

قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية  
الكلمات المفتاحية: قدرة الذات، الضغوط النفسية، طالبات المرحلة الاعدادية

م.م جيهان زاحم محمد زكي

المديرية العامة لتربية ديالى

*mahernadher@gmail.com*

### المخلص

هدفت الدراسة الى قياس قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية و التعرف على دلالة الفروق الفردية في مستوى قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات المرحلة الاعدادية تبعا لمتغير التخصص (علمي - ادبي) والمرحلة الدراسية وتكونت عينة البحث من (٥٢) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية في محافظة ديالى وقد اعتمدت الباحثة مقياس (ناصر ٢٠٠٧) لإجراءات البحث بعد التحقق من صدقه وثباته وقد استخدمت الوسائل الاحصائية :

T-TEST لعينة واحدة

T-TEST لعينتين مستقلتين

في ضوء نتائج البحث يمكن استنتاج ما يلي:

١- أن عينة البحث يتمتعون بمستوى عال من قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية وهذا يعطينا مؤشراً إيجابياً على أنهم قد اعتادوا التأقلم مع الضغوط والاستعداد لمواجهةها ألا انها اصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتهم .

٢- أن قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لها الاسهام الاكبر في أحداث الحياة الضاغطة كونها من المتغيرات الايجابية في الشخصية.

وختم البحث بمناقشة النتائج وتقديم بعض التوصيات منها الاهتمام بتطوير مراكز الارشاد النفسي والتدخل المبكر من أجل حل مشكلات الطالبات كما قدمت الباحثة بعض المقترحات منه

أدخال متغيرات أخرى الى البحث الحالي كالحالة الاجتماعية والتحصيل الدراسي وأجراء بحوث مشابهة على عينات أخرى من الطالبات.

## الفصل الاول الاطار العام للبحث

### التعريف بالبحث

#### اولاً : مشكلة البحث:

المرحلة الاعدادية احد المراحل المهمة في حياة الفرد، والتي لا تخلو من الضغوطات والاحداث والمواقف والازمات اليومية ،فهي المرحلة التي يتغير فيها الفرد غير الناضج ليبدأ صراع النضج حتى يصل إلى الاستقرار، فمن المهم تفهم هذه المرحلة . إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك لان مواجهة الضغوطات تتطلب خبرات ومهارات وردود أفعال مناسبة ، وتختلف مواجهة الضغوط النفسية تبعاً للفرد نفسه او تنوع الأحداث ذاتها ، فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بايجابية و الآخر يتعامل باندفاعية حيال الحدث ذاته ، فقدره الذات على مواجهة الضغوط النفسية هي عملية التوافق الجيد ومواجهة الضغوط النفسية الايجابية للشدائد او الصدمات والضغوط النفسية والمشكلات مع الآخرين اما عدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية فسوف يسهم في خلق مشكلات مختلفة ذات تأثير على صحة الافراد النفسية والجسدية . الافراد يتفاوتون في قدرتهم على مواجهه الاحداث الحياتية من خلال الاساليب التي يتبعونها وكيفية ادراكهم لهذه الضغوط فقد يتفادى بعضهم تأثيرها السلبي ويضل متمتعاً بالهمة النقية وهناك من لا يستطيع الصمود أمام تلك الضغوط فتضطرب صحته النفسية والخط الفاصل بين هذا وذاك هو قدرة الذات على مواجهه إن استمرار التعرض الى الشدائد والمحن يؤدي تدريجياً الى فقدان الطاقة مواجهة الضغوط النفسية والمقاومة وأنهيارها وهذا الامر مقلق لان المرء حين يفقد القدرة على مواجهة الضغوط النفسية يصبح انسان ضعيف ومهدداً بصحته ومعنوياته ويكون احتمال اصابته بمختلف الامراض والاضطرابات الانفصالية وارداً (غني، ٢٠١٠، ص٣)

ان الطالبات المرتفعات الضغوط كانوا أقل ثقة وطموحاً وأقل قدرة على مواجهة الضغوط النفسية وأكثر هروباً وتجنباً(الربيعية، ١٩٩٧، ص ٣١) ، لقد تطور الاهتمام

في السنوات الاخيرة بالصحة النفسية للطالب من اجل رفع تحصيلهم العلمي مما يتطلب إعداد الطالبات وتهيئتهن لمواجهة معترك الحياة وإكسابهن آليات والأساليب اللازمة لاتخاذ القرارات لمواجهة الأزمات و الأحداث التي قد تعترض طريقهن في المستقبل كافة.

وتبرز مشكلة هذا البحث في الاجابة على التساؤل المتبني مامستوى قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية؟

**ثانيا : اهمية البحث :**

**تتمثل اهمية الدراسة الحالية بما يأتي:**

- تُعدّ هذه الدراسة مهمة بسبب ارتباطها بمرحلة المراهقة والتي تكون الطالبات بحاجة الى اشباع حاجاتهن النفسية والتمتع بالصحة النفسية السليمة .

- للدراسة اهمية في توفير معلومات حول مسببات الضغوط النفسية وماالحيل التجنبية لمواجهة تلك الضغوط ؟

- التعرف على الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الطالبات لمواجهة الضغوط النفسية.

- توجيه انظار العاملين في مجال الارشاد التربوي الى تلك الضغوط من اجل اعداد البرامج الارشادية المناسبة لتوجيه اولئك اللذين يعانون من عدم المقدرة الايجابية لمواجهة تلك الضغوط.

**ثالثا : اهداف البحث :**

١- التعرف على قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.  
٢- التعرف على دلالة الفروق الفردية في مستوى قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات المرحلة الاعدادية وفق للمتغيرات الآتية:-

أ- التخصص - (علمي - ادبي )

ب- المرحلة - (رابع - سادس )

## رابعاً : حدود البحث :

يتحدد هذا البحث بطالبات المرحلة الإعدادية في المدارس التابعة لمديرية تربية محافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة للدراسة الصباحية للعام (٢٠١٧ - ٢٠١٨).

