

العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى

طلبة المدارس الثانوية

م.م. عادل علي سهيل

وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية.

The relationship between methods of coping with psychological stress and social interaction among secondary school students

Abstract

M. M. Adel Ali Suhail

Ministry of Education/General Directorate of Education,

Baghdad, Al-Karkh II.

adilale1@gmail.com

المستخلص

يسعى البحث الحالي الى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة المدارس الثانوية، ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد اتبع الباحث خطوات المنهج الوصفي الارتباطي من خلال عينة من طلبة المدارس الثانوية بلغت (٦٠) طالب من طلبة المرحلة الثانوية، ومن اجل تحقيق اهداف البحث فقد تم اعداد اداتا البحث الحالي والتحقق من صدقها وثباتها، وبعد تطبيق اداتا البحث توصلت الدراسة الى ما يلي:

١_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى كل من الاسلوب الاول والثالث والرابع والخامس والسادس والسابع ما عدا الاسلوب الثاني بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي.

٢_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي مما يدل على ان افراد العينة يمتلكون تفاعل اجتماعي .

٣_ وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الاسلوب الثاني والمتغير الثاني والعلاقة هنا عكسية .

The current research seeks to identify methods of coping with psychological stress and social interaction among secondary school students. In order to achieve the objectives of the current research, the researcher followed the steps of the descriptive correlational approach through a sample of secondary school students amounting to (60) secondary school students. Research objectives: The current research tools were prepared and their validity and reliability were verified. After applying the research tools, the study concluded the following: 1_ There are statistically significant differences in the first, third, fourth, fifth, sixth, and seventh methods, except for the second method, between the hypothetical mean and the arithmetic mean. 2_ There are statistically significant differences between the hypothetical mean and the arithmetic mean, which indicates that the sample members have social interaction. 3_ There is a negative significant correlation between the second method and the second variable, and the relationship here is inverse.

الفصل الاول: التعريف بالبحث

اولا : - مشكلة البحث

يتصدى الإنسان للكثير من الخبرات والتجارب القاسية والمؤلمة وان عليه ان يخوضها مهما كانت حجم قسوتها سواء كانت مرغوبة أو غير مرغوبة وهذه التجارب تتسم بالقسوة والصعوبة والتي تؤدي بدورها إلى عدم التوازن والاستقرار النفسي والجسدي وإلى التوتر وعدم الشعور بالراحة وهذا بدوره يؤدي إلى الكثير من الاضطرابات النفسية نتيجة للتعرض للضغط المستمر بشكل مبالغ به وللضغوط النفسية الكثير من الآثار الجانبية على الإنسان

كالجانب الصحي والجانب الاجتماعي وان الضغوط النفسية تؤدي إلى عدم قدرتنا على التوازن وتغير نمط الحياة والإنسان بطبيعته يتعرض للمواقف الضاغطة في جميع مراحل حياته من البيت والعمل والمجتمع وفي السنوات الأخيرة شهدت المجتمعات العربية تغيرات سريعة في شتى مجالات الحياة النفسية والفكرية والثقافية والاجتماعية ولا سيما الشباب في المدارس الثانوية اذ يعيش حالة من عدم الاستقرار نتيجة لتعرضه الضغوط الأسرية والمجتمعية والاقتصادية والعديد من الصراعات وينعكس ذلك بشكل ضغوط نفسية (نشورة دردير, ٢٠١٠ ص ١٢٥). ولهذا أشار القائمون في مجال الصحة النفسية أن لكل فرد قدرا معينه على تحمل الضغوط النفسية وحلها في حين البعض الآخر يعانون من الضغوط التي قد تؤدي بهم إلى الانعزال والابتعاد عن ممارسة الحياة الاجتماعية الطبيعية وظهور أعراض القلق وضغط التركيز والإحباط وانخفاض الدافعية وسوء التوافق الاجتماعي والضغط النفسي، وكما له تأثير سلبي على الأداء البشري وهذا قد يؤدي إلى ضعف الأداء الحسي الحركي وانخفاض الإنجاز التربوي وانخفاض الكفاءة في العمل ويظهر كذلك الشعور بالتعب والإرهاك النفسي وأعراض سلوكية أخرى كمثّل استخدام العقاقير و جرائم الاحداث (Keinan, 1987, p.641 & Hultsch, ١٩٨٧) (Deutsche, 1981, p.220) ويؤكد سبانجلر أن الأفراد ضعيفي القدرة على المواجهة يميلون إلى رد فعل عاطفي عنده مواجهتهم الضغوط وهؤلاء يتميزون برد فعل نفسي عالي المستوى و أعراض مرضية واضحة نوعا ما وتعكس أساليب المواجهة قابلية الشخص على التوافق الفعال ودرجة تحمله الضغوط وتطوير استراتيجيات التكيف والمحافظة على مصادر المواجهة المتوفرة لاستخدامها بكفاءة (Al_naser, ١١٤٤, ٢٠٠٠) ولهذا يواجه طلبة المدارس من دخولهم المدرسة الثانوية مجموعة من الضغوط النفسية التربوية والأسرية والمادية والاقتصادية التي تؤثر بشكل أساسي على الطلبة انفسهم وعلى التحصيل الدراسي والتكيف والتوافق داخل البيئة المدرسية وحيث تشير الإحصاءات الحديثة إلى أن ٨٠٪ من أمراض العصر كمثّل: النوبات القلبية، ضغط الدم، الكآبة، التفكير بالانتحار بدايتها بشكل الأساس الضغوط النفسية (عربيات, ٢٠٠٥) أن الضغوط النفسية تمثل خطرا على صحة الطالب وتوازنه وكما أنها تهدد كيانه النفسي مما ينشأ عنها آثار سلبية كعدم القدرة على التوافق وضعف مستوى الأداء والعجز عن القيام بمهام الحياة اليومية والشعور بالإرهاك النفسي وانخفاض الدافعية للعمل ولهذا فإن أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي السبيل الأمثل لإعادة التوافق عند الطالب (الفرير وابو اسعد, ١١٩٤, ٢٠٠٩). إن مشكلة عدم وجود وقلة التفاعل الاجتماعي من المشكلات الإنسانية في الواقع الحالي وعدم القدرة على تكوين العلاقات الودية تؤدي إلى حد ما إلى عزلة وللمرور الافراد بظروف اجتماعية قاهرة أكدت الدراسات في علم النفس بأن اغلب الأشخاص الذين يقدمون على الانتحار هم المنعزلون الذين لديهم قلة تفاعل اجتماعي. وقد توصلت دراسة الكندي إلى إن شعور الافراد وضعف التفاعل والانتماء الاجتماعي المتمثل بفقدان القيم والشعور بالعجز والضعف وشعورهم بالعزلة الاجتماعي (منصور والساسي, ٢٠٠٦: ٤٩٩). ويرى فروم أن الشخص غير المتفاعل لا يمكن أن يكون سلوكه صحيحا وهو يخدع نفسه والآخرين ويفتقر إلى الإحساس بالذات وأن هذا الافتقار يولد أو يخلق قلقا عميقا (٢٠٠٩, ٣١١, ٣٢٣). ويعد ضعف التفاعل الاجتماعي من المشكلات المهمة التي يواجهها الكثير من الطلبة هي قلة التفاعل مع الأصدقاء وتكوين العلاقات وفي دراسة التفاعل و سيكولوجية الشخصية تشير إلى وجود علاقة إيجابية بين التفاعل الاجتماعي والصحة النفسية للفرد (عبد الباقي : ١٠, ٢٠١٠) وبناء على ما ذكر تتحدث مشكلة البحث الحالي في الإجابة على التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة مدارس الثانوي؟

