

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

المرونة المعرفية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية على طلبة السنة ثانية ليسانس بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية قسم العلوم الاجتماعية
جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي -

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر الاكاديمي في علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:
الدكتورة سميرة عمامرة

من إعداد الطالبات
- جابري نهاد
- عبد اللاوي أماني

نوقشت المذكرة علينا يوم: 2023/06/05
أمام اللجنة المكونة من الاساتذة:

الصفة	الجامعة	الرتبة	اللجنة
رئيسا	جامعة شهيد حمه لخضر	أستاذ محاضر أ	عوين بلقاسم
مشرفا و مقررا	جامعة شهيد حمه لخضر	أستاذ محاضر أ	عمامرة سميرة
مناقش	جامعة شهيد حمه لخضر	استاذ محاضر أ	دبار حنان

السنة الجامعية: 2023/2022

شكــر وعرفــان

بسم الله الرحمن الرحيم
والصلاة والسلام على خيرة خلق الله محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه والتابعين
بإحسان إلى يوم الدين

أما بعد:

بعد انتهائنا من كتابة هذا العمل المتواضع, ما يسعنا إلا أن نلقي كلمة شكر وتقدير إلى كل من
ساعدنا ودعمنا نفسيا وماديا لإتمام هذه المذكرة, أخص بالذكر جميع أسرتنا المحبة وعلى رأسهم
والدينا الأعزاء, اللذان كانا الدعائم الأساسية والقوية واللذان أمنا بنجاحنا طوال مسيرتنا
الدراسية,

ومن كانت لها لمساتها في التشجيع والمثابرة والمساهمة الأساسية في إتمام هذا العمل ومرشدتنا فيه
, والتي رأت فينا ما لم نراه في أنفسنا, وكانت الداعم الأساسي لنا "د. عمامرة سميرة" كان
إشرافها بمثابة شرف لنا, فكل الشكر والامتنان لها على حرصها ومتابعتها.
ونخص في شكرنا أيضا "د. غربي رزيقة" على جهودها معنا والتي ساعدتنا في إتمام مذكرتنا
في الأخير,

بأسمى عبارات الشكر والتقدير أشكر كل أساتذة قسم: علم النفس وعلوم التربية الذين استفدنا
منهم خلال مشوارنا الدراسي, فكل أستاذ كان مفتاح علم جديد يستنار به.
فالحمد لله حمدا كثيرا

الطالبة: عبد اللاوي أماني

الطالبة: جابري نهاد

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية والضغط النفسية لدى الطالب الجامعي، تبعاً لمتغير الجنس و التخصص. ولقد اعتمدت الباحثين في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأساليبه (الاستكشافي، الارتباطي والمقارن)، حيث تم إجراء الدراسة على عينه مقدر ب 123 طالب جامعي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر. تم اختيارهم بواسطة العينة العشوائية البسيطة. وباستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في المقياسين: المرونة المعرفية ل" عبد الوهاب (2011)", والضغط النفسية ل" موسى عمر إبراهيم", وباستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل كرومباخ، معادلة جيتمان، معادلة سبيرمان براون واختبار T.test .

وتوصلت الدراسة الحالية إلى أن تكون النتائج المتحصل عليها هي كالآتي:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية والضغط النفسية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية حسب الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب التخصص.
- لا توجد فروق في المرونة المعرفية حسب متغير التخصص.
- وجود مستوى متوسط في المرونة المعرفية لدى طالب ثانية ليسانس.
- وجود مستوى متوسط في الضغوط النفسية لدى طالب ثانية ليسانس.

Summary

The objective of this study is to clarify the relationship between cognitive flexibility and psychological stress among university students by gender and field of specialization.

The two researchers in this study relied on a descriptive program (exploratory, associative, comparative), and the study was conducted by about 123 people at the Faculty of Social Sciences and Humanities, Shahid Hama Lakhdar el-oued University. The selection was by simple random sampling.

Using the data collection tools of the two measures: the cognitive flexibility of "Abdulwahab (2011)," and the psychological pressures of "Musa Omar Ibrahim" and using the following statistical methods: mean, standard deviation, Jetman equation, Sperman Brown and T.test.

The results of this study are as follows:

- a statistically significant correlation between cognitive flexibility and psychological stress.
- There are statistically significant differences in psychological stress by sex.
- There are statistically significant differences in cognitive flexibility by sex.
- There are no statistically significant differences in psychological stress by specialization.
- There is no difference in cognitive flexibility according to the specialization variable.
- the average cognitive flexibility of a second pupil.
- The existence of an average level of psychological stress in a graduate student

قائمة المحتويات:

العنوان:

الصفحة

أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
01	مقدمة

الجانب النظري

04	1. الإشكالية
07-06	2. التساؤلات
07	3. الفرضيات
08	4. أهداف الدراسة
09-08	5. أهمية الدراسة
09	6. التعريف الإجرائية للدراسة
15-09	7. الدراسات السابقة والتعليق عليها

الفصل الثاني: المرونة المعرفية

تمهيد

1. مفهوم المرونة المعرفية 17-20
- كيف تتطور المرونة المعرفية عند الإنسان
2. النظريات المفسرة للمرونة المعرفية 20-21
3. مكونات المرونة المعرفية 21-22
4. أبعاد المرونة المعرفية 22-23
5. أهمية المرونة المعرفية 23
6. خصائص الأفراد ذوي المرونة المعرفية 24
7. اكتساب مهارة المرونة المعرفية 25
8. مبادئ نظرية المرونة المعرفية 26-27
- ملخص الفصل 28

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد

- المسار التاريخي 30
1. مفهوم الضغط النفسي 31 - 33
2. النظريات المفسرة للضغوط النفسية 33-38
3. مصادر الضغط النفسي 38-39
4. أعراض الضغط النفسي 39-42
5. مؤشرات الضغوط النفسية 43
6. طرق قياس الضغط النفسي 43-44
7. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية 45
- ملخص الفصل 47

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

1. منهج الدراسة 49
2. حدود الدراسة..... 49
3. مجتمع وعينة الدراسة..... 50
4. أدوات الدراسة 50-58
5. بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة 50-58
6. الأساليب الإحصائية 58
7. خلاصة الفصل 59

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها

1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها ومناقشتها 61
 2. عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها 64
 3. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها ومناقشتها 67
 4. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها ومناقشتها 69
 5. عرض نتائج الفرضية الخامسة وتحليلها ومناقشتها 71
 6. عرض نتائج الفرضية السادسة وتحليلها ومناقشتها 73
 7. عرض نتائج الفرضية السابعة وتحليلها ومناقشتها 75
- 79-78..... خلاصة عامة وآفاق الدراسة
- 85-80 قائمة المراجع
- 96-86 قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية	51
2	نتائج حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية	52
3	ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرومباخ	53
4	ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة بالتجزئة النصفية	54
5	نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس المرونة المعرفية	55
6	نتائج حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة المعرفية	56
7	ثبات مقياس المرونة المعرفية بطريقة ألفا كرومباخ	57
8	ثبات مقياس المرونة المعرفية بطريقة بالتجزئة النصفية	58
9	نتائج معامل الارتباط بين مقياسي الضغوط النفسية والمرونة المعرفية لدى أفراد العينة	62
10	نتائج أفراد العينة الذكور والإناث في مقياس الضغوط النفسية	64
11	دلالة الفرق في الضغوط النفسية حسب متغير الجنس	65
12	نتائج أفراد العينة (ذكور-إناث) في مقياس المرونة المعرفية	67
13	دلالة الفرق في المرونة حسب متغير الجنس	68
14	يوضح نتائج أفراد العينة (التخصص) في متغير الضغوط النفسية	69
15	دلالة الفرق في الضغوط النفسية حسب متغير التخصص	70
16	يوضح نتائج أفراد العينة في مقياس المرونة المعرفية	71
17	دلالة الفرق في المرونة حسب متغير التخصص	72
18	مستويات المرونة المعرفية	73
19	مستوى المرونة المعرفية لدى أفراد العينة	74
20	مستويات مقياس الضغوط النفسية	75
21	مستوى الضغوط لدى أفراد العينة	76

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
62	العلاقة بين المرونة المعرفية والضغط النفسية	1
65	الضغط النفسية حسب متغير الجنس	2
67	المرونة المعرفية حسب متغير الجنس	3
69	الضغط النفسية حسب متغير التخصص	4
71	المرونة المعرفية حسب متغير التخصص	5
74	مستوى المرونة المعرفية	6
76	مستوى الضغط النفسية	7

مقدمة

يعتبر موضوع المرونة المعرفية من المواضيع المهمة جدا، بحيث أنها من الدراسات الحديثة التي تتناول أبعاد عديدة، فهي تتناول في مضمونها " التفكير والاستيعاب ... إلخ ". وأنها تهتم بالأخص الأشخاص الذين يتعلمون أو الفئة المتمدرسة. والتي تتطلب أن يكون لدى الفرد سلاسة وليونة في أفكاره أثناء أخذه للدرس، والقدرة على التنقل من فكرة إلى أخرى.

ولا يوجد في هذا الوجود ممن لا يعاني من الضغوط النفسية بدرجاتها وأنماطها وأشكالها المتعددة، وتتفاوت حدتها وشدتها من شخص إلى آخر وعلى حسب طبيعة الشخصية. فتعد الضغوط النفسية من بين أحد المظاهر النفسية التي يعاني منها العديد من الأشخاص في حياتنا المعاصرة وتعتبر هذه الضغوط مجرد رد فعل للمتغيرات الحاصلة والسريعة التي طرأت على كافة سيرورة الحياة.

وباعتبار أن الطالب الجامعي من بين الفئات المعرضة لتأثيرات الضغوط النفسية، بسبب تأثيرات وعوامل عديدة التي من شأنها تؤثر على مستوى أدائهم الدراسي وتحصيلهم العلمي أو بالأحرى تؤثر على عملية التعلم والتعليم.

وفي دراستنا الحالية خصصنا موضوعنا على فئة الطلبة الجامعيين، هذا الأخير دفعنا إلى تناول موضوع " المرونة المعرفية وعلاقتها بالضغوط النفسية عندهم "

و ارتأينا أيضا خلال دراستنا في محاولتنا الكشف عن العلاقة المترتبة بين المرونة المعرفية الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي واستجابة لمتطلبات الموضوع تم تقسيم الدراسة إلى جانبين، الأول نظري والثاني تطبيقي (ميداني). حيث تم التطرق إلى ما يلي:

تضمن الجانب النظري ثلاث فصول:

الفصل الأول: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها, وأهمية والأهداف التي تسعى الدراسة لتحقيقها, إضافة إلى الدراسات السابقة كما تم التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة.

الفصل الثاني: فقد خصص لمتغير المرونة المعرفية, ويحتوي على ثمانية عناصر تمثلت في مفهومها وكيف تطورت المرونة عند الإنسان والنظريات المفسرة له, مكوناته وأبعاده وأهميته خصائص الأفراد ذوي المرونة المعرفية, اكتساب مهارة المرونة المعرفية, مبادئ نظرية المرونة المعرفية, واختتمت بملخص للفصل.

الفصل الثالث: خصص لمتغير الضغوط النفسية, حيث ضم سبعة عناصر تمثلت في مفهوم الضغط النفسي, مفهوم الضغط النفسي. النظريات المفسرة للضغوط النفسية ومصادرها وأعراضها, مؤشرات الضغوط النفسية, طرق قياسه والاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية. واختتمت بملخص للفصل.

أما الجانب التطبيقي فتضمن فصلين هما:

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية وتم فيه تحديد منهج الدراسة وحدودها وعينة ومجتمع الدراسة وأدوات الدراسة وبعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الثاني: وفيها تم عرض وتحليل ومناقشة البيانات المتوصل إليها. واختتمت الدراسة بخلاصة عامة.

وأرفقنا الدراسة بقائمة المراجع المعتمدة والملاحق.

الجانب النظري

1. الإشكالية

2. التساؤلات

3. الفرضيات

4. أهداف الدراسة

5. أهمية الدراسة

6. التعريف الإجرائية للدراسة

7. الدراسات السابقة والتعليق عليها

1. الإشكالية:

يمر الفرد خلال حياته بمراحل عمرية عديدة, منها مرحلة "الشباب" التي تعد من المراحل التي يكون فيها الفرد في أوج العطاء والتعلم واكتساب المهارات والخبرة, هذا من جانب, وفي نفس الوقت نجد أن هذه المرحلة أيضا تشكل في نفسية الفرد خلال حياته مشكلات تتج عنها ضغوط بسبب المطبات والعراقيل العديدة التي تواجهه, وهذا ما نجده عند الطالب الجامعي خلال مساره التعليمي. وكما نعلم أن المرحلة الجامعية تختلف عن غيرها من المراحل الأكاديمية التعليمية بحيث أنها تعتبر عالم وبيئة جديدة بالنسبة إليه.

والجدير بالحديث أن العملية التعليمية نظام معرفي يتكون من مدخلات وعمليات ومخرجات والتغذية الراجعة. (جميل, 2015, ص9). حيث يتمكن المتعلم من اكتساب معارف وطرق وخبرات تسمح له حل مشكلاته لأن هذا الأخير لا يمكن للمتعلم الوصول إليه إلا بوجود مرونة معرفية كافية تمكنه من حلها.

فموضوع المرونة المعرفية من المواضيع الحديثة التي تتناول اهتمام العديد من الباحثين والدارسين في عدة مجالات, تزامنا مع التطور التكنولوجي الحاصل في وقتنا الحالي وما فيه من متطلبات. وفي هذا النسق والسياق هناك عدة دراسات تناولت المرونة المعرفية, منها دراسة محمد عاطف (2020) في تعريف منه لهذا الأخير: "بأنها المواقف الطارئة وغير المتوقعة. فالطلاب الذين يمتلكون درجة مرتفعة من المرونة المعرفية من المفترض أن يكونوا قادرين على احترام الثقافات الأخرى, وتقبلها وتقديرها, والتسامح مع أقرانهم من الطلاب الذين يحملون ثقافة مغايرة لثقافتهم"

فالفرد خلال حياته ومراحلها التي عاشها يواجه العديد من المواقف التي تتطلب منه استجابات جديدة مختلفة عن سابقتها لكي يتمكن من التقدم والتوجه نحو هدفه الذي يريد أن يصل إليه. وأحيانا يستصعب عليه الأمر في حلها ويتصادم مع عدم تمكنه من التقدم أو إيجاد حلا لها فيقع في توتر وتخلق أزمة مما يستلزم منه التوقف وعدم المواصلة وهذا يخلق في الأخير ما يسمى "بالضغوط النفسية" التي تقف حاجزا بينه وبين التفكير وإيجاد أساليب جديدة يخلقها.

