافق ولهذا نرى نزوعاً عند من يعمل في حالات سوء التوافق لأن يبحث أولاً عن حياة الطفولة والخبرات السابقة لدى من يعالجه.

9.5 لا توجد فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي تبعاً للدخل الشهري للأسرة لدى أفراد العينة.

#### جدول (54)

يبين نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه لمعرفة

الفروق في التوافق النفسي تبعاً للدخل الشهري للأسرة لدى أفراد العينة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
البعد الجسمي	بين المجموعات	711.95	3	237.32	5.202	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	28100.59	616	45.62		
	المجموع	28812.55	619			
البعد النفسي	بين المجموعات	191.28	3	63.76	1.606	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	24450.39	616	39.69		
	المجموع	24641.67	619			
البعد الأسري	بين المجموعات	318.65	3	106.22	2.227	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	29374.54	616	47.69		
	المجموع	29693.19	619			
البعد الاجتماعي	بين المجموعات	305.74	3	101.91	1.893	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	19314.61	616	31.35		
	المجموع	19620.35	619			
البعد الإنسجامي	بين المجموعات	115.30	3	38.43	2.502	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	9463.45	616	15.36		
	المجموع	9578.75	619			
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	بين المجموعات	5500.20	3	1833.40	3.859	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	292690.60	616	475.15		
	المجموع	298190.80	619			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ج=3، 616) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.6، وعند مستوى دلالة 0.01 = 3.78

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الجسمي والدرجة الكلية للتوافق النفسي تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة لدى أفراد العينة، والجدول التالي توضح اتجاه الفروق في البعد الذي ظهرت فيه فروق:

### جدول (55)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة

المتغير	البيان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الجسمي	1000 شيكل فما دون	286	54.05	6.84
	1001-2000 شيكل	153	53.53	6.66
	2001-3000 شيكل	91	51.10	6.81
	أكثر من 3000 شيكل	90	54.58	6.57
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	1000 شيكل فما دون	286	208.98	21.13
	1001-2000 شيكل	153	209.65	21.25
	2001-3000 شيكل	91	201.75	22.20
	أكثر من 3000 شيكل	90	211.97	24.28

والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات الأبعاد ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة:

### جدول (56)

نتائج اختبار شيفيه للكشف عن اتجاه الفروق بين متوسطات أفراد العينة على التوافق النفسي ذات الدلالة تبعاً للدخل الشهري للأسرة

المتغير	البيان	1000 شيكل فما دون	1001-2000 شيكل	2001-3000 شيكل
البعد الجسمي	1001-2000 شيكل	0.516		
	2001-3000 شيكل	*2.947	2.431	
	أكثر من 3000 شيكل	0.532	1.048	*3.479
الدرجة الكلية للتوافق النفسي	1001-2000 شيكل	0.675		
	2001-3000 شيكل	7.232	7.906	
	أكثر من 3000 شيكل	2.988	2.313	*10.219

يتبين من الجدولين السابقين:

- أن الفروق في البعد الجسمي والدرجة الكلية للتوافق النفسي كانت بين مجموعة 2001 - 3000 شيكل ومجموعة أكثر من 3000 شيكل، وكانت الفروق لصالح مجموعة أكثر من 3000 شيكل من أفراد العينة.

- أن الفروق في البعد الجسمي كانت بين مجموعة 1000 شيكل فما دون ومجموعة 2001 - 3000 شيكل، وكانت الفروق لصالح مجموعة 1000 شيكل فما دون من أفراد العينة.

يرى الباحث منطقية نتائج الدراسة الحالية وواقعيتها، حيث يعد انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة يؤدي إلى العجز عن إشباع حاجات الأبناء، وبالتالي يزيد من إمكانية الإساءة لهم إهمالهم، وبينت الدراسات أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات دخل منخفض يعانون من سوء المعاملة والإهمال، وذلك مقارنة بالأفراد الذين يوجدون في أسر ذات دخل مرتفع، وهناك دراسات أوضحت وجود علاقة بين الفقر وإساءة معاملة الأبناء وأن معدلات الإساءة للأطفال تكون مرتفعة في الأسر ذات المستويات العالية من الفقر والبطالة، فالضغوط لدى الآباء تمثل متغيرات مهمة أيضاً ترتبط بإساءة معاملة أبنائهم، وتزيد من مستوى الصراع في المنزل، ومن صعوبة التوافق الأسري (الحسين، 2008: 60).

ومن وجهة نظر أخرى فإن الدخل الشهري يعد مرآة للمستوى الاقتصادي للأسرة، حيث يوفر الدخل الشهري المرتفع استقرار نفسي لدى أفراد الأسرة، والأسر ذات الدخل المحدود يكون مستوى الصحة النفسية لدى أفرادها غير مستقر حسب الوضع المادي للأسرة، وفي ظل الحياة الاجتماعية التي يعيشها أبناء الشعب الفلسطيني وفي ظل التطور العالمي والتقدم الذي لا يوقفه أي عائق، والتفكك الاجتماعي الموجود بين الأسر والذي لم يكون موجود في السابق. فإن الضغوط المالية والاقتصادية تعد من أكثر الضغوط التي تؤثر على الصحة النفسية وهذا ما أكدته نتائج الدراسة حيث كانت الفروق في البعد الجسمي والدرجة الكلية للتوافق النفسي لذوي الدخل الشهري مرتفع، واتفقت مع نتيجة هذه الدراسة دراسة (الكحلوت، 2011)، ودراسة (مصطفى، 2010) (العلمي، 2003)، ودراسة (علي، 2000)، ودراسة كينغ (King، 1991) والتي أشار إلى وجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى للمستوى الاقتصادي لصالح ذوي الدخل المرتفع.



6. نتائج الفرض الثالث الذي ينص على:

لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التوافق النفسي تعزى لمستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) لدى أفراد العينة.

جدول (57)

نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسطات درجات

التوافق النفسي تبعاً لمتغير أساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
منخفضي إعادة التقييم الإيجابي	196.14	17.04	9.016	دالة عند 0.01
مرتفعي إعادة التقييم الإيجابي	214.74	20.61		
منخفضي الشرود العقلي	214.45	22.44	5.943	دالة عند 0.01
مرتفعي الشرود العقلي	201.30	17.86		
منخفضي التركيز والتفريغ الانفعالي	213.15	24.78	3.555	دالة عند 0.01
مرتفعي التركيز والتفريغ الانفعالي	204.46	19.75		
منخفضي التدعيم الاجتماعي	202.54	20.29	4.270	دالة عند 0.01
مرتفعي التدعيم الاجتماعي	212.32	21.67		
منخفضي التعامل الفعال النشط	197.71	19.94	7.679	دالة عند 0.01
مرتفعي التعامل الفعال النشط	215.24	21.87		
منخفضي الإنكار	212.52	22.52	3.826	دالة عند 0.01
مرتفعي الإنكار	203.58	20.25		
منخفضي التكيف الروحاني "الديني"	196.03	15.61	9.594	دالة عند 0.01
مرتفعي التكيف الروحاني من "الديني"	215.22	20.70		
منخفضي السخرية	214.58	21.19	6.261	دالة عند 0.01
مرتفعي السخرية	201.02	18.43		
منخفضي الانسحاب السلوكي	217.88	22.62	6.216	دالة عند 0.01
مرتفعي الانسحاب السلوكي	203.69	19.08		
منخفضي السيطرة على الأعصاب "التروي"	205.08	23.69	3.169	دالة عند 0.01
مرتفعي السيطرة على الأعصاب "التروي"	212.89	21.43		
منخفضي طلب الدعم العاطفي	206.40	21.89	2.168	دالة عند 0.05
مرتفعي طلب الدعم العاطفي	211.45	20.76		
منخفضي التقبل	206.89	22.02	2.475	دالة عند 0.05
مرتفعي التقبل	212.76	21.45		
منخفضي إشغال الذهن بالتفكير	206.26	21.82	2.566	دالة عند 0.05
مرتفعي إشغال الذهن بالتفكير	212.32	21.46		
منخفضي التخطيط	196.46	16.22	10.675	دالة عند 0.01
مرتفعي التخطيط	218.76	21.66		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح = 334) عند مستوى دلالة 0.05 = 1.96، عند مستوى دلالة 0.01 = 2.58

يتبين من الجدول السابق أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.01) ومستوى (0.05) بين متوسطي درجات منخفضة ومرتفعي إعادة التقييم الإيجابي، التدعيم الاجتماعي، التعامل الفعال النشط، التكيف الروحاني من "الديني"، السيطرة على الأعصاب "التروي"، طلب الدعم العاطفي، التقبل، إشغال الذهن بالتفكير، والتخطيط على الدرجة الكلية للتوافق النفسي، وكانت الفروق لصالح المرتفعين من أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة المذكورة سابقاً .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.01) بين متوسطي درجات منخفضة ومرتفعي الشرود العقلي، التركيز والتفريغ الانفعالي، الإنكار، السخرية، والانسحاب السلوكي على الدرجة الكلية للتوافق النفسي، وكانت الفروق لصالح المنخفضين من أفراد العينة على أساليب مواجهة ضغوط الحياة المذكورة سابقاً .

يرى الباحث أن استخدام أساليب مختلفة لمواجهة الضغوط الحياتية هي أمر ليس بالسهل وإنما بحاجة لتنمية وتدريب منذ الصغر، واستخدام أساليب مواجهة الضغوط الحياتية تختلف من شخص لآخر حسب التربية التي يتلقاها الفرد في البيئة الأسرية.

ويرى كفاقي أن الإنسان يعيش حياته الطبيعية بأمان واطمئنان مشبعاً حاجاته ودوافعه عند استثارته ويؤجل إشباع بعض هذه الحاجات والدوافع لسبب أو لآخر لحين تمكنه من إشباعها وقد يلغي أو يعطل إشباع دوافع لعدم إمكانيتها إشباعها وقد ينشأ عن تعطيل أو تأجيل إشباع هذه الدوافع إلى شعور الإنسان بالإحباط والفشل ويتولد عنده القلق والتوتر والصراع فيلجأ الإنسان لا شعورياً إلى بعض الحيل التي تسمى بحيل التوافق أو ميكانيزمات الدفاع لتتفكك عن الإنسان بعض مظاهر دوافعه التي لا يمكن إشباعها، وميكانيزمات الدفاع كما يبدو من اسمها حيل أو أساليب تهدف إلى الدفاع عن الشخصية ضد أي تهديد داخل الفرد أو خارجه (كفاقي، 1995: 338).

وأكدت الدراسة على أن مرتفعي أساليب مواجهة ضغوط الحياة كانت لديهم توافق نفسي أكثر من غيرهم منخفضين أساليب مواجهة ضغوط الحياة، وتوصلت دراسة (جودة، 2004)، ودراسة (العلمي، 2003)، ودراسة (فايد، 2001)، ودراسة (النيال وعبدالله، 1997) على أنه كلما اختلفت أساليب مواجهة ضغوط الحياة كلما كان لدى الفرد توافق نفسي مرتفع.

حيث إن الضغوط الحياتية التي تواجه الأفراد أمر لا مفر منه ، ولكن عندما تتجاوز الأعباء البيئية قدرات وإمكانات الفرد في مواجهتها والسيطرة عليها من خلال مواجهة الضغوط التي يعتمدها الفرد وفقاً لخبراته السابقة خلال تفاعله مع الاحباطات والضغوط ووفقاً للمناخ الاجتماعي والسياسي للمجتمع الذي يؤثر في فلسفة وأساليب الآباء والمعلمين الأمر الذي يؤثر بدوره على تبني أساليب مواجهة معينة في التصدي للضغوط النفسية.

7. نتائج الفرض الرابع الذي ينص على أنه:

"لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض - مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة".

للتحقق من صحة الفرض قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل التباين الثنائي (2 X 2) لفحص أثر تفاعل كل من: متغير الجنس "ذكور - إناث" ومتغير أساليب مواجهة ضغوط الحياة "منخفض - مرتفع" على مستوى التوافق النفسي لدى أفراد العينة (Greene & D'Oliveira، 1999: 146)، والجدول التالي يبين ذلك:

### جدول (58)

يبين نتائج تحليل التباين الثنائي (2X2) لتأثير كل من الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة (منخفض-مرتفع) على التوافق النفسي لدى أفراد العينة

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	د.ح	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة عند 0.01	10.889	3784.79	1	3784.79	الجنس (أ)
دالة عند 0.01	32.310	11230.44	1	11230.44	إعادة التقييم الايجابي (ب)
غير دال إحصائياً	1.372	476.98	1	476.98	تفاعل (أ X ب)
		347.59	332	115398.46	الخطأ
			336	14330029.00	المجموع
دالة عند 0.01	31.877	11658.66	1	11658.66	الجنس (أ)
دالة عند 0.01	33.422	12223.67	1	12223.67	الشروع العقلي (ب)
دالة عند 0.01	11.733	4291.31	1	4291.31	تفاعل (أ X ب)
		365.74	332	121425.72	الخطأ
			336	14671511.00	المجموع
دالة عند 0.01	19.383	9005.74	1	9005.74	الجنس (أ)
دالة عند 0.01	23.796	11056.09	1	11056.09	التركيز والتفريغ الانفعالي (ب)
دالة عند 0.01	8.936	4151.82	1	4151.82	تفاعل (أ X ب)
		464.62	332	154255.02	الخطأ
			336	14823284.00	المجموع

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=1، 332) عند مستوى دلالة 0.05 = 3.84، عند مستوى دلالة 0.01 = 6.63