ثانيا : أهمية البحث

إن أساليب مواجهة الضغوط النفسية لها أهمية بالغة في التكيف مع الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية. وتعد أساليب مواجهة الضغوط النفسية من الموضوعات ذات الأهمية في علم النفس وما لها من دور بارز في تأثيرها على حياة الفرد كما تعد أساليب مواجهة الضغوط النفسية من بين المواضيع المعاصرة مما يتحتم ضرورة الاهتمام بمثل هذه الأساليب التي أثبتت تأثيرها على حياة الأفراد. تعد أساليب مواجهة الضغوط وخاصة في عالمنا اليوم ضرورة قصوى لأن الطلبة يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة وأساليب المواجهة المتبعة تختلف من طالب لآخر فالبعض يلجأ إلى استخدام أساليب مركزة على المشكلة والبعض الآخر يلجأ إلى استخدام أساليب مركزة على الانفعال لنفس الموقف والضغط ويرجع هذا إلى كيفية إدراك وتقييم الطالب للموقف والضغط ومن ثم تقييم المصادر والإمكانات التي تساعد في مواجهة المواقف الضاغطة (سميرة ونورة, ٢٠١٣: ٨٦) وتعمل أساليب المواجهة كعمل الذات الذي يسمح بالتكيف المرن والفعال إزاء الضغوط و إن من أهم صفات الطلبة ذو القدرة العالية هي الكفاءة العالية في استخدام أساليب المواجهة أما بالنسبة للطلبة ذو القدرة الواطئة في استخدام أساليب المواجهة يميلون إلى رد فعل عالي المستوى (Mertens, ٢٠٠٢: ١٤ _ ١٥) يتمتع الطالب في المرحلة الثانوية بقدرة عالية على المواجهة وخاصة عند وجود مرشد يساعده في تصحيح افكاره، وذلك لأنه يستطيع أن يتخلص من معاناته عن طريق التخلص من انماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية والمشكلات النفسية التي لا تنجم عن المواقف والأحداث الضاغطة التي يتعرض لها وإنما في تفسير الطالب و تقييمه لتلك الأحداث والطالب الذي تكون لديه رغبة في الاستمرار

بالحياة المستقبلية بالطرائق الفعالية ستكون اسبابه وتكيفه للضغوط عن طريق المواجهة والتحدي بهدف أن يتم تنفيذ تلك الأفكار والمعتقدات وتغييرها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية (الخطيب: ١٩٩٥، ٢٢٥) أن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي والأفراد يشكلون منظومة اجتماعية وهذه العلاقات تتشابه فيما بينهم ويسود هذا التفاعل وتأثر الأفراد فيما بينهم وتكون العلاقات ليس جميعها على نحو واحد فالبعض يسودها روح التعاون والمنافسة والبعض الآخر يسودها كل المحبة والسلام ويسهم التفاعل الاجتماعي بالدرجة الأولى في تكوين السلوك الإنساني والتفاعل الاجتماعي يميز شخصية الإنسان ومن خلال التفاعل يكتسب الفرد حرية التعبير وإبداء الرأي والحوار والمناقشة. إن من صفات الكائن البشري وجود علاقات بينه وبين الآخرين من الأفضل تسميتها بالعلاقات البشرية بغض النظر من كونها علاقات إيجابية أو سلبية وهي بالأساس تختلف عن مفهوم العلاقات الإنسانية والتي عرفت بالعلاقات الإيجابية إذ إن أي مجتمع بحاجة إلى التماسك والتفاعل وهذا يتم إلا من خلال التفاعل الاجتماعي السليم (العكايلة: ٢٠٠٦، ١٤٤) ويرى بيري أن الاختلاط والتفاعل مع الآخرين وتقديم المساعدة لهم يجعل الفرد أكثر سعادة و بهجة وألفة (زهراون: ٢٠٠٩، ٨٧) وهذا ما أكدته دراسة (Kiang) إن المشاعر الإيجابية للفرد نحو الآخرين قادرة على التنبؤ بمدى شعور الفرد بالسعادة في الحياة اليومية (p. phiney & ong, 2007: ٢١٣). وقد أشار (أرسطو، ابن خلدون) والعديد من المفكرين والفلاسفة إلى ضرورة اجتماع الناس والتفاعل فيما بينهم وذلك لقضاء حوائجهم التي لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال بعضهم البعض (بني يونس: ٢٠٠٧، ٤٥) ومن وظائف المجتمع المهمة هي دعم التفاعل الاجتماعي وإقامة العلاقات مع الآخرين والعلاقات ما هي إلا طريقة انتقال التفاعل والأنماط والقواعد الاجتماعية والسلوكية من مجتمع إلى آخر ومن جيل إلى جيل آخر وانه المؤرخون يدركون أهمية هذه الثقافة فلا بد أن تكون لهم حاجة مفهوم التفاعل الاجتماعي (بيرك ٢٠٠٩، ص ٤٣) ويرى (الركابي) أهمية التعرف على مستوى التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة لكونهم أساس المستقبل وأمل الأمة ولابد من الضروري أن يكون انعكاسا بالتفاعل الاجتماعي الجيد (صبري: ٢٠١٩، ص ٢١٢). وإلى هنا يتضح لنا مدى أهمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية وقدرتها على تكيف الأفراد وقدرة الطالب العالية على مواجهة الضغوط وتخلصه من أنماط التفكير الخاطئة وغير العقلانية ومدى أهمية التفاعل الاجتماعي ودوره في تكوين شخصية الإنسان ومستوى التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة الذين هم أساس المستقبل .

ثالثا : أهداف البحث .

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على :

- ١_ أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة مدارس الثانوي.
- ٢_ التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة .
- ٣_ أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة مدارس الثانوي.

رابعا: حدود البحث .

- ١_ الحدود البشرية : طلاب مرحلة الثانوي .
- ٢_ الحدود الزمانية : العام الدراسي (٢٠٢٣_٢٠٢٤).
- ٣_ الحدود المكانية : بغداد/ الكرخ الثانية.

خامسا : تحديد المصطلحات .

اولا : اساليب مواجهة الضغوط النفسية

لقد قدم عدد من المهتمين والباحثين تعريفات عديدة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ومنها:

- ١_ علي عسكر : "هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تعتمد عناصرها الإيجابية أو السلبية على أبعادها أو أحجامها، وفقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في تحمل ضغوط أحداث الحياة اليومية، وتبقى استجابته التكيفية لمواجهة هذه الأحداث دون أن تسبب أي آثار نفسية أو جسدية سلبية على الشخص" (علي عسكر : ١١، ص ٢٠٠٣).
- ٢_ تابلور وستيشن (٢٠٠٧): جهود نفسية موجهة لإدارة المطالب التي تسببت فيها الأحداث الضاغطة (Station, 2007: 377, Taylor).
- ٣_ الضريبي (٢٠١٠): الاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف الضغط للتخلص منها أو الحد من آثارها أو التكيف معها (الضريبي: ٢٧٦، ص ٢٠١٠).
- ٤_ النوايسة (٢٠١٣): مجموعة من الأساليب والأنشطة السلوكية والمعرفية الديناميكية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتقليل التوتر الانفعالي الناتج عنها (النوايسة ٨٢، ص ٢٠١٣) وقد تبنى الباحث تعريف (الضريبي ٢٠١٠،) تعريفا نظريا للبحث الحالي.