## خامساً : تحديد المصطلحات:

أولاً: قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية وقد عرفت على أنها:

1 - Block & Block , 1980 : هي القدرة الدينامية للتعديل أو التغيير من مستوى خصائص الفرد المميزة للسيطرة على الذات ومواجهة الظروف والمطالب البيئية .  
(Block & Block , 1980, p:43)

2 - Cicchtti&Rogosch,1997 : هي قدرة الفرد على التغيير أو التعديل من مستوى خصائصه الشخصية لضبط الذات والسيطرة عليها .  
(Cicchtti&Rogosch,1997,p:769)

3 - (WOLIN- WOLIN -2000) : التكيف المثمر للظروف المتغيرة والحالات البيئية الطارئة وامكانية التأقلم مرة اخرى بعد الخبرة المؤذية. (ناصر ،٢٠٠٧،ص٢٣)  
التعريف النظري للباحثة هو :

تعريف ( WOLIN - WOLIN-2000 ) على مواجهة الضغوط النفسية وذلك لان النموذج ( WOLIN- WOLIN ) هو المعتمد في تفسير قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية .  
اما التعريف الاجرائي لقدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية فهو يتمثل : باستجابات أفراد عينة البحث على مقياس قدرة الذات إلى مواجهة الضغوط النفسية معبرا عنها بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على فقرات المقياس الذي تم تبنيه.

## ثانيا الضغوط النفسية :

عرفه كل من:

1- لازاروس ( Lazarus 1993 ) : بأنها (( حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف)). (Lazarus , 1993 , p:12)

2- الربيعي ( ٢٠٠٩ ) : بانها (( الأحداث والمشكلات والصعوبات التي يدركها الطلبة وتشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منهم جهداً إضافياً (لإعادة التوازن)). (الربيعي 2009:710)

3- العزاوي ( ٢٠١٤ ) :على أنها (( مجموعة من الاداءات الايجابية والسلبية ، الايجابية منها تكون دافعة لإنجاز ، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانياته المادية ، والنفسية ، والجسمية ، والروحية ، مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية )) .(العزاوي ٢٠١٤:٣٢٨)

### ثالثاً: المرحلة الاعدادية :

اعتمدت الباحثة تعريف وزارة التربية لهذه المرحلة بأنها المرحلة الدراسية الثالثة في سلم النظام التعليمي في العراق بعد المرحلة الابتدائية والمتوسطة ، مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات ويقبل في المدارس الاعدادية حامل الشهادة المتوسطة أو ما يعادلها مصدقة من مديرية تربية المحافظة مشفوعة بالوثائق ولا يجوز تسجيل من اكمل (٢١) عاماً للبنين و(٢٣) للبنات عند التحاقه في الصف الرابع الاعدادي . (وزارة التربية، ٢٠١١)

## الفصل الثاني

### الخلفية النظرية

اولاً :- النظريات المفسرة لقدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية .

١.نظرية kobasa (١٩٧٩) :

اذ اشارت الى ثلاث سمات ميزت من يتسم بالصلاية وهي:

١- الضبط :- تتضمن قدرة الطالبة على التحكم بسلوكها وتصرفاتها وانفعالاتها والاعتقاد بقدراتها الخاصة على السيطرة والتحكم في الاحداث البيئية المحيطة بها .

فالطالبة ذات الضبط العالي عندما تتعرض للضغط تشعر بسيطرة على الاحداث الضاغطة وتظهر بصحة جسمية ونفسية جيدة.

٢- **الالتزام** :- ويعني توجّه الطالبة لربط حياتها بصورة كاملة في ظروف الحياه المتعددة بما فيها العمل ،العائلة والعلاقات الشخصية والاعراف الاجتماعية وان الطالبات الملتزمات يدركن حجم التهديدات المحيطة بهن ويواجهن ويكوّن علاقات ناجحة ويساعدن الآخرين ويحصلن على اسناد اجتماعي كبير.

٣- **التحدي** :- وهو التطور المبني على أن حالة التغيّر وعدم الاستقرار حالة حتمية يجب التعامل معها وان الطالبات اللواتي يدركن شعوراً ايجابياً حول تغيّرهن الطالبات متمرسات بمواجهة الاحداث بشكل جيد من خلال ما يظهر من الاستجابات ناجحة و ملائمة مع الحدث وبالتالي قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية الا هي قدرة الطالبة على التعامل مع الاجهاد وتحمل الضغوط من دون الاصابة بالأمراض كما ان هناك وجود ارتباط ايجابي بين الصلابة أي شدة القدرة على التحمل مع وجود استعداد شخصي للضبط والتحدي والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية وذلك لان سمة مثل الصلابة تمثل عاملا نفسيا منخفضا اثناء التعرض للضغط اما بالنسبة للعلاقة بين الصلابة النفسية والاسناد الاجتماعي كمتغيرات مخففة من تأثير الأحداث الحياتية الضاغطة وبالتالي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الاسناد الاجتماعي والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلها عوامل مخفضة من اثر الضغوط الحياه وبالتالي تقي الطالبة او تحميها من التأثيرات الجانبية لأحداث الحياة الضاغطة دون الاصابة بالأمراض . (غني ٢٠١٠، ص٤٤)

## 2. نظرية Block & Block (1980):

منذ أن قام العالمان " J . H. Block & J . Block " بتطوير مفاهيم ضبط الذات (EC) و قدرة الذات (ER) عام 1980 فأنهما منذ ذلك الحين لعبا أدوارا بارزة في البحث عن تطوير الشخصية،ومن خلال الدراسات والبحوث أظهر الباحثان بأن هناك اختلافات فردية بين "ضبط الذات" و" قدرة الذات " مرتبطة بالعادات والممارسات السلوكية للأطفال،مثل المشاكسات السلوكية ومن هذه الدراسات :

(Wasters & Garber & Cornal & Vaughn, 1983), (Vaughl & Martin ,1988), (Wolfson & Ross,1987)( Block , J., & Kremen , A. M., (1996), (Huey & Weisz,1995 ), (Luthae,1991)