ينبع جدول (58)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	د.ح	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة عند 0.01	21.095	8768.16	1	8768.16	الجنس (أ)
دالة عند 0.01	10.858	4513.09	1	4513.09	التدعيم الاجتماعي (ب)
غير دالة إحصائياً	0.718	298.37	1	298.37	تفاعل (أ X ب)
		415.65	332	137995.30	الخطأ
			336	14611767.00	المجموع
دالة عند 0.01	19.383	7936.97	1	7936.97	الجنس (أ)
دالة عند 0.01	30.827	12623.27	1	12623.27	التعامل الفعال النشط (ب)
دالة عند 0.05	5.213	2134.51	1	2134.51	تفاعل (أ X ب)
		409.48	332	135948.72	الخطأ
			336	14496640.00	المجموع
دالة عند 0.01	16.371	7094.91	1	7094.91	الجنس (أ)
دالة عند 0.01	12.560	5443.17	1	5443.17	الإنكار (ب)
دالة عند 0.05	5.234	2268.21	1	2268.21	تفاعل (أ X ب)
		433.37	332	143879.58	الخطأ
			336	14703258.00	المجموع
دالة عند 0.01	16.599	5341.33	1	5341.33	الجنس (أ)
دالة عند 0.01	33.827	10884.91	1	10884.91	التكيف الروحاني "الديني" (ب)
غير دالة إحصائياً	1.095	352.45	1	352.45	تفاعل (أ X ب)
		321.78	332	106830.00	الخطأ
			336	14349814.00	المجموع
غير دالة إحصائياً	2.330	917.73	1	917.73	الجنس (أ)
دالة عند 0.01	32.153	12661.61	1	12661.61	السخرية (ب)
غير دالة إحصائياً	0.184	72.33	1	72.33	تفاعل (أ X ب)
		393.80	332	130741.13	الخطأ
			336	14656007.00	المجموع
دالة عند 0.05	4.072	1743.09	1	1743.09	الجنس (أ)
دالة عند 0.01	34.610	14816.82	1	14816.82	الانسحاب السلوكي (ب)
دالة عند 0.05	4.566	1954.62	1	1954.62	تفاعل (أ X ب)
		428.11	332	142131.57	الخطأ
			336	15091842.00	المجموع

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=1، 332) عند مستوى دلالة 0.05 = 3.84، عند مستوى دلالة 0.01 = 6.63

ينبع جدول (58)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط	قيمة	مستوى الدلالة
الجنس (أ)	9160.14	1	9160.14	19.525	دالة عند 0.01
السيطرة على الأعصاب	4873.03	1	4873.03	10.387	دالة عند 0.01
تفاعل (أ X ب)	5393.11	1	5393.11	11.496	دالة عند 0.01
الخطأ	155754.92	332	469.14		
المجموع	14849862.00	336			
الجنس (أ)	7865.20	1	7865.20	18.112	دالة عند 0.01
طلب الدعم العاطفي (ب)	1797.23	1	1797.23	4.139	دالة عند 0.05
تفاعل (أ X ب)	3.47	1	3.47	0.008	غير دالة إحصائياً
الخطأ	144172.74	332	434.26		
المجموع	14820136.00	336			
الجنس (أ)	3880.48	1	3880.48	8.388	دالة عند 0.01
التقبل (ب)	1608.54	1	1608.54	3.477	دالة عند 0.05
تفاعل (أ X ب)	285.43	1	285.43	0.617	غير دالة إحصائياً
الخطأ	153596.62	332	462.64		
المجموع	14953934.00	336			
الجنس (أ)	5570.08	1	5570.08	12.443	دالة عند 0.01
إشغال الذهن بالتفكير (ب)	2925.41	1	2925.41	6.535	دالة عند 0.05
تفاعل (أ X ب)	2195.39	1	2195.39	4.904	دالة عند 0.05
الخطأ	148623.63	332	447.66		
المجموع	14877314.00	336			
الجنس (أ)	2748.86	1	2748.86	7.694	دالة عند 0.01
التخطيط (ب)	34277.89	1	34277.89	95.943	دالة عند 0.01
تفاعل (أ X ب)	977.00	1	977.00	2.735	غير دالة إحصائياً
الخطأ	118615.01	332	357.27		
المجموع	14646331.00	336			

قيمة (ف) الجدولية عند (د.ح=1، 332) عند مستوى دلالة 0.05 = 3.84، عند مستوى دلالة 0.01 = 6.63

يبين الجدول السابق أنه يوجد تأثير دال إحصائياً عند مستوى 0.01 ومستوى 0.05 للتفاعل بين الجنس "ذكور - إناث" ومعظم أساليب مواجهة ضغوط الحياة "منخفض - مرتفع" على التوافق النفسي لدى أفراد العينة.

و الجدول التالي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التوافق النفسي حسب مستويات المتغيرين الداخليين في التفاعل (الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة):

### جدول (59)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

للتوافق النفسي حسب متغيري التفاعل "الجنس وأساليب مواجهة ضغوط الحياة"

الجنس				أساليب مواجهة ضغوط الحياة	
ذكر		أنثى			
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
21.80	203.67	19.26	222.74	منخفض	الشروع العقلي
12.51	198.72	21.05	203.39	مرتفع	
24.83	206.76	19.81	225.26	منخفض	التركيز والتفريغ الانفعالي
15.48	202.04	21.40	205.57	مرتفع	
17.46	192.61	20.67	208.77	منخفض	التعامل الفعال النشط
22.65	211.55	21.49	216.68	مرتفع	
22.14	204.34	20.83	218.80	منخفض	الإنكار
17.98	201.48	22.04	205.49	مرتفع	
27.21	218.08	20.63	217.80	منخفض	الانسحاب السلوكي
12.73	198.98	23.22	208.88	مرتفع	
19.02	195.81	24.36	214.35	منخفض	السيطرة على الأعصاب "التروي"
23.02	211.51	20.19	213.95	مرتفع	
22.18	199.62	19.41	212.90	منخفض	إشغال الذهن بالتفكير
20.70	210.66	22.08	213.70	مرتفع	

تبين من الجدول السابق أن:

- أثر التفاعل في أساليب الشروع العقلي، التركيز والتفريغ الانفعالي، الإنكار، والسيطرة على الأعصاب "التروي" جاء لصالح مجموعات الإناث منخفضة الأساليب السابقة لمواجهة ضغوط الحياة مقابل مجموعات الإناث مرتفعي الأساليب والذكور منخفضة ومرتفعي الأساليب من أفراد العينة. أي أن مجموعات الإناث منخفضة أساليب مواجهة ضغوط الحياة المذكورة كانت الأكثر توافقاً نفسياً .

- أثر التفاعل في أساليب التعامل الفعال النشطوا إشغال الذهن بالتفكير جاء لصالح مجموعات الإناث مرتفعي الأساليب السابقة لمواجهة ضغوط الحياة مقابل مجموعات الإناث منخفضي الأساليب والذكور منخفضي ومرتفعي الأساليب من أفراد العينة. أي أن مجموعات الإناث مرتفعي أساليب مواجهة ضغوط الحياة المذكورة كانت الأكثر توافقاً نفسياً .

