



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
قسم علم النفس والأرطفونيا
تخصص: علم النفس العيادي (إكلينيكي)



عنوان المذكرة

استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى طلبة
دراسة ميدانية و عيادية لتخصصين " علوم اجتماعية
و علوم دقيقة "

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تحت اشراف أستاذة:

✓ كبداني خديجة

من اعداد الطالبة:

✓ بشير نقاز ايمان

أعضاء اللجنة المناقشة :

رئيسة اللجنة

جامعة وهران 2

أ.د كحلولة سعاد

مشرفة و مقررة

جامعة وهران 2

أ.د كبداني خديجة

مناقشة

جامعة وهران 2

أ.د طالب سوسن

السنة الجامعية 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Handwritten Arabic calligraphy in a highly stylized, cursive script (likely Thuluth or similar). The text is written in black ink on a white background, which is itself set against a decorative floral pattern of small, colorful flowers (yellow, pink, and green) on a light beige background. The calligraphy is framed by a thin, dark border.

دعاء

الحمد لله الذي بعزته و جلاله تتم الصالحات

اللهم انبي أسألك الثبات في الأمر وأسألك عزيمة الرشد وأسألك شكر

نعمتك وحسن عبادتك

و أسألك لسانا صوتا و قلبا سليما وأعوذ بك من شر ما تعلم وأسألك من

خير ما تعلم و أستغفرك مما تعلم أنك علام الغيوب

اللهم أعنا على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك

اللهم اجعلني صبورا و اجعلني شكورا اللهم اجعلني في عيني صغيرا و في

عين الناس كبيرا

اللهم انبي أعوذ بك من علم لا ينفع و قلب لا يخشع و دعاء لا يسمع و نفس

لا تشبع

اللهم انقلني ذنبي و خطيئتي و حمري

شكر و تقدير

الحمد و الشكر لله العلي القدير الذي منحني حب المعرفة و الدافعية نحو العلم و
المهني الصبر و العزم على مواجهة الصعوبات التي واجهتها في إكمال هذه
المذكرة.

أتوجه بجزيل الشكر و وافر الإمتنان إلى كل أهل الإهتمام و التقدير إلى كل شعلة
أناورت دروب الناضحين و انقذت ضمائر الغافلين و على شمعته تشرق لتضيئ دروب
الآخرين. أشكر الأستاذة " كبداني خديجة " لإشرافها على مذكري و ما أبدته من
الملاحظات العلمية القيمة ، مما كان لها الأثر الكبير في تذليل العقبات التي
واجهتني في البحث دامية الله أن يديمها ذخرا لطلبتها و عوناً لكل من يبذل العلم
و يسعى إليه.

كما أتقدم بالشكر الجزيل أيضا لطلبة سنة أولى جامعي الذين كانوا عينة البحث دامية
لهم التوفيق والنجاح في مستقبلهم.

كما أتقدم بالشكر و التقدير للأستاذة " ملال خديجة " التي ساعدتني في المجال
الإحصائي و كل أساتذة قسم العلوم الإجتماعية ، و كل من ساعدنا على إنجاز هذا
العمل من قريب أو بعيد.

إهداء

إلى والدي ومعلمي ورفيقي وولي نعمي أطال الله في عمره وإلى منيع الجنان
التي دعماني بحنانهما وعطفهما ودعواتهما عميتي وأمي عزيزتان.
وإلى زوجي الغالي ورفيقي دربي الذي شارك معي صعوبات إتمام هذه
الطروحة وكان معي في كل خطوة من خطوات البحث والذي صبر معي
لإنجاز هذه الرسالة وساعدني للوصول بهذا العمل إلى النهاية "زيدان قدور"
إلى أختي التوأم وأخي الغالي اللذان كانوا سندا لي نوال، أسامة.
كما أتقدم بالشكر لعائلتي الثانية عائلة زوجي الكريم وبالأخص والد زوجي
ووالدته كانت أم ثانية نصوحة وحريصة على إتمام رسالتي أطال الله في عمرها.
وإلى زميلتي وحبيبتي ورفيقتي دربي الغالية "إكرام".
ثم أهدي عملي إلى جميع الأصدقاء وإلى كافة طلبة قسم علم نفس
العيادي.

عنوان المذكرة

استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطلبة

سنة أولى جامعي

دراسة ميدانية و عيادية بين تخصصين "علوم

الاجتماعية و علوم الدقيقة"

الفهرس:

دعاء.

شكر و تقدير.

إهداء.

1.....مقدمة

الجانب النظري.

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة.

1. الإشكالية.....3
2. الفرضية.....7
3. أهمية البحث.....7
4. أهداف البحث.....7
5. المفاهيم الإجرائية.....8

الفصل الثاني: الضغط النفسي.

- 9.....تمهيد
1. مفهوم الضغط.....10
2. تعرف الضغوط النفسية.....10
3. خصائص الضغوط النفسية.....11
4. أعراض الضغط النفسي.....11
5. النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....13
- 1.5. نظرية التحليل النفسي.....13
- 2.5. نظرية سيباجر Spieberger.....14
- 3.5. نظرية هانز سيلي H. Selye.....14

- 14.....4.5 نظرية هينري موراي H. murray (1938).
- 15.....5.5 نظرية ولتر كانون Walter Cannon
- 15.....6.5 نظرية ريتشارد لازواس Richard Lazarus
- 16.....6 طرق التكيف مع الضغوط
- 17.....خلاصة الفصل

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة.

- 18.....تمهيد
- 19.....1 نظرة تاريخية للكوبينغ
- 19.....2 تعريف استراتيجية المواجهة (الكوبينغ)
- 20.....3 تعريف اختبار الكوبينغ أو سلم CISS
- 20.....4 تمييز بين استراتيجيات المواجهة و آليات الدفاع
- 21.....5 مجالات استراتيجية المواجهة (الكوبينغ)
- 21.....1.5 الهروب و التجنب (Escape-Avoicance)
- 21.....2.5 الإسناد الإجتماعي (seeks social support)
- 21.....3.5 الإسناد الروحي (Religious- Spiritual)
- 21.....4.5 مواجهة المشكل (Problem- Focysed coping)
- 22.....5.5 العدوانية Attck
- 22.....6 النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
- 22.....1.6 النموذج الحيواني
- 22.....2.6 نظرية سمات الشخصية
- 23.....3.6 النموذج السيكودينامي
- 24.....7 تصنيف استراتيجيات المواجهة
- 26.....خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية.

27	تمهيد.....
27	1. أدوات البحث.....
28	2. وصف مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة (CISS).....
29	3. الخصائص السيكومترية للقياس.....
31	4. الدراسة الإستطلاعية.....
32	5. الدراسة الأساسية.....

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها.

34	1. نتائج الدراسة الإحصائية.....
34	1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى.....
35	2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية.....
36	3.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
36	4.1. مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
38	2. تقديم الحالة.....
38	1.2. فحص الهيئة العقلية.....
38	2.2. التاريخ النفسي و الإجتماعي.....
39	3. عرض نتيجة الحالة.....
40	1.3. عرض نتائج الحالة.....
40	2.3. مناقشة النتائج.....
42	خاتمة و اقتراحات.....
43	الملاحق.....
53	المراجع.....

ملخص البحث

قائمة الجداول:

رقم	عنوان الجدول	صفحة
1	يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده	28
2	يوضح معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس استراتيجيات التكيف على العينة الأمريكية	29
3	يوضح معامل ثبات مقياس استراتيجيات التكيف بطريقة إعادة التطبيق.	30
4	يوضح نتائج معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس استراتيجيات التكيف على العينة الجزائرية.	31
5	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	33
6	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص	33
7	يوضح النسب المئوية لاستراتيجيات التكيف المستعملة من طرف الطلبة	34
8	يبين دلالة الفروق في استراتيجيات التكيف حسب التخصص.	35
9	يمثل الدرجات المتحصلة عليها الحالة (ن ر)	40

مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية التي يعيشها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب توافق أو إعادة توافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع الإحباط والعدوان فهي من طبيعة الوجود الإنساني فلو نظرنا من حولنا لوجدنا أن الحياة مليئة بالضغوط تأخذ بخناقنا جميعا... تفقدنا قدرتنا على التوازن ... وتغير من أنماط سلوكنا... وتؤثر على أجهزتنا البدنية والنفسية وهي أشد أمراض العصر. (سارة لطفي، مسعد عشعش،(2016)،ص432).

لذا تعد الضغوط النفسية ومصادرها وأثارها من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية الطلاب، وما يعيق تفكيرهم، فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على احتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معا، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل وماهي العمليات أو الإستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة. (خالد عبد الوهاب قبي،(2018)،ص312).

وقد قسمت الدراسة إلى جانب تطبيقي وجانب نظري الذي يحتوي على ثلاث فصول:

✚ الفصل الأول يتناول: إشكالية، الفرضية، أهمية البحث، أهداف البحث، الدراسات السابقة، والمفاهيم الإجرائية.

✚ الفصل الثاني: يتمحور حول الضغط النفسي ويتضمن العناصر التالية: تمهيد، مفهوم الضغط، تعريف الضغوط النفسية، خصائص الضغوط النفسية، أعراض الضغط النفسي، نظريات المفسرة للضغوط النفسية، طرق التكيف مع الضغوط، خلاصة الفصل.

✚ الفصل الثالث: يتمحور استراتيجيات المواجهة ويتضمن العناصر التالية: تمهيد، مدخل، تعريف استراتيجيات المواجهة، تعريف اختبار الكوبينغ أو سلم (CISS)، تمييز بين استراتيجيات المواجهة وآليات الدفاع، مجالات استراتيجيات المواجهة، النظريات المفسرة لإستراتيجيات مواجهة الضغوط، تصنيف استراتيجيات المواجهة، خلاصة الفصل.

أما الجانب التطبيقي الذي كان يحتوي أيضا على فصلين:

✚ الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية: الذي يحتوي على تعريف بأدوات البحث، والدراسة الاستطلاعية والأساسية.

مقدمة:

والفصل الخامس: الذي يتمثل في عرض النتائج ومناقشتها ويحتوي على نتائج الدراسة الإحصائية، تقديم الحالات ومناقشتها.

الجانب النظري

الفصل الأول:

مدخل إلى الدراسة

- الإشكالية.
- الدراسات السابقة.
- الفرضية.
- أهمية البحث.
- أهداف البحث.
- المفاهيم الإجرائية.

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

1. الإشكالية:

تعد مرحلة الدراسة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية لما لها من دور رئيسي في صقل شخصية الطالب، وتحديد مستقبله المهني بالإضافة إلى تزويده بكم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية (أحمد الحسيني، (2020)، 09).

إذ يعد اختيار التخصص الجامعي من أهم الخطوات في حياة الشباب لما يترتب عليه من تحديد أسلوب الدراسة والاتجاهات المهنية المستقبلية ويأتي الاختيار السليم على أسس ثابتة بمثابة حماية من عثرات المشوار الجامعي كما يوفر مزيدا من التمييز والنجاح في المستقبل، ولكن يواجه الطالب أحيانا عددا من العوائق التي تمنعه من تسجيل التخصص الملائم، بسبب نقص المعلومات عن التخصصات المتاحة أو الخضوع لرغبات الآخرين، إلى جانب التقصير لدى المدرسة في تحفيز الطالب على معرفة ظهور المهن المختلفة واكتشاف مهاراته الذاتية كما يكاد ينعدم هذا الجانب التثقيفي لدى العديد من جامعاتنا فلا تقام ندوات أو احتفاليات ملائمة للتعرف بنوعية الدراسة ومجالات التخصصات المختلفة لذلك فكل تلك العوامل تسبب نقصا في المعلومات لدى الطالب المقدم على المرحلة الجامعية.

يضاف إلى ذلك تأثير المجتمع والثقافة السائدة فيه والتي أحيانا تخضع الطالب لإرادتها وتوجه اختياراته نحو مجالات معينة دون غيرها، أما الأكثر عوائق التي تقف في وجه الطالب فهي اعتماد الكليات على مجموع الدرجات في المرحلة الثانوية دون الالتفات إلى قياس المهارات والقدرات.

ولكن تختلف توقعات الطلاب وانطباعاتهم عن الحياة الجامعية من طالب لآخر، كما تختلف أيضا الأبعاد والآثار المترتبة عليهم نتيجة لعدم التكيف معها وعادة يبقى معظم الطلاب في الأيام الأولى من التحاقهم بالكلية أو الجامعة في دوامة من التفكير في أنفسهم بإثارة تساؤلات عما سيواجهون فيها سواء من ناحية النفسية أو الاجتماعية، الجوانب الدراسية أو التخصص الدراسي والمستقبل الوظيفي. (www.kfupm.edu.sa).

كما نجدهم في طرق تعاملهم مع الضغوط التي يواجهونها البعض يحاول مواجهتها واتخاذ تدابير، بينما البعض الآخر يتهرب منها، و ظاهرة الضغط من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية ومهنية لأن كل المضامين لها انعكاساتها أي نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية (هارن توفيق (199) ص09).