التعريف الإجرائي : هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة البحث الحالي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة لهذه الدراسة.

ثانياً: التفاعل الاجتماعي

١_ الخطيب وآخرون (٢٠٠٣): علاقة متبادلة بين فردين أو أكثر ويتوقف سلوك أحدهما على سلوك الآخر ويتوقف سلوك كل منهما على سلوك الآخر (إبراهيم الخطيب وآخرون، ص٥٧:٢٠٠٣).

٢_ زهران (٢٠٠٤): شعور يتضمن الحب المتبادل والقبول والتقبل والارتباط الوثيق بالجماعة وهو يعبر عن توحيد الفرد مع الجماعة (زهران: ٢٦٧، ص٢٠٠٤).

٣_ عسكر (٢٠٠٨): قدرة الفرد على التعايش وإقامة علاقات إجتماعية مع الآخرين قائمة على التأثير بهم والتأثير فيهم للحصول على التقبل والامن والتقدير (عسكر، ٢٢٣، ص٢٠٠٨).

٤_ محمود أبو العلا أحمد (٢٠٠٢): عملية دينامية مستمرة بين الأفراد أو الجماعات أساسه الملاحظة التي تؤدي إلى استجابة تعليمية نشطة في حين تتحول تلك الاستجابة إلى ملاحظة من طرف الآخر وبهذا فالتفاعل الاجتماعي في الواقع ما هو الا عملية تتضمن تغيرات في سلوك الكائن الحي (محمود أبو العلا أحمد، ١٤، ص٢٠٠٢) وقد تبني الباحث تعريف (إبراهيم الخطيب وآخرون، ٢٠٠٣) تعريفا نظريا للبحث الحالي التعريف الإجرائي : هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة البحث الحالي على مقياس التفاعل الاجتماعي المستخدمة لهذه الدراسة.

الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة

اولاً: اطار النظري

اولاً:- اساليب مواجهة الضغوط النفسية: هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تعتمد عناصرها الإيجابية أو السلبية على الفعل أو الإحجام، وفقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهارته في تحمل الأحداث الضاغطة. حياته اليومية، وبحسب استجابته التكيفية لمواجهة هذه الأحداث دون أن تسبب له أي آثار جسدية أو نفسية سلبية (علي عسكر، ٢٠٠٣، ص ١١) طرق وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية: هناك عدة طرق للتعامل مع التوتر، جسدياً ونفسياً. وبمجرد أن ينمي الفرد وعيه بمصادر التوتر وكيفية التأثير عليه شخصياً، فإنه سيكون قادراً على تنفيذ خطوات إيجابية لإدارة التوتر. وقد ميز البعض بين طريقتين للتعامل مع التوتر:

1_ إستراتيجيات المواجهة العاطفية: - يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الفعل العاطفية لمواجهة الضغوط مثل التوتر والغضب والانزعاج.
2_ الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة: يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي، والتحليل المنطقي، وبعض أنماط التفكير، والنشاط التخيلي. وهناك بعض الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوطات الحياة، منها التفكير العقلاني، والخيال، والإنكار، وحل المشكلات، والفكاهة، والعودة إلى الدين (صبحي الكفوري، ١٠٦، ٢٠٠٠) حيث أن هناك ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط هي :

أ_ أسلوب التوجه النشط نحو الأداء :- والمقصود به المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة عقلانية ودافعية ويتضمن معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة والاستفادة من الخبرة السابقة واقتراح البدائل للتعامل مع مصدر الضغط ثم اختيار الأفضل ووضع خطة واقعية لمواجهة ردود الأفعال الإنفعالية .

ب_ أسلوب التوجه الانفعالي :- ويقصد به ردود الأفعال الإنفعالية والعشوائية التي تنتاب الفرد وتتعاكس على أسلوبه في التعامل مع مصدر الضغط ويشمل هي الأسلوب مشاعر الضيق والتوتر والانزعاج والقلق والإنكار والأسى واليأس وغيرها من ردود الأفعال الإنفعالية.

ج- أسلوب التجنب: ويقصد به محاولات الفرد تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة. وقد يكتفي بالانسحاب من الوضع. يُسمى هذا الأسلوب أيضاً بأسلوب التجنب في التعامل مع المواقف العصبية.

● هناك استجابات للتعامل مع التوتر وتنقسم إلى مجموعتين أساسيتين:

١_ الاستجابات الهدامة: ويقصد بها ردود الفعل على مصادر الضغط التي تضاعف الضغط لدى الفرد أو الآخرين وتجعل الفرد ضعيف التكيف مع الآخرين.

٢_ الاستجابات الاستباقية: ويقصد بها ردود الفعل على مصادر التوتر التي تعزز الصحة والاستماع والإنتاجية والنمو للفرد والآخرين (تجارة، ٢٠٠٤، ١٠_ ١١ وقد ميز البعض بين أساليب مواجهة الضغوط، ومنها استراتيجيات المواجهة الانفعالية، والتي يلجأ فيها الفرد إلى استخدام ردود

الفعل الانفعالية في مواجهة الضغوط، مثل التوتر، والشك، والغضب، والانزعاج. أما استراتيجيات المواجهة المعرفية، والتي يلجأ فيها الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابي، والتحليل المنطقي، وبعض أنماط التفكير والنشاط التخيلي (صبحي الكافوري، ١٠٥، ٢٠٠٠).

النظريات التي فسرت اساليب مواجهة الضغوط النفسية :

١- نظرية هانز سيلي : يرى ان للضغوط أساساً مادياً يعتمد على مقدار التهديد الموجه إلى الفرد مستند في نظرية إلى انموذج التنبيه _ الاستجابة حيث قدم سيلي في نظريته هذه نموذجاً من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم متلازمة التكيف العام وان استجابات الكائن العضوي تمر بمراحل ثلاث هي

اولا : مرحلة الرد الانذاري (Alarm stage): وتسمى مرحلة التنبيه وتبدأ باستجابة الكائن الحي لأي موقف ضاغط وتتضمن الاستجابة الانذارية إثارة الجهاز العصبي وإفراز بعض الهرمونات كهرمون الأدرنالين في الدم وتحدث نتيجة لذلك زيادة في نبض القلب وسرعة في التنفس وزيادة في تدفق الدم لعضلات الجسم حتى يتمكن الفرد من مواجهة الضغط ويصبح فيها الشخص في حالة أهبة واستعداد للقتال أو الهروب لمواجهة التهديد ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم إذ تتناقص المقاومة الفسيولوجية وقد يحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضغط شديداً.

ثانياً: مرحلة المقاومة : وفيها يحاول الجسم التغلب على العامل الضاغط ومقاومة التهديد وتكون المقاومة مرتفعة فإذا كان التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف فستختفي التغيرات التي ظهرت في المرحلة الاولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف وإذا ما استمر الضغط فسينتقل إلى المرحلة الأخيرة وتحصل المقاومة من خلال النشاط الزائد للغدد الصماء وبعض أجهزة الجسم كجهاز الدوران والتنفس وغيرها .