- أثر التفاعل في أسلوب الانسحاب السلوكي جاء لصالح مجموعات الذكور منخفضي الانسحاب السلوكي مقابل مجموعات الذكور مرتفعي الانسحاب السلوكي والإناث منخفضي ومرتفعي الانسحاب السلوكي من أفراد العينة. أي أن مجموعات الذكور منخفضي الانسحاب السلوكي كانت الأكثر توافقاً نفسياً .

واتفقت مع نتائج الدراسة (السهي، 2009)، ودراسة (أبو مشايخ، 2008)، ودراسة (أبو عزام، 2005)، ودراسة (العلمي، 2003)، ودراسة (De-wilde, et al, 1994)، حيث توصلت هذه الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في معظم أساليب مواجهة ضغوط الحياة على التوافق النفسي.

فاكتساب المهارات والعادات من شأنه أن يؤدي إلى حدوث التوافق والذي هو في الواقع محصلة ما مر به الفرد من تجارب وخبرات أدت به إلى كيفية إشباع حاجاته وتعامله مع غيره من الأفراد في مجتمعه وهذه المهارات تكسب الفرد المرونة وعدم الجمود وهو أن يتقبل الفرد المواقف الجديدة في حياته، وتصدر منه استجابات ملائمة تحوفا فإنه يكون أكثر توافقاً وتكيفاً مع الوسط البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه، أكثر من الفرد الذي يتصف بالجمود العقلي أو الفكري والذي يؤدي إلى الشعور بالتوتر والاضطراب النفسي، وعدم قدرته على التوافق (مقبل، 2010: 16).

ويرى الباحث أن نتائج الدراسة تتفق مع العادات والتقاليد الفلسطينية، فالحرية التي تمنح للذكور أكثر من الإناث، وهذا يجعل الأساليب المستخدمة من قبل الذكور تؤدي إلى توافق نفسي أكثر منه لدى الإناث، بالإضافة إلى أن من أهم أهداف الصحة النفسية بناء الشخصية المتكاملتوا إعداد الإنسان الصحيح نفسياً في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأياً كان دوره الاجتماعي بحيث يقبل على تحمل الاجتماعية ويعطي المجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلاً طاقاتهم ومكانياته إلى أقصى حد ممكن بغض النظر عن جنسه أو لونه أو اعتقاده.

## توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة فإن الباحث يوصي بما يلي:

- إعداد برامج ودورات دعم نفسي اجتماعي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
- الاهتمام بالتدخل المبكر من أجل حل مشكلات الطلاب وضغوط الدراسة الواقعة عليهم ليتسنى لهم التمتع بصحة نفسية سليمة.
- حث الكليات الجامعية على تنفيذ الأنشطة الاجتماعية والتربوية والثقافية، وتشجيع الطلبة على المشاركة الفاعلة وإشاعة روح التعاون والمحبة والمودة والتسامح بينهم وتعويدهم على ضبط النفس وعدم التهوروا إدراك المواقف؛ حتى يستطيعوا مواجهة الضغوط الحياتية والاضطرابات النفسية.
- أن تقوم الأسرة بتوظيف أساليب التربية السوية التي تدعم استقلالية السلوك لدى الأبناء بما يمكنهم من التفاعل الإيجابي مع بيئاتهم ومع المؤسسات التي يلتحقون بها، وذلك سعياً للوصول إلى توافق نفسي مرتفع مبني على مواجهة الضغوط الحياتية بالطرق الإيجابية.
- تصميم وإصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة الوعي لدى الآباء والأمهات والمهتمين بالطلاب بشأن المواجهة الفعالة لضغوط الحياة.
- تنمية روح المسؤولية عند الأبناء منذ الصغر من خلال مشاركتهم في وضع الحلول لمشكلاتهم أو نحو ذلك وكذلك توزيع مسئوليات قيادية عليهم .
- تدريب أولياء الأمور على توظيف أساليب المعاملة الوالدية السوية التي تسهم في استدخال مهارات وأساليب فعالة وإيجابية تجعل الأبناء يواجهون ضغوطات الحياة، وتدريبهم على التحمل والمثابرة ، والقدرة على مواجهة الإحباط، والقدرة على تبصر الذات وترويض النفس حتى يتمكن الأبناء من مواجهة الحياة ببنیان نفسي سليم، ولا ينزلقون في السلوكيات اللاسوية.
- توجيه وسائل الإعلام للتركيز على توجيه الأبناء بإعداد برامج خاصة تناسب مراحل النمو لمساعدتهم على التكيف مع كل ما يجري من حولهم خاصة في ظل ظروف الحياة المتغيرة.

## مقترحات الدراسة:

يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:

- الضغوط النفسية كتغير وسيط بين أساليب المواجهة والتوافق النفسي لدى الطلبة.
- أساليب مواجهة الضغوط والتوافق النفسي في ضوء أساليب التربية الوالدية لدى الطلبة.
- العوامل التي تؤثر في أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الطلبة "دراسة عاملية".



## قائمة المراجع

١ ، ولا ، : المصادر .

ثانياً ، : المراجع العربية .

ثانياً ، : المراجع ، جنبيه .

## أولاً : المصادر :

- القرآن الكريم.
- الحديث الشريف.
- الأنصاري ، جمال الدين (1988) معجم لسان العرب "، دار إحياء التراث ، الجزء الثاني ، القاهرة.
- أنيس، ابراهيم وآخرون (1973) مجمع اللغة العربية، "المعجم الوسيط"، الجزء الثاني، الطبعة الثانية، دار المعارف، مصر .
- الفيروز آبادي (1991) القاموس المحيط، الجزء الثالث، الطبعة الأولى، دار إحياء التراث العربي، بيروت .
- مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج (1978) صحيح مسلم بشرح النووي ، ط 3، دار الفكر، بيروت.

## ثانياً : المراجع العربية:

1. إبراهيم، رشا راغب (1998) الضغوط النفسية و علاقتها بمستوي الطموح لدي طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، جامعة عين شمس.
2. إبراهيم، لطفي (1994) مقياس عمليات تحمل الضغوط. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
3. إبراهيم، مرسى، عودة، محمد (1986) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، دار القلم ، الكويت .
4. إبراهيم، نبيل محمد أحمد (1997) العلاقة بين المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة والتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية في محافظة الدقهلية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
5. أبو الحصين، محمد فرج الله (2010) الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة.
6. أبو حطب، صالح (2003) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة .

7. أبو سكران، عبد الله يوسف (2009) التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بمركز الضبط (الداخلي - الخارجي) للمعاقين حركياً في قطاع غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.
8. أبو شمالة، حسين (2002) البيئة الأسرية والمدرسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى المراهقين في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأقصى .
9. أبو عزام، أمل علاء الدين (2005) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس : القاهرة .
10. أبو مشايخ، محسن محمود (2008) أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية -دراسة تحليلية عاملية- رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة
11. أبو نجيلة، سفيان محمد (2002) مقالات في الشخصية والصحة النفسية، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية، مطبعة منصور، غزة.
12. الأشقر، إ. (2003): " الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وحاجاتهم الإرشادية "، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
13. الأغا، إحسان (2002) البحث التربوي وعناصره، مناهجه وأدواته، ط4، الجامعة الإسلامية، غزة.
14. الأمارة، سعد (2001) الضغوط النفسية، مجلة النبأ، العدد (54) نسخة الكترونية.
15. بخش، أميرة طه (2004) أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالملكة العربية السعودية، مجلة العلوم، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد 8، العدد 3، البحرين .
16. بركات، آسيا بنت علي راجح (2008) التوافق النفسي لدى الفتاة الجامعية وعلاقته بالحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي والمعدل التراكمي، مجلة المعرفة الشهرية.
17. بلان، كمال وبركات، مطاع ونعيصة، رغداء (2005) الصحة النفسية للطفل، مركز التعليم المفتوح منشورات جامعة دمشق.
18. جودة، أمال (2004): "أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى"، المؤتمر التربوي الأول عن التربية في فلسطين وتغيرات العصر، كلية التربية في الجامعة الإسلامية، فلسطين. ص ص. 667- 696.

19. الحسين، سهيلة نور الدين ديب (2008): العنف الأسري وعلاقته ببعض المتغيرات، بحث مقدم لنيل درجة دبلوم تأهيل وتخصص في العلوم السكانية (حماية الطفل)، المعهد العالي للدراسات والبحوث السكانية، وزارة التعليم العالي، سورية.
20. حفني، قدرى (2002): أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر، رسالة دكتوراة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة .
21. دسوقي، روية محمود (1996): النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط أحداث الحياة و الصحة النفسية لدي المطلقات، مجلة علم النفس، عدد 9 ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مصر .
22. الديب ، أميرة عبد العزيز (1990) سيكولوجية التوافق النفسي في الطفولة المبكرة، ط1، مكتبة دار الفلاح، الكويت.
23. الرحو، حنان سعيد (2005) أساسيات في علم النفس، الدار العربية للعلوم، بيروت .
24. الرشيد، لولوة صالح (1999) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات لشخصية، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود: الرياض
25. زهران، حامد عبد السلام (1997) الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط "2" عالم الكتيب، القاهرة.
26. الزيناتي، اعتماد يعقوب (2003) أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة.
27. السراج، هالة صلاح (2011) استجابة الحزن والتوافق النفسي لدى الأطفال بعد الحرب الأخيرة على غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية: غزة.
28. سكيك، عدلي بهجت (2004) انعكاسات الذات الإنسانية، من منشورات مطبعة غير محددة، غزة.
29. سلامة، محمد محمد عودة (2001) صورة السلطة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى العاملين بالدولة دراسة دينامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
30. السهلي، عبد الله حميد (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، رسالة دكتوراه ، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

31. شعبان، رجب (2000) العلاقة بين الأساليب الإقلامية الإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، مجلة علم النفس، العدد السادس، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.
32. شقير، زينب (1998) مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
33. شقير، زينب محمود (2003) مقياس التوافق النفسي لمتحدي الإعاقة ، كراسة التعليمات، ط1، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
34. شكري، مایسة (1999) التفاوض والتشاور وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة، مجلة الإرشاد النفسي، عدد 10.
35. شويخ، هناء (2007) أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، ابتراك للنشر، ط1، القاهرة.
36. الصويط، فواز بن محمد (1428) الاختيار المهني وعلاقته بالتوافق النفسي لدى ضباط قاعدة الملك فهد الجوية ، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
37. الطيرير، عبد الرحمن (1994) الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، ط8، القاهرة.
38. طه، فرج عبد القادر وآخرون (1993) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار سعاد الصباح، الكويت .
39. الطويل، محمد علي سليمان (2000) التوافق النفسي المدرسي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر .
40. الطيب، محمد عبد الظاهر (1994) مبادئ الصحة النفسية، ط2، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
41. عباس، فيصل (1994) أضواء على المعالجة النفسية - النظرية والتطبيق .دار الفكر اللبناني، بيروت .
42. عبد الخالق، أحمد (1990) علم النفس المهني، بيروت، الدار الجامعية للطباعة والنشر .
43. عبد اللطيف، مدحت عبد الحميد (1993) الصحة النفسية والتوافق الدراسي، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
44. عبد الله، محمد قاسم (2001) مدخل إلي الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

45. عبد الله، منى محمود (2002) أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية.. رسالة دكتوراة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس، القاهرة .
46. عبد المعطي، حسن (2006) ضغوط الحياة وأساليب مواجهته القاهرة: مكتبة الزهراء .
47. العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
48. عثمان، فاروق السيد (2001) القلق وإدارة الضغوط، دار الفكر العربي، القاهرة.
49. عربيات، أحمد (2005) فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة لثانوية ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، مجلد 17.
50. عسكر، علي (2003) ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط3، القاهرة : دار الكتاب الحديث.
51. عطية، هنا (2001) علم النفس والتكيف النفسي والاجتماعي، دار القاهرة، للكتاب، القاهرة.
52. علام، صلاح الدين محمود (2005) الأساليب الإحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية "البارامترية واللابارامترية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
53. العلمي، د. (2003): "التوتر والضغط النفسي والاكنتاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية "، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
54. علي، علي (2000): " المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية ". مجلة علم النفس، عدد (53).
55. علي، علي (2003) دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
56. عليان، محمد والكحلوت، عماد (2011) أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالحزن لدى أبناء شهداء الحرب على غزة - فلسطين، دراسة منشورة في المؤتمر العلمي الثالث لقسم علم النفس "البحوث النفسية وتطبيقاتها الميدانية"، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 26 - 28/4/2011م.
57. العنزري، فرحان سالم (2003) التعصب وعلاقته ببعض أبعاد التوافق لدى عينة من الطلاب الجامعيين بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، مكة: كلية التربية، جامعة أم القرى.