وموضوع الضغوط النفسية يعتبر من أكثر المواضيع الشائعة والمهمة والتي لاقت اهتماما متزايدا من قبل المختصين و العاملين في مختلف المجالات الميدانية. نظرا لما تحمله من مواقف عصبية خلال المواقف الحياتية للفرد وبكونها أصبحت جزءا من الحياة اليومية له. وهذا ما أشارت عليه دراسة (منيرة, 2017) أن: "الضغوط النفسية هي إحدى الظواهر التي تظهر في حياة الإنسان في مواقف الحياة المختلفة. حيث أصبحت جزءا من الحياة اليومية, مما يحتم علينا التعرف على أسبابها وكيفية إدارتها والتخفيف من حدتها. وتشير الإحصاءات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية, وأن (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية, وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي".

فيشار أن للضغوط النفسية تأثيرا على جملة الوظائف المعرفية فاعتبر "بيك" أن تفاعل الضغط كنتيجة لسيرورة نشطة ومستمرة هو قابل للتقييم كوضعية خطر, وكذا تقييم الجوانب الإيجابية والسلبية له. بمعنى أن كل استجابة تتطلب تحركا من

الشخص لإيجاد حل للوضعية المصاحبة بحالة انفعالية وإن لم يتم الشخص بأي فعل يقع تحت دائرة اليقظة وبالتالي يقع في ضغط.

والطالب الجامعي من بين الأفراد الذين يواجهون صعوبات وعراقيل سواء على مستوى الدراسة أو المواقف المتعددة التي تصادفه في الحياة الدراسية بصفة عامة. ومنه التراكمات النفسية التي تتكون خلال مساره الدراسي، تؤثر على تحصيله المعرفي والعلمي. لذلك دراستنا ركزت على الطالب الجامعي ورغبتنا في معرفة العلاقة الناتجة التي تكونها الضغوط النفسية على المرونة المعرفية لديه.

ونجد كلا من " فولكمان ولازوس " قد أعطيا أهمية للضغط حسب نظريتهما عن التقييم المعرفي، فاعتبرا أن الفرد كعامل نشيط يمكنه أن يؤثر في مفعول العامل الضاغط عن طريق استراتيجيات معرفية، انفعالية وسلوكية. (سميرة، ب.س، ص 459-460)

فمدى ارتباط المرونة المعرفية بالضغوط النفسية للطالب أو المتعلم يبقى مرهونا بمدى تأثر الطالب مع الضغوط المرتبطة به في الحياة الدراسية واليومية وتكيفه معها ومدى قدرته على حلها ومواجهتها.

وفي هذه الدراسة سنتناول فيها علاقة المرونة المعرفية بالضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي. ومن هنا نطرح الإشكال الآتي:

- ما هي علاقة المرونة المعرفية بالضغوط النفسية لدى

الطالب الجامعي بجامعة _الشهيد حمه لخضر_ الوادي؟

2. التساؤلات:

1- هل توجد علاقة ارتباطيه بين المرونة المعرفية والمواقف

الضاغطة لدى طلبة ثانوية ليسانس (علم النفس وعلوم

التربية_ علم اجتماع)؟

- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي حسب متغير الجنس (ذكر_أنثى)؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية لدى الطالب الجامعي حسب متغير الجنس؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي حسب متغير التخصص؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير التخصص؟
- 6- هل يوجد لدى الطالب الجامعي مستوى مرتفع من المرونة المعرفية؟
- 7- هل يعاني الطالب الجامعي من ضغوط نفسية مرتفعة؟
3. الفرضيات:

- 1- وجود علاقة ارتباطية بين المرونة المعرفية والمواقف الضاغطة لدى طلبة ثانية ليسانس (علم النفس وعلوم التربية_ علم اجتماع).
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة ثانية ليسانس حسب متغير الجنس.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية حسب متغير الجنس.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة ثانية ليسانس حسب متغير التخصص.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية لدى طلبة ثانية ليسانس (علم النفس وعلوم التربية_ علم اجتماع). تعزى لمتغير التخصص.
- 6- وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية لدى طلبة سنة ثانية ليسانس.

7- وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى طلبة سنة
ثانية ليسانس

4. أهداف الدراسة:

يسعى أي بحث علمي وأي دراسة للوصول إلى أهداف محددة.
والهدف من هذه الدراسة هو:

❖ الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والمرونة المعرفية
لدى طلبة ثانية ليسانس (علم النفس وعلوم التربية_علم
اجتماع)..

❖ التعرف على المرونة المعرفية لدى طلبة ثانية ليسانس.

❖ التعرف على الفروق في المرونة المعرفية لدى طلبة ثانية
ليسانس تبعا لمتغيري (الجنس والتخصص).

❖ التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة ثانية ليسانس (علم
النفس وعلوم التربية_علم اجتماع).

❖ التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى طلبة ثانية
ليسانس تبعا لمتغيري (الجنس والتخصص).

❖ التعرف على العلاقة الإرتباطية بين المرونة المعرفية
والضغوط النفسية لدى طلبة ثانية ليسانس (علم النفس وعلوم
التربية_علم اجتماع).

❖ التعرف على مستوى المرونة المعرفية الموجودة عند الطالب
الجامعي (ثانية ليسانس).

❖ المساهمة في إثراء الرصيد المعرفي وإضافة الجديد في
البحوث العلمية.

5. أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة فيما يلي:

- تساعد هذه الدراسة في إبراز أهمية المرونة المعرفية من خلال دراسة
خصائصها وكيفية استعمالها وتوظيفها في مجال تخصصه بالتالي تخفف من

الضغوط النفسية التي قد يعاني منها طلبة ثانية ليسانس (علم النفس وعلوم التربية_ علم اجتماع).

- المساهمة في زيادة المجهود المقدم والمبذول, والمبادرة في الميدان الأكاديمي والمثابرة لدى طلبة الاختصاص, وزيادة قدراته على معالجة المعلومات التي تعطي صورة على سلوكياته, وخاصة في المواقف الضاغطة.
- كما تبرز أهمية الدراسة في لفت انتباه المسؤولين إلى المواقف الضاغطة التي تؤثر وتعكس بالسلب على أداء ومردودية طلبة ثانية ليسانس عموماً, مما يترتب عنها الخفض من حدة التوتر والقلق من جهة, ومن الجهة الأخرى لها تحسن وتحسين الأداء خلال المواقف الصفية مما يؤدي إلى خفض مستوى الضغوط النفسية ورفع مستوى تفاعله وتحصيله الأكاديمي.
- كما تكتسي هذه الدراسة أهميتها من خلال النتائج المتوصل إليها, والتي تعتبر بطبيعة الحال الإضافة الجديدة في ميدان البحث العلمي.

6. التعريفات الإجرائية للدراسة:

1- المرونة المعرفية: هو عبارة عن قدرة الطالب على بناء وتعديل ومعالجة المعلومات في مواقف دراسية معينة وغير المتوقعة. وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي (ثانية ليسانس) على مقياس المرونة المعرفية المطبق في الدراسة.

2- الضغط النفسي: فهو عبارة عن المواقف أو الحالات في المحيط الدراسي التي تحدث اختلالاً وعدم الاتزان. وهو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي (ثانية ليسانس) على مقياس الضغط النفسي المطبق في الدراسة.

7. الدراسات لسابقة والتعليق عليها:

أولاً: المرونة المعرفية

دراسة "بدوية" (2021): بعنوان: " المرونة المعرفية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية البحثية ودافعية الإتقان لدى طلبة الدراسات العليا"

وقد استهدفت دراستها على التحقق من وجود علاقات ارتباطية بين المرونة المعرفية وفاعلية الذات البحثية ودافعية الإتقان لدى طلبة الدراسات العليا, وكذلك

التحقق مما إذا كانت هناك فروق في متوسطات درجات أفراد عينة البحث. واعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تم اختيارها عشوائيا حسب متغيري الجنس والتخصص وتطبيقها لمقياس المرونة المعرفية المعد من قبلها.

وكانت أهم النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- وجود فروق في متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياسي المرونة المعرفية وفاعلية الذات البحثية وفقا لمتغيري: النوع (ذكور-إناث), والتخصص الأكاديمي.

دراسة " إيمان مسعود" (2022): بعنوان: "العلاقة بين المرونة المعرفية وأساليب التفكير لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد"

استهدفت دراستها إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من: المرونة المعرفية وأساليب التفكير لدى طلاب كلية التربية بجامعة الوادي الجديد. حيث طبقت الدراسة على (712) طالب وطالبة ووفقا لمتغير التخصص, واستخدامها المنهج الوصفي بالطريقة العشوائية, وتطبيقها لمقياس المرونة المعرفية. وأسفرت أهم نتائج الدراسة كما يلي:

دراسة "محمد ورافع" (2017): بعنوان: أثر الكفاءة في اللغة الثانية على الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية لدى الطلبة ثنائيي اللغة في مدينة عكا"

استهدفت دراستهما إلى الكشف عن أثر الكفاءة في اللغة الثانية على الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية لدى الطلبة ثنائيي اللغة في مدينة عكا. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير أدوات للكشف عن سعة الذاكرة العاملة والمرونة المعرفية والكفاءة في اللغة الثانية. حسب متغير الجنس والتخصص, واستخدامها للمنهج الوصفي بالطريقة العشوائية الطبقية.

وكانت أهم نتائج الدراسة كالتالي:

- مستوى المرونة المعرفية جاء بدرجة مرتفعة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمرونة المعرفية تعزى لمغير الجنس.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية تعزى لأثر الفرع الدراسي (التخصص).

دراسة " عمر ومحمد" (2021): بعنوان: الإجهاد الذهني وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت

استهدفت الدراسة الحالية حول البحث عن العلاقة بين الإجهاد الذهني والمرونة المعرفية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. بحيث تكونت عينة الدراسة من 174 طالب وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس اختيروا بالطريقة العشوائية وباستخدام المنهج الوصفي بأسلوبه التحليلي، وباستخدام مقياسي: الإجهاد الذهني والمرونة المعرفية. استخلصت أهم النتائج ما يلي:

- مستوى المرونة المعرفية كان متوسطا.

ثانيا: الضغوط النفسية

دراسة "هبة" (2021): بعنوان: "الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة خميس مليانة"

استهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة أولى جامعي. والكشف عن الفروق في الضغط النفسي والدافعية للإنجاز تبعا لمتغيرات التخصص ومكان الإقامة. وقد طبقت دراستها بواسطة المنهج الوصفي بأسلوبه التحليلي. وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واستخدمت في دراستها مقياس الضغوط النفسية. وكانت نتائج هذه الدراسة ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص.

دراسة "أمال" (2019): بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة الثانية علوم إنسانية:

هدفت الدراسة إلى الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز الدراسي. أجريت الدراسة على 100 طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم العلوم الإنسانية جامعة الشهيد حمه لخضر ولجمع البيانات استعملت الطالبة أداتين وهما: مقياس الضغوط النفسية لبشير إبراهيم الحجار ونبيل كمال دخان، واستبيان دافعية الإنجاز لسعاد أحمد مولى الساعدي، وتبعاً لمتغير التخصص. واستخدمت في دراستها المنهج الوصفي بأسلوبيه (الارتباطي - المقارن). وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية.

وأُسفرت أهم النتائج:

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الثانية علوم إنسانية باختلاف الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الثانية علوم إنسانية باختلاف التخصص

دراسة "منيرة" (2017): بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض

هدفت الدراسة إلى الكشف عن ما إذا كان هناك علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة . وقد أجريت الدراسة على طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود. وللكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه

الارتباطي وفقا لمتغير الجنس. وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية, وباستخدام أداة الدراسة "الضغوط النفسية".

وكانت أهم نتائج هذه الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقا لمتغير الجنس (الذكور - الإناث) لصالح الذكور.

دراسة "هنا" (2013): بعنوان: علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة"

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية بجامعة قاصدي مرباح. وقد تمت الدراسة وفق المنهج الوصفي الاستكشافي, وتم ذلك بواسطة تطبيق استبيانين الأول خاص بالضغط النفسي والمعد من طرف الباحث" أبي مولد عبد الفتاح", والثاني خاص بمستوى الطموح الدراسي من إعداد الطالبة الباحثة على عينة قوامها 200 طالب مقيم من كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية وكلية علوم الطبيعية والحياة من المستوى الدراسي الأولى والثالثة. وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية. ومن أهم نتائج الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي لدى الطالب الجامعي المقيم تبعا لعامل الجنس.

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد الإطلاع على بعض الدراسات التي تناولت متغيرا البحث الحالي (المرونة المعرفية والضغط النفسية), تبين لنا أن هناك بعض الدراسات تتفق مع دراستنا, ومنها ما يختلف:

من حيث أهداف الدراسة:

تهدف أغلب الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية ببعض متغيرات (الضغوط النفسية, الجنس, التخصص,

المستوى الدراسي, الكفاءة, أساليب التدريس, أساليب التفكير.. وغيرهم). ومنها ما تكشف عن تأثير الضغوط النفسية على: الناحية المعلوماتية ومعالجتها والتحصيل الدراسي والاستراتيجيات المعرفية وغيرها.

أما دراستنا الحالية، فهي تهدف إلى معرفة أهم العوامل التي تؤثر بشكل كبير على المرونة المعرفية لدى طلبة سنة ثانية ليسانس في الكلية وأسبابه. كما تهدف أيضا إلى التعرف على إمكانية تأثير الضغوط النفسية على المرونة المعرفية. وإلى التعرف على المسؤوليات الموجهة على هذه الفئة من الطلبة. وأيضا إلى معرفة الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على المقاييس المطبقين في الدراسة.

من حيث المنهج:

إن معظم الدراسات السابقة التي تحصلنا عليها، قد طبقت المنهج الوصفي رغم تنوع أهداف الدراسات السابقة. وقد استفدنا من ذلك في اختيار وانتقاء المنهج المناسب لطبيعة بحثنا الحالي.

من حيث العينة:

تناولت الدراسات السابقة عينات متنوعة، فمعظمهم أجروا دراستهم على طلبة الجامعة كدراسات: بدوية محمد سعد رضوان (2021)، أفنان (2020)، محمد صفية ورافع زغلول (2017) إيمان مسعود محمد السيد (2022)، بدوية محمد سعد رضوان (2021)، هبة مركون (2021).

- وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في أنها أعطت فكرة في تحديد

وتفسير النتائج.

من حيث الأدوات:

اعتمدت أغلب الدراسات السابقة على مجموعة من المقاييس والاستبيانات التي تتناسب مع عينة الدراسة لكل منها.

من حيث النتائج:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات بحثنا (المرونة المعرفية, الضغوط النفسية) رغم تعددها وتنوعها, إلا أننا لم نجد دراسة

(على حد بحثنا وعلمنا) تناولت متغيرات البحث الحالي مجتمعة معا ولدى نفس العينة, الأمر الذي دفعنا للبحث والقيام بهذا البحث.