ثالثاً: مرحلة الإرهاق (الإجهاد): وهي مرحلة متابعة المقاومة والتي تأقلم فيها الجسم. وقد يحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة من الزمن، مما يؤدي إلى استهلاك الكائن الحي لموارده الفسيولوجية، مما يؤدي إلى الانهيار الجسدي أو العاطفي. هنا سيكون الجسم عرضة للأمراض. متعلق بالضغوط (الزبيدي، ٢٠٠٠: ص ٢٦-٢٧) (اتواتيد، ١٩٩٠: ص ١١٦-١٠٩)

٢- نظام سبويلفيرجر النظري: اعتمد سبويلفيرجر في نظريته على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في التوتر. وقد أسس نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق:

أولاً حالة القلق: وهي ظرفية وتعتمد بشكل أساسي ومباشر على الظروف الضاغطة (حالة القلق). (ثانياً سمة القلق: هي استعداد طبيعي أو ميل سلوكي يجعل القلق يعتمد بشكل أساسي على الخبرة السابقة (الخائن القديم) كما اعتبر سبويلفيرجر أن القلق ذو شقين: الجزء الأول: صفة القلق أو القلق العصابي أو القلق المزمن. الجزء الثاني: حالة القلق، أو القلق الموضوعي، أو القلق الظرفي. وبناء على هذا التفسير للقلق، وضع سبويلفيرجر نظريته في تفسير التوتر هي أنه يربط قلق الحالة بالضغط لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف العصبية. وعلى هذا يربط سبويلفيرجر بين الضغط والقلق ويعتبر الضغط الناتج عن ضغوط معينة مسبباً لحالة القلق ويستبعد ذلك من القلق صفة (محمد بو فتح، ٢٠٠٥: ٤١). ثالثاً: - النسق النظري لهنري موراي: نيعد " موراي " أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يميل إلى المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تفوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ولقد ميز " موراي " بين نوعين من الضغوط هما :

١ _ ضغط بيتا : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد ٢ _ ضغط ألفا : ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما في الواقع . (فاروق السيد عثمان ، ص ١٠٠: ٢٠٠١). كما قدم " موراي " قائمة بالضغوط على النحو الآتي :

_ ضغط نقص التأييد الأسري _ ضغط الأخطار والكوارث _ ضغط العدوان _ ضغط الجنس .

_ ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتراق _ ضغط العطف على الآخر التسامح .

_ ضغط النقص والضياع في التغذية (هارون الرشيد ، ١٩٩٩: ٦٦).

(وقد اعتمدت الباحثة نظرية هانز سيلي في تفسير أساليب مواجهة الضغوط النفسية).

ثانياً : التفاعل الاجتماعي .

عملية ديناميكية مستمرة بين الأفراد أو الجماعات أساسه الملاحظة التي تؤدي إلى استجابة تعليمية نشطة في حين تتحول تلك الاستجابة إلى ملاحظة من طرف الآخر وبهذا فالتفاعل الاجتماعي في الواقع ما هو إلا عملية تعلم تتضمن تغيرات في سلوك الكائن الحي (محمود أبو العلا أحمد ، ١٤: ص ٢٠٠٢).

مستويات التفاعل الاجتماعي :

١_ التفاعل بين الأفراد: نوع التفاعل الموجود بين الأفراد هو أكثر أنواع التفاعل الاجتماعي شيوعاً. التفاعل الاجتماعي الموجود بين الأب والابن، الزوج والزوجة، الرئيس والمرؤوس... وبيئة التفاعل في هذه الحالة هي الأفراد الذين يأخذون سلوك الآخرين بعين الاعتبار ومن ثم يؤثرون عليهم وعلى الآخرين. فعملية التطبيع الاجتماعي مثلاً نجد أن التفاعل الاجتماعي يأخذ هذا التسلسل: الطفل - الأم - الطفل وإخوته - الطفل وأقرانه - الشاب والمدرسة - الشاب وعمله - الشاب ورؤسائه... وفي كل هذه الروابط الاجتماعية نجد أن الشخص هو جزء من البيئة الاجتماعية للآخرين الذين يستجيبون بنفس الطريقة لكي يستجيبوا له كل فرد من الآخرين ومن ثم ويتفاعل معهم (القششة، ص ١٨: ١٩٨١).

٢_ التفاعل بين المجموعات: التفاعل الموجود بين القائد وأتباعه، أو المعلم وطلابه، أو المدير، أو مجلس الإدارة. وفي هذه الحالة يؤثر المعلم على طلابه كمجموعة ويتأثر في نفس الوقت بمدى اهتمامهم ومعنوياتهم والثقة المتبادلة بينهم. ومن ناحية أخرى نجد أن تفاعل الشخص مع مجموعة من الناس بشكل متكرر، يؤدي إلى وجود نوع من التوقعات السلوكية من جانب المجموعة، أي سلوك محدد ومعترف به (قششة، ١٩٨١: ١٩).

٣_ التفاعل بين الأفراد والثقافة: والمقصود بالثقافة في هذه الحالة هي العادات والتقاليد وطرق التفكير والتصرفات والارتباطات البيئية السائدة بين أفراد المجتمع. التفاعل بين الفرد والثقافة يتبع منطقاً ارتباطاً بالفرد بالمجموعة، فالثقافة تشبه إلى حد كبير التوقعات السلوكية المشتركة بين المجموعة، وكل فرد يتفاعل مع التوقعات الثقافية. ويقوم كل فرد، بطريقة الخاصة، بتفسير المظاهر الثقافية وفق ما يراه مناسباً للظروف التي يتعرض لها. الثقافة جزء مهم من البيئة التي يتفاعل معها الفرد. إن الأهداف والتطلعات والمثل والقيم التي تدخل في شخصية الفرد ليست سوى مكونات رئيسية للثقافة. كما أن التفاعل الاجتماعي بين الأفراد والثقافة يتم من خلال وسائل الاتصال الجماهيري، والتي تتضمن بدورها اتصالاً متبادلاً مثل الإذاعة والتلفزيون والصحف والسينما (قششة، ١٩٨١، ١٩).

● النظريات التي فسرت التفاعل الاجتماعي.

اولاً : النظرية المعرفية الاجتماعية: ويرى باندورا أن عملية التفكير تتم من خلال عملية ملاحظة النموذج دون أن يظهر المتعلم أي جزء من السلوك الظاهر. ولذلك فإن التعلم يعزى إلى السلوكيات الداخلية (تحويل السلوك) وهي على وجه التحديد العمليات العقلية التي تجري في ذهن المراقب، حيث يرى أنه ليس من الضروري أن يقوم المراقب بإنتاج السلوك على الفور. بعد أن لاحظ أن النمذجة المعرفية والاجتماعية، من وجهة نظره، هي تدخل عقلي ومعالجتها عادة ما تستغرق وقتاً، مثل الأداء. إن عملية النمذجة ليست عملية عشوائية، بل هي عملية منظمة واختيارية تسعى إلى تحقيق هدف ما، وعملية النمذجة تساعد على تحقيق ذلك الهدف، مثل هدف الانتماء إلى الجماعة (القطامي، ٢١، ص ٢٠٠٤) وطبقاً لهذه النظرية فإن السلوكيات كسلوك الانتماء يتم تعلمها عن طريق ملاحظة الآخرين والانفعال بهما بالنمذجة الملائمة لتلك السلوكيات فضلاً عن المحددات التي ترتبط بالسلوك من قبيل الثواب والعقاب، تفضيل أو عدم تفضيل وتؤكد هذه النظرية على الاتصال والانتماء مع الآخرين وعلى التأثير المباشر لكل من الأفراد (النموذج) باعتبار أنها عوامل اجتماعية أساسية (Kobus, 2003, p: 39) فقد اعطى باندورا للاتجاه المعرفي الوزن الأكبر في تفسير سلوك التفاعل واعتبره سلوك هادف وواعي يحدث ضمن ظروف وسياقات اجتماعية ويرى أن الحتمية التبادلية بين الأفراد و البيئة والسلوك هي التي تجعل السلوك منفرداً أو معزولاً عن خصائص الفرد أو البيئة التي يوجد فيها (قطامي، ص ١٢١: ٢٠٠٤). ثانياً : نظرية شيلو ورومر : يعتقد منظرو هذه النظرية أنه سلوك الجماعة إنشاء من إلتقاء عدد كبير من الناس أنت يتشابهن في الحاجات والأهداف والدوافع وما يحبون يكرهون وهذه بدوره يخلق حالة من التقارب فيما بينهم ويؤدي إلى وظيفة اجتماعية مفيدة تعزز انتمائهم وعلاقاتهم مع بعضهم بعضاً إذ يتيح للجماعة التنفيس عن إنفعالاتها وتوتراتها وتستثير المشاعر المساعدة في بناء علاقات اجتماعية وانتمائية تتصف بالقوة والديمومة والتماسك ولاحظ المنظران إن الجماعات المنظمة والتي ترتبط بأهداف إيجابية ومعايير اجتماعية مشتركة تكون أقوى واشد تماسكاً من غيرها من الجماعات غير المنظمة وغير المتماسكة أو التي لا تملك أهداف واضحة ومحددة (مكلفين ، غروس ، ١٠٦: ٢٠٠٢).