58. عودة، محمد محمد (2010) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة.
59. عوض، عباس (1996) الموجز في الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار الجامعية، الإسكندرية.
60. غانم، محمد حسن (2006) الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
61. غيث، سعاد وسهيلا، بنات وحنان، طقش (2009) مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الرياضية للموهوبين والمنفوقين واستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد 1.
62. فايد، حسين علي (2001) الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة و أعراض الاكتئاب " من كتاب " دراسات في الصحة النفسية , " الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية.
63. فهمي، مصطفى (1970) الإنسان والصحة النفسية، الإنجلو المصرية، القاهرة.
64. فونتانا، ديفيد (1994) الضغوط النفسية، تغلب عليها وبدأ الحياة، ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع، مكتبة الأنجلو المصرية.
65. القاضي، على (1994) التوافق النفسي من منظور إسلامي، مجلة منبر الإسلام، عدد 4.
66. الكحلوت، أماني حمدي شحده (2011) دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية: غزة.
67. كفاي، علاء الدين (1995) الصحة النفسية، القاهرة، الأنجلو المصرية.
68. لافي، باسم (2004) الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
69. المحتسب، م. (2008): " التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأحداث الحياة اليومية الضاغطة وأساليب المواجهة لدى طلبة جامعة القدس"، جامعة القدس، فلسطين. (رسالة ماجستير غير منشورة).
70. محمد، ر. (1999): " العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية والاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية ". مجلة علم النفس، عدد (24).
71. مخيمر، صلاح (1979) المدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، مكتبة الإنجلو المصرية، مصر.

72. المزروع، ليلي عبد الله (2009) أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
73. مصطفى، يامن سهيل (2010) العنف الأسرى وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين، دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق.
74. مقبل، مرفت عبد ربه (2010) التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية: غزة.
75. منصور، سامي (2006) التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية القاطنين في المناطق الساخنة بمحافظة رفح وعلاقته بسمات الشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الصحة العامة، جامعة القدس، غزة.
76. مياسا، محمد (1997) الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية، دارالجيل، بيروت.
77. النابلسي، حياة (2009) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
78. النجار، محمد (1997) تقدير الذات والتوافق النفسي و الاجتماعي لدى معاقى الانتفاضة جسميا بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ،الجامعة الإسلامية: غزة.
79. النيال، مایسة وعبد الله (1997): "أساليب مواجهه أحداث الحياة اليومية وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر"، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الارشاد النفسي بجامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
80. هريدي، عادل محمد (1996) علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين، مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، العدد السادس والعشرون.
81. الهاللي، عادل (2009) بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم النفس،كلية التربية ، جامعة أم القرى : مكة المكرمة.
82. الهيجان، عبد الرحمن (1998) ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، الرياض: معهد الإدارة العامة.
83. وافي، ليلي (2006) الاضطرابات السلوكية وعلاقتها بمستوى التوافق النفسي لدى الأطفال الصم والمكفوفين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.



84. ياغي، شاهر (2006) الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية:

85. Allen, L. Santrock, J.(1993):" Psychology. W.M.C,Brown communication", Inc.
86. Bootzin, R., (1991). Psychology today: an introduction, 7th, ed. McGraw- Hill, Inc.
87. Cohen, R. J. (1994): Psychology and Adjustment. Values, Culture, and Chang. Boston, Allyn and Bacon. Collier, Macmillan, cands.
88. De- wilde, E, et al(1994):"Social support, life events, and behavioral characteristic of psychologically depressed adolescents", Journal of Adolescence, Vol.29, No.113.
89. Greene, J. & D'Oliveira, M. (1999) Learning to use statistical tests in psychology, 2nd edition, Open university press, Philadelphia, USA.
90. Griffith (1993): " Adolescent Coping with Family school, and peer stressors ERIC (ED374367).
91. Higgins, J.E. & Endler. N.S. (1995). Coping life stress and psychological and somatic distress. European of Personality, 9(4).
92. King, K. (1991):" life event stress and coping strategies of secondary school student in Hong Kong," exploratory study.
93. Lazarus, R(1996): "Toward Better Research on stress and coping", American Psychologist, Vol 155, No 6.
94. Nelson, Hughes, et. al (1993). The Relationship family structure family conflict adjustment young adult college students, 28.
95. Rutter M. (1991): Stress Coping Development Some Issues and Some Questions. Journal of Child Psychology, 22(12).
96. Schwebel, A, Andraw, B, Harrey A, & Schwebel, (1990) Reichman. Personal Adjustment and Growth ; a Life Span Approach (2edition) Milton-brown publisher. New York.
97. Shields, N.(2001): "Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students", Journal of applied biobehavioral research, Vol.6, No.3.
98. Smith, T.W(1993) The Hardy personality cognitive and physiological to Evaluative Threat", Journal of Abnormal psychology, 50(1).

99. Taylor, Shelley (1995) Health Psychology, Third Edition, New York: McGraw-Hill International Editions.
100. Vechio, R. (1991):”Organizational Behavior”, 2nd Ed Toronto, The Dryden press.
101. Martin, . lee. H. Poon, L. & Fulks, J. (1992). Personality life events and coping in the oldest – old, International. Journal of Aging and Human Development, 34 (1).

# ملاحق الدراسة

❖ مقياس أساليب مواجهة الضغوط

❖ مقياس التوافق النفسي

❖ قائمة البيانات الديمغرافية

❖ كتاب الاستئذان للتطبيق الميداني

## ملحق رقم (1)

### مقياس أساليب مواجهة الضغوط

إعداد كل من كارفر وشير ووينتراوب (Carver, Scheier & Weintraub, 1989)

### تعريب عليان والكحلوت (2011)

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بقدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة، يرجو الباحث منك الإجابة عليها وفقاً لرأيك وفق البديل المناسب مقابل كل عبارة:

م	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً
1	أحاول أن أتمو كشخص خاض تجارب وتعلم منها.				
2	أنهمك في نشاطات جانبية ثانوية لتجنب التفكير في المشكلة.				
3	أنزعج ولا أستطيع التحكم في انفعالاتي.				
4	أحاول أن آخذ نصيحة من شخص آخر في السلوك الذي أريد فعله.				
5	أركز جهودي على فعل شيء يتعلق بالحدث.				
6	أقول لنفسي أن هذا أمر غير معقول.				
7	أثق بالله .				
8	أضحك ولا أهتم بالحدث.				
9	أقر لنفسي عندما لا أستطيع أن أكبح رغباتي.				
10	أمنع نفسي من عمل أي شيء بشكل متسرع تجاه الحدث.				
11	أناقش مشاعري وأحاسيسي مع شخص آخر.				
12	أحاول أن أحصل على فكرة سابقة تتعلق بما حدث.				
13	أتحدث مع شخص ما لأجد حلاً لمشكلتي.				
14	أحفظ نفسي من السرحان والحيرة بالانشغال بأفكار أو أنشطة تتعلق بالحدث.				
15	أكثر من أحلام اليقظة لأبتعد عن التفكير في الحدث.				
16	أدرك بأنني متضايق.				
17	أطلب المساعدة من الله.				
18	أخطط لسلوكياتي وتصرفاتي.				
19	ألجأ إلى قول النكت والمزاح.				
20	أقبل الحدث وأسلم بأنه أمر لا يمكن تغييره.				
21	أتوقف عن عمل أي شيء تجاه المشكلة حتى تسمح الفرصة.				
22	أسعى للحصول على دعم وجداني وعاطفي من الأصدقاء والأقارب.				
23	أتوقف عن محاولاتي للوصول إلى هدفي.				
24	أتصرف بشكل آخر حتى أتخلص من المشكلة.				
25	أرفض الاقتناع والتصديق بوقوع هذا الحدث.				