من حيث استفادتنا من الدراسات السابقة:

- الاطلاع على النقاط المتعلقة بمتغيرات البحث الحالي, الذي ساعدنا كباحثين من التوغل والتعمق في فهم طبيعة المتغيرات وصياغة الإطار النظري للدراسة.

- استفادتنا من معرفة الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة, لاختيار وإعداد أداة البحث المناسبة لدراستنا.

- تنوع العينات أفادتنا كثيرا من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة في اختيار عينة مناسبة وجديدة لدراستنا لم تجرى مسبقا.

الإضافة الجديدة المميزة لدراستنا عن الدراسات السابقة:

تتميز دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة في كونها أنها تعد البحث الأول من نوعه في الجزائر (على حد اطلاعنا وعلمنا) الذي جمع بين المتغيرين (المرونة المعرفية, الضغوط النفسية) والذي تناول العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة سنة ثانية ليسانس في التخصصات (علم نفس وعلوم التربية, علم الاجتماع). والكشف عن إن كان هناك علاقة بين المرونة المعرفية والضغوط النفسية على المقياسيين المطبقين في الدراسة والتي تختلف باختلاف التخصص والجنس.

الفصل الثاني: المرونة المعرفية

تمهيد

1. مفهوم المرونة المعرفية
- كيف تتطور المرونة المعرفية عند الإنسان
2. النظريات المفسرة للمرونة المعرفية
3. مكونات المرونة المعرفية
4. أبعاد المرونة المعرفية
5. أهمية المرونة المعرفية
6. خصائص الأفراد ذوي المرونة المعرفية
7. اكتساب مهارة المرونة المعرفية
8. مبادئ نظرية المرونة المعرفية

خلاصة الفصل

تمهيد

تعد المرونة المعرفية من أبرز مهارات التفكير وبعد مهم من أبعاد الشخصية الإنسانية حيث تعمل على إعادة بناء و تكيف المتعلم بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة لمعارفه بشكل تلقائي لمواجهة المواقف المتباينة التي تواجهه وما يترتب عليها من متغيرات مفاجئة. ولتتمتع بهذه المهارة على الطالب أن يكون لديه سلاسة وليونة في أفكاره والقدرة على التنقل من فكرة إلى أخرى.

1. مفهوم المرونة المعرفية

ظهر مفهوم المرونة المعرفية في التسعينات. وتوصف بأنها وعي الفرد بالخيارات التي تتلائم مع المواقف الجديدة والتكيف معها. وكذلك شعور الفرد بأن لديه إستعداد وكفاءة ذاتية عندما يكون مرنا. فالمرونة المعرفية تركز على اعتقاد الفرد وإيمانه بفاعليته الذاتية. (بلبل وحجازي, 2016, ص53)

المرونة هي صفة وميزة متغيرة من شخص لآخر, فسرعة مرونة الفرد مع الموقف ما خلف الاستجابة والقابلية للتغيير حسب هذا الموقف. فالمرونة ليس بالشيء والأمر السهل، وإنما هو صفة مميزة لشخص في شخصيته بل قد يكون جزء من نشأته.

تعد المرونة المعرفية محور المهارات الإبداعية, باعتبار أن الإبداع ليس فقط القدرة على التوليد أفكار جديدة, وإنما القدرة مواجهة مشكلات جديدة وكيفية التعامل معها بطرق إبداعية. (المالكي, 2019, ص5)

كما تعرف المرونة بأنها القدرة على تغيير الإستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد لمعالجة الظروف والمواقف الجديدة وغير الموقعة. وهذا التعريف يتضمن ثلاث عناصر أساسية هي:

أولاً: أن المرونة قدرة وبالتالي يمكن أن تكتسب من خلال التدريب.

ثانياً: تشير إلى تغيير في الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها الفرد والتي تعتبر سلسلة من العمليات التي تبحث في حل المشكلة. وتشمل تقييم الخصائص المختلفة للمتغير وتوليد البدائل والمفاضلة بينهما ومن ثم اختيار البديل المناسب .

ثالثاً: هذا التغيير يحدث لمواجهة الظروف والمواقف الجديدة وغير المتوقعة في البيئة.
(رضوان, 2021, ص3)

تعد المرونة المعرفية بعد مهم من أبعاد الشخصية الإنسانية, وهي تقوم على التوافق مع التغيير في المفاهيم و الأفكار , كما تتضمن أيضا المثابرة في اكتساب أنماط جديدة من السلوك, وترك أنماط أخرى قديمة.(بريك, 2017, ص96)

تباينت تعريفات المرونة المعرفية بحسب الأبعاد التي تناولها الدارسون والباحثون في علم النفس المعرفي والاجتماعي فقد عرفها Molody & Gedeon بأنها القدرة على التكيف في حال تغير المهام والمشكلات التي يواجهها الفرد كما أنها ترتبط بثلاثة عوامل معرفية وهي السعة المعرفية والذاكرة اللفظية وسرعة الاستجابة لموقف ما.

ويعرفها **Deak & Wiseheart**: بأنها قدرة الطالب على تغيير تفكيره من حالة إلى أخرى ومواجهة المتطلبات المختلفة للأحداث غير المتوقعة وهي تعد أحد مظاهر عملية تجهيز ومعالجة المعلومات وتتضمن تفعيل وتعديل العمليات المعرفية استجابة للمتطلبات المتغيرة للمهام وعوامل السياق وتشمل القدرة على تحويل الانتباه وانتقاء الاستجابات المناسبة. (رضوان, 2021, ص13-12)

أما دينس و فاندرو وول (Wal Vander & Dennis, 2010): فقد عرفا المرونة المعرفية على أنها قدرة الفرد على التكيف مع استراتيجيتي تجهيز ومعالجة المعلومات المعرفية عند مواجهة أية خبرة أو موقف غير متوقع في البيئة. في حين يراها روس (Rose, 2011) بأنها قدرة الفرد على الاستبدال السريع

لتصوراته المعرفية، وتبني وجهات نظر بديلة. بعدما تبني المعرفة لديه بطرق مختلفة، والتي تعزز التكيف مع متطلبات الموقف التعليمي .

ويفترض بياجيه (piaget) أن المرونة المعرفية قدرة معرفية يمتلكها كل الفرد في العالم وتظهر تبعا للتغيير المتوقع في أنماط التفكير بفعل عاملي النضج والنمو، لذا فهي تتطور كلما نضج الفرد، ومع تقدمه في العمر. كما أنها تتطور حسب ما يراه كارمليوف سميث بالانتقال من المعرفة الضمنية إلى المعرفة الصريحة، حيث يتوقع ان تسهم المؤثرات البيئية في تحسين التمثيلات المخزنة في الذاكرة. (بشارة, 2020, ص315, 314)

عرفها بريك: بأنها قدرة الفرد على إعادة بناء وتعديل تصوراته العقلية لإنتاج استجابات تواءم مع التغيرات البيئية.

ويعرفها الدردير وآخرون: بأنها القدرة على إدراك المعرفة وتغيير المواقف للحالة الذهنية للطالب لمعالجة الظروف الجديدة غير المتوقعة في بيئتهم أي أنها القدرة على إدراك المعرفة بعدة طرق وبشكل تلقائي وتكيف الاستجابات للمتغيرات المختلفة التي يتطلبها الموقف. (رضوان, 2021, ص14)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن القول أن المرونة المعرفية هي القدرة على التفكير وتكيف والتغيير في الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لمواجهة الظروف والمواقف الجديدة الغير متوقعة من وجهات نظر أو أفكار مختلفة.

● كيف تتطور المرونة المعرفية عند الإنسان

تبدأ المرونة المعرفية من مرحلة الطفولة حيث يمتلك الأطفال المرونة المعرفية عندما يأتون إلى العالم بالفعل. ففي الواقع عندما يولد الرضيع فإنه يمتلك مجموعة متنوعة من ردود الفعل الفطرية، على سبيل المثال: القدرة على الرضاعة ورد الفعل على الضوضاء. وفي غضون فترة زمنية قصيرة، يبدأ الطفل بتعديل ردود الفعل هذه للتكيف مع البيئة الجديدة المحيطة به، وتبدأ قدرته على إظهار المرونة المعرفية بالنمو والتطور تدريجياً خلال مراحل حياته.

وتواصل المرونة المعرفية تطورها في مرحلة المراهقة حتى الوصول إلى مرحلة الرشد ويعتقد أن الأفراد البالغين الذين تبدأ أعمارهم من (25) وما فوق يظهرون قدراً أكبر من المرونة المعرفية وذلك لأن الدماغ البشري يتطور بالكامل خلال منتصف العشرينيات ومع ذلك لا يصل الإنسان إلى قدرته المعرفية الكاملة وتكون ذروة نمو الدماغ في منتصف العشرينيات، ويمكن تعزيز المرونة المعرفية لفترة أطول من الزمن، وفي المرحلة الإنتقالية بين مرحلة البلوغ والكهولة يحدث تراجع في الإدراك ومجموعات التنكيس العصبي فيميل كبار السن إلى إظهار مستويات منخفضة بشكل كبير من المرونة المعرفية مقارنة مع البالغين الأصغر سناً. (زغلول وصفية، 2017، ص 1496)

2. نظريات المفسرة للمرونة المعرفية:

تعددت الأطر النظرية التي اهتمت بتفسير المرونة المعرفية لدى الأفراد وتتنوعت، ومن أهم هذه النظريات ما يأتي:

أولاً: نظرية بياجيه (Piaget Theory)

يرى بياجيه أن المرونة المعرفية قدرة يمتلكها كل فرد في هذا العالم، إلا أن المرونة المعرفية لا تظهر في المرحلة الحس حركية، ومرحلة ما قبل العمليات، ومرحلة التفكير العياني المحسوس، لأن التفكير في هذه المراحل يكون محصوراً بوجهة نظر واحدة، حيث يكون الفرد متمركزاً حول ذاته، ويطلق أحكامه على الأشياء بناءً على ظواهرها فقط، ويرى بياجيه أن المرونة المعرفية تظهر لدى الفرد نتيجة للتغير في مجالات التفكير الناشئ عن النضج والنمو، أي أن المرونة المعرفية تزداد كلما نضج الفرد، وتقدم في العمر، لذلك فمن المتوقع أن يكون الأطفال الصغار أقل مرونة من البالغين.

ثانياً: نظرية كارميلوف سميث (Theory Karmiloff – Smith)

تشير هذه النظرية إلى أن المرونة المعرفية تتطور بالانتقال من المعرفة الضمنية (Cognitive Implicit) إلى المعرفة الصريحة (Cognitive Explicit)،

حيث تكمن عملية اكتساب المعرفة من خلال استغلال العقل للمعلومات الداخلية المخزنة فيه، وذلك من خلال إعادة وصف تمثيل المعلومات في العقل، مما يتيح نقل المعرفة من المستوى الضمني إلى المستوى الصريح، فالفرد يقوم بشكل تلقائي بعملية إعادة وصف تمثيلاته المعرفية، لتطوير معارفه المكتسبة، وأنه من الممكن أن تلعب المؤثرات الخارجية دوراً في تحريك عملية إعادة وصف التمثيلات المعرفية، حيث تزيد هذه العملية من مرونة التمثيلات المعرفية المخزنة في ذاكرة الفرد. (الهزيل, 2015, ص11, 12).

3. مكونات المرونة المعرفية

بحسب النماذج النظرية المفسرة لها، فيمكن إيجازها على النحو التالي:

• أولاً: نموذج ديلون وفينارد (Model Vineyard & Dillon)

يفترض أن هنالك ثلاثة مكونات للمرونة المعرفية، وهي:

1- الترميز المرن: (Flexible Encoding) وهو قدرة الفرد على ترميز كل مثير بعدة معاني.

2- التجميع المرن: (Flexible Combination) ويقصد به توليد استراتيجيات وبدائل متعددة للحل من خلال التفكير الاستقرائي أي البدء بالعناصر المتوفرة والانتهاء بالحل.

3- المقارنة المرنة: (Comparison Flexible) ويقصد به قدرة الفرد على تغيير الحلول والاستراتيجيات كلما حدث تغير في المهام. (الدقوسي, 2021, ص655)

• ثانياً: نموذج مارتن و روبن (Martin & Rubin Model) ويفترض

أن هنالك ثلاثة مكونات للمرونة المعرفية، وهي: اعتراف الفرد بتوافر بدائل مختلفة، اعتماداً على عمليات المعرفة الاجتماعية، واستعداد الفرد للتكيف، استناداً إلى الدافعية الداخلية لديه، وحالة الشعور بالثقة، التي تعين الفرد على التصرف لتوليد السلوك.

• **ثالثاً: نموذج فيور (Furr Model)** ويؤكد على وجود ثلاثة أبنية أساسية للمرونة المعرفية وهي: **التنوع المعرفي (Cognitive Variety)**, **الجدة المعرفية (Cognitive Novelty)**, **والتشكيل المعرفي (Cognitive Framing)**.

• **رابعاً: نموذج دينس و فاندروول (Dennis & Vanderwal)** ويفترض أن المرونة المعرفية تتضمن ثلاثة مظاهر مقاسة لها وهي: **قدرة الفرد على إدراك المواقف الصعبة والتحكم فيها**, **قدرة الفرد على تقديم التفسيرات البديلة والمتعددة لأحداث الحياة والسلوك الإنساني**, **وقدرة الفرد على إنتاج أو توليد الحلول البديلة والمتعددة للمواقف الصعبة.** (بشارة, 2020, ص315)

4. أبعاد المرونة المعرفية:

قسم العديد من العلماء والباحثين ومن بينهم شاكِر عبد الحميد (2008), (2009) Ran R. Hassin, المرونة المعرفية إلى بعدين رئيسيين هما:

1.3 المرونة التكيفية

وهي قدرة الفرد على التغيير في اساليب تفكيره عندما تواجهه مشكلة معينة أو موقف معين ويتطلب منه الحل أو اتخاذ القرار المناسب، ولا يحدث ذلك إلا من خلال تغيير وجهته الذهنية دون التقييد بإطار معين أو فكر معين أو محدد، ويمكن النظر إلى المرونة التكيفية على اعتبار أنها الطرف الايجابي للتكيف العقلي والمعرفي، وهي أيضاً التغيير في الحلول الممكنة للمشكلات التي يتعرض لها الشخص في البيئة التي يعيش فيها، وهي تغيير في زاوية التفكير لدى الفرد في اتجاهات متعددة، والقدرة على التحليل والتركيب عند الممارسة السلوكية للتعامل مع المهام اليومية بمرونة وابتكارية، وتعتبر قدرة الفرد على تغيير الوجهة الذهنية للخروج بحل مناسب للمشكلة وهذا ما يقابل على الطرف الاخر الجمود الفكري عند التعامل مع المشكلة، وعند تغيير الفرد لوجهته الذهنية للتعامل مع مشكلة ما أو موقف معين، يسعى الفرد لصياغة تصورات حول المشكلة تسهم في حلها، وهي تشير إلى قدرة

الفرد على إظهار سلوكاً ناجحاً في مواجهة المشكلة وهذا ما يجعله يتكيف مع المشكلة الجديدة بأوضاعها المختلفة، وأشكالها المتعددة، وهي تتضح عند مواجهة الفرد لمواقف الحياة العملية والخروج بحلول غير تقليدية للمشكلات التي تواجهه الفرد.