### 3. النظرية الحياتية البيولوجية : (كرايستل وايزنك)

ينطوي تحت منظور الحياتي (البيولوجي) مفهوم المناعة النفسية وهناك فرضية تذكر ان الجهاز المناعي لدى الطالبات اللواتي يتعرضن لاضطرابات نفسية بعد الكارثة او الحدث الضاغط يكون ضعيف وان ضعف المناعة النفسية تجعل الطالبات غير قادرات على مواجهة الضغوط النفسية . (صالح، ٢٠٠٢، ص٧٨)

كما أنّ الأحداث لا تؤثر بالطريقة نفسها وبالمقدار نفسه لدى الطالبات مختلفات وان العامل الالهم في تحديد دور فصل الطالبة ليس الحدث بحد ذاته وانما القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وهذه تساعد على التحكم في مشاعر الحيرة والقلق والخوف والاعراض التي تلازمها. (العبيدي، ٢٠٠٣، ص٧٧)

كما ان الطالبات الضعيفات القدرة على مواجهة الضغوط النفسية يظهرن استجابات مناعية ضعيفة . (النايلسي، ١٩٩١، ص٢٥٦)

#### النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

**1-نظرية هانز سيلبي H. Sely** ترجع الضغوط إلي الكثير من المواقف الضاغطة الانفعالية التي يتعرض لها الانسان بشكل مستمر وتظهر بوضوح في البحوث الكندية عند هانز سيلبي H. SELY حيث وضع نظرية اسمها نظرية الضغط Stress Theory حيث الدفعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغوط وذلك من خلال الجهاز العصبي اللاارادي والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية (فوق الكلوية) وذلك عند التعرض المستمر لمواقف الضغط وقدم "سيلبي" مفهوماً أسماه (جملة أعراض التكيف العام) S.A.G General Adaptation Syndrome والذي يشير لاستجابة الجسم في مواقف الضغط). (أسماء عبد الحميد، ٢008 ومديحه الجمل، 2004).

وعرف هانز سيللي الضغط بأنه الطريقة اللاارادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية ألي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية . ويعتقد أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطاً متسعاً أطلق عليه هانز سيللي H SELY. جملة أعراض التكيف العام

### The General Adaptation Syndrome (G.A.S)

الذي يتكون من ثلاث مراحل:

- استجابة الانذار Alarm Reaction : وتشمل هذه المرحلة تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط .
- المقاومة Resistance: يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى مزيد من الافرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية .
- الانهك Exhaustion: حيث يصبح الفرد عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفاعات الهرمونية والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت. (فايد، ٢٠٠٥)

وذكر سيللي أن شدة الاستجابة للضغوط تتحدد عن طريق العوامل الوسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف. ويضيف أن تهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم ولكل تقييم نمط معين من الاستجابة. (الرشيدي، ٢٠٠١)

2- نظرية موراي Murray: تُعدّ من النظريات الاولى في تفسير الضغوط، وقد ربط موراي بين مفهومين أساسيين هما الضغط والحاجة، وقد عرفها موراي بأنها تخيل مناسب، أو مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الادراك والتفهم غير المشبع في اتجاه معين، أما الضغط فهو المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة والعلاقة بينهما تتحدد عندما تستثار الحاجة نتيجة لتببيات داخلية تصحب معها مشاعر بالانفعالات قد تؤدي إلى حدوث الضغط فيما لو لم يؤدي السلوك الظاهر إلى إشباعها . ويتميز في هذا الصدد بين نوعان من الضغوط وهما:

أ-ضغط ألفا Alpha press :ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي وجود مادي.



ب- **ضغط بيتا Beta Press**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد (وجود دال) ويرى أن سلوك الفرد يرتبط في الغالب ارتباطاً وثيقاً بضغط بيتا. (أسماء عبد الحميد، 2008)

ثانياً :- النماذج النظرية المفسرة لقدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية:

### 1. أنموذج BLOCK ١٩٨٠:

يرى BLOCK انه قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية تنظم المستوى الضروري للسيطرة على الذات لأجل التعامل مع البيئة في وقت معين وفي حالة معينة وهي تمتد على قدرة الطالبة الفعالة للتكيف مع البيئة وأن الطالبات من ذوات القدرة المالية على مواجهة الضغوط النفسية يُضهرن سيطرة عالية على بيئتهن وهن ماهرات في العلاقات العامة أن مهارات قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية تتكون من بداية تكوين الشخصية كما فرق بين (ضبط الذات) و (قدرة الذات) وذهب الى أن الذات أي ضبط المشاعر والإحساس الموجه إلى الذات والى الآخرين له دور في تطوير أسلوب مواجهة الضغوط النفسية الايجابي اتجاه الضغوط أي التكيف المثمر الايجابي ذو الفعالة العالية . (ناصر، ٢٠٠٧، ص ٥١ - ٥٢).

### ٢- أنموذج WOLIN & WOLIN (٢٠٠٠)

وتستمد جذورها من الإرشاد الأسري تبدأ سياسياً لمعرفة وتحديد إطار قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية تعزز نتيجة .

١- عوامل ذات دعم خارجي ومصادر أخرى كالحصول على التعليم وأنماط السلوك المنتظم داخل المنزل وبيئات المدرسة المدرسة المستقرة والمؤسسات الدينية .

٢- عوامل ذات دعم داخلي وتشمل القوى الشخصية الداخلية كالاستقلالية والثقة وتقدير الذات وتنظيمها والايمان بالله والاخلاق والامل .