م	العبارات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً
26	أترك الحرية لمشاعري.				
27	أحاول أن أرى الحدث بشكل مختلف ل يبدو إيجابياً .				
28	أتحدث إلى شخص آخر يستطيع أن يقدم حلاً لمشكلتي.				
29	أنام أكثر من المعتاد.				
30	أحاول وضع خطة تساعدني في حل المشكلة.				
31	أركز على حل المشكلة وأترك بعض الأمور الأخرى.				
32	أتعاطف وأتفهم رأي الآخرين.				
33	أتعامل مع المشكلة بشكل غير جدي وهزلي.				
34	أتوقف عن المحاولة حتى أحصل على ما أريد.				
35	أبحث عن شيء جيد يحدث.				
36	أفكر كيف يمكن أن أعالج المشكلة بشكل جيد.				
37	أنتظر بأنه لم يحدث أي شيء.				
38	أحاول التأكد من أن ما سأقوم به ليس خطأ .				
39	أحاول بصعوبة أن أمنع تداخل أشياء أخرى مع جهودي في معالجة المشكلة.				
40	أشاهد التلفاز ليقول تفكيري في المشكلة.				
41	أقبل حقيقة الشيء الذي حدث.				
42	أسأل أناس لديهم خبرة في حل مثل هذه المشكلة.				
43	أشعر بضغوط كبيرة تجعلني لا أستطيع التحكم في انفعالاتي.				
44	أأخذ طريقة مباشرة ومحددة لحل المشكلة.				
45	أحاول أن أجد راحة وطمأنينة باللجوء للدين.				
46	أجبر نفسي على الصبر حتى الوقت المناسب لحل المشكلة.				
47	أسخر من الموقف.				
48	أقلل جهودي التي أبدلها في حل المشكلة.				
49	أتحدث مع شخص آخر عن مشاعري.				
50	أتعلم أن أتعايش مع المشكلة.				
51	أضع الأنشطة الأخرى جانباً لكي أركز في حل المشكلة.				
52	أفكر بجدية وعمق في الخطوات التي يجب اتباعها.				
53	أصرف كما لو لم يحدث شيء.				
54	أحاول أن أتخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب.				
55	أتعلم شيئاً من خبرتي بهذه المشكلة.				
56	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة.				

## ملحق رقم (2)

### مقياس التوافق النفسي

إعداد: علي الديب (1988)

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بالتوافق النفسي، يرجو الباحث منك الإجابة عليها بما يتفق مع رأيك وفق البديل المناسب مقابل كل عبارة:

م	العبارات	نعم	لا	بين بين
1	أعاني من نزلات البرد			
2	ينفذ صبري بسهولة مع الآخرين			
3	أحب أسرتي لدرجة كبيرة			
4	اندمج في معظم الأنشطة الاجتماعية مع زملائي دائماً			
5	المجتمع الذي أعيش فيه يشبع حاجاتي ورغباتي			
6	تنتابني الام في عيني			
7	أجد نفسي مرحا على غير العادة بدون سبب معين			
8	أتمتع بعلاقة طيبة للغاية مع أفراد أسرتي			
9	أصدقائي يشعرونني بالمكانة الاجتماعية التي كنت أتمناها			
10	أهدافي وطموحاتي تتفق بدرجة كبيرة مع أهداف المجتمع الذي أنتمي إليه			
11	أعاني من اضطرابات في معدتي وأمعاني			
12	من السهل أن يملكني الغضب			
13	علاقتي طيبة مع والدي			
14	علاقاتي الاجتماعية مع جيراني طيبة للغاية			
15	إنني سهل الاختلاط بالناس			
16	أصاب بضيق بالتنفس			
17	أفقد ثقتي بنفسي بسهولة			
18	علاقاتي طيبة بوالدي			
19	إذا ما وجدت الكأبة تسود حفلة فإنني أستطيع اشبع فيها روح المرح			
20	استطيع مجارة الجو الاجتماعي بدرجة كبيرة			
21	أصاب بنوبات إغماء في المواقف الصعبة			
22	أشعر في معظم الأوقات بالحزن			
23	تنشأ خلافات بيني وبين إخواني			
24	أشعر بالخرج عند التعرف على أناس لأول مرة			
25	اشبع معظم حاجاتي الاقتصادية في المجتمع الذي أعيش فيه			
26	يسهل إن تنتقل إلى عدى الزكام			
27	أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الناس			
28	مشاجراتي قليلة مع أفراد أسرتي			
29	أجد متعة في ممارسة أنواع كثيرة من وسائل الترويح والرحلات والحفلات			
30	أشعر بالفخر لأنني انتمي إلى هذا المجتمع			
31	عيناى شديدة الحساسية للضوء			

م	العبارات	نعم	لا	بين بين
32	حالي العصبية مستقرة			
33	يتوافر الحب والوفاء داخل أسرتي			
34	أفضل أن تقتصر حياتي الاجتماعية على أفراد أسرتي			
35	أشعر بالرضا لان الآخرين يفهمون مشاعري			
36	تستلزم صحتي الرعاية الطبية المستمرة			
37	يصعب علي البقاء في المنزل في حالة مرح			
38	اشعر بجو من التفاهم داخل المنزل			
39	اشعر بالحرج عندما أتطوع للاشتراك في بعض الألعاب أو نواحي النشاط الأخرى			
40	اشعر بأن الناس يستمتعون بالتحدث معي			
41	لم اصب أبداً بمرض الربو أو الحساسية			
42	من السهل إثارتني			
43	أثق بأفراد أسرتي			
44	أكره النشاط الاجتماعي			
45	في الغالب يضطرنني زملائي إلى التشاجر معهم دفاعاً عن ما أملك			
46	أسناني في حالة علاج			
47	إنني حساس أكثر من اللازم			
48	أشعر بالرضا والراحة في المنزل			
49	لا أمانع في مقابلة الغرباء			
50	عندي شعور أن رؤسائي في العمل أن لا أكون في أماكن العمل التي يراسونها			
51	اشعر بالتعب عندما انهض في الصباح			
52	إنني سريع البكاء			
53	يسعدني جدا حضور الجلسات العائلية في المنزل مع والدي وإخواني			
54	علاقاتي بزملائي جيدة جداً			
55	لا أهتم كثيراً بالناس			
56	أعاني من تصلب في عضلاتي			
57	أحياناً تعاودني رغبة شديدة في الهروب من المنزل			
58	ظروفي الأسرية ممتازة			
59	أصدقاء الآخرين بسهولة تامة			
60	أشعر في كثير من الأحيان كما لو كنت أريد أن أبكى بسبب القسوة والظلم الذي يعاملني بهما الناس			
61	أعاني من مرض في سمعي			
62	أياس بسهولة			
63	أسرتي توفر لي الجو الصالح للعمل والجد			
64	أنا محبوب من زملائي			
65	أشعر بالراحة والألفة في هذا العالم الذي أعيش فيه			
66	من النادر أن يصيبني الإمساك			
67	أشعر بالضيق والاكتئاب في معظم الأحيان			