ثالثاً : نظرية فليدمان ركزت نظرية فليدمان للتفاعل الاجتماعي على خاصيتين رئيسيتين: الاستمرارية والتأزر السلوكي بين أعضاء المجموعة والمجموعات الأخرى. ومن خلال دراسة أجراها فليدمان على (٦١) مجموعة تم التوصل إلى التكامل الاجتماعي كمفهوم متعدد يشمل ثلاثة أبعاد وهي:

١_ التكامل الوظيفي: ويقصد به النشاط التخصصي المنظم الذي يحقق متطلبات الجماعة من حيث تحقيق أهدافها وتنظيم العلاقات الداخلية داخلها والعلاقات الخارجية بينها وبين المجموعات الأخرى.

٢_ التكامل التفاعلي: ويعني التكامل من حيث التأثير والتأثير وعلاقات الحب المتبادلة وكل ما يدل على تماسكها.

٣_ التكامل المعياري: ويعني التكامل فيما يتعلق بالمعايير الاجتماعية أو القواعد العسكرية المتعارف عليها والتي تتحكم في سلوك الأفراد في الجماعة (الكندي، ١٥١، ص ١٩٩٢).

رابعا : نظرية بناء الجوانب الإيجابية للذات (Saif) يعتقد فليكر إن تقدير الفرد واحترامه لذاته يرتفع عندما يعرف الأحساس بالانتماء وعندما يشعر بالاحساس و الجدارة وانه مقبول وذو كفاية فإن الأحساس بالانتماء والتفاعل ينمو عنده وخصوصا عندما يرى نفسه عضوا في الجماعة لأن هذه العضوية تمنحه الشعور بالقيمة عند الآخرين ،ويذكر فليكر إلى إن أكثر العوامل تأثيرا في نمو تقدير الذات هي نوعية، يدركهم بوضعهم أفرادها حائرين على القوة والنفوذ ،او الذين يملكون تقديم الثواب له أو إيقاع عليه أو كل ذلك ومن خلال تفاعل الفرد مع هؤلاء الأفراد يجعل على تغذية راجعة تدعم شعورهم بالانتماء والجدارة والكفاية الاجتماعية(غانم،ص٤٣:٢٠٠٢).

(وقد اعتمد الباحث نظرية شيلو ورومر في تفسير التفاعل الاجتماعي)

ثانيا : دراسات سابقة.

اولا: أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

١_ دراسة المساعيد (٢٠١٢):

"(الاساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة الجامعة آل البيت) هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية بمركز الضبط والمستوى الدراسي والتخصص الدراسي لدى طلبة الجامعة آل البيت ومعرفة أكثر اساليب مواجهة الضغوط استخداما من قبل الطلبة وعينة دراسة تكونت من (٢٠٢) طالبا وطالبة واداتا الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي اعده الباحث ومقياس روتر لمركز الضبط من إعداد الباحث ومن الوسائل الإحصائية المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وتحليل التباين المتعدد ومعامل الارتباط النقي للإجابة على أسئلة الدراسة ونتائج هذه الدراسة أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الرابعة أكثر استخداما للأساليب الإيجابية والسلبية كما أشارت النتائج إلى أن هناك تفاعلا بين التخصص الدراسي للطلبة ومركز الضبط لديهم في استخدامهم للأساليب الإيجابية وتبين ان طلبة العلوم التربوية ذوي مركز الضبط الخارجي وايضا اظهرت نتائج الدراسي ان هناك تفاعلا بين المستوى الدراسي والتخصص الدراسي ومركز الضبط في استخدام الأساليب الإيجابية كما ان هناك تفاعلا بين المستوى الدراسي والتخصص الدراسي ومركز الضبط في استخدام الأساليب الإيجابية كما ان هناك تفاعلا بين المستوى الدراسي والنوع الاجتماعي ومركز الضبط في استخدام الطلبة للأساليب الإيجابية وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين مركز الضبط الخارجي والأساليب الإيجابية إذ تبين ان هناك علاقة سلبية بين مركز الضبط الداخلي والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط النفسية (المساعيد ، ٢٠١٢).

٢_ دراسة عشعش (٢٠١٧):

"(أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة)"الهدف من الدراسة التعرف على الاختلافات بين طلبة الأقسام العلمية الأدبية في الجامعة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية والنظرة التفاؤلية والتعرف على التفاعل بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والنظرة التفاؤلية لدى طلبة الجامعة باختلاف الجنس والتخصص وعينة الدراسة تكونت من (١٩٢) طالبا من طلبة الفرقة الرابعة بكليتي التربية والتجارة واداتا البحث هما مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من إعداد الباحثان ومقياس التفاؤل من إعداد الباحثان ومن الوسائل الإحصائية معادلة تحديد الانحدار وتحليل التباين المتعدد المتغيرات واستخدام المتوسطات للكشف عن متوسط العمر الزمني للعينة واختبار برنفيروني للتحقق من دلالة الفروق الثنائية ونتائج هذه الدراسة هي وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية الاقدمية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ووجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل عند مستوى دلالة (٠,٠١) وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الإيجابية وبعد التشاؤم توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل وعدم وجود تأثير دال إحصائيا للتفاعل الثنائي للنوع والتخصص على كل من بعد التفاؤل (عشعش ، ٢٠١٧).

ثانيا : التفاعل الاجتماعي .

١_ دراسة الزوبعي (١٩٩٩): هدفت الدراسة الى بناء مقياس للصحة النفسية وتعرف على طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد

وتكونت العينة من (٢٢٠) طالبا وطالبة اختيروا بالأسلوب العشوائي من أربع كليات من جامعة بغداد كانت قمت اختيرت عشوائيا وهي (كلية الآداب ، اللغات ، الهندسة ، التربية ابن الهيثم) وقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية : (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون ، معامل ارتباط سبيرمان براون ، الاختبار التائي لعينة واحدة) .

وأظهرت النتائج ما يأتي : ان افراد عينة البحث يتمتعون بصحة نفسية وتفاعل اجتماعي جيد كما ظهر وجود علاقة دالة وموجبة بين التفاعل الاجتماعي لدى افراد العينة وصحتهم النفسية كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والاناث في مستوى التفاعل الاجتماعي ولصالح الاناث وهذا يعني أن الاناث اكثر تفاعل من الذكور (الزوبعي ، ٣٨ص:١٩٩٩) .