2.3 المرونة التلقائية

وتعتبر المكون الثاني المرونة المعرفية والعقلية وهي قدرة الفرد على إنتاج أفكار متنوعة ومختلفة ومتعددة حول موقف معين أو مشكلة ما، وهي المرونة والقدرة على الانتقال من فكرة إلى أخرى عند التعامل مع المشكلة أو الموقف، ومدى تنوع الأفكار والحلول دون التقييد بإطار فكري محدد حول المشكلة أو الموقف الذي يواجهه الفرد، وهي سرعة الفرد بإنتاج أفكار مختلفة ومتنوعة لمواجهة الموقف أو المشكلة، والمرونة التلقائية هي قدرة الفرد على السرعة والتنوع بإنتاج حلول ممكنة لمواجهة المشكلة أو الموقف، وقدرته بالتلقائية في إصدار الحلول والأفكار. (الرقاد، 2018، ص669)

5. أهمية المرونة المعرفية:

أهمية المرونة المعرفية تكمن أهمية المرونة المعرفية في كونها أمر ضروري لتطبيق المعرفة في المواقف الجديدة، وفي تناسبها العكسي مع مستوى التوتر الذي يعاني منه الفرد، بمعنى أنه كلما زادت المرونة لدى الفرد، كلما قل التوتر الذي يعاني منه، كما تتمثل أهميتها في تغيير مستوى انتباه الفرد، وفي تمثيل المهام التي تؤدي إلى تغيير الإستراتيجية التي يحملها الفرد، كما تساعد الفرد على الإلمام بالموضوع، وعلى تمثيل المعرفة من عدة جوانب، هذا بالإضافة إلى تسهيل عملية اكتساب المعرفة، وحل المشكلات المعقدة، وعلى تكيف استراتيجيات الفرد للتغير غير المتوقع في البيئة. (الهزيل، 2015، ص10)

كما تبرز أهمية المرونة المعرفية كوظيفة ذهنية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنوع طرق التعامل العقلي مع الأمور بحسب طبيعتها، بتحليل صعوباتها إلى عوامل يمكن الإحاطة بها، والاستفادة منها في إيجاد الحلول المختلفة. (الدسوقي، 2021، ص654)

6. خصائص الأفراد ذوي المرونة المعرفية:

المرونة المعرفية سمة هامة من سمات الشخصية بما تلعبه من دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي والاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصية الإنسانية بشكل عام، حيث تعتبر خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية، ولا شك أن الشخصية السوية بما تتمتع به من سمات تدل على الإيجابية متمثلة في المرونة المعرفية توفر للفرد فرصاً للنمو والارتقاء، إذ يشكل هذا المتغير محصلة جهد الفرد في سعيه للاستفادة من إمكاناته وقدراته والعمل على تنميتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل ظروف الحياة المعاصرة التي توصف بأنها ظروف منتجة لكافة أشكال الضيق وصيغ الكدر الانفعالي. و تتضح المرونة المعرفية كلما استطاع المتعلم معرفة البدائل المتاحة المرتبطة بموقف تعليمي والاستعداد الجيد لمتطلبات الموقف الذي يواجهه، إضافة إلى رغبته في أن يكون مرناً مع تلك المتطلبات وتخطي العقبات الأكاديمية. (المالكي، 2019، ص7)

إن الأفراد ذوي الأسلوب المعرفي المرن لهم عدة خصائص أهمها:

- لا يتأثرون بالمشتتات الموجودة في المواقف لكونهم أكثر قدرة على تركيز الانتباه على عناصر الموقف.
- يتسمون بالصحة النفسية و التوافق والسيطرة على تصرفاتهم والثقة بالنفس وذو شخصية متحررة.
- يتميزون بالذكاء والقدرات العقلية المتطورة و الناضجة.
- يعترفون بأخطائهم ويتقبلون تصحيح الآخرين لآرائهم خصوصاً إذا كانوا أكثر خبرة منهم إضافة إلى شكرهم لهم.

- يتبعون وسائل حديثة في حل المشاكل التي تواجههم بدلاً من أن يعتمدوا على وسائل قديمة كما تجدهم يرغبون في التعلم والتغيير وتجريب الجديد باستمرار. (رضوان، 2021، ص17)

7. اكتساب مهارة المرونة المعرفية:

هناك طرق لممارسة المرونة المعرفية والتدريب عليها منها

- الفضولية وكثرة الأسئلة.
- التفكير قبل الحكم واتخاذ القرار.
- وضع خطة للمشكلات المحيطة وتوضيح الأسلوب والإجراءات التي يتبعها الفرد في التعامل معها وكيف يتعامل الآخرون مع نفس المشكلات ومقارنة تلك الأساليب لاختيار الأفضل بعد ذلك.
- تفهم أسباب المقاومة واستطلاع المخاوف التي قد تكون وراء مقاومة الناس لطباغك وتصرفاتك.
- التعرف على التغييرات القائمة بالبيئة.
- الالتزام بالتعلم المستمر فالتكيف يقتضي التعلم المستمر.
- التصرف بحسم عند مواجهة المواقف التي تتطلب قرارات ولا تراوغ ولا تتجنب الواقع.
- تجنب إقحام التغيير من خلال تفهم مقاومة الآخرين للتغيير متخذاً طريق خفض الجناح بالشرح وإجابة الأسئلة والإنصات الصبور لمخاوفهم.
- تعلم مهارات الاستماع الفعالة لاستيضاح ما لدى الآخرين من آراء فيساعد ذلك على التغيير السهل والتكيف مع المشكلات.
- التعاون والتشاور مع الآخرين قبل اتخاذ القرار.
- تغيير الأسلوب وتعود استخدام نطاق واسع من الطرق فالمرونة تمكن من تعديل أسلوب إدارة الأجواء المناخية المحيطة حسب المواقف المتغيرة.
- مواجهة الواقع والتكيف مع المواقف المتغيرة بواقعية وانفتاح وتفاوض. (رضوان، 2021، ص15-16)

8. مبادئ نظرية المرونة المعرفية:

تتضمن مجموعة من المبادئ المتجانسة والمترابطة والتي تكون بنية النظرية، وتحديد إطارها العام وإذا تم إتباع هذه المبادئ ستؤدي إلى الوصول إلى الأهداف التي وضعت حيث أن هذه المبادئ متناغمة ومتكاملة، كما أنها تنطلق من طبيعة النظرية وتسعى إلى تحقيق أهدافها .

المبدأ الأول: تجنب التبسيط الزائد يقصد بهذا المبدأ تأكيد التشابك والترابط بين المفاهيم أي إحداث ربط بين المفاهيم المختلفة من خلال عرض كل احتمالات التعقيد في المظاهر والمصطلحات والاسباب ومصادر البيانات للأفراد وذلك لتجنب الفهم السطحي للمواقف التي توجه الفرد .

المبدأ الثاني: التأكيد القائم على الحالة يقصد بهذا المبدأ ضرورة تقديم عدد متنوع من الحالات تعمل بمثابة تطبيقات للمعرفة أو أمثلة للمتعلمين وذلك للابتعاد عن المشكلات التي تنجم عن استخدام عدد محدد من الحالات المتشابهة إن هذا التنوع يدعم الأسس المفاهيمية لبناء المعرفة وكذلك يدعم السياقات المتنوعة لاكتساب هذه المعرفة .

المبدأ الثالث: تقديم المعرفة بطرق متعددة يقصد بهذا المبدأ تقديم المعرفة بطرق متعددة وإعطاء الفرصة لأفراد لكي يقدموا ما فهموه بطريقتهم الخاصة بالإضافة إلى جمع حالات متوافقة وأخرى مختلفة مع ما تم تقديمه.

المبدأ الرابع: تقديم المحتوى بطرق متعددة يقصد بهذا المبدأ على ضرورة مساعدة الافراد على تكوين المخططات المعرفية والتي تحتوي على معارف واقعية واجرائية حتى ينجحوا في التعامل مع الحالات المتشابهة.

المبدأ الخامس: دعم المعرفة المعتمدة على السياق يقصد بهذا المبدأ ضرورة تقديم المعرفة للأفراد من خبراتهم التي يمرون بها ومن واقع حياتهم التي يعيشونها ويضيف سانتوس (2011) أن المعرفة التي تم بناؤها هي نتاج الترابط والتفاعل بين النشاط الفعلي والمعلومات والأسس الثقافية وكذلك الادوات المستعملة، لذلك يجب تقديم

المعرفة بسياقاتها وأسسها الثقافية التي أنتجتها أي لا تعتمد في تقديمها على أدواتها فقط.

المبدأ السادس: دعم التعقيد في المعرفة (الترابط) يقصد بهذا المبدأ الابتعاد عن اكتساب الأفراد المعارف المتجزأة بعيدة عن سياقها، إذ انهم يحتاجون الى تعرفهم على التناقضات من خلال تطبيق المعرفة في سياقات مختلفة وبالتالي عرضها من وجهات نظر مختلفة. (إيمان، 2019، ص 79)

الخلاصة

نستخلص من هذا الفصل أن المرونة المعرفية جوهرها يكمن في جعل الفرد قادراً على التعامل مع المواقف و التكيف معها بطرق متعددة تتماشى مع الأفكار الجديدة ووجهات النظر البديلة, فالمرونة المعرفية تمكن الفرد من حل المشكلات بطرق مختلفة مع الظروف المتغيرة للبيئة و الاستجابة لمطالبها. حيث تبدأ المرونة المعرفية عند الإنسان منذ مرحلة الطفولة وتواصل تطورها في مرحلة المراهقة حيث يتمكن الإنسان من تعزيزها لفترة أطول من الزمن.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد

1. لمحة تاريخية

2. مفهوم الضغط النفسي

3. النظريات المفسرة للضغوط النفسية

4. مصادر الضغط النفسي

5. أعراض الضغط النفسي

6. مؤشرات الضغوط النفسية

7. طرق قياس الضغط النفسي

8. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ملخص الفصل

تمهيد:

يعيش الإنسان في هذا العصر في ضغوط نفسية بأنماط وأشكال مختلفة على نحو متواصل ويكاد يكون يومياً، ولهذا يسمى عصرنا بعصر الضغط حيث يؤدي هذا الأخير إلى حالة من التوتر تؤثر على الإنسان بصفة عامة، وعلى الطالب الجامعي بصفة خاصة، حيث بتغير العديد من المفاهيم لدى الفرد منذ نشأته حتى كبره وبسبب التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، إذ أصبح الطالب الجامعي يومياً تتشكل له مفاهيم جديدة مغايرة أو أكثر تطور عن سابقتها، مما أدى إلى شعوره بالضغط النفسي.

المسار التاريخي لمفهوم الضغط النفسي:

من خلال تطرقنا لدراسة أي ظاهرة ستلزم علينا الأمر إن نرجع إلى جذورها التاريخية فالضغط هو مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذ استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر ميلادي لتصف الشدة والصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعمو التأييد النظري لمفهوم الضغط استمر إلى غاية اليوم متأثراً بأعمال المهندس هوك أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار وتتداعى ومن ثم كتب عن فكرة الحمولة أو العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء، وبذلك يكون الضغط هو استجابة النظام أو بناء الحمولة (طه، 2006، ص74)

ويتضح من خلال هذا التعريف انه كان له أغراض تصب في الجانب الهندسي، إلا انه كان له تأثير واسع كنموذج لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي والنفسي.

ومن بين الرواد في دراسة الضغوط لدينا كانون الذي قال عام (1928) بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الأمراض وفكر في مصطلح stress بمعنى فيزيولوجي ونفسي في آن واحد أما سيللي فقد

ادخل كلمة stress في الطب وقد سمحت أعماله هو وأتباعه بفهم هذه الظاهرة و تأخيرها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية. كما اهتم لازاروس 1966 بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يوجهها الفرد، أما جوردين 1993 فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسية وانفعالية و فيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على انه تمديد لرفاهية و سعادة الفرد .

ويعتبر شافير 2000 الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما ويوضح هذا إن الضغوط موجودة دائما و أنها خاصة الحياة.

هذه عبارة عن لمحة تاريخية موجزة حول مصطلح الضغط النفسي واستعمالاته في مجال علم النفس فيعد كل من (كانون , لازاروس , سيلي) بمثابة الرواد الأوائل الذين استخدموا هذا المصطلح إلا أنه قد أجريت العديد من الدراسات و النظريات عن الضغوط النفسية, سيتم التطرق إلى البعض منها في الأجزاء اللاحقة من البحث. (طبي عناني, 2017, ص 20)

1- مفهوم الضغط النفسي:

2.1 لغة: يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط

هو "ضغطة" ضغطا عصره وزحمه، أي شدد وضيق، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، وفي الهندسة هو القوة الواقعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها، وفي الطبيعة الضغط الذي يركز على نقطة معينة بفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على هذه النقطة، ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات. (طه, 2006 ص 16)

2.2 اصطلاحاً: يقول حمدي على الفرماوي (20 : 2009)

المصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات والمهنيون بمعاني مختلفة تبعاً لتخصصاتهم ومجال حياتهم الاجتماعية والمهنية فنرى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية ويستخدمه المهندسون للدلالة على التحمل الخرساني مثلاً : ويتناوله علماء النفس للدلالة على الحالة النفسية و المزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة الضيق وشعور بالظلم أو الاختناق، أما الإداريون فيستخدمون اللفظ كتعبير عن التحدي لنظام معين ولكن اللغويون يستخدمون اللفظ لتدليل على التأكد من مقطع أو لفظ لغوي معين.

(عريس, 2016, ص58)

كما يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة باللغة القوة, كما أنها تحدث نتيجة التهديد والخطر (عثمان , 2001 , ص18).

ويجمع الكثير من الباحثين في مجال الضغوط على وجود أربعة مجالات أساسية في تعريف الضغوط:

المجال الاول: الضغوط النفسية بوصفها مثيرات

ينظر في هذا المجال إلى الضغوط النفسية على أنها مثيرات, حيث يجري التركيز على الحدث الضاغط كعامل مستقل يختلف تأثيره من شخص إلى آخر ويصنفها لازروس وكوهين في ثلاث فئات, هي التغيرات الحياتية الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص, ثم منغصات الحياة اليومية.