م	العبارات	نعم	لا	بين بين
68	توجد علاقة طيبة بين أفراد أسرتي وأقاربي			
69	أتمتع بشعبية اجتماعية بين الأصدقاء			
70	عندي التسامح والمرونة مما يجعلني أقبل نقد الآخرين واستفيد منه			
71	كنت امراض بكثرة في طفولتي			
72	يضايقتني شعوري بالنقص			
73	يسود التفاهم بيني وبين أفراد أسرتي			
74	أشعر بأنني منسجم في العمل أو المدرسة أو الكلية الذي أذهب إليه			
75	غالباً ما يغمى على وأتشنج			
76	أشعر بالراحة النفسية			
77	أشعر أنني أكثر سعادة في الحياة العائلية			
78	لا ادعى إلي الحفلات أو المهرجانات التي تقيمه المدرسة أو المؤسسة أو الزملاء			
79	أجد صعوبة في توازني أثناء سيرى			
80	أنا سعيد في حياتي			
81	أعاني كثيراً من وجود خلافات أسرية			
82	أشعر أن زملائي يسرهم أن أكون معهم			
83	من الصعب استئثرتي			
84	أشعر من وقت لآخر بالكرهية نحو أفراد أسرتي التي أحبها			
85	في الغالب لا يهتم من حولي بأرائي			
86	أغيب عن الدراسة بسبب المرض			
87	كون متماسكا تماماً وهادئاً في المواقف الصعبة			
88	أشعر معظم الوقت بالأم في راسي			
89	تقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر			
90	أشعر برعشة في حركات يدي			
91	كثيراً ما تشغلني الأفكار إلى درجة لا أستطيع معها النوم			
92	تصيبني نوبات الصرع			
93	لا أحب الاشتراك في المناقشات الدينية			
94	ينتابني قلق على صحتي			
95	الاهتمام بأوامر الدين وتطبيقها أمر صعب بالنسبة لي			
96	جسمي متناسق تماماً مع وزني			
97	يشغل الدين جانبا بالغ الأهمية في حياتي			
98	لدى الأم في القلب والصدر			
99	اعتقد أن الدين والمسجد لهم أعظم الأثر في نفسي			
100	أشعر بالأم صحية			



ملحق رقم (3)  
قائمة البيانات الديمغرافية

أخي الطالب/ أختي الطالبة:  
تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بإعداد رسالة ماجستير حول موضوع أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بغزة، وأرجو منكم تعبئة هذا الاستبيان، وذلك بالإجابة عن جميع العبارات دون ترك أي منها، علماً بأن البيانات التي سيتم الحصول عليها ستبقى سرية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

أولاً: البيانات الأولية

1. الجنس: ( ) ذكر ( ) أنثى
2. كلية المجتمع المتوسطة:  
( ) الأزهر (كلية الدراسات لمتوسطة) ( ) الإسلامية (الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية) ( ) الأقصى (كلية مجتمع الأقصى)
3. حجم الأسرة: ( ) 4 أفراد فما دون ( ) 5-8 أفراد ( ) 9 فما فوق
4. الترتيب الميلادي: ( ) الأكبر ( ) أوسط ( ) الأخير  
( ) الوحيد
5. تعليم الأب: ( ) أمي ( ) إعدادي ( ) ثانوي  
( ) جامعي ( ) دراسات عليا
6. تعليم الأم: ( ) أمي ( ) إعدادي ( ) ثانوي  
( ) جامعي ( ) دراسات عليا
7. عمل الأب: ( ) لا يعمل ( ) عامل عادي ( ) مهني  
( ) موظف ( ) أخرى، أذكر .....
8. عمل الأم: ( ) ربة بيت ( ) عاملة ( ) موظفة  
( ) أخرى، أذكر .....
9. الدخل الشهري للأسرة:  
( ) 1000 شيكل فما دون ( ) 1001-2000 شيكل ( ) 2001-3000 شيكل  
( ) أكثر من 3000 شيكل



Ref :

Date:

الرقم :

التاريخ :

ج أز/د/ع/٢٠١٢/٠١

٢٠١٢/٠٣/٠٤

الأخ/ عميد الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية حفظه الله،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،

### الموضوع: تسهيل مهمة

تهديكم جامعة الأزهر أطيب تحياتها، ودعماً منها لبرامج الدراسات العليا  
يُرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ معتز محمد إبراهيم ليد  
المسجل لدرجة الماجستير في التربية تخصص علم النفس، في مؤسنتكم  
بخصوص تطبيق أدوات دراسته على طلاب وطالبات الكلية ، وعنوان رسالته:

أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات  
المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة

مع الاحترام

ولمتمن،،

عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

أ.د. جهاد محمد أبو طويلة

الكلية الجامعية  
للعلوم التطبيقية  
University College  
of Applied Sciences  
العلاقات العامة



جامعة الأزهر - غزة

غزة - فلسطين

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

Deanship of Postgraduate  
studies & scientific Research

الخيار  
نظم  
للتسجيل

نسخة ل: ملف الطالب.

**Al-Azhar University**  
**Gaza - Palestine**

P.O.Box : 1277 - Gaza

Telephone: +970 8 2832 925

+970 8 2824 010

+970 8 2824 020

Fax : +970 8 2823 180

E-mail :

Graduate Studies:

pgs@alazhar.edu.ps

Scientific Research:

jaug@alazhar.edu.ps

[www.alazhar.edu.ps](http://www.alazhar.edu.ps)

Ref :

Date:

الرقم :

التاريخ :

ج أذ/دع/٠١/٢٠١٢

٢٠١٢/٠٣/٠٤

الأخ/ عميد كلية مجتمع الأقصى للدراسات المتوسطة حفظه الله،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

الموضوع: تسهيل مهمة

تهديكم جامعة الأزهر أطيب تحياتها، ودعماً منها لبرامج الدراسات العليا يُرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ معتز محمد إبراهيم لبد المسجل لدرجة الماجستير في التربية تخصص علم النفس، في مؤسستكم بخصوص تطبيق أدوات دراسته على طلاب وطالبات الكلية ، وعنوان رسالته:

أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظة غزة

مع الاحترام

ولامني،

عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

أ.د. جهاد محمد أبو طويلة



نسخة ل: ملف الطالب.



جامعة الأزهر - غزة

غزة - فلسطين

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

Deanship of Postgraduate studies & scientific Research

Al-Azhar University

Gaza - Palestine

P.O.Box : 1277 - Gaza

Telephone: +970 8 2832 925

+970 8 2824 010

+970 8 2824 020

Fax : +970 8 2823 180

E-mail :

Graduate Studies:

pgs@alazhar.edu.ps

Scientific Research:

jaug@alazhar.edu.ps

www.alazhar.edu.ps