٢_ دراسة الاتروشي (٢٠٠٤): "الشخصية النرجسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة" هدفت الدراسة التعرف على مستوى التفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد والعلاقة بين الشخصية النرجسية والتفاعل الاجتماعي وفق متغير الجنس (ذكور _ اناث) وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثالثة من كلية التربية ابن الهيثم وقد تبنى الباحث مقياس التفاعل الاجتماعي الذي اعده التميمي (١٩٩٣) واستخدم الوسائل الإحصائية الآتية : (معامل ارتباط بيرسون ، معادلة سبيرمان براون ، معادلة ألفا كرونباخ ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، الاختبار التائي لعينة واحدة) وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية : ان مستوى الشخصية النرجسية لدى طلبة الجامعة اعلى من متوسط المجتمع اما مستوى التفاعل الاجتماعي فكان ايضا اعلى من مستوى المجتمع في حين كانت العلاقة بين الشخصية النرجسية والتفاعل الاجتماعي ايجابية وذات دلالة معنوية (الاتروشي ، ٧٤:٢٠٠٤) .

٣_ دراسة حمد (٢٠٠٤)" صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة " هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين صورة الذات والتفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد وتكونت عينة البحث من (٢٣٠) طالبا وطالبة واختيروا بالاسلوب العشوائي من الكليات وهي (كلية الآداب ، كلية التربية أبن الهيثم ، كلية العلوم) وتبنت الباحثة مقياس التفاعل الاجتماعي الذي اعده (التميمي ، ١٩٩٣) وقد استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية : (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، معامل ارتباط بيرسون) وقد توصلت إلى النتائج الآتية : الافراد الذين يملكون صورة ذات ايجابية جدا يكون تفاعلهم الاجتماعي عالي على عكس الافراد الذين يملكون صورة ذات سلبية جدا حيث يكون تفاعلهم منخفض (حمد ، ١٠٥:٢٠٠٤) (وقد اعتمد الباحث دراسة الاتروشي ٢٠٠٤ في تفسير التفاعل الاجتماعي)

الفصل الثالث: إجراءات البحث

أولاً : منهجية البحث (Research method).

تعد خطوة اختيار منهج البحث أولى خطوات البحث العلمي بل هي الخطوة الرئيسية فيه التي تتيح للباحث وضع مشكلة بحثه وموضع الدراسة والتحقق ، وعليه تنوعت المناهج وتعددت الأساليب التي تماثلت في أهميتها وتباينت في إجراءاتها . ويعد المنهج الوصفي واحدا من تلك الأساليب الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً . وعليه وقع اختيار الباحث على هذا النوع من المناهج البحثية لأنها الأكثر ملائمة لطبيعة بحثه ومن بين عدد من الأنواع التي تتدرج تحت المنهج الوصفي كان البحث الارتباطي الأنسب لتحقيق أهداف البحث الحالي .

ثانيا : مجتمع البحث (Research Population) ان مفهوم مجتمع البحث يتحدد بأنه جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها البحث (الجابري وصبري ص ٢٠٨، ٢٠١٣) يتألف مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانوية في بغداد الكرخ الثانية للمراحل الدراسية الثالث والرابع والخامس والسادس بفروعه العلمي والادبي لعام الدراسي (٢٠٢٣ _ ٢٠٢٤) موزعين والجدول (١) يوضح ذلك: جدول رقم (١) (مجتمع البحث موزعين على حسب المرحلة)

ت	الصف	العدد
١	الثالث	١٢٧
٢	الرابع	١١٧

٣	الخامس	١٠٥
٤	السادس	١٣٢
م	العدد الكلي	٤٨١

ثالثا : عينة البحث (*Research Sample of*). تعد عينة البحث جزءا من مجتمع معين وتمثل خصائص ذلك المجتمع وتستعمل اختصارا للزمن والمال والجهد (العزاوي، ٢٠٠٨: ١٦١). وسحبت عينة البحث الحالي بطريقة عشوائية إذ بلغ افراد العينة (٦٠) طالب منها (١٥) للثالث و(١٥) للرابع و(١٥) للخامس و(١٥) للسادس و كما موضح ذلك في الجدول رقم (٢) جدول (٢) (عينة البحث موزعين حسب المرحلة الدراسية)

ت	المرحلة	العدد
١	الثالث	١٥
٢	الرابع	١٥
٣	الخامس	١٥
٤	السادس	١٥
م	العدد الكلي	٦٠

رابعا : اداتا البحث .

اولا: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

اولا : لغرض تحقيق اهداف البحث العلمي وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة تبني الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعدته (سارة ود. تهديد عادل، ٢٠٢١) وطبقته على طلبة الدراسات الأولية في كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة ،ويتكون المقياس من (٤٩) فقرة وبدائل المقياس هي (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا).

وعند التصحيح تأخذ البدائل على الترتيب (٥)(٤)(٣)(٢)(١) ، وبهذا تكون اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٢٤٥) درجة وأدنى درجة هي (٤٩) . وهذا وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٤٧) درجة.الصدق الظاهري .تم عرض المقياس على عينة من الخبراء والمختصين في القياس النفسي والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ملحق رقم (٢) والبالغ عددهم (٨) خبراء لقياس صدق المحتوى لل فقرات وقد اجمع الخبراء على صلاحية الفقرات في قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة وبنسبة اتفاق (١٠٠٪) على صلاحية جميع فقرات المقياس وامكانية استخدامه في البحث الحالي.ثبات المقياس . يعرف الثبات بصورة عامة على انه الإنصاف أو الانسجام والموضوعية والاستقرار فيما بين درجات الأفراد والمستجيبين(الجابري وصبري ،٢٠١٣:ص٢١٥) ولغرض قياس ثبات مقياس الدراسة الحالية فقد استخدم الباحث معادلة ارتباط بيرسون . وقد بلغ معامل الثبات المستخرج لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للاسلوب الاول (٠،٧٧٠) وللأسلوب الثاني (٠،٨٩٩) و للاسلوب الثالث (٠،٧٤٨) وللأسلوب الرابع (٠،٧٩٣) وللأسلوب الخامس (٠،٥٩٨) وللأسلوب السادس (٠،٧٠١) وللأسلوب السابع (٠،٧٤٨).

ثانيا: مقياس التفاعل الاجتماعي .لغرض تحقيق اهداف البحث العلمي وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة تبني الباحث مقياس التفاعل الاجتماعي الذي اعدده (النوبي ، ٢٠١٠) وطبقته على طلبة الدراسات الأولية في كلية التربية للعلوم الإنسانية وكلية التربية للعلوم الصرفة ، ويتكون المقياس من (٢٧) فقرة وبدائل المقياس هي(نعم ، احيانا ، كلا) . وعند التصحيح تأخذ البدائل على الترتيب (٣)(٢)(١) ، وبهذا تكون اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي(٤٨) درجة و اقل درجة هي (٢٨) درجة هذا وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (٥٤) درجة .