المجال الثاني: الضغوط النفسية بوصفها استجابات

يعد هانز سيلي واحد من الذين يعدون الضغوط استجابة للظروف البيئية، حيث ينظر إلى الضغوط ضمن هذا المجال بأنها الاستجابة الفيزيولوجية، والسيكولوجية التي يقوم بها الفرد في مواجهة حدث أو حالة خارجية . (فايذة, 2014, ص 15)

المجال الثالث: الضغوط النفسية كعلاقة تفاعلية

يركز هذا المجال على أهمية التواصل بين العمليات الداخلية التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للمثيرات الخارجية , وضمن هذا المجال عرف تايلور الضغوط بأنها: عملية تقويم للأحداث, هل هي مؤذية أو مهددة, أو مثيرة للتحدي؟, وتكون الاستجابة لهذه الأحداث على نمط التغيرات انفعالية و سلوكية وفيزيولوجية ومعرفية .

المجال الرابع: الضغوط النفسية بوصفها حالة وجدانية

في هذا المجال يركز على أن الضغوط النفسية ترجع أسبابها إلى اضطراب الحالة الوجدانية, حيث أشار كل من (KELLOWY BORLING) إلى أن الضغوط النفسية هي محصلة التواصل الدائم بين كل من الفرد وعناصر البيئة المختلفة المحيطة به إلى حالة وجدانية تؤثر على نحو واضح في طاقاته الجسمية و الانفعالية (فايذة, 2014, ص 16) .

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات التي فسرت الضغط النفسي لدى الأفراد.

1.2 نظرية هانز سيلي "متلازمة التوافق العام": كان هانز سيلي متأثراً بتفسير الضغط النفسي تفسير فيزيولوجي، وتطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقر، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سلبى أن

أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. وحدد سيلبي ثلاثة مراحل للدفاع عند الضغط ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف العام:

- **الفرع:** وفيه تظهر تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و عندما يكون الضاغط شديداً فإن مقاومة الجسم تنهار وتحدث الوفاة

- **المقاومة:** وتحدث هذه المرحلة حين يكون التعرض للضاغط متزامناً مع التكفل عندها تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات أخرى تدل على التكيف.

- **الإجهاد:** وهي المرحلة التي تعقب مرحلة المقاومة ويكون الجسم فيها قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة (بوبكر, 2016, ص 25)

2.2. نظرية كانون "أعراض المواجهة أو الهروب" : ويعتبر كانون

(Cannon) أول من وضع التوصيف العلمي للاستجابات الجسمية للضغط الفيسيولوجي (1920) في دراسته عن كيفية استجابة الفرد لتهديد خارجي، وقد وجد أن هناك أنشطة متتابعة تستثير الغدد والأعصاب لتهيئ الجسم لان يجاب الخطر أو أن يهرب منه، وقد أطلق على تلك الاستجابة المزدوجة إسم أعراض المواجهة

أو الهروب، وهو يرى أن المهاد هو المركز الأصلي لتلك الاستجابة الخاصة بالضغط وله وظيفة مزدوجة في الحالات الطارئة وهي التحكم في الجهاز العصبي المستقل وتنشيط الغدة النخامية ولذلك يطلق على المهاد مركز الضغط، والجهاز العصبي هو المسؤول عن تنظيم وحدوث الاستجابات الفسيولوجية عن طريق مجموعة من الوظائف الهامة التي يقوم بها عند وقوع الفرد تحت وطأة الضغط النفسية، وعي قيام الجهاز العصبي المستقل بعملية تنظيم فاعلية أعضاء الجسم وإفراز مادة الأندروفين. ويطلق على النموذج هذا الاسم لان هذه الاستجابة تجعل الفرد إما أن يواجه الموقف أو ان يتجنبه ويهرب منه. (طبي عناني, 2017, ص 03)

1.2. **نظرية ليفي:** يفترض ليفي أن العوامل النفسية والاجتماعية تلعب دورا وسيطا في العلاقات مع المرض العضوي حيث يرى أن أي تغيرات نفسية اجتماعية يمكن أن تعمل كمصدر للتوتر أو كمثيرات لاستجابة بيولوجية غير محددة، وتصطدم هذه المثيرات للفرد مع البرنامج النفسي الفونولوجي (العوامل الوراثية، المؤثرات البيئية) وفقا لنمط معين، وتهيئ هذه الاستجابة الفرد لبعض أنماط النشاط الجسمي كالمواجهة أو الهروب في المواقف المختلفة، ومن ثم تعتبر استجابة التوتر غير المحددة نذير للمرض الذي يعرف بأنه عجز أو فشل في النظام النفسي الفسيولوجي على القيام بمهام ضروري. (طبي عناء, 2017, ص 33)

4.2. **نظرية سبيلبيرجر "القلق و الضغط":** اهتم سبيلبيرجر بالضغط باعتباره مثير يتعامل معه في شكل الخصائص المنبهة للبيئات التي

تدرك على أنها مسببة للاضطرابات بشكل ما وهو نموذج ذو طابع هندسي تؤدي الضغوط الخارجية فيه على رد فعل الانضغاط داخل الفرد ، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية (لا أستطيع أن أتحمل الضغط الواقع علي) وهو يتعامل مع الضغط على أنه متغير مستقل ، ويعتبر فهم نظريته في القلق مقدمة لفهم نظريته في الضغوط فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما قلق الحالة أو(القلق الموضوعي أو قلق الموقف) وقلق السمة أو (القلق العصابي أو القلق المزمن)، وسمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية بينما حالة القلق موقفية تعتمد على الظروف الضاغطة وهو يربط بين قلق الحالة والضغط ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق وما يثبتته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبر و السابقة بالضغط حيث ان الفرد يكون من سماته الشخصية القلق أصلا.

5.2. النظرية التحليلية: يرى "فرويد" مؤسس المدرسة التحليلية، أن الإنسان المتمتع بالسلوك السوي هو القادر على الحب والعمل، حيث ركز على الصراعات التي أعاقت تحقيق التوافق له، ورأى أن من طبيعة الكائن الإنساني أن يكون عرضة للصراعات الداخلية، وأن سلوكه مدفوع بدوافع الشعورية، وأنه في صراع دائم بين الدوافع الداخلية التي يقبلها المجتمع وبين المطالب والنواهي الخارجية التي يفرضها المجتمع. ورأى فرويد أن الحياة اللاشعورية عند الفرد هي الأساس من حيث التأثير في سلوك الفرد، وأن الشعور لا يشكل إلا جزءا ضئيلا من مجمل النشاط النفسي عند الإنسان، وأن الطاقة الليبيدو تعبر عن

نفسها بصورة الشعورية، وأن الاضطراب النفسي والضغطات هي عبارة عن نشاط طاقة الليبدو. وأشار إلى أن قوة الأنا هي التي تتعامل مع الهو والانا الأعلى من الأوامر والنواهي، إذا عجزت عن التوافق بينهما يحصل الصراع النفسي والتوترات أي الضغوط، وعليه أن مقاومة الفرد للضغط حسب تفسير فرويد يتمثل في قدرة الأنا على التوافق بين أجهزة الشخصية ومطالب الواقع. ويرى الإنسان أنه لا يستطيع أن يسعى إلى تحقيق جزئي للتوافق، حيث أنه في صراع دائم بين الهو ومطالب الواقع.

ويرى "يونج" أن الضغوط ترجع للذكريات المكبوتة في اللاشعور ومشكلات الفرد التي لم يجد لها حلا، كما يؤكد أهمية الدين في صفات الحياة الإنسانية وإثرائها وهندوها وتحقيق هدف الحياة. (ساعي, 2017, ص 38)

7.2. النظرية السلوكية: تنطلق هذه النظرية من فكرة أن الضغوط

النفسية تفهم من خلال عملية التعلم باعتباره أسلوبا لمعالجة المعلومات، والتعلم في نظرهم هو ما يتعلمه الإنسان وما يكتسبه من خبراته طيلة حياته. ووفق هذا التفسير يمكن أن نربط المواقف المثيرة للضغط بصورة آلية وعلى أسس شرطية ، فالإنسان يستقبل المثيرات وتترجم من خلال العمليات الإدراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيائية للوسط البيئي ، ويستخدم الإنسان تعلمه وخبراته التي يمر بها في تلك المرحلة ، وتتم هذه العملية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي الكفاءة الإستراتيجية المعرفية ، القيم الذاتية ، والتنظيم الذاتي.

(ساعي, 2017, ص 39)

1.2. نظرية هنري موراي : يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط أساسيان على اعتبار الحاجة تمثل المحددات الجوهرية للسلوك ، أما الضغط فيمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على انه موضوع بيئي أو شخصي ييسر أو يعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ويميز بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا**: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط الفاء**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي. ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا النوع مفهوم تكامل الحاجة ، أما ندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفا.(عثمان , 2001 , ص 101)

3- مصادر الضغوط النفسية:

من الصعب أن نحصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها, وتعددتها واختلافها من فرد إلى آخر, ومن مرحلة عمرية إلى أخرى. حيث إن لكل مرحلة ظروفها, كما أنها تختلف من بيئة إلى أخرى. هناك من صنف على أنها:

✓ **المصادر الداخلية لضغوط النفسية**: وتتمثل في ذاتية الفرد أو

التكوين النفسي له مثل نمط الشخصية, الطموح المبالغ فيه, مدى التهيو والاستعداد النفسي وضعف المقاومة الداخلية, القيم و

العادات, الدوافع و الاتجاهات, كما قد ترجع إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله. (نائف, 2019, ص60)

✓ المصادر الخارجية للضغط النفسية: والتي تأتي من البيئة الخارجية مثل الضوضاء و الزلازل و الأعاصير و ضغوط القيم و المعتقدات و صراع بين العادات و التقاليد.

وهناك من صنف الضغوط النفسية كما يلي:

1. **ضغوط بيئية طبيعية:** مثل درجات الحرارة , الكوارث الكونية , ضيق السكن قلة عدد الحجرات وضعف الإضاءة .

2. **الضغوط الاقتصادية:** مثل البطالة, انخفاض الانتاج, أزمت المالية, عدم عدالة توزيع الناتج القومي والتفاوت الطبيعي.

3. **الضغوط المهنية:** ويكون منشؤها مهنة الفرد وما يقوم به من عمل مثل: الشقاء مع الزملاء, وعدم الرضا عن مركز الوظيفي و المراتب و الترقية.

4. **الضغوط الدراسية:** مثل ضغط المنهاج والامتحانات والعقوبات والقواعد المدرسية وحفظ الزملاء وازدحام الفصول والواجبات الأخرى. (نسرين وآخرون, 2017, ص17)

4- أعراض الضغط النفسي :

إن الأحداث الضاغطة المفاجئة هي كثيرة مثل وفاة الزوج فجأة أو الزوجة، فقدان العمل، انهيار المنزل، ضياع شيء مهم وغال الثمن، فسوف تكون أكثر حدة وتترك آثار ضارة على الفرد، بحيث تتأثر الجوانب

الفسولوجية وبدورها قد تصيب العديد من أجهزة الجسم بالعطب والأضرار،
لذا يمكن تصنيف هذه العلامات إلى:

✓ العلامات العضوية:

- زيادة إفراز العرق إلى درجة الغزارة.
 - نوبات من الدوار والإغماء.
 - خفقان القلب بسرعة وبقوة.
 - نبضات القلب غير متوازنة.
 - ارتفاع الشديدي في ضغط الدم.
 - التنفس السريع إلى درجة النهج (غانم، 2009، ص17)
- كما صنف "براهم" 1994 أعراض الضغوط النفسية بإضافة إلى ما سبق
نذكر ما يلي:
- آلام في العضلات خاصة الرقبة والكتف.
 - احتكاك الأسنان.
 - الإمساك أو الإسهال وأوجاع البطن.
 - آلام الظهر خاصة في الجزء السفلي منه.
 - عسر الهضم.
 - القرحة.
 - تتمل اليدين والقدمين. (بغيجة، 2006، ص 71)

✓ العلامات الانفعالية:

- الصدمة الانفعالية وما يترتب عليها من إمكانية إصابة الفرد بالعديد من الأمراض والاضطرابات.
- سرعة الانفعال والغضب.
- الاكتئاب.
- الشعور بالقهر.
- التوتر الشديد إلى درجة شل حركة وتفكير الشخص. (غانم،

2009، ص 17)

- تقلب في المزاج والعصبية.
- العدوانية واللجوء إلى العنف.
- الشعور بالاحتراق النفسي.
- سرعة البكاء. (بغيجة، 2006، ص 72)

✓ العلامات المعرفية:

- الاختلاط في التفكير.
- صعوبة اتخاذ القرارات.
- انخفاض في التركيز والانتباه.
- اضطرابات في وظيفة الذاكرة.
- التشويش والارتباك.

- انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا (الفهم - التخيل - التصور - الابتكار). (غانم، 2009، ص 17)

✓ العلامات السلوكية:

- تغير في أنماط السلوك الاعتيادي.
- تغيرات في الأكل، اضطرابات تتمثل في الأمرين:
 - الإصابة بفقدان الشهية أو الإصابة بشراهة في تناول الطعام.
 - النوم الكثير أو المبالغة في التدخين أو ممارسة الجنس، في حين يعتزل بعض هذه الأمور.
- تدهور الصحة الشخصية إلى درجة إهمال نظافته الشخصية
- الانسحاب بعيدا عن الآخرين
- الصمت الممتد والذي يدل على رفض الذات ورفض الآخرين وعدم التعامل معهم
- قلم الأظافر
- وسواس المرض. (غانم، 2009، ص 18)
- عدم الثقة غير المبررة في الآخرين.
- لوم الآخرين.
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.
- مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين.

- تبني سلوك الدفاعي اتجاه الآخرين.

- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي. (بغيجة, 2006, ص 73)

5- مؤشرات الضغوط النفسية:

يرى علماء النفس أن للضغوط النفسية بعض المؤشرات التي يمكن إيجازها فيما يلي:

➤ **المؤشرات الجسمية:** هي عبارة عن الشعور بالتعب والجهاد وتشنج العضلات والشعور بالألم الجسمية، وارتفاع ضغط الدم مع تناول الأدوية والمهدئات.

➤ **المؤشرات العقلية:** وهي عبارة عن ضعف القدرة على التركيز والنسيان وصعوبة اتخاذ القرار.