٣- المهارات الاجتماعية كالاتصال والتفاعل مع الآخرين وروح الفكاهة والسيطرة على الاندفاع . (ناصر، ٢٠٠٧، ص ٥٢ - ٥٣)

وتتكون قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية مع سبعة عوامل وهي التي تؤدي الى

تفعيلها وهذه العوامل هي :

- ١- **الفهم والبصيرة** :- وتعني التميز العقلي او الفطنة العقلية وقوامها الادراك المباشر للمفاهيم والقضايا والعلاقات للأشياء وهي ادراك او استيعاب مباشر لمعنى الشيء او لمغزاه ومدلوله وتشمل تكيف سلوك الطالبة مع المواقف المختلفة مما يجعلها تفهم نفسها وتفهم الاخرين .
- ٢- **السيطرة العاطفية والاعتماد على النفس** :- ويقصد بها السيطرة على العواطف عند التعامل مع الطالبات اللواتي يسببن التوتر كما يقصد بها العمل على التوازي بين طالبة وطالبات الأخر المحيطات بها .
- ٣- **العلاقات الاجتماعية** :- ويقصد بها القدرة على اختيار العلاقات وتطويرها وحميمية الروابط لبدء علاقات جديدة والحفاظ عليها .
- ٤- **المبادرة الابداعية** :- ويقصد بها المبادرة بالنشاطات البناءة والحل المبدع للمشكلات والتمتع بفهم اليه عمل الاشياء ويشمل الابداع اجراء خيارات و بدائل للتكيف مع تحديات الحياه وان الطالبات من ذوات القدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية يمكنهن ان يتخيلن تتالي الاحداث لديهن او اتخاذ القرارات في مواجهتها .
- ٥- **المرونة وروح العمل** :- ويقصد بها القدرة على استخدام بدائل متعددة لنسيان الالم والتغلب على المواقف الصعبة من خلال التعبير عن المشاعر بأسلوب تأملي عقلاني وايضا من خلال روح المرح والدعابة اذ تمثل القدرة على ادخال السرور على النفس وهذه سمة مميزة لدى الطالبات ممن يُجِدْنَ فن التعامل في الحياه ومواجهة الضغوط النفسية مواقفها المختلفة.
- ٦- **الارادة ومساعدة الآخرين** :- ويقصد بها امتلاك القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والمخاطرة من أجل الافكار التي يؤمن بها وتقديم المساعدة للآخرين .
- ٧- **التحدي والمثابرة** :- ويقصد التواصل والجدية في العمل على الرغم من الصعوبات والثقة بإمكانية عمل شيء رغم المواقف الصعبة والسيئة وتعني ايضا قدرة الطالبة على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها وادراك النتائج الايجابية الصحيحة والسريعة.

## ٣- انموذج مهارات مواجهة الضغوط النفسية :-

يرعى أصحاب هذا الانموذج أنّ الاضطرابات النفسية والجسدية تنتج عن سوء تسوية متطلبات المواقف الحياتية والتعامل مع هذه المواقف ونتعرف مهارات مواجهة الضغوط النفسية وفقا لهذا الانموذج بانها مكونات جسمية ، انفعالية ومعرفية للتوافق تحتاج اليها الطالبة للتعامل وادارة المواقف الحياتية وعندما تكون الطالبة على قدر كافٍ من المهارات في مواجهة الضغوط النفسية في التعامل مع المواقف الحياتية فلا تنشأ اضطرابات او مشاكل خطيرة ووفقا لأنموذج مهارات مواجهة الضغوط النفسية فان كفاية ملائمة عمل التسوية في أي وقت يرتكز على التفاعل بين متطلبات المواقف الحياتية وفعالية ومهارات المواجهه .(ناصر ،٢٠٠٧،ص٤٤) (غني ،٢٠١٠،ص٤٤).

## الدراسات السابقة:

لم تحصل الباحثة على دراسات سابقة ذات ارتباط مباشر بموضوع بحثها (قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ) وتحصلت على بعض الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية مع متغيرات اخرى وفيما يأتي عرض لهذه الدراسات توردها الباحثة حسب تسلسلها الزمني:

أجرت جريفت (griffth ١٩٩٣) دراسة بعنوان "أساليب مواجهة المراهقين لضغوط الأسرة والمدرسة والأنداد". استهدفت التعرف على أهم أساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغوط الخاصة بالأنداد (الرفاق) ؛ إذ تم إجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (٣٧٥) مراهقاً من طلاب المدارس الثانوية حيث استخدمت الدراسة قائمة من أساليب مواجهة الضغوط النفسية والضغوط النفسية وقائمة حصر السلوك ، حيث هدفت الدراسة إلى بحث :

الفروق النمائية والفروق الخاصة بالنوع فيما يتعلق بأساليب مواجهة المراهقين للضغوط الأسرية والمدرسية والضغوط الخاصة بالأنداد و العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والعائد المتحقق لهذه الأساليب. وقد أوضحت الدراسة:

- أن المراهقين يميلون إلى تجنب مواجهة الضغوط النفسية أكثر من ميلهم إلى استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية فيما يتعلق بالضغوط الأسرية والمدرسية بينما يميلون إلى استخدام مواجهة الضغوط النفسية دون التجنب فيما يتعلق بضغوط الأنداد .

- إن استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين يتزايد بتزايد الصفوف الدراسية من السابعة إلى الثانية عشر فيما يختص بالضغوط الأسرية والمدرسية.

- إن المراهقات يستخدمن كلاً من الأسلوبين ( مواجهة الضغوط النفسية والتجنب ) عندما يواجهن ضغوطاً أكبر.

- أن أسلوب مواجهة الضغوط له عائد مفضل أكثر من أسلوب تجنب الضغوط.

وقامت دراسة هيجيتز واندر ( ١٩٩٥ ) Higgins & Endelr باختبار التفاعل بين أحداث الحياة الضاغطة وثلاثة أساليب للمواجهة ( التوجه الانفعالي ، التوجيه نحو التجنب ، التوجه نحو الأداء ) للضغوط الجسمية والنفسية وذلك على عينة من طلاب وطالبات الجامعة ، وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين أسلوب التوجه نحو الأداء وبين الضيق والانزعاج والضغوط بالنسبة لعينة الذكور فقط ، في حين كان لأسلوب التوجه الانفعالي القدرة على التنبؤ بالضغوط والانزعاج وذلك بصورة جوهرية موجبة ، ومن ناحية أخرى فقد ارتبط مكونان من مكونات أسلوب التوجه نحو التجنب ببعض مقاييس الضيق والضغوط : هما الشرود والتشعب الاجتماعي وقد ارتبط الشرود إيجابياً بالأعراض السيكتيرية والسيكوسوماتية لدى الجنسين في حين ارتبط التشعب الاجتماعي سلباً بالاكنتاب لدى الجنسين.