الصدق الظاهري. تم عرض المقياس على عينة من الخبراء والمختصين في القياس النفسي والإرشاد النفسي ملحق رقم (٣) . والبالغ عددهم (٨) خبراء لقياس صدق المحتوى لل فقرات وقد اجمع الخبراء على صلاحية الفقرات في مقياس التفاعل الاجتماعي لدى طالبات الجامعة ونسبة اتفاق (١٠٠٪) على صلاحية جميع فقرات المقياس وامكانية استخدامه في البحث الحالي. ثبات المقياس . يعرف الثبات بصورة عامة على انه الإنصاف أو الانسجام والموضوعية والاستقرار فيما بين درجات الأفراد والمستجيبين (الجابري وصبري ، ٢٠١٥ ص: ٢٠١٣) ولغرض قياس ثبات مقياس الدراسة الحالية فقد استخدم الباحث معادلة ارتباط بيرسون . وقد بلغ معامل الثبات المستخرج لمقياس التفاعل الاجتماعي (٠,٨٥٩) .

خامسا : الوسائل الإحصائية .

١_ الاختبار التائي لعينة واحدة .

٢_ معامل ارتباط بيرسون .

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة وعلى وفق أهدافها تفسير تلك النتائج ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات كما يأتي :-

الهدف الأول: (التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية)

للتعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة البحث قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وبعد تبويب البيانات وتحليلها حصل الأسلوب الاول على متوسط حسابي بلغ (٢٧,٩٨٣) بانحراف معياري قدره (٣,٨٢٥) . وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة والوسط الفرضي للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية البالغ (٢١) قام الباحث بتحليل البيانات المتجمعة بواسطة المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للأسلوب الاول (١٤٤,١٤٤) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٧١) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأسلوب الاول والوسط الفرضي للمقياس ، كما حصل الأسلوب الثاني على متوسط حسابي بلغ (٢٠,٩١٧) بانحراف معياري (٥,٥٤٦) وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة والوسط الفرضي للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية البالغ (٢١) قام الباحث بتحليل البيانات المتجمعة بواسطة المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للأسلوب الثاني (١١٦,٠٠٠) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٧١) نلاحظ أن القيمة المحسوبة أصغر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأسلوب الثاني والوسط الفرضي للمقياس ، كما حصل الأسلوب الثالث على متوسط حسابي بلغ (٢٤,٤٠٠) بانحراف معياري (٤,٩٢٤) وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة والوسط الفرضي للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية البالغ (٢١) قام الباحث بتحليل البيانات المتجمعة بواسطة المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للأسلوب الثالث (٣٤٩,٥٠٠) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٧١) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأسلوب الثالث والوسط الفرضي للمقياس ، كما حصل الأسلوب الرابع على متوسط حسابي بلغ (١٨,٣٣٣) بانحراف معياري (٤,٩٩٠) وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة والوسط الفرضي للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية البالغ (٢١) قام الباحث بتحليل البيانات المتجمعة بواسطة المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للأسلوب الرابع (١٣٩,٤٠٠) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٧١) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأسلوب الرابع والوسط الفرضي للمقياس، كما حصل الأسلوب الخامس على متوسط حسابي بلغ (٢٣,٢٥٠) بانحراف معياري (٣,٨٠٧) وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة والوسط الفرضي للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية البالغ (٢١) قام الباحث بتحليل البيانات المتجمعة بواسطة المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للأسلوب الخامس (٤,٥٧٨) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٧١) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأسلوب الخامس والوسط الفرضي للمقياس، كما حصل الأسلوب السادس على متوسط حسابي بلغ (٢٧,٧١٧) بانحراف معياري (٤,٤١١) وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة والوسط الفرضي للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية البالغ (٢١) قام

الباحث بتحليل البيانات المتجمعة بواسطة المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للاسلوب السادس (١١,٧٩٤) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٧١) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الاسلوب السادس والوسط الفرضي للمقياس، كما حصل الاسلوب السابع على متوسط حسابي بلغ (٢٤,١٣٣) بانحراف معياري (٤,٣٦٣) وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة والوسط الفرضي للمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية البالغ (٢١) قام الباحث بتحليل البيانات المتجمعة بواسطة المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للاسلوب السابع (٥,٥٦٣) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٧١) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الاسلوب السابع والوسط الفرضي للمقياس . والجدول رقم (٣) يوضح ذلك :جدول رقم (٣)

الاسلوب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الجدولية	مستوى دلالة الفروق
الاول	٢٧,٩٨٣	٣,٨٢٥	٢١	١٤,١٤٤	٥٩	١,٦٧١	دال إحصائيا
الثاني	٢٠,٩١٧	٥,٥٤٦	٢١	٠,١١٦-	٥٩	١,٦٧١	غير دال إحصائيا
الثالث	٢٤,٤٠٠	٤,٩٢٤	٢١	٥,٣٤٩	٥٩	١,٦٧١	دال إحصائيا
الرابع	١٨,٣٣٣	٤,٩٩٠	٢١	٤,١٣٩-	٥٩	١,٦٧١	دال إحصائيا
الخامس	٢٣,٢٥٠	٣,٨٠٧	٢١	٤,٥٧٨	٥٩	١,٦٧١	دال إحصائيا
السادس	٢٧,٧١٧	٤,٤١١	٢١	١١,٧٩٤	٥٩	١,٦٧١	دال إحصائيا
السابع	٢٤,١٣٣	٤,٣٦٣	٢١	٥,٥٦٣	٥٩	١,٦٧١	دال إحصائيا

الهدف الثاني : التعرف على التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الثانوي وبعد تبويب البيانات المتجمعة من إجابات أفراد العينة على مقياس التفاعل الاجتماعي وتحليلها حصلت العينة على متوسط حسابي بلغ (٥٨,٩١٧) بانحراف معياري قدره (١٠,٣٦٥) . وللوقوف على نوعية الفروق ومستوى دلالتها بين متوسطات العينة والوسط الفرضي للمقياس التفاعل الاجتماعي البالغ (٥٤) قام الباحث بتحليل البيانات المتجمعة بواسطة المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبار التائي لعينة واحدة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة للعينة (٣,٦٧٤) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٧١) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط العينة والوسط الفرضي للمقياس . والجدول رقم (٤) يوضح ذلك : جدول (٤)

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الجدولية	مستوى دلالة الفروق
٥٨,٩١٧	١٠,٣٦٥	٥٤	٣,٦٧٤	٥٩	١,٦٧١	دال إحصائيا

الهدف الثالث : التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الثانوي للوقوف على نوع العلاقة واتجاهها بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومتغير التفاعل الاجتماعي لدى عينة البحث ، حيث قامت الباحثة بمعالجة بيانات الدراسة باستخدام معامل ارتباط بيرسون فبلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين الاسلوب الاول والمتغير الثاني (٠,٠٠٧) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,٢٥٤) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية الامر الذي يشير إلى عدم وجود

ارتباط بين الاسلوب الاول والمتغير الثاني ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاسلوب الثاني والمتغير الثاني (-٠,٠٥٤) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,٢٥٤) نلاحظ أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية الامر الذي يشير إلى وجود ارتباط بين الاسلوب الثاني والمتغير الثاني والعلاقة هنا عكسية ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاسلوب الثالث والمتغير الثاني (٠,٠٩٧) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند حرية (٥٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,٢٥٤) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاسلوب الثالث والمتغير الثاني ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاسلوب الرابع والمتغير الثاني (٠,١١٢) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند حرية (٥٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,٢٥٤) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاسلوب الرابع والمتغير الثاني، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاسلوب الخامس والمتغير الثاني (٠,٠٧٧) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٥٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,٢٥٤) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاسلوب الخامس والمتغير الثاني، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاسلوب السادس والمتغير الثاني (-٠,٠١٢) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند حرية (٥٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,٢٥٤) نلاحظ أن القيمة المحسوبة أصغر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى عدم وجود ارتباط بين الاسلوب السادس والمتغير الثاني ، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاسلوب السابع والمتغير الثاني (-٠,١٠٣) وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية عند حرية (٥٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (٠,٢٥٤) نلاحظ أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية الأمر الذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاسلوب السابع والمتغير الثاني والعلاقة عكسية .