➤ **المؤشرات النفسية العاطفية:** وهي عبارة عن الغضب والاكتئاب واللامبالاة، النظرة السلبية للذات مع كثرة التبرير والإنكار

➤ **المؤشرات الاجتماعية:** وهي عبارة عن العزلة الاجتماعية، واضطراب العلاقات الأسرية نتيجة الاهتمام بالعمل على حساب الذات والأسرة. (بوبكر, 2016, ص 31)

6- طرق قياس الضغط النفسي:

قياس الضغط في المختبر (المقاييس الفيزيولوجية) حسب شليتايلور: من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغط القيام بتعرض مجموعة من الأفراد في المختبر لإحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة، ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفيزيولوجية ونشاط الغدد الصماء واستجاباتهم السيكلوجية كل هذا يرتبط

بظهور مؤثرات على مستوى النشاط السمبثاوي، كزيادة ضربات القلب ، لزوجة الدم، ارتفاع ضغط الدم، شدة الإفرازات الغدية العصبية، مما يقدم دليلا على زيادة نشاط أجهزة الهيبيوتيلاموس والغدة النخامية المنشطة لقشرة الأدرينالين كزيادة إفراز الكورتيزول

المقاييس والاختبارات النفسية: توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها المقابلة و الملاحظة منها والاستبيانات ،وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط ، فهناك منها ما تقى الضواغظ والمثيرات عن طريق قياس أحداث الحياة كقياس هولمز وراهي.

كما يقول شيلي تايلور يعتبر هولمز وراهي من الرواد في ميدان بحوث الضغط، حيث قاما بتحديد الأحداث التي تدفع الأفراد لإجراء أهم تغييرات في حياتهم . (عريس، 2016 ص 105)

ويوجد العديد من الاختبارات و المقاييس التي تقيس الضغط نذكر منها:

• **اختبار لفنستين :** اعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستين و آخرون سنة (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط ، يتكون هذا الاختبار من 30 عبارة تميز منها بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

• **مقياس الضغوط النفسية :** داود 1995 ويتكون من 61 فقرة موزعة على ثمانية مجالات مجال المدرسة ، المجال النفسي العلاقات مع الوالدين و الإخوة ، العلاقة مع الزملاء العلاقة مع المدرسين ، الأمور المالية و الاقتصادية ،العلاقات مع الجنس الآخر والانفعالات والمشاعر والمخاوف ، والتخطيط للمستقبل. وقد أدرج أمام كل فقرة من الفقرات مقياسا متدرجا من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي(1= لا أعاني من هذه المشكلة . 2= أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة . 3= أعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) . وتتراوح الدرجة الكلية على مقياس بين (61_183) حيث يدل اقتراب درجة

الفرد من الحد الأعلى (183) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي اقترابه من الحد الأدنى (61) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه. (عريس, 2016, ص 105)

7- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يواجه كل فرد في حياته أحداث ضاغطة و مواقف تتطلب منه الاعتماد واللجوء إلى مواجهة هاته الضغوط وبذلك تتنوع وتختلف استراتيجيات المواجهة, وقد تركز مواجهة الضغوط على المشكلة وإما على الانفعال تركز, وقد يتم تجنب المشكلة ومحاولة الهروب منها وعليها الفرد لموقف ضغط معين .

ولقد جاء بها كل من "بيلينجس" و "موس" ويصنفان استراتيجيات المواجهة الإقدامية والإحجامية.

1- استراتيجيات المواجهة الإقدامية : تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير

أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية تهدف إلى الحصول على المعلومات بشأن الأحداث الضاغطة قصد حل المشكلة وبمعنى آخر تتضمن هذه الإستراتيجية النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة و السعي للوصول إلى معلومات بشأن هذه الأحداث وذلك باستخدام أساليب معرفية سلوكية.

2- استراتيجيات المواجهة الإحجامية : تتضمن القيام بمحاولات معرفية

لهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف , و القيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة و تتكون استراتيجيات المواجهة من الاستراتيجيات فرعية مثل الإنكار و التشتت

و الكبت و القمع و التقبل أو الاستسلام و تجنب التفكير المواقف في
المواقف الضاغطة . (هجرسي , 2013 , ص46)

خلاصة الفصل:

نستخلص من هذا الفصل، أن دراسة الضغوط النفسية مهم جدا في معرفة وفهم العديد من الأمور التي تكون سببا ومصدر ضغط للطلاب الجامعي، ويكون هذا الأخير يعاني العديد من الضغوط الناجمة والمترتبة خلال مساره الدراسي داخل الجامعة. كما تتدخل مصادر داخلية وخارجية للضغوط النفسية والمتمثلة في مثل نمط الشخصية، الطموح المبالغ فيه، مدى التهيؤ والاستعداد النفسي وضعف المقاومة الداخلية أو الضوضاء.... إلخ، فعند معرفة المصادر الضغط نستطيع معرفة استراتيجيات مواجهة هذه الضغوط بمراعاة مدى اختلاف طبيعة كل فرد عن آخر.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة

2. حدود الدراسة

3. مجتمع الدراسة وعينة الدراسة

4. أدوات الدراسة

5. بعض الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة

6. الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري للدراسة, سيتم التطرق في هذا الفصل على إجراءات الدراسة الميدانية, باعتبارها الوسيلة الهامة من أجل معالجة فرضيات الدراسة, كما أنها تمكننا من الوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة. فهي تعد قاعدة أساسية لأي بحث علمي.

ومن هذا الصدد سيتم التطرق إلى المنهج المتبع وكذا حدود الدراسة ومجتمع عينة الدراسة, ومن ثم التعرف على الأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية المعتمدة التي تم إتباعها في هذه الدراسة.

1. منهج الدراسة المتبع:

بداية, المنهج هو عبارة عن الطريق المؤدي إلى الغرض المطلوب والكشف عن الحقيقة في العموم بواسطة مجموعة من القواعد التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة للوصول إلى نتائج علمية وموضوعية تمكنه من الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها الباحث. (حامد, 2003. ص 119).

ولأنه من المعروف أن طبيعة الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم, فقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأساليبه (الاستكشافي, العلائقي, الارتباطي والفارقي) للكشف عن العلاقة الموجودة بين المرونة المعرفية والضغوط النفسية لدى طلبة سنة ثانية ليسانس.

2. حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة فيما يلي:

- **الحدود المكانية:** ينتمي مجتمع الدراسة الحالية إلى جامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي.

- **الحدود البشرية:** تم إجراء هذه الدراسة على طلبة جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية (سنة ثانية ليسانس).

الحدود الزمنية: تم جمع معلومات هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2022-2023 وذلك في الفترة الممتدة بين شهري "ديسمبر ومارس".

3. مجتمع وعينة الدراسة:

يرى "العساف" أن المجتمع الأصلي للدراسة هو كل ما يمكن أن نعمم عليه نتائج البحث سواء كان أفراداً أو كتباً أو مدارس. (العساف, 1995, ص 90-91) نظراً لإمكانية تطبيق الدراسة على جميع أفراد مجتمع الدراسة تم الاعتماد على العينة العشوائية باعتبارها أفضل أسلوب في جمع البيانات حيث يتكون مجتمع الدراسة الحالية من 123 من أصل 526 طالب جامعي (سنة ثانية ليسانس) في جامعة الشهيد - حمه لخضر - بولاية الوادي في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

4. أدوات البحث:

تم الاعتماد في جمع بيانات الدراسة الميدانية على مقياسين: المرونة المعرفية والضغط النفسية، ويتكون:

مقياس الضغوط النفسية من 22 بنداً، وتتم الإجابة على بنوده بإحدى البدائل التالية (عالية جداً/ عالية/ متوسطة/ قليلة/ قليلة جداً) بحيث تعطى على الدرجات النحو التالي: 1/2/3/4/5.

أما مقياس المرونة المعرفية يتكون من 30 بنداً وتتم الإجابة على بنوده بإحدى البدائل التالية: (مناسب/ غير مناسب/ واضح/ غير واضح) بحيث تعطى النتائج على الدرجات على النحو التالي: 1/2/3/4.

4.1 صدق مقياس الضغوط النفسية:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار فعلاً القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه. (أبو حويج: 2002, 132)

هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه. (ملحم: 2002, 266)

تم قياس صدق المقياس بالاعتماد على: الصدق التمييزي:

الصدق التمييزي: يسمى بصدق المقارنة الطرفية، وفيها يقسم الاختبار إلى قسمين، ويقارن متوسط الثلث الأعلى لمتوسط الثلث الأقل، وأحياناً يقارن (27%) من

الأقوياء بمثلهم من الضعفاء، فإذا ثبت أن الأقوياء أقوياء في الاختبار وأن الضعفاء ضعفاء في الاختبار، دل ذلك على أن درجة صدق الاختبار كبيرة. (الطبيب: 218-217)

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية. على العينة الاستطلاعية المكونة من (123) فرداً، حيث تم ترتيب الأفراد تنازلياً، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار (27%) من أعلى الترتيب (33 فرداً)، و(27%) من أدنى الترتيب (33 فرداً)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار "ت"، فدلَّت النتائج المحصل عليها على الآتي:

جدول (1): يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية

القرار	مستوى دلالة "ت"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ف"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دالة	0.000	28.06	0.216	1.565	6.20	44.18	33	الدنيا
					4.74	82.36	33	العليا

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (28.06)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) ، وهو أصغر تماماً من (0.05) فإنه دال إحصائياً.

ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميّز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (الضغوط النفسية)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

4.2 صدق الاتساق الداخلي:

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام

البرنامج الإحصائي SPSS إصدار 22، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2): يوضح نتائج حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

أرقام البنود	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	أرقام البنود	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
01	0.495**	0.000	12	0.580**	0.000
02	0.552**	0.000	13	0.516**	0.000
03	0.310**	0.001	14	0.338**	0.000
04	0.575**	0.000	15	0.516**	0.000
05	0.500**	0.000	16	0.549**	0.000
06	0.641**	0.002	17	0.509**	0.000
07	0.561**	0.000	18	0.478**	0.000
08	0.574**	0.005	19	0.659**	0.000
09	0.655**	0.000	20	0.420**	0.000
10	0.730**	0.000	21	0.660**	0.000
11	0.660**	0.001	22	0.592**	0.000

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية من 0.005 إلى 0.001، حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط تساوي: 0.310 فيما كان الحد الأعلى يساوي: 0.730

وعليه فإن جميع بنود المقياس متسقة داخليا مع الدرجة الكلية للمقياس مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

وعليه ومن خلال نتائج الاتساق الداخلي للجدول السابق يتضح لنا صدق

الأداة الدراسة (المقياس) بدرجة مرتفعة مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة.

من خلال الجدول رقم(1) نجد أن قيمة معامل الارتباط R بين بنود الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان ومستوى الدلالة 0.000 وهي أقل من مستوى معنوية 0.01 إذا هي دالة إحصائياً عند 0.01، وعليه نقول الاستبيان صادق.

4.3 ثبات مقياس الضغوط النفسية:

ويقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (إبراهيم، 2000: 165) تم في الدراسة الحالية قياس ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

• الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ويعمل هذا المعامل على ربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فازدياد نسبة ثبات البنود بالنسبة للتباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات. (معمرية، 2007: 148) وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات مقياس الضغوط النفسية من بيانات عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (3): يوضح ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
123	22	0,888

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس يساوي (0,784) مما يدل على أن مقياس الضغوط النفسية ثابت. الثبات بالتجزئة النصفية: وهي الطريقة التي يجري استخدامها لمعرفة مدى ثبات الاختبار وذلك بتقسيم الاختبار الواحد إلى جزئين بنود فردية وبنود زوجية ويتم حساب معامل الارتباط بينهم. (يونس، 2009: 505) • تم حساب ثبات مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول(4): يوضح الثبات مقياس الضغوط النفسية بالتجزئة النصفية

ألفا كرونباخ		جيتمان	سبيرمان براون	إرتباط الجزئين
الجزء الثاني	الجزء الأول			
0.792	0.790	0.914	0.914	0.842

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سبيرمان-براون" بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية تقدر ب: (0.842)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيتمان (0.914) وهي دال أيضا، وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة.

4.4 صدق مقياس المرونة المعرفية:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه. (أبو حويج: 2002, 132) هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه. (ملحم: 2002, 266) تم قياس صدق المقياس بالاعتماد على: الصدق التمييزي

الصدق التمييزي: يسمى بصدق المقارنة الطرفية، وفيها يقسم الاختبار إلى قسمين، ويقارن متوسط الثلث الأعلى لمتوسط الثلث الأقل، وأحيانا يقارن (27%) من الأقوياء بمثلهم من الضعفاء، فإذا ثبت أن الأقوياء أقوىاء في الاختبار وأن الضعفاء ضعفاء في الاختبار، دل ذلك على أن درجة صدق الاختبار كبيرة. (الطبيب: 218-217)

وفي الدراسة الحالية تم حساب الصدق التمييزي لمقياس المرونة المعرفية. على العينة الاستطلاعية المكونة من (123) فردا، حيث تم ترتيب الأفراد تنازليا، حسب درجاتهم على المقياس المذكور، ثم تم اختيار (27%) من أعلى الترتيب (33 افراد)، و(27%) من أدنى الترتيب (33 افراد)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين المذكورتين باستخدام اختبار "ت"، فدللت النتائج المحصل عليها على الآتي:

جدول (5): يوضح نتائج حساب الصدق التمييزي بطريقة الطرفية لمقياس المرونة المعرفية

القرار	مستوى دلالة "ت"	قيمة "ت"	مستوى دلالة ف	قيمة "ف"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دالة	0.000	17.632	0.000	20.69	12.98	75.72	33	الدنيا
					4.90	118.33	33	العليا

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (17.632)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماماً من (0.05) فإنه دال إحصائياً.

ومنه يمكن القول أن هذا المقياس يميّز بين أفراد عينة الدراسة، في السمة المقاسة (المرونة المعرفية)، وبالتالي فهو صادق، وصالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

4.5 صدق الاتساق الداخلي:

وقد جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون بين بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي spss إصدار 22، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6): يوضح نتائج حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة المعرفية

أرقام البنود	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	أرقام البنود	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
01	0.373**	0.000	17	0.594**	0.000
02	0.502**	0.000	18	0.546**	0.000
03	0.424**	0.000	19	0.566**	0.000
04	0.501**	0.000	20	0.543**	0.000
05	0.540**	0.000	21	0.486**	0.000
06	0.532**	0.000	22	0.543**	0.000
07	0.492**	0.000	23	0.585**	0.000
08	0.512**	0.000	24	0.545**	0.000
09	0.482**	0.000	25	0.528**	0.000
10	0.641**	0.000	26	0.579**	0.000
11	0.571**	0.000	27	0.446**	0.000
12	0.504**	0.000	28	0.537**	0.000
13	0.500**	0.000	29	0.565**	0.000
14	0.409**	0.000	30	0.555**	0.000
15	0.518**	0.000			
16	0.559**	0.000			

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية من 0.005 إلى 0.001، حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط تساوي 0.373: فيما كان الحد الأعلى يساوي: 0.641 وعليه فإن جميع بنود المقياس متسقة داخلياً مع الدرجة الكلية للمقياس مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

وعليه ومن خلال نتائج الاتساق الداخلي للجدول السابق يتضح لنا صدق الأداة الدراسة (المقياس) بدرجة مرتفعة مما يجعلنا نطبقها على كامل العينة.