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

إلى أن هناك عدة أساليب في التعامل مع الضغوط وهذه الأساليب تعرف بأساليب التعامل أو أساليب المواجهة كما يعرفها رولف موس MOOS (1982) " يعرف إستراتيجية التعامل بالأساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصادر الضغط " (بن عمور جميلة (2006)، 32) وكذلك يعرفها محمد قاسم عبد الله (2008) " بأنها مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي مع البيئة الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب " (بالهوارى فاطمة (2010)، ص44)

إلى أن كان هناك العديد من الدراسات التي تناولت هذا الموضوع من بين هذه الدراسات نجد:

❖ **دراسة ستون (STON) 1984** : عنوان الدراسة التدبير اليومي للمواجهة كان من أهداف هذه الدراسة التعرف على أساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط، والفروق بين الذكور والإناث في استخدامهم لهذه الأساليب، وقد تألفت عينة الدراسة من (120) فردا تمت مقابلتهم في بيوتهم حيث صنفت الأساليب التي تضمنتها إجاباتهم إلى ثماني أصناف هي التحويل وإعادة تعريف الموقف، والفعل المباشر، والتفريغ، والتقبل والحصول على الدعم الاجتماعي، والاسترخاء، وقد توصلت هذه الدراسة إلى النشاط الديني كان استخداما عند الذكور، كما بينت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام أسلوب إعادة تعريف الموقف والتقبل. (Stone1984 p897) منقولة عبد الله ضريبي (2010)، ص686.

❖ **دراسة كنج King 1991** : يهدف اكتشاف أحداث الحياة والضغوط واستراتيجيات المواجهة، ومعرفة العلاقة بين الأحداث الحياتية والضغوط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط على عينة مكونة من (760) طالب من طلاب المرحلة الثانوية في هونكونك وأسفرت نتائج الدراسة عن أن أحداث المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط، كما أسفرت عن أن إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخداما من قبل الطلبة في حين كانت المواجهة والهروب والتجنب هما أقل استخداما من قبل الطلبة، أما الفروق بين الذكور والإناث في إستراتيجية المواجهة فقد كشفت عن أن الذكور أكثر ميلا لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية وأن الإناث أكثر ميلا 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 (أمال عبد القادر (2004) ص 10،11).

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

❖ دراسة أسبنول وتاييلور **Asponwall taylor (1992)**: لمعرفة تأثير أساليب المواجهة على التوافق في الحياة الجامعية لدى عينة من طلاب جامعة وسترن **Westen** مكونة من (672) طالبا، أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير إيجابي لأساليب المواجهة الفعالة والتوافق في الحياة الجامعية، كما أسفرت أيضا عن أسلوب التجنب كان منبئا بسوء التوافق في الحياة الجامعية (أمال عبد القادر (2004)، ص11).

❖ **دناجي محمد نواب، أسماء عبد المجيد ولي الصالحين (2012)**: هدف البحث التعرف على استراتيجيات المواجهة (الإستراتيجية المركزة على المشكلة والإستراتيجية المركزة على الانفعال) لدى طلبة الجامعة، التعرف على فروق في إستراتيجية المواجهة وفق المتغيرات (الجنس، المرحلة، التخصص)

وتألفت عينة البحث من (500) طالبا وطالبة من أربع كليات علمية وإنسانية ومن الذكور و إناث ومن مرحلتين الثانية والرابعة، استعمل مقياس استراتيجيات المواجهة ل لازورس وفويمان (1984) وقامت الباحثة باستخراج الخصائص السيكمترية من تمييز والصدق الظاهري والتجريبي فضلا عن ثبات الاتساق الداخلي أما الوسائل الإحصائية المستعملة منها الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين وتحليل التباين الثلاثي فضلا عن معامل الارتباط، بعد معالجة البيانات احصائيا ظهرت النتائج الآتية، استراتيجيات المواجهة كانت بمستوى أعلى لدى الطلبة مما هي لدى المجتمع الذين ينتمون إليه، أما فيما يتعلق بالفروق في إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة أظهرت النتائج فرق لصالح التخصص العلمي في حين لم يظهر متغيري الجنس والمرحلة فرق ذات دلالة، أما إستراتيجية المركزة على الانفعال فأظهرت النتائج أن الإناث أكثر استخداما من الذكور في حين لم يظهر متغيري، المرحلة والتخصص فرقا ذات دلالة.

❖ دراسة **كومار وبهوكار Kumarand Bhukar (2013)**: الدراسة هدفت إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية ، وتخصص المهن الهندسية، اشتملت العينة على (60) طالبا وطالبة التخصصين في الهند، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات ادارة الضغط النفسي مقارنة مع الذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية (انتصار الصمادي (2015)، ص835).

❖ دراسة **محمد بن مترك آل شري القحطاني (2017)**: تحت عنوان الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية هدف البحث هو التحقق من الفروق في الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) بين طلاب مرحلة

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

البكالوريوس والتي قد ترجع إلى متغير المستوى الدراسي (المستوى الدراسي الأول- المستوى الدراسي السابع) ، والتخصص الدراسي (علوم طبيعية، علوم شرعية، علوم إنسانية) وسكن الطلاب مع الأسرة ، السكن الجامعي) وبلغ حجم العينة (1376) طالب وأشارت أبرز النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين متوسطات درجات طلاب المستوى الدراسي سابع ومستوى الدراسي الأول في درج الكلية للضغوط النفسية والأبعاد التالية (الضغوط الدراسية، الضغوط المستقبلية) لصالح مستوى الدراسي الأول، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات طلاب التخصصات الدراسية (علوم طبيعية ، علوم شرعية، علوم إنسانية) في أبعاد الضغوط النفسية وهما (الضغوط الدراسية، الضغوط الشخصية) لصالح طلاب تخصصات العلوم الطبيعية، وتوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في الضغوط النفسية (الدرجة الكلية وجميع أبعاد الضغوط النفسية فيما عدا الضغوط المستقبلية) لصالح الطلاب الذين يسكنون بالسكن الجامعي.

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة أنه يوجد العديد من الإستراتيجيات والأساليب التي يتبعها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها وخاصة الناتجة عن الدراسة.

ونلاحظ من خلال عرض نتائج الدراسات السابقة أن هناك أساليب مشتركة يستخدمها طلبة الجامعيين مع ضغوطهم النفسية ويمكن أن نذكر بعض الأساليب منها أسلوب الدعم الاجتماعي، أسلوب حل المشكل، وأسلوب متمركز حول الانفعال، إضافة إلى الأساليب السلبية مثل التفريغ، التقبل، الهروب، التجنب.

غير أن هناك تبايناً لدى الأفراد في استخدام هذه الأساليب وقد يرجع ذلك إلى اختلاف أدوات الدراسات وكذلك العينات التي طبقت عليها تلك الأدوات ولكن الدراسة كونها تسعى للتعرف على بعض الأساليب التي يتبعها الطلبة في مواجهة ضغوطهم النفسية.

كما اتفقت هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات واختلفت مع بعضها الآخر، وربما يعود هذا الاختلاف إلى طبيعة المجتمع أو العينة التي أجريت عليها هذه الدراسات.

وعليه جاءت دراستي لتسليط الضوء حول إستراتيجية المواجهة لدى طلبة سنة أولى جامعي، وتتمحور مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- مانوع استراتيجيات المواجهة (الكوبينغ) المتبعة من طرف الطلبة سنة أولى جامعي لتخفيف الضغوط النفسية؟

-هل توجد فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة بين الطلبة سنة أولى جامعي؟

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

2. الفرضية:

- استراتيجيات التي يتبعها الطلبة لمواجهة أو تخفيف الضغوط النفسية:
- الكوبينج المستعمل من طرف الطلبة سنة أولى جامعي يكون موجه نحو حل المشكل Tàche.
- الكوبينج المستعمل من طرف الطلبة سنة أولى جامعي يكون موجه نحو الانفعال Emission .
- كوبينج المستعمل من طرف الطلبة سنة أولى جامعي يكون موجه نحو التجنب Evitement .
- توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى طلبة سنة أولى جامعي.

3. أهمية البحث:

- تتبع أهمية هذه الدراسة في محاولتها للتعرف على أساليب التي يتبعها أو يستخدمها الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية لديهم أو بالتالي فهم مشكلاتهم وطرق تعاملهم وقدرتهم على إدارة الضغوط والتصدي لها.
- وضع جوانب تطبيقية قد تزيد أو ترفع تبني الطلبة الأساليب والإستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط التي تواجههم، وبذلك يتم مساعدتهم على مواجهتها أو التكيف معها.
- وتكمن أهمية الدراسة في دراسة الفروق بين التخصصين (العلوم الدقيقة والعلوم الاجتماعية)، بجامعة وهران 01 أحمد بن بلة وذلك بتطبيق الكوبينج (coping) المكيف على بيئة وهران من طرف مجموعة من أساتذة (كبداني خديجة، قويدري مليكة، وشعبان الزهراء سنة 2006).

4. أهداف البحث:

- تهدف الدراسة إلى معرفة الفروق في استراتيجيات أكثر استخداما لدى طلبة سنة أولى جامعي.
- هدفت الدراسة أيضا إلى معرفة فروق إستراتيجية المواجهة (الكوبينج) لدى الطلبة تبعاً لمغير التخصص.
- معرفة نوع إستراتيجية التعامل التي متبعة من طرف الطلبة في مواجهة الضغط النفسي.

5. المفاهيم الإجرائية:

إستراتيجية المواجهة (الكوبينغ): هي مجموعة من الأساليب والطرق المعرفية والسلوكية التي يتبعها الفرد للتكيف مع المواقف الضاغطة لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

وتتمثل إستراتيجية المواجهة (الكوبينغ) إجرائيا :هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الفرد عند استجاباته لفقرات مقياس الكوبينغ.

الضغط النفسي: هو حالة من التوتر الناجم عن تفاعل الطالب مع عوامل ومسببات داخلية أو خارجية التي تؤدي إلى عدم تكيفه نتيجة عدم توافق قدراته مع متطلبات الموقف الضاغط.

الفصل الثاني:

الضغط النفسي

- تمهيد.
- مفهوم الضغط.
- تعريف الضغوط النفسية.
- خصائص الضغوط النفسية.
- أعراض الضغط النفسي.
- نظريات المفسرة للضغوط النفسية.
- طرق التكيف مع الضغوط.
- خلاصة الفصل.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد:

يواجه الإنسان في حياته كثيرا من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو مهددة له حيث تواجه رفاهيته وتكامله، لكن أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة، وتجربة يعيشها الفرد يوميا نتيجة للتغيرات التبدلات والتعقيدات السريعة و المعتمدة، وقد أدى هذا الازدياد في الضغوط إلى أن أطلق عليه الباحثين على هذا العصر اسم عصر الضغوط النفسية ، وبالتالي سنتطرق في هذا الفصل إلى الضغط النفسي بعناصره.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

1. مفهوم الضغط:

هو مفهوم مستعار من الفيزياء ويشير إلى إجهاد أو ضغط أو قوة تمارس ضغطها على الأجسام وقد استعار علم النفس بوصفه علم حديث النشأة مصطلح الضغوط من الفيزياء حيث يشير إلى المشتقة والانعصاب إلى درجة مرتفعة من الضغوط الواقعة في حياتنا اليومية (اسماعيل احمد 2004، ص22).

وتعرف (سارة مكنامار 2002 mcnamara) الضغوط بأنها العبء أو الحمل أو المطلب الذي يقع على الفرد ويصبح التوتر هو النتيجة المترتبة على ذلك والتي تحدث عند تخطي الحد المسموح به من التحمل لدى الفرد مما يؤدي به إلى الأذى النفسي. (ولاء رجب) بدون سنة (ص16).

يعرف beck الضغط على انه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف بضغط من تقدير الفرد لذاته او مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطا أو تعوق اتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب فطريقة تفكير وإدراك وتفسير الفرد للموقف ذات تأثير على انفعاله وسلوكه وتحدد مدى تأثيره بالمواقف التي يواجهها ،بل والمتغيرات المعرفية هي التي تحدد تأثيره بالموقف الضاغط وقدرته على المواجهة كما أنها تحدد رؤيته لنفسه ومستقبله وعالمه (محمود عطية بدون سنة) ص41).

الضغط هو مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو متغيرات البيئة في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية وهذه آثار تختلف من شخص لأخر.

2. تعريف الضغوط النفسية

هي إحدى الظواهر الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة وتتطلب منه توافقا جديدا أو إعادة توافقه مع البيئة وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان فضلا عن أنها من طبيعة الوجود الإنساني وليس بالضرورة ان تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي فان محاولة الهروب منها يعني نقص فعاليات الفرد وتطور كفاءته ومن تم الإخفاق في الحياة (امنة استيوي 2004 ص15).

الضغط النفسي حدث ناتج عن ضاغط يبتدى في مظاهر سيكولوجية وانه عامل له صلة بمشاعر الحزن وعدم السرور وعدم الارتياح والإحساس بالألم وعدم الفرح ويعكس إدراك العضلات الموجودة في البيئة ويشير إلى شريحة عريضة من المشاكل بسبب أنها تتعامل مع مطالب ترهق النظام النفسي للفرد. (هارون توفيق (1999) ص18).