جدول (٥)

الاسلوب	قيمة معامل الارتباط	درجة الحرية	القيمة الجدولية	مستوى دلالة الارتباط
الاول	٠,٠٠٧	٥٨	٠,٢٥٤	غير دال إحصائيا
الثاني	٠,٠٥٤	٥٨	٠,٢٥٤	دال إحصائيا
الثالث	٠,٠٩٧	٥٨	٠,٢٥٤	دال إحصائيا
الرابع	٠,١١٢	٥٨	٠,٢٥٤	دال إحصائيا
الخامس	٠,٠٧٧	٥٨	٠,٢٥٤	دال إحصائيا
السادس	- ٠,٠١٢	٥٨	٠,٢٥٤	غير دال إحصائيا
السابع	- ٠,١٠٣	٥٨	٠,٢٥٤	دال إحصائيا

الاستنتاجات

- ١_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى كل من الاسلوب الاول والثالث والرابع والخامس والسادس والسابع ما عدا الاسلوب الثاني بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي.
- ٢_ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي مما يدل على ان افراد العينة يمتلكون تفاعل اجتماعي .
- ٣_ وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الاسلوب الثاني والمتغير الثاني والعلاقة هنا عكسية .

التوصيات

في ضوء نتائج البحث وانطلاقا مما توصل اليه ، وتحقيقا للطموحات المستقبلية ، واملا في ان يستفيد القارئون على ميدان الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، وميدان التربية والتعليم ، يوصي الباحث بالآتي :

١_ ضرورة الاهتمام بتنمية أساليب مواجهة الضغوط بدءاً من أساليب التنشئة والتربية والإعداد في البيت والمدرسة بكل مراحلها الدراسية وتتمثل أولى مظاهر هذا الاهتمام في فصح المجال أمام الفرد خلال مسيرة نموه ونضجه لحل مشكلاته التي تواجهه كلما كان قادر على ذلك وتعزيز ثقته بنفسه من أجل توسيع دائرة قدراته على المواجهة .

٢_ الاهتمام بتطوير المناهج الدراسية وطرائق التدريس ليتلائم مع التغيرات المتسارعة في المفاهيم لخلق شخصيات مرنة قابلة لمواجهة الضغوط المختلفة.

٣_ تعزيز التفاعل الاجتماعي لدى طلبة المدارس لكافة المراحل الدراسية من خلال السفرات العلمية والترفيهية والألعاب الرياضية.

المقترحات

١_ اثر برنامج لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة.

٢_ أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى طلبة المدارس.

٣_ التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

المصادر

١- ابراهيم الخطيب وآخرون (٢٠٠٣) ، التنشئة الاجتماعية للطفل . عمان : دار الثقافة .

٢- أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف والغريز ، أحمد نايف، (٢٠٠٩)، التعامل مع الضغوط النفسية ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع .

٣- بني يونس ، محمد محمود ، (٢٠٠٧) ، سيكولوجية الدافعية والانفعالات ، ط ١ ، دار المسيرة للتوزيع والنشر ، عمان ، الاردن .

٤- بيرك ، بيتر ، (٢٠٠٩)، علم الاجتماع والتاريخ ، ط ١، منشورات دار علاء الدين ، دمشق ، سوريا .

٥- حسن ، محمود شمال (١٩٨٤) ، الجماعات في الخدمة الاجتماعية) دار السلاسل ، الكويتية ١٩٨٤.

٦- الركابي ، صبري عبدالله كاظم ، (٢٠١٨) ، التفاعل الاجتماعي لدى طلبة جامعة سومر ٢٠١٢ ، (مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية)، جامعة ذي قار .

٧- الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٠): الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد.

٨- زهران سناء حامد ، (٢٠٠٤)، ارشاد الصحة النفسية ، لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب ، ط ١، القاهرة ، مصر .

٩- صبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٠٠). فاعلية برنامج علاجي سلوكي معرفي في ادارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، مج ١٥ ، ٣٤.

١٠- الضريبي ، عبدالله محمد (٢٠١٠) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالرضا الوظيفي ودافعية الانجاز ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا .

١١- عبد الباقي ، صابر أحمد، (٢٠١٠)، الانتماء دراسة سايكولوجية حديثة ، كلية الآداب ، جامعة الميناء ، القاهرة .

١٢- عربيات ، احمد عبد العليم (٢٠٠٥) ، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تحقيق الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، ١٧(٢).

١٣- عسكر ، سهيلة عبد الرضا ، (٢٠٠٨)، الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالاذعان لدى المسنين ، مجلة مركز البحوث النفسية كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .

١٤- العكايلة ، محمد سند (٢٠٠٦)، اضطرابات الوسط الاسري وعلاقتها بجنوح الاحداث ، ط ١ ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، بيروت ، لبنان .

١٥- علي عسكر (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط ٣، الجزائر : دار الكتاب الحديث .

١٦- غانم ، حجاج ، (٢٠٠٢) ، علم النفس التربوي ، ط ١ ، دار عالم الكتب القاهرة .

١٧- فروم ، أريك ، (٢٠٠٩)، المجتمع السوي ، ط ١، الهيئة العامة السورية للكتاب ، دمشق ، سوريا .

١٨- قطامي ، يوسف ، (٢٠٠٤) ، النظرية المعرفية الاجتماعية ، ط ٢ ، دار الفكر ناشرون ، عمان ، الاردن .

١٩- الكندري ، احمد محمد مبارك (١٩٩٢) . علم النفس الاجتماعي والحياة المعاصرة ، الطبقة الاولى ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت.

- ٢٠- محمد بو فاتح (٢٠٠٥): الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر .
- ٢١- محمود أبو العلا أحمد (٢٠٠٢) علم النفس الاجتماعي ، د ط ، مكتبة عين الشمس ، القاهرة .
- ٢٢- مكلفين روبرت ، رتشرد غروس ، (٢٠٠٢)، مدخل علم النفس الاجتماعي ، ط ١ ، دار وائل للنشر ، عماد، الاردن .
- ٢٣- منصور ابن زاهي والساسي ، الشايب محمد (٢٠٠٦)، مظاهر الاغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، العدد (٢٥) ، جامعة منتوري، قسنطينية ، الجزائر .
- ٢٤- نشورة كرم دردير (٢٠١٠) ، فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، (رسالة دكتوراه)، معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة .
- ٢٥- النوايسة ، فاطمة عبد الرحيم ، (٢٠١٣): الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة ، ط ١ ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٢٦- هارون الرشيد (٢٠٠١): الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها ، الشرق ، القاهرة .

المصادر الأجنبية

- ١_ keinan,G (1987) Decision Making under stress : scanning of Alternatives under controllable Threats Journal of personality and social psychology .vol 52, No.٣.
- ٢_ Al _naser,F(2000):Evaluating resilience factors in the face of traumatic events in kuwait, journal of Kuwait univer sity ,2.
- ٣_Tarja Heponiemi (2004). Physiological & Emotional stress Reactions, The effect of temperament & exhaustion .(Academic dissertation to be publicly discussed.)
- ٤_phinney & Ong A,D .(2007). Conceptualization and measurement of Ethnic Identity :current status and future Directions Journal.