4.5 ثبات مقياس المرونة المعرفية:

ويقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (إبراهيم، 2000: 165)

تم في الدراسة الحالية قياس ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

• الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ويعمل هذا المعامل على ربط ثبات الاختبار بثبات بنوده، فازدياد نسبة ثبات البنود بالنسبة للتباين الكلي يؤدي إلى انخفاض معامل الثبات. (معمرية، 2007: 148)

وفي الدراسة الحالية تم تقدير ثبات مقياس المرونة المعرفية من بيانات عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة ألفا كرونباخ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (7): يوضح ثبات مقياس المرونة المعرفية بطريقة ألفا كرونباخ

العينة	عدد البنود	ألفا كرونباخ
123	30	0,904

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس يساوي (0,904) مما يدل على أن مقياس المرونة المعرفية ثابت.

الثبات بالتجزئة النصفية: وهي الطريقة التي جرى استخدامها لمعرفة مدى ثبات الاختبار وذلك بتقسيم الاختبار الواحد إلى جزئين بنود فردية وبنود زوجية ويتم حساب معامل الارتباط بينهم. (يونس، 2009: 505)

• تم حساب ثبات مقياس المرونة المعرفية بطريقة التجزئة النصفية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول(8): يوضح الثبات مقياس المرونة المعرفية بالتجزئة النصفية

ألفا كرونباخ		جيثمان	سبيرمان براون	إرتباط الجزئين
الجزء الثاني	الجزء الأول			
0.818	0.820	0.930	0.931	0.871

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط " سبيرمان-براون " بين الدرجات الفردية والدرجات الزوجية تقدر بـ: (0.871)، وهي نتيجة دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وأن نتيجة جيثمان (0.930) وهي دال أيضا وهذا ما يعني أن المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة.

1) الأساليب الإحصائية:

بعد إدخال البيانات للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) تمت

معالجتها بالأساليب التالية:

- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل كرونباخ.
- ❖ معادلة جيثمان.
- ❖ معادلة سبيرمان براون.
- ❖ اختبار T.test.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل تقديم أهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، لأنها تعتبر من الركائز الأساسية لأي بحث علمي. حيث تم تقديم بعض من التعريفات مع إبراز أهميتها للبحث العلمي، إضافة إلى ذلك تقديم العناصر الأساسية المتمثلة في منهج الدراسة المعتمد وحدود الدراسة الزمانية والمكانية وتقديم نظرة عامة وشاملة لمجتمع الدراسة وعينته مع عرض أدوات الدراسة المطبقة وبعضها من خصائصها السيكمترية وجل الأساليب الإحصائية التي استعنا بها لتحليل المعلومات.

أما في الفاصل الموالي، فسنقوم بعرض وتحليل ومناقشة للنتائج المتحصل عليها بعد تطبيق الإستبيانين "المرونة المعرفية والضغط النفسية" المطبقين في دراستنا.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها

تمهيد

1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها ومناقشتها
2. عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها
3. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها ومناقشتها
4. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها ومناقشتها
5. عرض نتائج الفرضية الخامسة وتحليلها ومناقشتها
6. عرض نتائج الفرضية السادسة وتحليلها ومناقشتها
7. عرض نتائج الفرضية السابعة وتحليلها ومناقشتها

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الحالية والمتمثلة في تحديد المنهج المتبع وكذلك عينة الدراسة...إلخ, يتم التطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وذلك بالإستناد إلى الدراسات السابقة التي تناولت موضوع المرونة المعرفية والضغط النفسية.

بحيث يتم عرض نتائج أفراد العينة على كل من المتغيرين المذكورين (الجنس, التخصص)، وبعدها يتم عرض نتائج معامل الارتباط بيرسون للكشف عن وجود علاقة أو عدم وجودها بين متغير المرونة المعرفية والضغط النفسية، لدى أفراد العينة، ثم يتم تحليل نتائج أفراد العينة ومناقشتها.

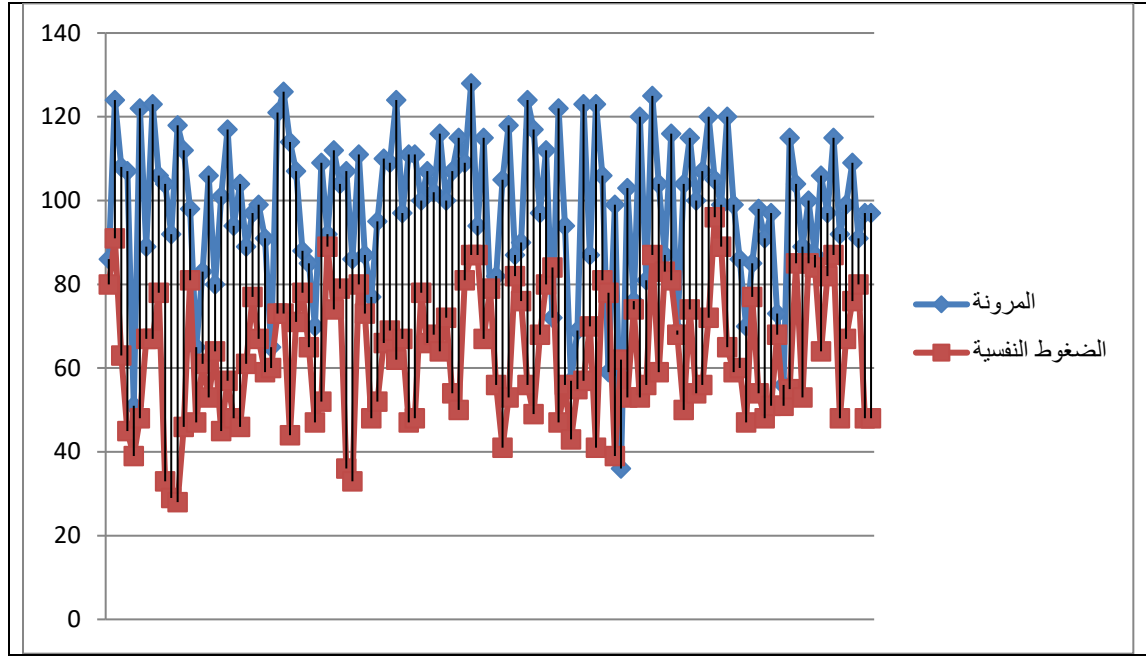
1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات وتفرغها في البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss) قصد معالجتها وتفرغها تم الحصول على النتائج التالية:

تنص الفرضية الأولى في الدراسة الحالية على أنه:

" توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسية والمرونة المعرفية لدى طلبة ثانية ليسانس (علم النفس وعلوم التربية- علم اجتماع).

والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل (1): يوضح العلاقة بين المرونة المعرفية والضغوط النفسية وللتأكد من وجود علاقة أو عدم وجودها بين المتغيرين لدى أفراد العينة، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب معامل الارتباط بيرسون .

جدول (1): نتائج معامل الارتباط بين مقياسي الضغوط النفسية والمرونة لدى أفراد العينة

القرار	مستوى دلالة "ر"	قيمة "ر"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	
دال	0.000	**	15.34263	62.9268	123	الضغوط النفسية
		-0.391	17.75061	98.6911	123	المرونة

يظهر من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية يساوي (62.92)، بينما بلغ الانحراف المعياري (15.34)، وهو ما يدل على أن الدرجات مشتتة بصفة كبيرة عن متوسطها الحسابي.

أما بالنسبة لنتائج المرونة فإن المتوسط الحسابي لأفراد العينة بلغ (98.69) وبلغ إنحراف الدرجات عن متوسطها الحسابي (17.75)، وهو ما يؤكد تجمع معظم الدرجات حول المتوسط الحسابي.

وبعد حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الأفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية ونتائجهم في مقياس المرونة، والذي تبين أنه يساوي (0.391^{**}) وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإن معامل الارتباط دال إحصائيا.

ومنه توجد "علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية والمرونة لدى أفراد العينة".

"وبالتالي تحققت الفرضية الأولى في الدراسة الحالية".

من خلال نتائج الجدول (1) تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة المعرفية والضغوط النفسية، حيث أثبتت النتائج أن الضغوط من الجهتين (السلبى والإيجابى) تؤثر على الفرد وعلى مردوده، بمعنى أنه يؤثر على مردودية المرونة المعرفية لديه.

بمعنى آخر حيث يتعرض الفرد بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة للضغط النفسي وخصوصا أنهم أكثر عرضة لهذا الأخير مما يؤثر على الجانب المعرفي لديه. ودراسة "آمنة 2018" حول السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا: "للسعادة النفسية آثار إيجابية على سلوك الفرد، فالسعداء أكثر ثقة بأنفسهم وأكثر تقديرا لذواتهم ولديهم استعداد لحل مشاكلهم بطرق أفضل". تؤكد هذه الدراسة أن الارتياح النفسي عمل على القدرة لتحقيق الذات أي تساعد الفرد تحقيق التوازن النفسي ومنه القدرة على التكيف.

وجاءت هذه الدراسة توافق دراستنا في نتائجها ضمينا أي أن علاقة تربط بين الضغوط والمرونة المعرفية.

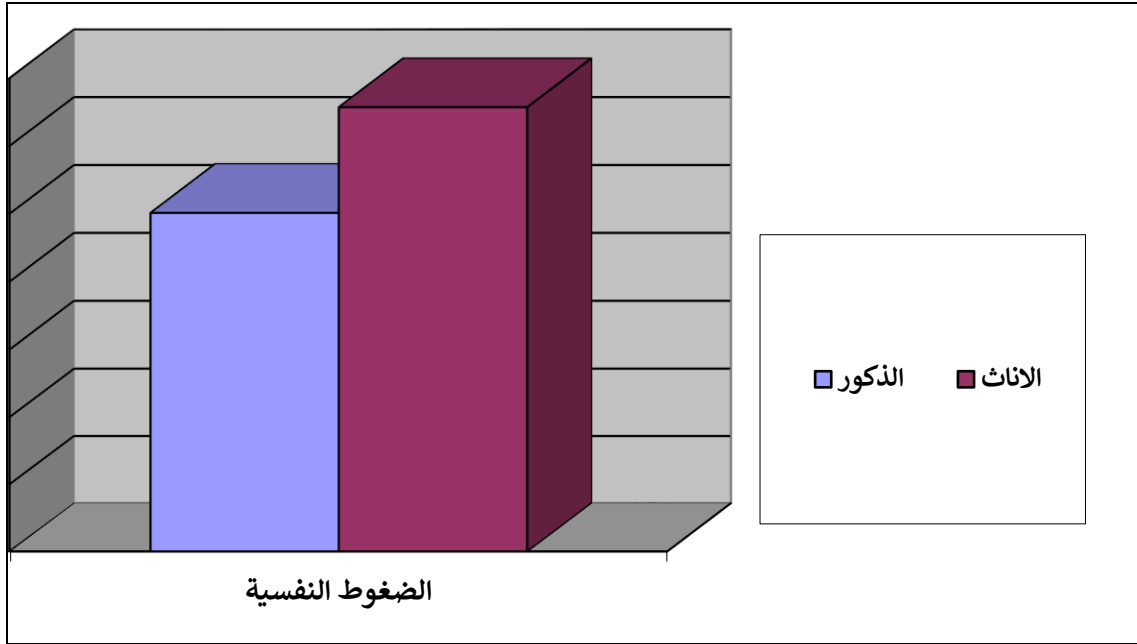
2. عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها

تنص الفرضية الثانية توجد "فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب الجنس" وفي ما يلي جدول نتائج أفراد العينة (الذكور والإناث) في متغير الضغوط النفسية.

جدول (1) نتائج أفراد العينة الذكور والإناث في مقياس الضغوط النفسية

الضغوط النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطين
الذكور	22	50.1364	15.58
الإناث	101	65.7129	

يتبين من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للذكور أقل من المتوسط الحسابي للإناث والفرق بينهما يساوي (15.58) إذا هناك فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية. والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل (2): يوضح الفروق في الضغوط النفسية حسب متغير الجنس وللتأكد من دلالة الفرق الإحصائية بين متوسطي المجموعتين، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق في الضغوط النفسية بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث:

جدول (2) دلالة الفرق في الضغوط النفسية حسب متغير الجنس

القرار	مستوى دلالة "ت"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ف"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الضغوط النفسية
دالة	0.000	4.668	0.212	1.576	18.65	50.136	22	الذكور
					13.048	65.71	101	الإناث

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (4.668)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.000) وهو أصغر تماما من (0.05) فإنه دال إحصائياً.

ومنه يمكن القول أنه يوجد فرق دال إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث

وبالتالي تحققت الفرضية الثانية في الدراسة الحالية

من خلال نتائج الجدول (1 و2) من الفرضية الثانية عن وجود فروق في الضغوط حسب متغير الجنس (ذكور-إناث)، وهذا راجع إلى أن الإناث

يتميزن عن الذكور بمشاغل الحياة الإضافية عن الذكور, فإلى جانب الدراسة وما حمله من جهود فكرية وأدائية (تحضير دروس, مراجعة, حضور في مقاعد الدراسة ..إلخ), فهي تحمل مسؤوليات أخرى من أداء مهام البيت ودورها كزوجة وكمرربة لأبناءها وكعاملة, فهي تحمل ضغط نفسي أكبر وتسعى جاهدة إلى التوفيق بين كل هذا وأداء مهمتها دون تقصير. وحسب دراسة شارون كيورتيس(2018) بعنوان: **المرأة وضغوط الأدوار المتعددة**" للمرأة العاملة التي هدفت إلى تعرض الضغوط النفسية التي تشعر بها المرأة العاملة نتيجة تعدد أدوارها والصراع بينهما مما يترك أثره على الصحة الجسمية، والحالة الانفعالية (القلق، الاكتئاب، العدوانية). وكانت أهم النتائج التي توصل إليها هي أن النساء العاملات تتمعن بالأنشطة غير التقليدية بمقاومة الضغوط النفسية بصورة تفوق مثيلاتها لدى العاملات بأنشطة التقليدية.