الفصل الثاني: الضغط النفسي

كما يشير علم النفس والطب النفسي إن مصطلح stress له العديد من المعاني منها (ضغط. ضائقة. كرب. إجهاد. انعصاب) ويعبر عن حالة من الإجهاد النفسي والجسمي والمشقة التي تلقي على الفرد بمطالب وأعباء عليه إن يتوافق معها وقد يكون الضغط أو الانعصاب داخليا أو بيئيا وقد يكون قصيرا أو طويلا وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعبها ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف والنظم (محمد سالم، ياسر عبد العظيم، محمود علي، محمد علي ص20).

3. خصائص الضغوط النفسية:

للضغوط النفسية العديد من الخصائص وأهمها مايلي (محمد علي كامل 2004 ص6)

- 1- الضغط هو مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط .
- 2- الضغط تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة .
- 3- الضغط هو حالة تكون في اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية.
- 4- الضغط هو نظام استجابات لحالات ضاغطة وتتكون من نظام تفاعلات فسيولوجية ونفسية سواء مباشرة أو مرجأة.
- 5- الضغط هو خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو شخصي تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين.
- 6- الضغط ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات.
- 7- الضغط حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية.
- 8- الضغط ظاهرة معقدة يستجيب لها كل شخص بشكل مختلف وهي تتكون من عدة عوامل يمكن التعامل معها.
- 9- الضغط حالة تكون فيها الحالة العامة والشخصية معرضة للخطر ويكسر الفرد كل حيويته للحماية (عبد الله احمد (2008) ، ص32، 31).

4. أعراض الضغط النفسي:

إن التعرض المفرط للضغط ينجم عنه لا توازنات الهرمونية يمكن أن تحدث تشكيلة من الأعراض:

الفصل الثاني: الضغط النفسي

الأعراض الجسدية:

- تغيرات في أنماط النوم.
- التعب.
- تغيرات في الهضم، الغثيان، القيء، الإسهال.
- فقدان الدافع الجنسي.
- آلام الرأس.
- آلام وأوجاع مختلفة من الجسم.
- العدوى.
- الدوار والتعرق والارتعاش.
- تتمل اليدين والقدمين.
- خفقان القلب بسرعة وقوة.

الأعراض العقلية:

- فقدان التركيز.
- انحطاطا في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التشويش (الفوضى) والارتباك.
- الانحراف عن الوضع السوي.
- نوبات الهلع.

الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية، الأكل كثيرا أو قليلا.
- اضطراب في الأكل، فقدان الشهوة إلى الطعام (الخلفة) والشره المرضي.
- زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير.
- الإفراط في التدخين.
- قضم الأظافر.
- وسواس المرض (توسوس المرء على صحته وخاصة حين يكون مصحوبا بتوهم وجود مرض جسماني). (الميلي، عيساوي(2012)ص 82).

الفصل الثاني: الضغط النفسي

الأعراض العاطفية:

- نوبات الاكتئاب.
- نفاذ الصبر والنزق أو حدة الطبع.
- نوبات غضب شديد. (سمير شخاني(2003)، ص43).

5. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات المتعلقة بها وأثر تلك الانفعالات على الصحة النفسية فيما يلي:

1.5. نظرية التحليل النفسي:

لقد ميز علماء النفس التحليلين وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد ذك

علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقا لنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا، فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور، وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة في مرحلة الطفولة، يرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار نفسية وإصابتها لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية.

كما يرى علماء النفس التحليلين أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو سلوك هي بمثابة تعبير عن صراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هي التي تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد. (دفاطمة(2011)، ص20، 19)

الفصل الثاني: الضغط النفسي

2.5. نظرية سبيلجر Spiеrger:

يربط سبيلجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث يعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر الضغط النفسي الناتج عن حدث ضاغط معين بسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط (Stress) ومفهوم التهديد (Hreat) فكلاهما مفهومين مختلفين فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في ظروف وأحوال البيئة التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب. (فاطمة (2011)، ص20).

3.5. نظرية هانز سيلبي H. Selye:

كانت صياغة نظرية هانز سيلبي في الضغوط أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط (Stressor) يميزه الشخص ويصفه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الإستجابات يمكن الاستدلال منها على أ، الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ومن خلال هذا حدد هانز سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وهذه المراحل الثلاث هي:

الفرع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، ويوضح سيلبي أنه في حالة أ، يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار وتكون الوفاة.

المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

4.5. نظرية هينري موراي H.murray (1938):

مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجاته، ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغط (بيتا) ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين الضغوط (بيتا) التي يستجيب لها

الفصل الثاني: الضغط النفسي

الفرد وبين ضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل، وقد وضع موراي تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض معينة.

وميز موراي بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط بيتا (Beta press) باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها وكذلك يشير إلى ضغوط (Alpha press) باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع (نائف علي (2019)، ص 99، 100).

5.5. نظرية ولتر كانون Walter Cannon:

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وقد عرفه برد فعل حالة طوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، وقد كشفت أبحاثه على وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي الكيميائي بانتهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات. ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه، وهذا ما اعتبره كانون ضغطاً يواجهه الفرد والذي ربما يؤدي إلى مشكلات عضوية إذا أدخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم. وقد أولى اهتماماً لدور الجهاز السيمبيثاوي أو التعاطفي كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة وتمكين الجسم من الاحتفاظ بالتوازن المشار إليه. (دعلي (2013)، ص 46، 47).

6.5. نظرية ريتشارد لازواس Richard Lazarus:

انصب اهتمام ريتشارد لازواس على تقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، وتتفق مع والتر كانون على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة. وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد ومن ثم الحكم على الموقف المواجهة وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط. وكما أن الأفراد يختلفون في تقييمهم للمواقف من حيث الضغط، فالموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ربما لا يكون كذلك لشخص آخر. (دعلي (2003)، ص 45).

الفصل الثاني: الضغط النفسي

6. طرق التكيف مع الضغوط :

هناك طريقتان للتكيف مع الضغوط أحدهما التركيز على المشكلة والثاني التركيز على الحالة الانفعالية للشخص:

- 1- التركيز على المشكلة: يطلق عليه التوافق الفعال لأنه يتوجه نحو تغيير الموقف الضاغط لتقليل أو إزالة الخطر المهدد للشخص ، وهذا الموقف الإيجابي يحسن من تفاعل الفرد مع بيئته كما أن له تأثير إيجابي أيضا على صحة الشخص النفسية والجسمانية، ولكن هناك ضغوط لا يمكن تغييرها، أو التصرف إزاءها، مما يسبب سوء الحالة النفسية، لذا يكون التكيف معها إما بالتجنب أو الإنكار مثال ذلك مريض بالسرطان في المرحلة النهائية، حيث لا أمل من شفائه، فإن الحل الذي سنعطيه للتكيف مع هذا الضغط الصحي هو إنكاره وأحيانا يلجأ المريض إلى إعادة تقييم الموقف الضاغط عن طريق التفسيرات الموجبة التي تغير إدراك الفرد للضغط فتقلل من وطأته.
- 2- التركيز على حالة الشخص الانفعالية: أي التعامل مع حالة الشخص الانفعالية، خلال فترة الانضغاط، دون مواجهة الضغط وذلك عن طريق التعبير الانفعالي للشخص عن مشاعره وأفكاره حول خبرة الضغط بهدف إعادة فهم الاستيعاب واستبصار ما حدث، ويكون النساء عادة أكثر تعبيراً انفعالياً، كما أن التغيير الانفعالي يعطي فرصة للمساندة الاجتماعية لأن تقدم دعمها للفرد فتخفف من وطأة الضغط وتساعد على التكيف (أحمد نايل، أحمد عبد (2009) ،ص 125، (126).

الفصل الثاني: الضغط النفسي

خلاصة الفصل:

إن الضغط النفسي يمس مختلف جوانب حياة الفرد و في أوقات و مواقف مختلفة تتطلب منه توافق أو إيجاد توافق مع البيئة ، و إن لم يتمكن الفرد من الوصول إلى هذا التوافق سيؤثر الضغط النفسي على صحته النفسية سلبية ، حيث أن تكرار هذه الضغوط و استمرارها و عجز الفرد عن مواجهتها قد تتحول إلى مصدر للقلق و التوتر و الإحباط ، و مما قد يؤثر أيضا على توقعاته ، وتوجهاته نحو المستقبل.

الفصل الثالث

استراتيجيات المواجهة

- تمهيد.
- نظرة تاريخية للكوبينغ.
- تعريف استراتيجية المواجهة (الكوبينغ).
- تعريف اختبار الكوبينغ أو سلم (CISS).
- تمييز بين استراتيجيات المواجهة وآليات الدفاع.
- مجالات استراتيجية المواجهة.
- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة الضغوط.
- تصنيف استراتيجية المواجهة.
- خلاصة الفصل.

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

تمهيد:

تعد إستراتيجية المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة ومعقدة، وإستراتيجية المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية أو خارجية.

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

1. نظرة تاريخية للكوبينج:

*ظهر مفهوم الكوبينج "COPING" لأول مرة في مرجع لـ "ريتشارد لازاروس" Richard Lazarus "الضغط النفسي و الكوبينج "psychological stress and coping" سنة 1966، اين أشار إلى مجموعة الاستراتيجيات و ردود الفعل التي يضعها الفرد لمواجهة حالات القلق و الضغط.

بعد ذلك، انتشر مفهوم "الكوبينج"، و أصبح ذو شعبية واسعة ابتداء من سنة 1975، في البلدان الأنجلوساكسونية حيث أجريت عدة بحوث علمية و محاولات ميدانية.

أما في فرنسا، فانتشر فقط ابتداء من التسعينات من خلال أبحاث "بولهن" Paulhan (1992) - (1994)، كوسون- جلي و آخرون (Cousson - Gelie et al, 1996)، "دوبان" (Dupain).

2. تعريف إستراتيجية المواجهة (الكوبينج):

*يعتبر الكوبينج مفهوما جديدا في ميدان علم النفس، و يترجم على أساس مواجهة وضعية ما "Faire face". تطور هذا الاختبار من خلال دراسة الميكانيزمات الدفاعية، فهو نموذج جديد لوصف السلوك و بالتحديد الجانب المعرفي للكشف عن الوسائل المستعملة لمواجهة المواقف المحبطة.

انه سيرورة نشيطة تسمح للفرد أن يوظف إمكانياته الخاصة لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة و الصعبة و بالتالي ينجح في التحكم في مثل هذه الوضعيات و يحقق تكيفه مع الوسط أو النظام الذي ينتمي إليه.

الكوبينج يمكن اعتباره كإجابة مباشرة لإلغاء مصدر الخطر و في نفس الوقت التخفيف من إدراك الخطر.

إن مفهوم المواجهة الكوبينج نحتة كل من (لازاروس Lazarus و لونييه launier) (1978) ليقصد به مجموع السيرورات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الذي أدرك أنه مهدد لكي يتحكم أو يلطف أو يخفف من تأثيره على صحته الجسدية والنفسية (Lazarus & Filkman (1984)p 282-325)

كما يرى عبدالحميد جابر و علاء الدين كفاي (1989) أن كلمة (coping) تعني أسلوب لمواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المصاعب وأن سلوك المواجهة هو سلوك التصدي أو الكفاح الناجح

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

أي أنه تكيف شعوري أو لا شعوري يخفض التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة (حسن مصطفى عبد المعطى(2006)،ص100).

من خلال هذه التعاريف نستخلص أن إستراتيجية المواجهة هي مجموعة من الأساليب التي تعمل على إحداث توازن بين الفرد ومحيطه في حالة التعرض لمواقف ضاغطة، أي أنها تعمل على تحقيق الراحة النفسية والجسدية للفرد من خلال تخفيف حدة الحدث الضاغط أو القضاء عليه وتختلف طبيعة هذه الأساليب فقد تكون سلوكية أو معرفية كما تنسم هذه الأساليب بالتغيير وعدم الثبات.

3. تعريف اختبار الكوبينغ أو سلم CISS:

*يعتبر اختبار الكوبينغ للمواقف الضاغطة Inventair de Coping pour Situations Stressantes(CISS) جزء من اختبارات الشخصية التي تلعب دورا أساسيا في توازننا الجسدي، النفسي والانفعالي عند مواجهة أحداث أو مواقف محبطة.

4. تمييز بين إستراتيجية المواجهة وآليات الدفاع:

ميكانزمات الدفاع: هي عمليات صارمة تعمل على مستوى اللاشعور غير قابلة لأن تتغير حسب ما وبأحداث الحياة القديمة، وتعمل على الموقف وترتبط بصراعات بين نفسية تشويه وتحريف الواقع، وظيفتها الحد من القلق، وإبقاؤه عند مستوى معين للتحمل.