وهدفنا دراسة منى عبد الله ( ٢٠٠٢ ) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية ، وذلك باستخدام (مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحثة ) وذلك على عينة بلغت ( ١٠٧٣ ) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية ، وتتراوح أعمارهم بين ( ١٢ - ١٨ ) عاماً وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها ، أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط ( الإنكار و الاستسلام والتنفيس الانفعالي ) كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عيني الطلاب والطالبات على ثماني أساليب

للمواجهة، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

واستهدفت دراسة هنت وإيفانز ٢٠٠٤ Evans & Hunt الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي باستجابات الأفراد للمواقف الصادمة بالإضافة إلى معرفة الفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط، وقد أجريت على عينة قدرها (٤١٤ فرداً) (١٨١) من الذكور (٢٣٣) من الإناث، متوسط أعمارهم ٣٦ عاماً. وقد توصلت إلى عدة نتائج أهمها: ينبئ الذكاء الانفعالي بالأعراض السيكولوجية لاضطراب ما بعد الصدمة، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يظهرون قدراً محدوداً من هذه الأعراض بالمقارنة بأقرانهم منخفضي الذكاء الانفعالي، وأنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي وبين أساليب التعامل مع الضغوط، وأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يميلون إلى استخدام الأساليب الإقدامية في التعامل مع الضغوط، بينما يميل منخفضو الذكاء الانفعالي إلى استخدام الأساليب الإحجامية في التعامل مع الضغوط أما عن الفروق بين الجنسين فقد أكدت النتائج وجود فروق دالة في أبعاد الذكاء الانفعالي لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط (السيد، ٢٠٠٧).

دراسة الهلالي (٢٠٠٩) إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي السلبية والإيجابية، تكونت عينة الدراسة من (٥٤٧) طالبا من المرحلتين الأساسية والثانوي وقد اشارت نتائج هذه الدراسة الى ان الاساليب الايجابية كانت في المراتب الاولى (اللجوء الى الله، تحمل المسؤولية، المواجهة) و اشارت النتائج الى عدم وجود دلالة للفروق الفردية للعمر والصف الدراسي في القدرة على مواجهة الضغوط النفسية

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته:

تناولت الباحثة في هذا الجزء من الدراسة الاجراءات المتمثلة في تحديد مجتمع الدراسة والعينة وشرح الاجراءات العملية للدراسة، والوسائل الاحصائية.

## عينات البحث :

## ١- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تفيد الدراسة الاستطلاعية في التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة ، و الصعوبات التي ربما تواجه الباحث في تطبيق أدوات بحثه مثلا ، أو إجراء مقابلة شخصية ، أو نحو ذلك للتعرف على ظروف الأفراد ،الذين ستطبق عليهم هذه الأدوات أو تتم معهم المقابلة ، أو يتم جمع البيانات عنهم ، و مدى استعدادهم و رضاهم عن الاجراءات الخاصة التي ستتبع معهم و غير ذلك من الظروف التي تمهد لنجاح إجراء (البحث) محمود عبد الحليم منسي ، ٢٠٠٣، ص ٥٩، ٦٠

الهدف من الدراسة الاستطلاعية الوصول الى العينة المستهدفة، إذ قامت الباحثة بتحديد المجتمع الاصلي للبحث الذي يمثل طالبات مدرستين (مدرسة جمانة و مدرسة ثوبية الاسلامية) في مركز قضاء بعقوبة، واختيار عينة استطلاعية عشوائية قوامها (١٨) طالبة للتخصصين (العلمي والادبي) .

## ٢- عينة الدراسة الاساسية :

تم اختيار العينة بطريقة قصدية، شملت طالبات الصف الرابع والسادس لكلا المدرستين نسبة عدد افراد العينة الى عدد فقرات المقياس ويجب أن لا تقل عن نسبة (١:٠) لعلاقة ذلك بتقليل خطأ الصدفة في عملية التحليل الاحصائي وقد شملت عينة بناء المقاييس والتحليل الاحصائي (٥٢) طالبة من مجتمع البحث وقد شملت العينة طالبات من صفوف الرابع والسادس وتضمنت (٢٦) طالبة من الاختصاص العلمي و(٢٦) طالبة من الاختصاص الادبي في مركز قضاء بعقوبة، وتم اجراء هذه الدراسة في العام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ وكانت الحدود الزمانية لهذه الدراسة ما بين ٢٦ و ٢٤ نيسان ٢٠١٨ و ٣٠ و ٢ ايار من نفس السنة والنتائج تخص المجموعة التي تم تطبيق المقياس عليها. كما مبين في الجدول (١). والجدول الآتي يوضح ذلك: توزيع أفراد المجتمع البحث وفق متغيرات (التخصص والصف الدراسي)

## جدول (١)

مجموع	أدبي		علمي		المدارس	ت
	السادس	الرابع	السادس	الرابع		
٢٦	٧	٦	٧	٦	مدرسة جمانة	١
٢٦	٧	٦	٧	٦	مدرسة ثوية الاسلمية	٢
٥٢	١٤	١٢	١٤	١٢	المجموع	

## أداة البحث:

من أجل التحقيق من أهداف البحث الحالي وقياس متغيرات البحث يتطلب ذلك اعداد أدوات لقياس هذه المتغيرات وقد اعتمدت الباحثة على مقياس (ناصر ٢٠٠٧) لانه مناسب لإجراءات البحث لقياس قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الاعدادية. مقياس قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية:

نعرض قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية فقد تبنت الباحثة مقياس (ناصر ٢٠٠٧) وذلك للأسباب الآتية:

١- تشابه كل من مجتمع البحث الحالي ومجتمع البحث الذي طبق عليه المقياس والذي يتمثل في طالبات المرحلة الاعدادية.

٢- تم تحديد مفهوم قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية ومجالاتها الاساسية في المقياس الذي تم تبنيه بالاعتماد على نموذج wolin-wolin وهو النموذج الذي اعتمده الباحثة .