في حين **استراتيجيات المواجهة:** هي عملية مرنة شعورية تختلف وتتغير تماشيا مع ما يطلبه الموقف متجهة نحو الواقع سواء داخليا أو خارجيا، وكما تسمح للفرد بتسيير وتخفيض أو تحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة. وفي الثمانيات (1980) من القرن المنصرم انفصلت استراتيجيات المواجهة شيئا فشيئا عن ميكانزمات الدفاع وبدأ اهتمام الباحثين بالواجهة ودراسة عدد من استجاباتها، والتي أسفرت عن تحديد نوعين من المواجهة وهما المواجهة التي تركز على حل المشكل، والمواجهة التي تركز على الانفعال، بوصفهما مفاهيم مركزية في إدارة الضغوط، فالمواجهة التي تركز على حل المشكل تتضمن إستراتيجيات تساعد الفرد على حل المشكلة والتقليل من تأثيرات الموقف الضاغط، والمواجهة التي تركز على الانفعال تتضمن إستراتيجيات تستهدف خفض الآثار الانفعالية الناجمة عن الضغوط(مغزي بخوش(2019)،ص42،41).

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

5. مجالات استراتيجية المواجهة (الكوبينغ):

1.5. الهروب والتجنب: (Escape- Avoidance):

ويشار إليه الهروب والتجنب بما يقوم به الفرد من محاولات لتجنب الموقف الضاغط أو مواجهة المشكلة أو تقليل الانفعال بالاستجابات سلوكية معينة كالأكل والشرب وغيرها وهي وسائل دفاعية تستهدف حماية الشخص من مهددات الضغوط التي يتعرض لها.

2.5. الإسناد الاجتماعي: (Seeks social support):

عرف ستون وهلدنر (Stone –Helder 1911) الإسناد الاجتماعي بأنه طلب المساعدة من المقربين إلى الشخص كعائلة وأصدقائه وجيرانه حيث إذ يلجأ الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية إلى من لهم علاقة حميمية بهم يشدون المساعدة والإرشاد عنهم كما أن الأشخاص الذين يتعلقون إسنادا اجتماعيا قليلا لا يستطيعون التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة بصورة كفاءة.

3.5. الإسناد الروحي: (Religious- Spiritual):

هو أسلوب من أساليب التعامل أو المواجهة مع الضغوط يلجأ إليه الكثير من الناس الذين يتعرضون إلى مواقف ضاغطة من شأنها أن تؤثر على تكيفهم واتزانهم إذ يتجه البعض إلى الدين لما فيه من الأمان وسكينة وطمأنينة طلبا للإسناد في التعامل مع الضغوط ويتم ذلك على شكل استشارات لرجال الدين وطالب مباركتهم أو على شكل زيارات للمراقد الدينية أو الأضرحة والإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية التي تضيء الراحة النفسية بتقوية العزيمة والإرادة.

4.5. مواجهة المشكلة: (Problem-Focysed coping):

وهي آلية من آليات التعامل أو المواجهة مع الضغوط تشير إلى جهود مبذولة لتصديق مصدر الضغط وذلك بفعل شيء ما لتغيير مسببات الكرب للأحسن أو تغيير العلاقة المضطربة بين الإنسان والبيئة المسببة للأسى ويحدث التعامل المرتكز على المشكلة عندما يتعلق بالإمكان أداء شيء ما للاعتماد على معرفة مصدر الضغط، وهذا النوع من الأساليب يلجأ إليها عادة الأفراد الفاعلون وهو نوع من السلوك الفعال الذي هو سلوك ظاهر يحاول التعامل المباشر مع المشكلة.

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

5.5. العدوانية Attck :

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط يلجأ إليه بعض الناس وفقا لنمط الشخصية والسلوك العدواني وهو سلوك يعبر عنه الفرد بلأى رد فعل تجاه أي موقف ضاغط يهدف إلى إيقاع الأذى و الألم بالذات أو بالآخرين أو تخريب ممتلكات.(الجبوري، حافظ(2017)، ص 42،41).

6. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

1.6. النموذج الحيواني:

يعد هذا النموذج متأثرا بنظرية النشوء و الارتقاء لداروين (1859) التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء ، فالكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية

وهو ما عبر عنه داروين بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح. حسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي ، وقد أشار Canon إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب التي قد يسلكها الكائن الحي حال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة ، وهي الاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض الاستثارة الفيزيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلا هروب الدب من الأسد تجنباً أن يفترسه ، ان هذا الأسلوب يكون غير ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالي أو المعرفي في الاستجابة للمواقف أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من المکانیزمات التكيفية:

-ميكانيزم الهروب التجنب :في حالة الخوف والفرع.

-ميكانيزم الهجوم : في حالة الغضب.

إذن رد فعل الكائن تجاه المواقف المهددة يقود الجسم للاستجابة إما بالمواجهة أو بالبحث عن إستراتيجية انسحاب ملائمة ، وذلك لأن العضوية خلقت مهياً لمواجهة التحديات إما بالتحفز أو بالتوقف.(جبالي،(2012)،ص82).

2.6. نظرية سمات الشخصية:

تصور آخر يندرج تحت نظرية الدفاعات، يعتبر المواجهة كسمة شخصية، ويعتبر أن بعض الخصائص الثابتة للشخصية مثل القمع، الحساسية المرهفة، الحتمية أو التحمل، ت عد الفرد لمواجهة الضغط بطريقة ما .غير أنه لم تثبت الفرضية القائلة أن الفرد يسلك دائما بطريقة مماثلة مهما كان الحد

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

ث. وفي الواقع أظهرت أبحاث عديدة أن مقاييس السمة هي منبئات ضعيفة لاستراتيجيات المواجهة وهناك عدد من الأدلة يمكن ذكرها لشرح ذلك.

*الطبيعة المتعددة الأبعاد للسياق الحالي للمواجهة:

مثلا: في حالة مرض جسدي، يتوجب على المريض مواجهة مختلف مصادر الضغط: ألم، عجز، ظروف الاستشفاء، في نفس الوقت، عليه أن يحافظ على توازنه الانفعالي وعلى صورة جيدة عن الذات، مع مراعاة مصادره المالية علاقات جيدة مع العائلة. هذه الاهتمامات المتعددة تتطلب استخدام إستراتيجيات مواجهة جد متنوعة، والتي لا يمكن التنبؤ بها بواسطة مقياس أحادي البعد مثل مقياس السمة. (مرزاقه (2009)، 65).

3.6. النموذج السيكودينامي:

إن مفهوم "فرويد" للمواجهة ارتبط بمفهوم الدفاع الذي عرفه كما يلي: "هو نشاط الأنا الموجه من أجل حماية الفرد من المثيرات فاعتبر أن الفرد يستخدم آليات دفاعية النزوية لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية "الهو، الأنا، الأنا الأعلى" ودينامية التفاعل بينهما، فينتج عن ذلك قلق قد يكون عصابي متولد عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات، أو أخلاقي ناجم عن شعور الفرد بالذنب اتجاه التصرفات الغريزية، أو قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي، ومن أجل خفض شدة الألم المتولد عن الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية ومهددات البيئة الخارجية، ومن بين أساليب الدفاع التي يستخدمها "White" على الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات الشخصية، الكبت الذي ينظر إليه وایت أنه محاولة نسيان الذكريات المؤلمة أو المهددة، الإنكار والذي يقصد به رفض إدراك الواقع، الإسقاط والذي يشير إلى توجيه القلق المسيطر على الفرد نحو شخص آخر، التثبيت الذي يستخدمه الفرد على مرحلة من مراحل النمو من أجل خفض توتر المرحلة المالية، النكوص الذي يقصد به الرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو عند التعرض إلى خبرات صدمية، السمو الذي يهدف إلى توجيه الطاقة نحو موضوع غير مرغوب إلى موضوع مقبول اجتماعيا، أما عن التبرير فقد يستخدمه الفرد من أجل تعليل رد فعل معين، ناهيك عن آليات أخرى يستخدمها الفرد من منظور التحليل النفسي من أجل مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية (مغزي بخوش (2019)، ص48).

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

7. تصنيف استراتيجيات المواجهة:

لقد أدت الاختلافات البيئية بين العلماء حول مفهوم المواجهة إلى تنوع التصنيفات المستخدمة في تناول استراتيجيات المواجهة، حيث درجت البحوث على تسمية استجابات المواجهة التي يظهرها الأفراد في المواقف الضاغطة باستراتيجيات أو أساليب المواجهة، ولقد تعددت التصنيفات التي وضعها الباحثون لتلك الاستراتيجيات:

تصنيف فولكمان ولازاروس Folkman&Lazarus (1980) يفترض فولكمان ولازاروس وجود نوعين أساسيين من المواجهة هما:

أ- المواجهة المتمركزة حول المشكلة Problem Focused coping وهي تتضمن الجهود المبذولة من قبل الفرد لتخفيض أو إدارة الاستجابات العاطفية الناتجة من الضغوط، فالفرد يغير من تفسيره للبيئة بما يقلل من قيمة (أهمية) الضغوط.

ب- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضييق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص و البيئة وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار.

ويشير لازاروس (Lazarus) أنه على الرغم من أن المواجهة المنصبة على حل , المشكلة والمواجهة المنصبة على العاطفة مفهومان متمايزان ، إلا أننا لا نستطيع أن نعتبرهما مستقلين تماماً فهما عادة ما يحدثان معاً. فسيادة إستراتيجية ما على أخرى تتحدد جزئياً على النمط الشخصي للفرد، وكذلك بحسب نوعية الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها، فعلى سبيل المثال: الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات حل مشكلة يرتبطون بمشكلات يمكن التحكم فيها مثل نوعية المشكلات التي ترتبط بالعمل أو الأسرة، بينما الضغوط التي يدركها الفرد على أنها يصعب التحكم فيها مثل المشكلات الصحية فهي تتطلب استخدام استراتيجيات المواجهة الوجدانية (جمعة الغبور، (2015)، ص24، 23).

*و تعتبر مساهمة "لازاروس و فولكمان" (Lazarus et Folkman) بالغة الأهمية لأنهما تمكنا من تحديد هذا المفهوم بطريقة تركيبية (Synthétique) صائبة، حيث قاما سنة 1984 بتصميم اختبار يحتوي على 67 بنداً أطلق عليه اسم سلم أو مقياس (Ways of coping cherklist)، طبق على عيّنة تشمل 100 فرداً، و تمّ توزيعه كل شهر خلال عام واحد، حيث طلب من المفحوصين في كل مرّة لاجابة بعد التفكير في مواقف حديثة المنشأ أثرت فيهم و كيف كانت استجاباتهم و ردود أفعالهم و من

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

خلال التحليل العالمي (L'analyse factorielle) ، حصلنا على ثمانية (08) عوامل صنّفت إلى استراتيجيتين:

1. الكوبينغ المركز نحو المشكل (المهمة) (Le problème).
2. الكوبينغ المركز نحو الانفعال (L'émotion) (أ كبداني وآخرون (2006).

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

خلاصة الفصل:

بما أن عصر الراهن هو عصر الضغوط النفسية بامتياز فإن إستراتيجية المواجهة ذات استعمال متزايد وضرورة قصوى في الوقت الراهن، وتعتبر المواجهة عن كيفية التي نفكر بها والطريقة التي نستجيب بها للأحداث الضاغطة سواء بالإيجاب أو بالسلب ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في استخدام آليات معينة للمواجهة وتصنيفها، لأنها تبقى وببساطة مرتبطة بطبيعة الموقف الضاغط وطريقة إدراك الأفراد لتلك الموقف.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

تمهيد:

في هذا الفصل سوف أستعرض الإجراءات المنهجية الخاصة بموضوع دراستي المتمثلة في أدوات البحث التالية:

1. أدوات البحث:

تعريف دراسة الحالة:

هي الوعاء الذي ينظم ويقيم فيه الإكلينيكي المعلومات والنتائج التي يتحصل عليها عن الفرد عن طريق المقابلة والملاحظة والتاريخ الاجتماعي، والفحوص الطبية والاختبارات ا لسيكولوجية (كامل(2010)،ص 106).

تعريف المقابلة الإكلينيكية:

يعرفها خليل(2004): هي عبارة عن علاقة دينامية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر ويمثل الشخص الأول المختص النفسي بينما الشخص أو الأشخاص الآخرون هم يتوقعون المساعدة، وتهدف المقابلة التشخيصية إلى تشخيص حالة العميل بتوجيه أسئلة هادفة ، وبملاحظة سلوكه ملاحظة دقيقة، يمكن من خلالها الحصول على معلومات والدلالات والمؤشرات التي تساعد على دقة التشخيص.(علي عبد الرحيم صالح(2013)،ص 144،ص 145).

كما استعنت بنوع من المقابلة وهي المقابلة الحرة: وهذا النوع من المقابلات لا يعتمد على استخدام أسئلة محددة مسبقا وبالتأكيد الباحث لديه فهم عام للموضوع ولكن ليس لديه قائمة أسئلة معدة مسبقا، وتتميز المقابلة الحرة بالمرونة حيث يمكن تعديل أو إضافة أسئلة أثناء المقابلة.(محمد لبرونة(2015) ص 52).

الملاحظة العيادية:

الملاحظة الإكلينيكية أداة هامة وأساسية في تقييم العميل، تهدف إلى جمع بيانات يصعب جمعها بأدوات أخرى ، أو استكمال في تقييم متعدد الجوانب والأدوات والملاحظة أيضا هي الأداة العملية في الحالات التي يتوفر فيها لدى الإكلينيكي الوقت الكافي أو التي لا تطلب أكثر من تقديرات تقريبية (كامل(2010)،ص 163).

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

2. وصف مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة (CISS):

أو قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة ل "أندلروباركر" (1990) of Stressful Situation Coping Inventory تم الاعتماد على النسخة المقتنة من مقياس استراتيجيات التعامل (CISS) المتكونة من 48 فقرة والتي تم تقنينها وترجمتها إلى البيئة الجزائرية على مستوى مركز (CRASC) ولاية وهران من قبل الباحثين: فراحي فيصل، كبدانبي خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة (2006).

أبعاد المقياس:

يتكون مقياس استراتيجيات المواجهة الكوبينغ (CISS) يحتوي كل بعد على مجموعة من الفقرات بحيث تشكل في مجموعها فقرات المقياس الأصلي المتكون من 48 فقرة وهي الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده

الأبعاد	الفقرات	المجموع
المشكل	1، 2، 6، 10، 15، 21، 24، 26، 27، 36، 39، 41، 42، 43، 46، 47.	16
الانفعال	5، 7، 8، 13، 14، 16، 17، 19، 22، 25، 28، 30، 33، 34، 38، 45.	16
التجنب	3، 4، 9، 11، 12، 18، 20، 23، 29، 31، 32، 35، 37، 40، 44، 48.	16
المجموع		48

أوزان المقياس:

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة تكزن وفق سلم متدرج من (1 إلى 5 درجات) تعبيراً عن إجابات تتدرج من أبداً إلى دائماً، بحيث تأخذ عبارة أبداً (1) وتأخذ العبارة دائماً الدرجة (5) وتتخللها الدرجات التالية (2- 3- 4).

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

عملية التفريغ:

التفريغ يكون عبارة عن إعطاء الأوزان التالية لإجابات المستجيب (1-2-3-4-5).

3. الخصائص السيكومترية للمقياس:

لقد استخدمنا في الدراسة اختبار الكوبينغ (ciss) الذي قام ببنائه من أدلر وباركر Endler et Parker (1998) وقد تم اختيارنا لهذا المقياس بناء على عدة اعتبارات نذكر منها: توفر المقياس مقنن على المجتمع الجزائري ما جعله مقبولا لدى الباحثين، فقد تم استخدامه في العديد من الدراسات والرسائل الجامعية في الجامعات الجزائرية مثل دراسة كبداني خديجة والموسومة بـ التوظيف النرجسي لدى حالات الاكتئاب الارتكاسي، وكذلك دراسة سماني مراد بعنوان: استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين، وكذا دراسة زربي أحلام الموسومة بـ استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية الأداء ونذكر كذلك دراسة معروف محمد بعنوان استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي. وذلك لتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة.

صدق وثبات المقياس على العينة الأمريكية:

📊 **ثبات المقياس:** حيث استعمل معامل ثبات ألفا لكرونباخ على العينة الأمريكية والتي شملت فئتين والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (02) يوضح معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس استراتيجيات التكيف على العينة الأمريكية

العينة	الجنس	المشکل	الانفعال	التجنب	التسلية	الدعم إج
الراشدين	ذكور 249	0.90	0.90	0.81	0.72	0.74
	إناث 288	0.78	0.90	0.82	0.72	0.87
طلبة قسم تحضير	ذكور 471	0.90	0.87	0.85	0.78	0.79
	إناث 771	0.90	0.88	0.83	0.79	0.78

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

يتضح من خلال الجدول رقم(02) أن معامل ثبات ألفا لكرونباخ مرتفع جدا عند كلا العينتين حيث أنه يفوق 0.70 وهذا جد مقبول في المقاييس الشخصية.

وقد تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عينة مكونة من 238 طالب من القسم التحضيري فكانت النتائج كالآتي:

الجدول رقم(03): (يوضح معامل ثبات مقياس استراتيجيات التكيف بطريقة إعادة التطبيق).

الدعم الاجتماعي	التسلية	التجنب	الانفعال	المشكل	الجنس	العينة
0.54	0.51	0.55	0.68	0.73	ذكور 74	طلبة قسم التحضيري
0.60	0.59	0.60	0.71	0.72	إناث 164	

يتضح من الجدول رقم (03) أن معامل الثبات كان مرتفعا في إستراتيجية حل مشكل وإستراتيجية الانفعال لدى الجنسين (0.73 - 0.86) في حين أن معامل الثبات انحصر بين(0.51- 0.60) في باقي استراتيجيات (التجنب – التسلية- الدعم اجتماعي)ولدى لكلا الجنسين.
صدق المقياس:

قد تم حساب صدق المقياس من خلال التناسق الداخلي على نفس العينة بحساب درجة الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس، ودرجة كل عبارة من عباراته وأظهرت النتائج ارتفاع معاملات الارتباط.
صدق وثبات المقياس على العينة الجزائرية:

تم تقنين اختبار استراتيجيات التكيف من قبل مجموعة من الأساتذة بجامعة وهران لعينة مكونة من 888 فردا (479 نساء ، 409 رجال) بمتوسط قدر ب 33.39 وانحراف معياري قدر ب 19.71 وبمعدل عمر (15 سنة كأصغر سن، 64 سنة كأكبر سن) وتم تطبيقه بطريقة فردية حيث أشارت معاملات الصدق والثبات إلى ما يلي:

صدق المقياس على البيئة الجزائرية:

حيث استعمل معامل صدق الارتباطات المتعددة، وبينت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائيا ما بين الأبعاد الثلاثة للاختبار واستراتيجيات التكيف، عند مستوى دلالة معنوية 0.01 حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعد حل المشكل واستراتيجيات التكيف 0.634 وبين الانفعال واستراتيجيات التكيف 0.701 ، أما بين بعد التجنب والاختبار 0.700 ، كما بينت الارتباطات أيضا ضعف العلاقة ما بين بعد حل المشكل والانفعال) ر (0.238 = مما يفسر استقلالية البعدين، في حين ارتبط البعدين

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

الفرعيين): التسلية والدعم الاجتماعي (مع بعضهما البعض) $0.420 =$ يشقان من بعد واحد وهو بعد التجنب.

ثبات المقياس على البيئة الجزائرية:

تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ثبات ألفا لكرونباخ وجاءت النتائج على الشكل التالي:

الجدول رقم(04) يوضح نتائج معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس استراتيجيات التكيف على العينة الجزائرية.

الأبعاد	المعاملات المستخدمة	درجات الثبات
حل المشكل	ألفا لكرونباخ	0.819
انفعال	ألفا لكرونباخ	0.817
التجنب	ألفا لكرونباخ	0.812

يتضح من خلال رقم (03) أن درجة الثبات المتحصل عليها باستخدام معامل ألفا لكرونباخ تمتاز بدرجة مرتفعة من الثبات في جميع أبعاد المقياس. (نصر دين(2017) ص 117، ص120).

4. الدراسة الإستطلاعية:

الهدف منها هو تحديد مواصفات عينة دراستي، بحيث اتصلت بطلبة تخصص(سنة أولى علوم اجتماعية،سنة أولى علوم دقيقة)وكان الهدف من هذا اختبار هو التعرف على أهم الصعوبات والضغوطات التي تواجه الطلبة الجدد في مسارهم الجامعي، كما سمحت لي الدراسة الاستطلاعية بإعادة صياغة الإشكالية وفقا مع ما يتناسب مع موضوع الدراسة.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

5. الدراسة الأساسية:

تعريف المنهج الوصفي:

يمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد عبر فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية تنسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة (سعد ساكني، بدون سنة)، ص 14).

تعريف المنهج الإكلينيكي:

يعرف المنهج الإكلينيكي على أنه طريقة تعني بالتركيز على دراسة الحالات التي تمثل الظاهرة المراد دراستها، حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث النفسي المختلفة التي تمكنه من دراسة الحالة دراسة شاملة ومعقدة حتى يصل إلى فهم العوامل العميقة في شخصية المبحوث والتي تأثرت مع موضوع الدراسة وأثرت فيها (السعيد جواء (2014)، ص 88).

حدود إجراء الدراسة:

1- الحدود البشرية:

تكونت عينة الدراسة من 50 طالب ذكور وإناث من تخصصين مختلفين (سنة أولى علوم اجتماعية، سنة أولى علوم دقيقة).

2- الحدود المكانية:

حددت الدراسة مكانيا بجامعة السينا وهران 01 (IGMO) أحمد بن بلة مجمع الدكتور سليم مراد طالب.

3- الحدود الزمانية:

4- لقد تم إجراء الدراسة في نصف الفصل الثاني من السنة الدراسية 2021/2020 وهذا من خلال المدة الزمنية التالية من يوم 25 أبريل 2020 إلى غاية 12 ماي 2021.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

مواصفات العينة:

1-الجنس: الجدول رقم (05) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

النسب المئوية	التكرارات	الجنس
40%	20	ذكور
60%	30	إناث
100%	50	مجموع

يتبين من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة الإناث أكثر من نسبة الذكور حيث تقدر نسبة الإناث ب 60% أكثر من نصف حجم العينة ونسبة الذكور تقدر ب 40% أي عدد الإناث يفوق عدد الذكور.

2- التخصص: الجدول رقم (06) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب التخصص

النسب المئوية	التكرارات	التخصص
50%	25	علوم دقيقة
50%	25	علوم اجتماعية
100%	50	المجموع

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن هناك تساوي ما بين نسبة الذكور ونسبة الإناث أي يوجد توزيع اعتدالي لعينة الدراسة الأساسية وفقا لمتغير التخصص.

الفصل الخامس:

عرض النتائج ومناقشتها

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها

1. نتائج الدراسة الإحصائية:

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

يلجأ الطلبة الجدد سنة أولى جامعي إلى استخدام استراتيجيات تكيف المختلفة لمواجهة المواقف الضاغطة.

لاختبار الفرضية، ومعرفة أهم الإستراتيجيات التكيفية التي يستعملها الطلبة الجدد في وضعيات الضغط النفسي قمت بحساب النسب المئوية وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (07) يوضح النسب المئوية لاستراتيجيات التكيف المستعملة من طرف الطلبة

الأبعاد	التكرارات	النسب المئوية
المشكل	01	2%
الانفعال	07	14%
الترفيه	32	64%
الدعم الاجتماعي	0	0%
التجنب	10	20%
المجموع	50	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) تباعد النسب المئوية لدى الأفراد العينة من حيث استعمال استراتيجيات التكيف والتي كانت محصورة ما بين (2% - 64%) وبالتالي يلجأ الطلبة إلى استعمال استراتيجيات بتقريب محددة حيث قدرت نسبة استعمال إستراتيجية التكيف الموجهة نحو الترفيه ب 64% وبالتالي كانت في المقدمة، ثم تليها إستراتيجية التكيف الموجهة نحو التجنب بنسبة 20% ثم إستراتيجية التكيف الموجهة نحو الانفعال بنسبة 14% ثم تليها إستراتيجية التكيف الموجهة نحو المشكل بنسبة 2% وهي أصغر نسبة وفي الأخير إستراتيجية التكيف الموجهة نحو الدعم الاجتماعي التي كانت تحتل المرتبة الأخيرة ومنعدمة وكانت نسبتها 0%.

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها

2.1. عرض نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فرق دالة إحصائياً فيما يخص استراتيجيات تكيف لدى الطلبة سنة أولى جامعي وفقاً لمتغير التخصص ولاختبار الفرضية أو معرفة إذا ما كان هناك فروق بين التخصصين فيما يخص استراتيجيات التكيف في وضعيات الضغط النفسي وتم تحويل الدرجات إلى درجات تائية وكانت النتائج كالتالي:
الجدول رقم (08) يبين دلالة الفروق في استراتيجيات التكيف حسب التخصص.

علوم اجتماعية		علوم دقيقة		الأبعاد
نسبة المئوية	تكرارات	نسبة المئوية	تكرارات	
4%	01	0%	0	مشكل
24%	06	4%	01	الانفعال
60%	15	68%	17	الترفيه
0%	0	0%	0	العم الاجتماعي
12%	03	28%	07	التجنب
100%	25	100%	25	المجموع

من خلال عرض الجدول رقم (08) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً حسب متغير التخصص في جميع أبعاد المقياس استراتيجيات التكيف، ومقياس ككل حيث قدرت نسبة بالنسبة للتخصصين فيما يخص استعمالهم لإستراتيجيات التكيف الموجهة نحو المشكل علوم الدقيقة ب 0% كانت منعدمة أما علوم اجتماعية كانت نسبة ضئيلة المتمثلة ب 4% أما البعد الثاني الذي يتمثل في استراتيجيات التكيف الموجهة نحو الانفعال قدرت قيمته بالنسبة للعلوم الدقيقة ب 4% والعلوم الاجتماعية 24% أي كانت بنسبة متفاوتة أما البعد الخاص بإستراتيجيات التكيف للترفيه التي كانت تمثل أعلى نسبة بالنسبة لكلا التخصصين حيث قدرت نسبة علوم الدقيقة ب 68% والعلوم الاجتماعية ب 60% لكن بالنسبة لإستراتيجيات التكيف للدعم الاجتماعي فهي تقدر ب 0% لكلا التخصصين أي منعدمة وتأتي إستراتيجية التكيف الموجهة نحو التجنب التي قدرت نسبته بالنسبة للعلوم الدقيقة ب 28% والعلوم الاجتماعية ب 12% .