٣- أنه المقياس الوحيد الذي أعد في البيئة العراقية على وفق نموذج (wolin-wolin).

٤- تميزّ المقياس صدق وثبات جيدين.

٥- لأنه أُعد في وقت قريب.

#### وصف المقياس:

يتألف مقياس (ناصر ٢٠٠٧) من (٣١) فقرة توزعت على (٧) مجالات منها (١٦) فقرة ايجابية وهي الفقرات التالية ٣١، ٢٨، ٢٥، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ٨، ٥، ٤، ٢ أما الفقرات الاخرى فهي سلبية ،اما صدق المقياس فقد تم التأكد منه عن طريق الصدق الظاهري ولغرض ضمان صلاحيات المقياس لأغراض البحث قامت الباحثة بالتأكد من الصدق على النحو الآتي (ملحق / ١).

#### مؤشرات الصدق:

##### ١- الصدق الظاهري

ويقصد بهذا النوع ان الاختبار يبدو صادقا للآخرين ، وينبغي للاختبار ان يكون عنوانه متناسباً مع المحتوى ، وقد يكون الاختبار صادقا ظاهريا اذا كان عنوانه يدل على السلوك الذي يقيسه ( عبد الهادي ، ٢٠٠١ : ٣٦٠ )

وقد تحقق هذا النوع من الهدف في المقياس الحالي من خلال عرض فقرات المقياس على الخبراء. (ملحق ٢)

##### ٢- صدق البناء

يستخدم صدق البناء بكثرة في المقاييس الشخصية ويعتمد على افتراضات نظرية يتم التحقق تجريبيا اذ يعتمد الباحث في بناء فقراته على عدد من الافتراضات المتعلقة بالسمة المراد قياسها والتأكد من صحتها تجريبيا فاذا تطابقت نتائج التجريب مع الافتراضات يكون المقياس صادقا في بنائه . ولما كانت الباحثة قد اعتمدت بعض الافتراضات النظرية في بناء المقياس مثل تجانس الفقرات وتباين الافراد في الضغوط النفسية ولما كانت معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس جميعها ذات دلالة احصائية لذلك يعد مقياس البحث الحالي صادقا في بنائه من خلال هذه المؤشرات وبذلك اصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (٣١) فقرة ملحق رقم (١).



## عينة الثبات :

لقد قامت الباحثة بإجراء طريقة اعادة الاختبار على العينة نفسها (٥٢) طالبة من الاختصاص العلمي (٢٦) ومن الاختصاص الادبي (٢٦) للصفوف (الرابع والسادس) بالظروف نفسها للتحقق من ثبات مقياس قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية وقد بلغ معامل الثبات (٠,٧٢).

الوسائل الاحصائية

T-TEST لعينتين مستقلتين T-TEST لعينة واحدة

## الفصل الرابع

## عرض النتائج ومناقشتها :

قياس مستوى قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية :

أظهرت نتائج البحث الى أن الوسط الحسابي لعينة التطبيق الرئيسية البالغة (٥٢) طالبة على مقياس الذات على مواجهة الضغوط النفسية بلغ (٩٨.٣٣) درجة وبانحراف معياري (٤٥.٠٦) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (٦٥) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (٥١) مما يشير الى أن مستوى قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية كما مبين في الجدول رقم (٢):

بين نتائج الاختبار التائي لكشف دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي

لدرجات افراد عينة البحث على مقياس قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية.

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٥٢	٩٨.٣٣	٤٥.٠٦	٦٥	١٦.٢٤	١.٩٦	٠.٠٥

قياس دلالة الفروق في قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية على وفق المتغيرات (التخصص - الصف الدراسي)  
 لأجل تحقيق الهدف تمت معالجة البيانات تبعاً للمتغيرات التي تناولتها الباحثة وكما موضح في الجدول (٣).

جدول (٣)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية
التخصص	علمي	١٣	١٤.٢٢	٥.٢٢	٦.٢١	٢.٠٢
	ادبي	١٣				
الصف الدراسي	الرابع	١٣	١٦.٠٣	٦.٠٣	٥.٠٢	٢.٠٢
	السادس	١٣	١٤.٠٩	٤.٠٥		

## مناقشة النتائج

سيتم مناقشة النتائج التي توصلت اليها الباحثة على وفق اهداف وعلى النحو الآتي:  
**الهدف الاول:**

لقد أظهرت النتائج في الجدول (٣) ان هنالك فروقاً دالة إحصائياً بين الوسط الحسابي للعينة ككل والوسط الفرضي لمقياس قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية وذلك بتفوق الوسط الحسابي للعينة على الوسط الفرضي وهذا يشير الى ان عينة الطالبات يتمتعن بمستوى عالٍ من قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية التي تكشف عن معدنها الحقيقي من خلال تعرض الفرد للظروف والاحداث المحيطة به ومواجهتها وهذه النتيجة تتفق مع

دراسة جريقت (١٩٩٣) وقد اوضحت الدراسة إن المراهقات يستخدمن كلاً من الأسلوبين ( مواجهة الضغوط النفسية والتجنب ) لما يواجهن من ضغوط بصورة أكبر و أن أسلوب مواجهة الضغوط له عائد مفضل أكثر من أسلوب تجنب الضغوط ، بينما لم تتفق دراسة منى عبدالله (٢٠٠٢) التي اشارت الى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط ( الإنكار و الاستسلام و التنفيس الانفعالي )

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية (wolin-wolin) من أن قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية تتعزز من خلال ثلاثة عوامل:

١- عوامل ذات دعم خارجي كالحصول على التعليم وانماط السلوك المنظم داخل المنزل وبيئات المدرسة والمؤسسات الدينية.

٢- عوامل ذات دعم داخلي كالاستقلالية والثقة وتقدير الذات وتنظيمها والايان بالله والامل.

٣- المهارات الاجتماعية كالاتصال والتفاعل مع الاخرين وروح الفكاهة والسيطرة على الاندفاع.