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها

3.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال عرض نتائج الفرضية الأولى تم التوصل إلى أن الطلبة يستعملون استراتيجيات تكيف نوعا ما مختلفة لمواجهة مواقف الضغط النفسي مما ولا شك أن الفرد يعيش في بيئته اجتماعية تتعارض فيها طموحات والمواقف وهذا ما يشكا ضغطا نفسيا والذي يعتبر ظاهرة من الظواهر الحياتية الموجودة في كل مجالات الحياة، وتمس كل شرائح الاجتماعية لأن الطلبة الجامعيين ليسو بمنأى عن هذه الضغوط والتي تتمثل في مواجهتها وأن قدر من الضغط قد يكون مطلوبا لأداء مهامنا ، حيث كانت استراتيجيات التجنب والتي تتمثل في بعد الترفيه أعلى نسبة من استراتيجيات الأخرى وتليها إستراتيجية التجنب ثم الانفعال والمشكل وانعدام وجود الدعم الاجتماعي.

وتوافق دراستي مع دراسة Asponwall & Taylor (1992) لمعرفة تأثير أساليب المواجهة على التوافق في الحياة الجامعية وأسفرت النتائج أن أسلوب التجنب كان منبئا بسوء التوافق في الحياة الجامعية وهذا يدل على أن الطلبة يحاولون دائما تجنب الضغوط التي يصعب عليهم التكيف معها أو تجاوزها، وهذا راجع إلى بنية الفرد كيف هي فإن كانت متزنة قد يكون هناك التكيف مع الوضع والتجاوز وإن كانت العكس غير متزنة يبقى يعيش حالة من الضغط والقلق والتوتر، حيث كانت دراستي لا تتفق مع بقية الدراسات التي كانت كل من دراسة King (1991) و دراسة Kumaran & Bhukar (2013) ودراسة محمد دناجي نواب، أسماء عبد المجيد ولي الصالحين (2012).

4.1. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال عرض نتائج الفرضية الثانية تم التوصل إلى أن لا توجد فروق فيما يخص استعمال استراتيجيات التكيف من طرف الطلبة الجدد سنة أولى جامعي وفقا لمتغير التخصص هذه الضغوط الموجودة لدى الطلبة في المرحلة الجامعية يتم إرجاعها لعدة عوامل من بينها عدم القدرة على التكيف مع الواقع أو البيئة الجامعية وما يحكمها من قوانين تنظمها وتطلعات المستقبلية كما ترجع النتيجة أيضا إلى أن أفراد عينة الدراسة سواء كانوا أدبيين أو علميين فلهم نفس الدوافع ونفس الحاجات النفسية، حيث نجد استراتيجيات التجنب من أكثر استراتيجيات استخداما (الترفيه) فهي تتوافق مع دراسة Asponwall & Taylor (1992) تأثير أساليب المواجهة على التوافق في الحياة الجامعية كما أسفرت نتائج أن أسلوب التجنب كان نبئا بسوء التوافق في الحياة الجامعية.

كما أشار Lazarus رد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة تحدث نتيجة تفاعل الفرد والبيئة المحيطة. (دعلي (2003) ص45). وهذا راجع إلى انتمائهم وعيشتهم في مجتمع واحد منسجم في المكونات الثقافية أي نفس النسق الأسري وبالتالي يكون تأثير على سلوكيات الفرد وهذا ما يجعلهم يدركون أن أساليب غير فعالة المتمثلة في الهروب من المشاكل أو إنكارها أو تزييف لحقيقتها قد يجلب لهم الراحة،

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها

ويفتقدون أيضا للدعم الاجتماعي إذ يلجأ الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية إلى من لهم علاقات حميمية بهم يشدون المساعدة والإرشاد عنهم كما أن الأشخاص الذين يتعلقون إسنادا اجتماعيا قليلا لا يستطيعون التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة بصورة كفوءة. (الجبوري، حافظ(2017) ص41، ص42).

حيث كانت دراستي لا تتوافق مع دراسة King (1991) التي كانت تهدف إلى اكتشاف أحداث الحياة والضغوط واستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة حيث أسفرت النتائج أن إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما أكثر استخداما من قبل الطلبة والهروب والتجنب أقل استخداما وكذلك دراسة Kumarand& Bhukar (2013) التي هدفت إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين (تخصص تربية مهنية، المهن الهندسية) وأسفرت النتائج أن الطلبة التربية المهنية أكثر قدرة إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية وكذلك دراسة STON (1984) التدبير اليومي للمواجهة حيث كان النشاط الديني أكثر استخداما وهذه الدراسات جاءت عكس دراستي التي كان أسلوب التجنب يطغى على الأساليب الأخرى، حيث يعتبر الطالب الجامعي في دخوله للحياة الجامعية أنه دخل نوع من الحرية وكان استعمالهم لإستراتيجية التجنب كوسيلة للهروب من الواقع والترفيه لعدم التفكير في المشكل وعدم محاولة حله وهذا ما يؤدي بالطلبة إلى اختلال في التوازن النفسي الذي يجعلهم في حالة ضغط وقلق واستعمالهم الجانب السلبي للاستراتيجيات ألا وهو الترفيه من أجل ملئ فراغ الدراسة بأمر تجعلهم ينسونها وبالتالي يبقى عدم القدرة على تجاوز ويمكن أن يكون هناك انسداد وانقطاع للاستمرارية ويبقى مستقبلهم مبهم.

كما يمكن أن يعود ذلك إلى عدم ثقة الطلبة في أنفسهم وعدم قدرتهم على مواجهة الصعاب فهذا الاعتقاد الراسخ لديهم مصدره التنشئة الاجتماعية وهو ماساهم في تكوين جيل غير متشبع بروح المسؤولية والشعور بالخوف والفشل في إدارة الضغوط والتعامل مع الضغوط النفسية. وفي الأخير لم تتحقق فرضية الدراسة توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات المواجهة المتبعة من طرف الطلبة تبعا لمتغير التخصص.

2. تقديم الحالة:

اسم: ن ر

السن: 19

الترتيب ضمن الإخوة: تحتل المرتبة الثانية

المستوى التعليمي: سنة أولى جامعي

المهنة: طالبة

الحالة العائلية: عزباء

1.2. فحص الهيئة العقلية :

1- البنية المورفولوجية: الحالة (ن ر) نحيفة البنية وقصيرة القامة، بيضاء البشرة، عيناها بنيتان، متحجبة، نظيفة اللباس ومتناسقة الألوان ومهتمة بمظهرها.

2- الإيماءات والملامح: كانت تختلف حسب طريقة الكلام أثناء المقابلة.

3- الاتصال: كان الاتصال مع الحالة سهل.

أ- اللغة والكلام: كانت الحالة تتكلم أحيانا الفصحى وأحيانا اللهجة العامة.

ب- الفهم والإستعاب: كانت لدى الحالة قدرة على الفهم والإستعاب لم تكن هناك أي صعوبة.

ت- التفكير: كانت لديها أفكار واضحة ومتسلسلة ومتراصة.

ث- التركيز والانتباه: كانت الحالة منتبهة.

ج- السلوك: كانت الحالة انفعالية ومستجيبة معي أثناء المقابلة

4- العلاقات الاجتماعية: علاقتها مع الأفراد والغير جيدة.

2.2. التاريخ النفسي والاجتماعي:

- الحالة (ن ر) تبلغ من العمر 19 سنة، قصيرة القامة، نحيفة البنية، بيضاء البشرة، عيناها بنيتان،

متحجبة، نظيفة اللباس، ومتناسقة الألوان، انفعالية، كان الحديث معا سهل وبشكل عادي، تتكلم

بوضوح وحرية، طليقة اللسان .

صرحت الحالة أنها تعيش مع أسرتها الصغيرة التي تتكون من الأب والأم والإخوة الأربعة وأخ

متوفى، حيث يسود فيها جو من الاستقرار والسعادة والوفاء وحب واتصال.

حيث حكّت الحالة أنها منذ أن كانت صغيرة كان لديها طموح للدخول للجامعة لهذا كان تحضيرها

للبكالوريا بطريقة جيدة و أخذ العلامة حيث صرحت الحالة (ن ر) " أنا لولا في العائلة لي كنت غادي

نفوت الباك ليق نربح لأن كبير وصغير كانوا يقار عولي" حيث تبين لدى الحالة أن نجاحها للباكوريا أو لا

كان لغرض العائلة أي تصور المجتمع.

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها

كانت الحالة تدرس شعبة علوم تجريبية في الثانوية وتحصلت على معدل شهادة البكالوريا 11 لكن في بداية إختيار الشعب من اجل التسجيلات الجامعية قامت الحالة باختيار بيولوجيا لكن لم يمنح لها هذه الشعبة وإنما شعبة علوم دقيقة (ST) لم ترغب الحالة (ن ر) في الأول دراسة هذه الشعبة لكن مع البحث والتساؤلات قبلت لدراستها حيث قالت الحالة " قلت معلش نقرا هذا التخصص على قرب الجامعة للدار لطرش بالقايد تجيني بعيدة" تبين لدى الحالة استعمال ميكانيزمات الدفاع من بينها آلية الإنكار .

حيث صرحت الحالة أن دخولي للجامعة شعور لا يوصف بعد تعب وقلق وتوتر حيث قالت " وصلت حاجة جديدة في حياتي" كانت حالة تستعمل أحيانا المقاومة من خلال ذكرها لهذا القول.

لكن في بداية الدراسة أي في الأيام الأولى قمنا بالتعرف على بعض الأساتذة وبعضهم قاموا بتعريفنا لهذا التخصص ونظام الجامعة لكن وجدت نظام شيء وكلام الأستاذ شيء آخر، كان لدى الحالة عدم تقبل نظام الجامعة بعدما كانت في مؤسسة صغيرة يسودها نظام منضبط إلى مؤسسة مفتوحة يسودها نوع من الحرية.

حيث قالت الحالة أنها واجهت صعوبات وضغوط في بداية دراستها أول شيء طريقة إلقاء المحاضرات أن الأستاذ يتكلم وطالب له اختيار يكتب أو لا يكتب، لكن في الأخير مع تزامن وقت امتحانات وجدت صعوبة في فهم الدروس كما قالت " حسبت روحي مراني حاكمة والو".

لكن أكثر صعوبة واجهتها في هذا التخصص وجعلتني أعيش ضغط وعدم القدرة على التجاوز هي تكلم الأستاذ باللغة الفرنسية وهذا أكثر سبب جعلني أندم على دراسة هذا التخصص حيث صرحت الحالة أنني أحس بضغط نفسي مقارنة من حولي " لأن كاين لي يفهمو فرنسي مليح وأنا نولي مانحسش بروحي غاية" وهذا إن دل على شيء إنما يدل على شيء من الدونية وخفض تقدير لذاتها، لكن حاولت إيجاد حل لهذا المشكل قامت بتسجيل في مؤسسة خاصة لتعلم اللغات الأجنبية من أجل تعلم اللغة الفرنسية وهذا يدل على أن الحالة استراتيجيات مواجهة المشكل والتصدي لها وفكرت بطريقة عقلانية وكانت المواجهة بطريقة إيجابية لأن الحالة كانت تعيش قلق وتوتر وضغط كبير لعدم تجاوز هذه الوضعية لكن بعد أصبحت لها نظرة تفاؤلية حول تطلعات مستقبلها والقدرة على المثابرة وبذل جهد وإعطاء الأحسن فيها.

3. عرض نتيجة الحالة:

- بعد تمرير اختبار الكوبينغ على الطالبة بهدف معرفة نوع الإستراتيجية المستخدمة لدى الحالة:

أن الحالة (ن ر) البالغة من العمر 19 سنة تحصلت على الدرجات التالية لهذا الاختبار.

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها

الجدول رقم (09) يمثل الدرجات المتحصلة عليها الحالة (ن ر)

الأبعاد	المشكل	الانفعال	التجنب	الترفيه	الدعم الاجتماعي
المجموع	38	50	58	57	51

يتبين من خلال الجدول أن أعلى مجموع لوحظ في أسلوب التجنب بمجموع 58 نقطة، لتليها بعد ذلك إستراتيجية الترفيه بمجموع 57 نقطة، لتليها بعد ذلك إستراتيجية الترفيه بمجموع 57 نقطة، ثم أسلوب الانفعال ب 50 نقطة وبعد أسلوب الدعم الاجتماعي ب 51 نقطة وفي الأخير إستراتيجية الموجهة نحو المشكل بمجموع 38 نقطة.

1.3. عرض نتائج الحالة:

- بعد عرض المقابلات التي أجريت مع الحالة (ن ر) إضافة إلى تطبيق اختبار الكوبينغ توصلنا إلى النتائج التالية:
- أن الحالة تستخدم إستراتيجيات المواجهة أو التكيف مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية.
- يبين أيضا أن الحالة لديها القدرة وبعض المحاولات على مواجهة المشكل من خلال السند الاجتماعي.
- ويتبين أكثر أن الحالة تستعمل إستراتيجية التجنب والترفيه أكثر.

2.3. مناقشة نتائج:

انطلاقا من فرضية دراستي والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة ومن خلال الجانب التطبيقي بإتباعنا المنهج العيادي المعتمد على المقابلة والملاحظة العيادية بالإضافة إلى اختبار الكوبينغ الذي كان الهدف منه معرفة استراتيجيات المواجهة أو التكيف المستخدمة لدى الحالة. توصلنا إلى النتائج التالية التي تم إقتراحها في أول دراسة وقد تحققت الفرضية " نوع الاستراتيجيات المواجهة المتبعة من طرف الطلبة سنة أولى جامعي"؛ حيث الحالة (ن ر) تعاني من ضغط كما ذكر Lazarus سنة (1976) أنه يحدث ضغط نفسي عندما تتجاوز متطلبات الخاصة بالفرد القدرات التكيفية (كبداني خديجة، فراحي فيصل، شعبان الزهراء، قويدري مليكة (2006)) والتي تمثلت أعراضها في الخوف والقلق وصعوبة في اتخاذ القرارات.

الفصل الخامس: عرض النتائج و مناقشتها

وبالتالي كانت درجة اختبار الكوبينغ متقاربة مع بعضها البعض التي تبين أ، الحالة تستعمل استراتيجيات المواجهة نحو التجنب تمثل أعلى درجة أي كان استعمالها لاستراتيجيات سلبية بالرغم أن كان لها سند اجتماعي يقدر ب 51 نقطة .

كانت دراستي تتفق مع دراسة King (1991) التي كانت تهدف إلى اكتشاف أحداث الحياة والضغوط واستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة وأسفرت النتائج أن الإناث أكثر ميلا لاستخدام البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب وكذلك دراسة Asponwall & Taylor (1992) لمعرفة تأثير أساليب المواجهة على التوافق الحياة الجامعية وأسفرت النتائج أن أسلوب التجنب كان منبئا بسوء التوافق في الحياة الجامعية.

لأن الهروب والتجنب تقوم يقوم به الفرد لتجنب الموقف الضاغط أو لمواجهة المشكلة أو تقليل الانفعال الاستجابات سلوكية معينة (الجبوري، حافظ(2017) ص41 ، ص 42).

وبالتالي كانت الحالة تستعمل هذه الاستراتيجيات لتجنب وعدم التفكير في تخصصها الذي سبب لها ضغط نفسي لأن كانت اللغة الفرنسية العائق الأكبر لها وتبين لها أن التجنب هو من وسائل دفاعية تستهدف حماية من مهددات الضغوط التي تتعرض لها.

خاتمة و اقتراحات

خاتمة و اقتراحات:

إن التطرق إلى موضوع الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها صار من الضروري، لما يتطلبه هذا الموضوع من فهم أكثر و توضيح لمسبباته و أنواعه و نتائجه على الفرد بالأخص لدى الطلبة الجدد ، نظرا للظروف التي تحيط بهم وتجعلهم يعيشون في ضغط نفسي، ولكن في نفس الوقت فأنهم يستخدمون استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط. وهذا ما أشارت إليه نتائج هذا البحث فالطلبة سنة أولى جامعي بجامعة وهران يعانون من ضغوط نفسية ، كما أنهم يتبعون استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط ،حيث يستخدمون الطلبة إستراتيجية التجنب واستراتيجيات الأخرى بنسبة قليلة جدا لمواجهة الضغوط، كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق تعزى إلى متغيرين (التخصص.)و لا بد من الإشارة في هذا المجال إلى أن مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مفهوم واسع ويتضمن عدة جوانب ، ويتطلب المزيد من البحث والتقصي.

- انطلاقا من النتائج المتوصل إليها يمطن أن نقترح مايلي:
- تطبيق موضوع الدراسة على عينات أكبر من الطلبة ومن المستوى جامعات أخرى.
- ربط استراتيجيات مواجهة الضغوطات لدى الطلبة بمتغيرات أخرى.
- تنظيم برامج ودورات توجيهية للطلبة في المؤسسات التعليمية لتعريفهم ببعض استراتيجيات إيجابية التي قد تساعدهم على التكيف مع الضغط النفسي، وتنمية استراتيجيات مواجهة إيجابية لهم.

الملاحق

الأسئلة دراسة الحالة:

1. كيف كان اختيارك للتخصص؟ رغبتك أم من خلال الدرجة الكلية المتحصل عليها في البكالوريا؟
2. كيف هي نظرتك لهذا التخصص؟
3. هل تواجهك صعوبات في دراسة هذا التخصص؟
4. هل تشعر أنك تحت ضغط مقارنة من حولك؟
5. هل تساورك مخاوف حول مستقبلك؟
6. هل تشعر بالقلق لعدم قدرتك على تجاوز هذه الوضعية؟
7. هل تفكر في طريقة للخروج من هذه المشكلة وتحاول إيجاد حل للتكيف وتوافقك مع التخصص؟
8. هل تحاول تقديم الأفضل والأكثر في هذا التخصص؟
9. هل تقضي وقتك في الدراسة والبحث أم إيجاد وسيلة لعدم التفكير فيها؟

المستوى الدراسي : المهنة : الوضعية العائلية:

أجب على كل عبارة بوضع دائرة أمام العبارة التي تنطبق عليك أكثر.

طريقة اجابتك تكون متدرجة من 1 الى 5 مرورا بالدرجات (2 , 3 , 4).

الملاحق

اتجاه المواقف الضاغطة , يكون تصرفي بالشكل التالي:

كثيرا

نادرا

5	4	3	2	1	
5	4	3	2	1	1 - أنظم وقتي بطريقة أفضل .
5	4	3	2	1	2 - أركز على المشكل و أفكر في كيفية حله.
5	4	3	2	1	3 - أتذكر اللحظات السعيدة التي عشتها .
5	4	3	2	1	4 - أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين.
5	4	3	2	1	5 أوم نفسي على تضييع الوقت . -
5	4	3	2	1	6 أفعال ما أظنه أفضل . -
5	4	3	2	1	7 أنشغل بمشاكلي . -
5	4	3	2	1	8 - أوم نفسي على تورطي في هذه الوضعية.
5	4	3	2	1	9 - أتقل بين الواجهات التجارية .
5	4	3	2	1	10 - أحدد و أوضح أولوياتي
5	4	3	2	1	11 - أحاول أن أنام
5	4	3	2	1	12 - أتناول أحد أكلاتي المفضلة
5	4	3	2	1	13 - أشعر بالقلق لعدم قدرتي على تجاوز الوضعية .
5	4	3	2	1	14 - أصبح جد متوترا و منقبضا.
5	4	3	2	1	15 - أفكر في الطريقة التي استعملتها في حل المشاكل المشابهة.
5	4	3	2	1	16 - لا أصدق ما يحدث لي .
5	4	3	2	1	17 - أوم نفسي لحساسيتي المفرطة و انفعالي أمام الوضعية
5	4	3	2	1	18 - أذهب إلى المطعم أو أكل شيئا ما .
5	4	3	2	1	19 - أصبح مغتاضا أكثر فأكثر .
5	4	3	2	1	20 - أشتري نفسي شيئا ما

الملاحق

5	4	3	2	1	21	- أحدد خطة للعمل و أتبعها
5	4	3	2	1	22	- ألوم نفسي على عدم معرفة ما أقوم به .
5	4	3	2	1	23	- أذهب إلى سهرة أو حفل عند الأصدقاء
5	4	3	2	1	24	- أجهد نفسي على تحليل الوضعية
5	4	3	2	1	25	- أعجز و لا أعرف كيف أتصرف
5	4	3	2	1	26	- أتصرف مباشرة للتكيف مع الوضع
5	4	3	2	1	27	- أفكر فيما حدث و أستفيد من أخطائي
5	4	3	2	1	28	- أمل في تغيير ما حدث أو ما شعرت به
5	4	3	2	1	29	- أزور صديق
5	4	3	2	1	30	- أنشغل بما سأقوم به
5	4	3	2	1	31	- أقضي وقتا مع شخص حميم
5	4	3	2	1	32	- أذهب للتنزه
5	4	3	2	1	33	- أقول لنفسي أن هذا لن يتكرر أبدا
5	4	3	2	1	34	- أعيد التفكير في نقائصي و سوء تكيفي العام
5	4	3	2	1	35	- أتحدث إلى شخص أقدر نصائحه
5	4	3	2	1	36	- أحلل المشكل قبل رد الفعل
5	4	3	2	1	37	- أتصل هاتفيا بصديق
5	4	3	2	1	38	- أغضب
5	4	3	2	1	39	- أضبط أولوياتي
5	4	3	2	1	40	- أشاهد فيلما
5	4	3	2	1	41	- أتحكم في الوضعية
5	4	3	2	1	42	- أبدل مجهودا إضافيا لتسيير الأمور
5	4	3	2	1	43	- أضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل
5	4	3	2	1	44	- إيجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها .
5	4	3	2	1	45	- ألوم أشخاص آخرين
5	4	3	2	1	46	- أغتنم الوضعية لإظهار ما أقدر عليه

الملاحق

5	4	3	2	1	47 - أحاول تنظيم نفسي للتحكم في الوضعية أفضل .
5	4	3	2	1	48 -أشاهد التلفاز.

- الفقرات التي تحدد بعد المشكل , تتكون من 16 بعد :

1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

- الفقرات التي تحدد بعد الانفعال , تتكون من 16 بعد :

5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

- الفقرات التي تحدد بعد التجنب , تتكون من 16 بعد :

3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48 البعد الفرعي الأول , و المتمثل في التسلية , يتكون من 8 أبعاد :

9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48 .

*البعد الفرعي الثاني , و المتمثل في الدعم الاجتماعي , يتكون من 5 أبعاد:

4, 29, 31, 35, 37 .

اختبار الكوبينغ أو سلم CISS:

يعتبر اختبار الكوبينغ للمواقف الضاغطة Inventaire de Coping pour Situations Stressantes (CISS) جزء من اختبارات الشخصية التي تلعب دورًا أساسيًا في توازننا الجسدي، النفسي والانفعالي عند مواجهة أحداث أو مواقف محبطة.

47 سلم CISS يسيّر بطريقة ذاتية ويعتمد في تطبيقه على الورقة وقلم الرصاص، يتكوّن من 48 فقرة أو وحدة، تتوزع كالاتي:

- ◆ 16 عبارة (وحدة) لقياس بعد المشكل (Tache).
 - ◆ 16 عبارة (وحدة) لقياس بعد الانفعال (Emotion).
 - ◆ 16 عبارة (وحدة) لقياس بعد التجنب (Evitement).
- تتوزع الوحدات الخاصة بقياس بعد التجنب إلى سلمين فرعيين:
- ◆ الترفيه (distraction) يشمل 08 وحدات.
 - ◆ الدعم الاجتماعي (diversion sociale) يشمل 05 وحدات.
- وللتوضيح أكثر، " إليكم الفقرات الخاصة بكل بعد:"¹

الفقرات التي تحدد بعد المشكل:

- 1- أنظم وقتي بطريقة أفضل.
- 2- أركز على المشكل وأفكر في كيفية حلّه.
- 6- أفعل ما أظنه أفضل.
- 10- أحدّد وأوضّح أولوياتي.
- 15- أفكر في الطريقة التي استعملتها في حلّ المشاكل المشابهة.
- 21- أحدد خطة للعمل وأتبعها.
- 24- أجهّد نفسي على تحليل الوضعية.
- 26- أنصرف مباشرة للتكيف مع الوضع.
- 27- أفكر فيما حدث وأستفيد من أخطائي.
- 36- أحلّ المشكل قبل رد الفعل.
- 39- أضبّط أولوياتي.

¹ تمت ترجمة بنود هذا الاختبار من اللغة الفرنسية إلى اللغة العربية من طرف مجموعة البحث على مستوى CRASC المتكوّنة من: كبداني خديجة، قويدري مليكة وشعبان الزهراء - 2006.

- 41- أتحكم في الوضعيّة.
- 42- أبدأ مجهودا إضافيا لتسيير الأمور.
- 43- أضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل.
- 44- أعتنم الوضعيّة لإظهار ما أقدر عليه.
- 45- أحاول تنظيم نفسي للتحكم في الوضعيّة أفضل.

الفقرات التي تحدد بعد الانفعال:

- 5- ألوم نفسي على تضييع الوقت.
- 7- أنشغل بمشاكلي.
- 8- ألوم نفسي على تورطي في هذه الوضعيّة.
- 13- أصبح جد متوترا ومنقبضا.
- 16- لا أصدق ما يحدث لي.
- 17- ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة وانفعالي أمام الوضعيّة.
- 19- أصبح مغتاضا أكثر فأكثر.
- 22- ألوم نفسي على عدم معرفة ما أقوم به.
- 25- أعجز ولا أعرف كيف أتصرف.
- 28- أمل في تغيير ما حدث أو ما شعرت به.
- 30- أنشغل بما سأقوم به.
- 33- أقول لنفسي أن هذا لن يتكرر أبداً.
- 34- أعيد التفكير في نقائصي وسوء تكيفي العام.
- 38- أغضب.

45- ألوم أشخاص آخرين.