وترى الباحثة أن تمتع الافراد في العينة بمستوى عالٍ من من قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية والمتمثل بقدرتهم على الاستشعار بحياتهم وما يحيط بهم وتمتعهم بروح الاستقلال واثبات الذات في مجالات الحياة المختلفة إضافة الى قدرتهم على التحدي ومواجهة الاحداث وقدرتهم على تكوين الروابط الاجتماعية وأجراء الخيارات والبدائل للتكيف مع تحديات الحياة قد جاء منسجماً مع الرؤية وأنه من يملكون الذات على مواجهة الضغوط النفسية يتمتعون بالاستقلالية والاستبصار وروح المرح وتكوين العلاقات الاجتماعية والقدرة على التحدي والمثابرة.

### الهدف الثاني:

لدى إجراء المقارنة بين مجموعة من الطالبات في مستوى قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية تبعاً للمتغيرات (التخصص، الصف الدراسي) أظهرت النتائج أن التخصص العلمي تفوق متوسط درجاتهم في قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية على التخصص

الادبي وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية نظراً الى الاختلاف في نوع المجالات والموضوعات الدراسية بين التخصصين إذ أن طبيعة الدراسة في التخصص العلمي تحتاج الى درجة عالية من التطبيق والمبادرة والابداعية كما انه قدرة الذات تتشكل من هذه العوامل فضلاً عن عوامل اخرى وهذه ما يجعل طلبة التخصصات العلمية يمتلكون قدرة عالية على مواجهة الضغوط النفسية مقارنةً بذوي التخصص الادبي . وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة الهلالي (٢٠٠٩) بالنسبة لمتغير الصف الدراسي حيث لا يوجد فروق فردية في قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث ، وتختلف عن نتائج دراسة جريفت (١٩٩٣) والتي اشارت الى إن استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين يتزايد بتزايد الصفوف الدراسية من السابعة إلى الثانية عشر فيما يختص بالضغوط الأسرية والمدرسية.

### النتائج

في ضوء نتائج البحث يمكن استنتاج ما يلي:

- ١- أن عينة البحث يتمتعون بمستوى عال من قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية وهذا يعطينا مؤشراً إيجابياً على أنهم قد اعتادوا التأقلم مع الضغوط والاستعداد لمواجهتها لأنها اصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتهم.
- ٢- أن قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية لها الاسهام الاكبر في أحداث الحياة الضاغطة كونها من المتغيرات الايجابية في الشخصية.

### التوصيات

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة وزارة التربية العراقية:

- ١- الاهتمام بتطوير مراكز الارشاد والتوجيه النفسي داخل المدارس نظراً إلى الحاجة الماسة الى النصح والارشاد والتوجيه في هذه المرحلة .
- ٢- تصميم برامج ارشادية لطالبات المدارس بهدف تأهيلهن في مجال التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة .

٣- توعية الاهل من خلال اجتماع مجالس أولياء الامور بالاهتمام بأبنائهم وبشكل خاص الاناث لانهن أكثر حساسية من الذكور وإعطائهن المزيد من الثقة والرعاية وجعلهن يتحملن المسؤولية واحترام آرائهن والاستماع لهن وتوجيههن ومتابعتهن بشكل دائم .

### المقترحات

١- إجراء دراسة للكشف عن الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية وعلاقته بالاختصاص الدراسي.

٢- إدخال متغيرات أخرى الى البحث الحالي كالحالة الاجتماعية والتحصيل الدراسي و الجنس.

٣- إجراء دراسة عن رفع درجة قدرة الذات على المواجهة ورفع الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

### Abstract

### *Self-Capacity in Facing Psychological Stresses for High School Female Students*

**Keywords:** *Self-Capacity, psychological stresses, high School female students*

*Assist. Inst.*

*Jehaan Zahim Mohammed Zake*

*Ministry of Education*

*General Directorate of Education of Diyala*

*This research aims to identify “Self-Capacity in Facing Psychological Stresses for High School Female Students” and to identify individual significant differences in level of self-capacity in facing psychological stresses for High School female students according to variables of specialty (Scientific and Literally). The stage of study contained sample of research which is (52 female students) at High School Stage in Governorate of Diyala. The researcher depended measurement of (Al-Nasir, 2007) to conduct the research after checking its validity and stability and used the following statistical tools:*

*T-TEST for one sample*

*T-TEST for independent samples*

*According to the results of study it has been concluded:*

1. *The sample of study have high level of self-capacity in facing psychological stresses. This give a positive indicator that have acclimated with the stresses and prepared for facing them, but these stresses became part of their life.*
2. *The self-capacity in facing psychological stresses has a large participation in making stressed life because of positive variables in personality.*

*The researcher concluded this research with results and presented some recommendations and some were taking care in developing Psychological Guidance Centers and early interference for the sake of solving student's problems. Also, the researcher presented some suggestions some entered other variables like social status, academic attainment, and conducting similar studies on other samples of female students.*

#### المصادر

- i. غني ، نادية تعبان محمد ( ٢٠١٠ ) قدرة على ذات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها و الحاجة الى التجاوز أطروحة دكتورا ( غني منشورة ) الجامعة المستنصرية .
- ii. الربيعية ، فهد ( ١٩٩٧ ) الوحدة النفسية والمنافسة الاجتماعية لدى عينة من الطلاب و طالبات الجامعة مجلة علم النفس العدد ٤٣ ، القاهرة .
- iii. يوسف ، جمعة السيد ( ٢٠٠٠ ) دراسات في علم النفس الإكلينيكي دار غريب للطباعة و النشر والتوزيع القاهرة .
- iv. شريف ، ليلي ( ٢٠٠٢ ) أساليب مواجهة الضغط النفسي و علاقتها بنمط الشخصية ( أ - ب ) لدى أطباء الجراحة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة دمشق . كلية التربية .
- v. عبد الرحمن ، محمد السيد ( ١٩٩٨ ) دراسات في الصحة النفسية الجزء الاول دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة .

- .vi حسن ، عايدة شكري ( ٢٠٠١ ) ضغوط الحياة و التوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السايكوسوماتية ، رسالة ماجستير ، جامعة عين شمس - كلية الآداب .
- .vii السلطان ، ابتسام محمود محمد ( ٢٠٠٨ ) المساندة الاجتماعية و أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة . أطروحة دكتورا ( غير منشورة ) جامعة بغداد كلية تربية ابن الهيثم .
- .viii صالح - قاسم حسين ( ٢٠٠٢ ) اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية مجلة الثقافة النفسية العدد الثالث عشر - العدد ٤٩ .
- .ix العبيدي ، محمد إبراهيم محمود ( ٢٠٠٣ ) أثر العلاج النفسي الديني في اضطراب ما بعد الصدمة النفسية - أطروحة دكتورا ( غير منشورة ) جامعة بغداد - كلية تربية - ابن الهيثم .
- .x عبد الله ، منى محمود . (٢٠٠٢) . أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. رسالة دكتوراة ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس :القاهرة .
- .xi الهلالي ،عادل عبد الرحمن (٢٠٠٩). بعض اساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة . رسالة ماجستير غيرمنشورة كلية التربية ،جامعة ام القرى.
- .xii السيد ، عبدالمنعم . (٢٠٠٧) . (أبعاد الذكاء الإنفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية .مجلة الإرشاد . ٢٠١-١٥٧ ، ٢١ عدد ، النفسي
- .xiii النابلسي ، محمد أحمد ( ١٩٩١ ) الصدمات النفسية - علم النفس الحروب و الكوارث - النهضة العربية - بيروت
- .xiv وزارة التربية (١٩٧٧) نظام المدارس الثانوية ، رقم (٢) لسنة ١٩٧٧ مطبعة وزارة التربية،بغداد، العراق.

XV. ناصر، أثمار شاكر مجيد ( ٢٠٠٧ ) إعياء الحرب و علاقته بقدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية و الاسناد الاجتماعي - أطروحة دكتوراه ( غير منشورة ) جامعة بغداد - كلية التربية للبنات .

### المصادر الأجنبية:

- i. *1 - Block , J., & Kremen , A. M., (1996), IQ and ego-resiliency and empirical connections and -conceptual and separateness. J Pres Soc Psychologists, 70, 34611.*
- ii. *2-Griffth (1993): " Adolescent Coping with Family school, and peer stressors ERIC (ED374367).*
- iii. *3- Higgins, J.E. & Endler. N.S. (1995). Coping life stress and psychological and somatic distress. European of Personality, 9(4), 253-270*

### الملحق (١)

مقياس قدرة الذات على مواجهة الضغوط النفسية بصورته النهائية:

عزيزتي الطالبة :

أمامك مجموعة من الفقرات يرجى وضع علامة (✓) تحت البديل الذي يناسبك ولا حاجة لذكر الاسم وهو فقط الأغراض البحث العلمي.

التخصص العلمي

التخصص الادبي

الصف الرابع

الصف السادس



الباحثة

جيهان زاحم محمد زكي

الفقرات	تنطبق درجة مرتفعة جداً	تنطبق درجة مرتفعة	تنطبق درجة متوسطة	تنطبق درجة ضعيفة	لا تنطبق
أخفق في فهم إيماءات الآخرين وافكارهم					
اتغلب على انفعالاتي اتجاه الأشخاص بسرعة معقولة					
يسهل علي العثور على أشخاص مناسبين لتكوين علاقات جديدة					
اميل الى التجديد لاستمتع بحياتي					
افكر بشكل مرن لايجاد حلول لمشكلاتي					
أخفق في تحقيق النجاحات بسبب المشكلات وصعوبة					

					الضروف المحيطة بها
					عندما انضر الى وجه الشخص لا استطيع ان احدد ماذا يريد
					اسيطر على أنفعلاتي في الحكم على الاخرين
					اجد صعوبة في تكوين علاقات جديدة
					حياتي اليومية مملة ولا اجد شيئاً ممتعاً أو يجعلني مهماً
					اتصف بلطف الشخصية ومرونتها
					لدي الارادة لاتخاذ القرار الصحيح
					اتغلب على الصعوبات من اجل تحقيق ما اريد

					افكر بتأني لاستكشاف المهدر الحقيقي للمشكلة
					اجد صعوبة بتحديد علاقاتي مع صديق بانه غير مناسب
					يصعب علي المحافظة على صداقاتي
					رغبتي ضعيفة للقيام بمهام جديدة
					اتجنب التعامل مع مواقف جديدة وغير مألوفة
					أشعر ان قدرتي على التحدي ضعيفة حتى وان كنت على صواب
					استطيع تجاوز المشكلات بإيجاد حلول مناسبة لها
					أعتمد اساليب حياتية قائمة على فهمي لكيفية عمل الاشياء من حولي

					اميل الى تعديل علاقاتي مع الآخرين بين الحين والآخر
					من السهل علي حل مشكلاتي لأنني افهم الظروف المحيطة بها
					ألامي تتغلب علي لاني افتقد التفكير التأملي العقلاني
					أهتم بمشكلات الآخرين واحرص على مساعدتهم
					اشعر بالخوف من التعرض لمواقف جديدة غير مألوفة
					يصعب علي تحديد ما هو مناسب من غير المناسب في مواقف الحياة اليومية

					أن بأستطاعتي خلق اجواء راحة وسط الظروف الحزينة
					يمكنني ان اكون هادئاً ولدي الاستعداد للحمل والمرح رغم قسوة الظروف التي أمر بها
					مساعدة الاخرين قلما يشعرنى بالراحة النفسية
					أشعر بانه يمكنني أستأنف حياتي كما في السابق

## ملحق (٢)

مكان العمل	الاختصاص	الخبراء
جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية	علم النفس التربوي	١.١.م.د اخلاص علي حسين
جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية	علم النفس التربوي	١.٢.م.د اياد هاشم محمد
جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية	علم النفس التربوي	١.٣.م.د.محمد ابراهيم حسين
كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة ديالى/	علم النفس التربوي	١.٤.م.د. مظهر عبد الكريم
جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية	علم النفس التربوي	١.٥.م.د. لطيفة ماجد محمود
جامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية	علم النفس التربوي	١.٦.م.د. علاء عبدالحسن عباس