الفقرات التي تحدد بعد التجنب:

3- أتذكر اللحظات السعيدة التي عشتها.

4- أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين.

9- أنتقل بين الواجهات التجارية.

11- أحاول أن أنام.

12- أتناول أحد أكلاتي المفضلة.

18- أذهب إلى المطعم أو أكل شيئا ما.

20- أشتري لنفسي شيئا ما.

23- أذهب إلى سهرة أو حفل عند الأصدقاء.

29- أزور صديق.

31- أقضي وقتا مع شخص حميم.

32- أذهب للتنزه.

35- أتحدث إلى شخص أقدر نصائحه.

37- أتصل هاتفيا بصديق.

40- أشاهد فيلما.

44- إيجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها.

48- أشاهد التلفاز.

الفقرات التي تحدد البعد الفرعي الأول – الترفيه:-

9- أنتقل بين الواجهات التجارية.

11- أحاول أن أنام.

12- أتناول أحد أكلاتي المفضلة.

18- أذهب إلى المطعم أو أكل شيئا ما.

20- أشتري لنفسي شيئا ما.

40- أشاهد فيلما.

44- إيجاد وسيلة لعدم التفكير في الوضعية لتجنبها.

48- أشاهد التلفاز.

الفقرات التي تحدّد البعد الفرعي الثاني - الدعم الاجتماعي:-

4- أحاول أن أكون برفقة أشخاص آخرين.

29- أزور صديق.

31- أقضي وقتا مع شخص حميم.

35- أتحدث إلى شخص أقدر نصائحه.

37- أتصل هاتفيا بصديق.

تقييم كلّ عبارة أو وحدة يكون في سلم تكراري خماسي الدرجات، تتراوح ما بين الدرجة 1 المعبّرة عن "أبدا" والدرجة 5 المعبّرة عن "كثيرا"، وتتخللها الدرجات التالية: 2، 3، 4.

إجراءات التطبيق:

نعتمد على الخطوات التالية:

1- يطبّق على الأشخاص المحصلين على مستوى تعليمي متوسط يسمح لهم بالقراءة وفهم الوحدات ومن ثمّ الاستجابة للاختبار.

الملاحق

- 2- يجب التأكد بأن الفرد في حوزته قلم رصاص بدون ممحاة أو قلم جاف، قبل البدء في تطبيق الاختبار.
- 3- بعد استراحة المفحوص، نشرح الهدف من الاختبار والمتمثل في تكوين فكرة عن تصرف هذا الشخص في حالة تعرّضه لوضعية محبطة أو ضاغطة، كما نشجعه على التفكير بدقّة في نوع المواقف المقلقة قبل إجاباته.
- 4- يمكن أن نقدّم للمفحوص نسخة نكتب فيها مسبقاً اسمه أو نقدّم له النسخة ونطلب منه أن يملأ كل البيانات الشخصية الخاصة به.
- 5- التأكد من أنّ المفحوص قد قرأ وفهم كلّ التعليمات عند الضرورة تقرأ التعليمات والعبارات للمفحوص، إذا كان التطبيق جماعي نقرأ التعليمات بصوت مرتفع.
- 6- التأكد من أنّ المفحوص قد قرأ بدقّة كلّ عبارة وفهمها، ثم يبدأ بالإجابة بوضع دائرة حول الدرجة التي تناسبه من بين الدرجات الخمسة.
- 7- إذا قرّر المفحوص تغيير إجابته، لا نمحي الإجابة الأولى، بل على المفحوص أن يضع علامة (X) على الإجابة الخاطئة ويحيط مرة أخرى بالإجابة المختارة.
- 8- حضور الأخصائي المطبق ضروري خلال مدّة التطبيق ليجيب على تساؤلاته ويلاحظ ردود أفعاله والتأكد من أنّه قد أجاب على كلّ العبارات.

الملاحق

RILLE DE CORRECTION - CISS

Norman S. Endler, Ph.D., F.R.S.C. et James D.A. Parker, M.A.

m H.A Age 20 Sexe F Date _____

Copyright © 1990 by Multi-Health Systems, Inc. International copyright in all countries under the Berne Union, Bilateral, and Universal Copyright Conventions. Not to be translated or reproduced in whole or in part, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, photocopying, mechanical, electronic, recording or otherwise, without prior permission in writing from Multi-Health Systems, Inc. All property rights reserved by Multi-Health Systems Inc., 65 Overlea Blvd., Suite 210, Toronto, Ontario, Canada, M4H 1P1.

Copyright © 1998 by les Editions du Centre de Psychologie Appliquée - 25, rue de la Plaine - 75980 Paris Cedex 20. Tous droits réservés.

1	2	3	4	5	3						1
1	2	3	4	5	5						2
1	2	3	4	5				1			3
1	2	3	4	5				3		3	4
1	2	3	4	5	5	11					5
1	2	3	4	5		1					6
1	2	3	4	5		3					7
1	2	3	4	5				4	4		8
1	2	3	4	5	1						9
1	2	3	4	5				5	5		10
1	2	3	4	5				4	4		11
1	2	3	4	5		3					12
1	2	3	4	5		4					13
1	2	3	4	5	2						14
1	2	3	4	5		1					15
1	2	3	4	5		5					16
1	2	3	4	5				1	1		17
1	2	3	4	5		3					18
1	2	3	4	5				4	4		19
1	2	3	4	5	2						20
1	2	3	4	5		4					21
1	2	3	4	5				3			22
1	2	3	4	5	2						23
1	2	3	4	5		5					24
1	2	3	4	5	2						25
1	2	3	4	5	2	1					26
1	2	3	4	5				4			27
1	2	3	4	5		4		2		2	28
1	2	3	4	5				4			29
1	2	3	4	5				5		5	30
1	2	3	4	5				1			31
1	2	3	4	5		3					32
1	2	3	4	5		4					33
1	2	3	4	5				2		2	34
1	2	3	4	5	4						35
1	2	3	4	5				1		1	36
1	2	3	4	5		5					37
1	2	3	4	5	3						38
1	2	3	4	5				1	1		39
1	2	3	4	5	4						40
1	2	3	4	5	2						41
1	2	3	4	5	4						42
1	2	3	4	5				1	1		43
1	2	3	4	5		3					44
1	2	3	4	5	4						45
1	2	3	4	5	2						46
1	2	3	4	5				5	5		47
1	2	3	4	5							48
					46	56	43	25	13		
Total					Tâche	Emotion	Evitement	Distraction	Diversion sociale		
					38	57	50	59	44		

المراجع

كتب:

- أ.د. سعد الساكتي (بدون سنة) *معايير المحاسبة الدولية و الازمة المالية العالمية*.
- أ.د. عبد القادر المليي. أ.د. بشير عيساوي (2013) *خدمة الفرد في الحالات الضغوط النفسية* (ط1) القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- أ.د. لويس كامل مليكة (2010)؛ *علم النفس الإكلينيكي* (ط. الأولى) عمان: دار الفكر.
- أ.د.فايزة. أحمد الحسني؛ أم د عبد الناصر شريف محمد (200) *مهارات الطالب الجامعي المتفوق* (ط1) دار التعليم الجامعي للنشر و التوزيع.
- أميروكة عبد الله أحمد (2008) *الضغوط النفسية و التوافق النفسي للمتقاعدين ليبييا*.
- بشرى إسماعيل أحمد (2004) *ضغوط الحياة و الاضطرابات النفسية* مكتبة الأنجلو مصرية.
- د. أحمد نايد الغرير؛ أحمد عبد اللطيف أبو سعد (2009) *التعامل مع الضغوط النفسية؛* (الطبعة الأولى) عمان- الأردن: دار الشرق للنشر و التوزيع.
- د. حسن مصطفى عبد المعطي (2006) *ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها؛* (الطبعة الأولى)؛ مكتبة زهراء الشرق.
- د. فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2011) *الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة*. (ط1) عمان: دار المناهج للنشر و التوزيع.
- د. فهد بن يوسف الدين غازي ساعي (2004) *الإدارة الرياضية؛* مناهج البحث العلمي في الإدارة الرياضية.
- د. هناء أحمد شويخ (2012) *علم النفس الصحي* (ط1) القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية؛.
- دياسر عبد العظيم محمود. د. محمود علي عثمان. د. محمد علي إمام (بدون سنة) *الضغوط النفسية و كبار السن* ماستر تقادير.
- الدكتور أحمد عبد المطيع الشخانية (2003) *التكيف مع الضغوط النفسية* (ط الثالثة) القاهرة: دار الكتاب
- الدكتور محمد بزيد لرينونة (2015) *أسس علم النفس* (الطبعة الاولى) جسور للنشر و التوزيع.
- الدكتور محمود عطية (بدون سنة) *ضغوط المراهقين و الشباب و كيفية مواجهتها*. مكتبة الأنجلو مصرية.
- دولاء رجب عبد الرحيم (بدون سنة) *الضغوط النفسية للمتفوقين و كيفية مواجهتها*. دار العلوم للنشر و التوزيع.
- سمير شيخاني (2003) *الضغط النفسي* (طبعة الأولى) بيروت: دار الفكر العربي.

المراجع

- شعبان الزهراء؛ فرالي فيصل؛ قويدري مليكة و كبداني خديجة (2006). *تقنين اختبار الكوبنغ على المجتمع الجزائري* دراسة ميدانية بمدينة وهران؛ تقرير غير منشور. مركز البحث في الأنثروبولوجيا الإجتماعية و الثقافية.
- علي عسكر (2003) *ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها؛ الصحة النفسية في عصر التوثر و القلق*؛ (الطبعة الثالثة) الكويت: دار الكتاب الحديث.
- محمد علي كامل (2004) *الضغوط النفسية لدى المطلقات و أساليب مواجهتها*. مركز الكتاب الأكاديمي كلية الآداب جامعة سيها.
- هارون توفيق الرشيدى (1999) *الضغوط النفسية طبعها- نظريتها*. (ط) القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.

مذكرات:

- انتصار العمادي *مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية و استراتيجيات التعامل معها*. دراسات العلوم التربوية؛ مجلد 42 العدد3 (2015).
- بلهوارى فاطمة (2010) *ضغط الحياة و علاقتها باستراتيجيات التكيف و القيم لدى المدرس*.
- بن عمور جميلة (2010) *تقدير الذات و علاقته بأساليب مواجهة المواقف الضاغطة*. رسالة ماجستير؛ جامعة وهران.
- جبالى صباح (2012) *الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى أمهات أطفال متلازمة داون* رسالة ماجستير جامعة فرحات عباس سطيف.
- عريس نصر الدين (2017) *إستراتيجية تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي: دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم تخصص علم النفس العيادي*.
- مزاقة (2009) *مركز ضبط الألم وعلباقتها باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان* رسالة ماجستير جامعة الحاج لخضر، باتنة.

مجلات و مقالات:

- حسين موسى الحبوري؛ يحي حافظ (2017) *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بالتفكير الناقد لدى طلبة لإعدادية كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة بابل*.
- خالد عبد الهادي محمد قبي (2018) *أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء؛ المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال*. المجلد الخامس؛ العدد الأول.

المراجع

- د. باجي محمد نواب؛ أسماء عبد المجيد ولي الصالحين (2016) مجلة كلية التربية الجامعة المستنصرية العدد السادس.
رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران، وهران.
- سارة لطفي سلامة سعد عشعش؛ أساليب مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة (216) العدد الواحد و العشرون يناير 2017؛ مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد.
- السعيد جواء (2014) *استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن الخاضع لتصفية الدم*. مذكرة ماستر جامعة محمد خيضر بسكرة.
- عبد الله الضريبي (2010) *أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات*، مجلة جامعة دمشق المجلد 26 العدد الرابع كلية التربية.

مراجع باللغة الفرنسية:

- Lazarus R. S & Folk man.S.(1984) Copinge and adaptation in W.D.Genty(Ed) Handbook of behaviour medicine Newyork:Guilford.

موقع أنترنت:

- W W W.Kfupm.edu sa.15/01/2021.20 :15

ملخص البحث:

تناولت الدراسة " استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الطلبة سنة أولى جامعي" وذلك من خلال دراسة:

- نوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف الطلبة السنة الأولى.
- دراسة الفروق بين التخصصين (علوم اجتماعية، وعلوم دقيقة) في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة.
- حيث استخدمت المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من 50 طالب (25 طالب من قسم العلوم الاجتماعية، و25 طالب من قسم العلوم الدقيقة).
- وكذلك استخدمت المنهج العيادي (دراسة حالة) وقمت بدراسة حالة واحدة فقط.
- وتم تطبيق عليهم أدوات وهي مقياس استراتيجيات المواجهة(اختبار الكوينغ) (CISS) المترجم والمكيف على البيئة الجزائرية (وهران) من طرف مجموعة البحث (CRASC) المتكون من 48 فقرة.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- استخدام الطلبة استراتيجيات المواجهة نوعا ما مختلفة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة تبعا لمتغير التخصص.

وفي الأخير كان تحقق الفرضية الأولى وعدم تحقق الفرضية الثانية.

الكلمات المفتاحية:

استراتيجيات المواجهة- الضغط النفسي – طلبة السنة الأولى.