أما الذكور ونظرا لطبيعته في مجتمعنا وخصوصا أنه مسؤول عن أسرة, فالمسؤولية الملقاة عليه تدفعه بالإستعجال للحصول على الشهادة بهدف الولوج إلى عالم الشغل في أسرع وقت وهو ما يجعل من اهتمامهم بالدراسة سطحي ونجد بعضهم يغادرون مقاعد الدراسة وعدم المواصلة في مسارهم الأكاديمي نظرا لإيجادهم طريق آخر للبناء مستقبلا بدلا عن الدراسة وهذا هو الواقع. لذا نجد الضغط النفسي عليهم أقل من الإناث نظرا لعدم اهتمامهم الكامل بهذا الجانب على عكس الأنثى. وهذا ما أبدته دراسة **أمال (2019)** والتي لخصت نتائجها إلى وجود فروق في الضغوط لصالح الإناث. ودراسة **ليندا كانيفيلد(1981)** بعنوان: **علاقة عمل المرأة بالاكتئاب وصحتها النفسية** وتقرض الباحثة أن المرأة أكثر عرضة من الرجل للإصابة بالاكتئاب وقد تم بحث الحالة الزوجية، والمهنية للمرأة بالمقارنة للرجل، وذلك من خلال المواقف التي تواجهها المرأة في الزواج أو العمل وتسهم في الضيق الانفعالي.وقد توصلت نتائج بعض من دراستها إلى أن معاناة الأم العاملة من حدة صراع الأدوار مما يؤدي إلى تعرضها للضغوط

النفسية. أيضا أن الأمهات العاملات أكثر عرضة لصراع الأدوار من الأزواج رغم اشتراكهن مع أزواجهن في مهنة واحدة.

3. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها ومناقشتها

تنص الفرضية الثالثة " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية لدى الطالب الجامعي حسب الجنس".

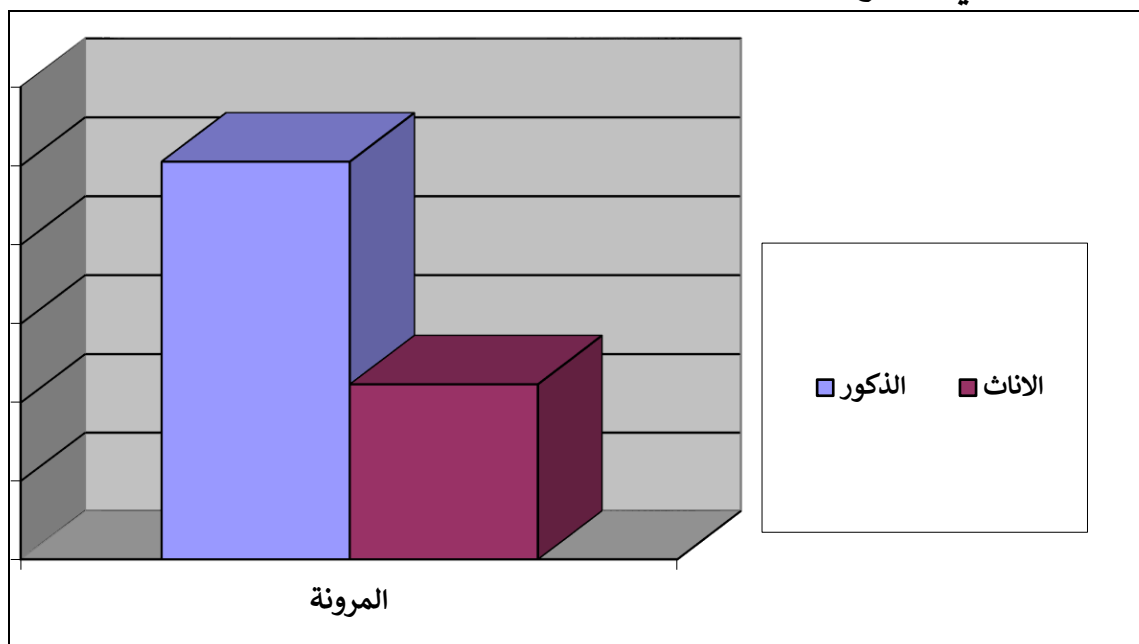
وفي ما يلي جدول نتائج أفراد العينة (الذكور والإناث) في متغير المرونة المعرفية.

جدول (1) نتائج أفراد العينة (ذكور - إناث) في مقياس المرونة المعرفية

الفرق بين المتوسطين	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المرونة المعرفية	
14.11	110.2727	22	الذكور	الجنس
	96.1683	101	الإناث	

يتبين من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للإناث أقل من المتوسط الحسابي للذكور والفرق بينهما يساوي (14.11)، إذا الفرق بينهما دال إحصائياً.

والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل (3): يوضح الفروق في المرونة المعرفية حسب متغير الجنس

وللتأكد من دلالة الفرق الإحصائية بين متوسطي المجموعتين، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق في المرونة بين متوسط درجات الذكور، ومتوسط درجات الإناث:

جدول (2) دلالة الفرق في المرونة حسب متغير الجنس

المرونة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
الذكور	22	110.27	21.26	2.661	0.105	3.533	0.001	دالة
الإناث	101	96.17	15.92					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (3.533)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.001) وهو أصغر تماما من (0.05) فإنه دال إحصائياً.

ومنه يمكن القول أنه "يوجد فرق دال إحصائياً في المرونة المعرفية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث".

وبالتالي تحققت الفرضية الثالثة في الدراسة الحالية

تظهر نتائج الجدول (2و1) عن وجود فروق في المرونة المعرفية حسب متغير الجنس، وهذا راجع إلى طبيعة الجنسين، فمثلاً نجد الليونة في التفكير وحل المشكلات والتكيف مع الطبيعة الحياتية... إلخ عند الذكر أكثر من الأنثى وسلاسة حله للمشكلة أقل تعقيداً من الأنثى، بسبب أن الذكر يعتبر أقل تعقيداً من الأنثى في الأداء الفكري وغيره. أيضاً ربما لعدم تناسب الظروف والخبرات المعرفية والتي من المفروض أنها تسير في نسق واحد أدت إلى وجود الفروق وعدم قدرة الطالب الجامعي من كلا الجنسين على التوائم في القدرة والأداء وحل المشكلات.

ونجد في دراسة دنيا بن شبيبة (2018): بعنوان: "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالب الجامعي" أنه تعارض مع نتائج الدراسة وأنه توصل خلال دراسته " لا توجد فروق في القدرة على حل المشكلات بين الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس"، وفي تفسيره أرجح بأن طلبة الجامعة من كلا الجنسين ربما

يعيشون الظروف نفسها وخبراتهم المعرفية متشابهة ومتقاربة وسائر في نسق واحد. بحيث أن كلا الجنسين يندفعان لتحقيق هدف واحد وواضح تماما.

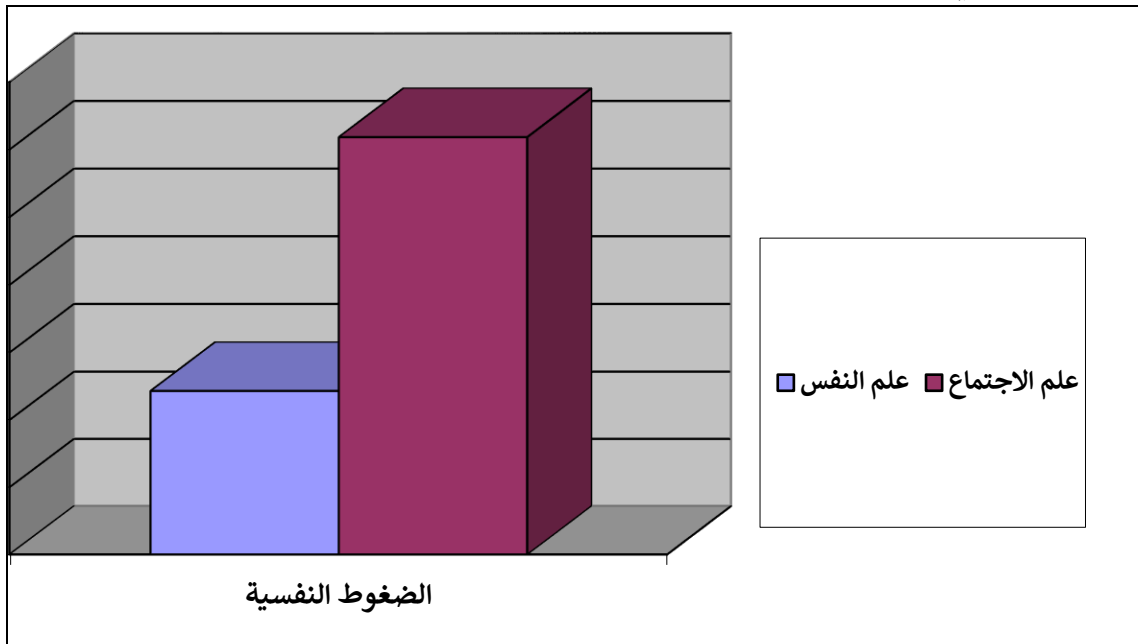
4. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها ومناقشتها

تنص الفرضية الرابعة "توجد فروق في الضغوط النفسية حسب التخصص". وفي ما يلي جدول نتائج أفراد العينة (علم النفس، وعلم الاجتماع) في متغير الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي .

جدول (1) يوضح نتائج أفراد العينة (علم النفس، وعلم الاجتماع) في متغير الضغوط النفسية

الفرق بين المتوسطين	المتوسط الحسابي	حجم العينة	الضغوط النفسية	التخصص
3.75	61.4324	74	علم النفس	
	65.1837	49	علم الاجتماع	

يتبين من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لعلم النفس أقل من المتوسط الحسابي لعلم الاجتماع، والفرق بينهما يساوي (3.75)، إذا الفرق بينهما دال إحصائياً والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل (4): يوضح الفرق في الضغوط النفسية حسب متغير التخصص

وللتأكد من دلالة الفرق الإحصائية بين متوسطي المجموعتين، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق في الضغوط النفسية بين متوسط درجات طلبة علم النفس، ومتوسط درجات طلبة علم الاجتماع:

جدول (2) دلالة الفرق في الضغوط النفسية حسب متغير التخصص

الضغوط النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
ع. النفس	74	61.43	16.59	5.71	0.018	1.332	0.185	غير دالة
ع. اجتماع	49	65.18	13.07					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (1.332)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.185) وهو أكبر تماماً من (0.05) فإنه غير دال إحصائياً.

ومنه يمكن القول أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية بين متوسط درجات علم النفس وعلوم التربية ومتوسط درجات علم الاجتماع".

وبالتالي لم تحقق الفرضية الرابعة في الدراسة الحالية

حسب نتائج الجداول (1 و2)، أظهرت نتائج الدراسة أنه "لا توجد فروق في الضغوط حسب التخصص" وهذا راجع من المحتمل إلى عدة نقاط مهمة، من بينها "الرغبة في التخصص" أي أن الذهاب إلى تخصص مختار يخفف من الضغط الواقع على الطالب بالأخص أن دراستنا استهدفت طلاب سنة ثانية ليسانس أي من جذع مشترك إلى بداية تخصص. أيضاً من المحتمل أن ساعات التدريس تكون بالنسبة للطالب أخف بكثير من الضغط الذي كان في مراحل التعليم الأساسية بحيث أنه يتيح للطالب وجود أوقات فراغ أكثر. والنقطة الأهم أن إجبارية الحضور في المحاضرات غير موجودة وهذا يسمح بالتخفيف من الضغط بشكل كبير.

5. عرض نتائج الفرضية الخامسة وتحليلها ومناقشتها

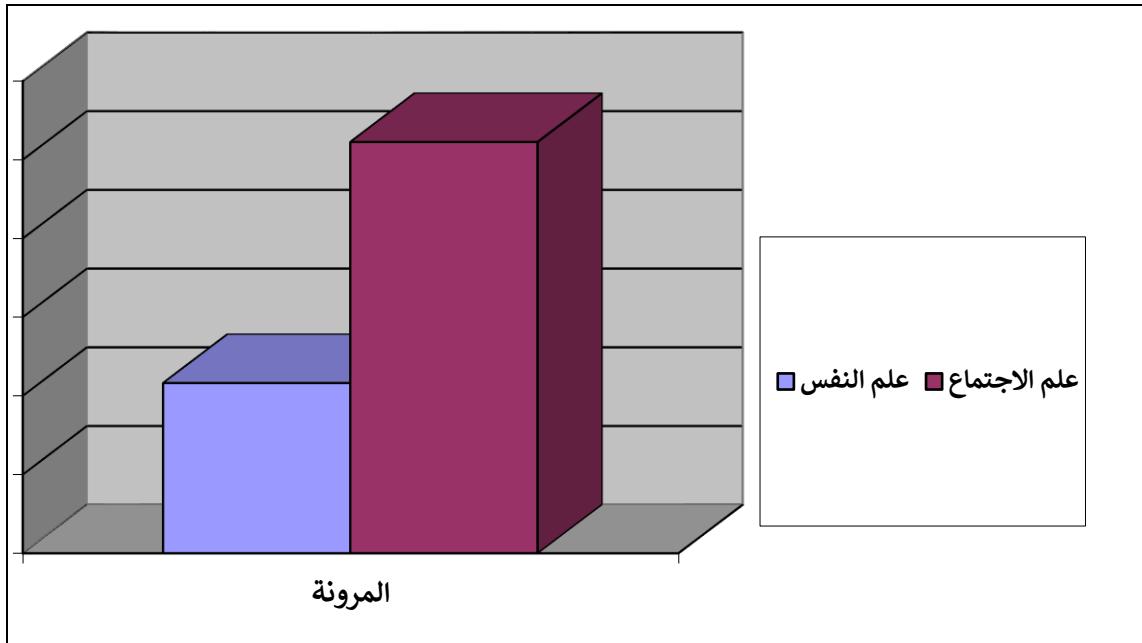
تنص الفرضية الخامسة "توجد فروق في المرونة المعرفية حسب متغير التخصص لدى الطالب الجامعي (علم نفس وعلوم التربية - علم اجتماع)". وفي ما يلي جدول نتائج أفراد العينة (علم النفس، وعلم الاجتماع) في متغير المرونة المعرفية.

جدول (1). يوضح نتائج أفراد العينة في مقياس المرونة المعرفية

الفرق بين المتوسطين	المتوسط الحسابي	حجم العينة	المرونة	التخصص
1.53	98.0811	74	علم النفس	
	99.6122	49	علم الاجتماع	

يتبين من خلال الجدول السابق أن المتوسط الحسابي للذكور أقل من المتوسط الحسابي للإناث والفرق بينهما يساوي (1.53)، إذا الفرق بينهما غير دال إحصائياً.

والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل (5): يوضح الفروق في المرونة المعرفية حسب متغير التخصص

وللتأكد من دلالة الفرق الإحصائية بين متوسطي المجموعتين، يتم في ما يلي عرض نتائج حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق في المرونة بين متوسط درجات طلبة علم النفس، ومتوسط درجات طلبة علم الاجتماع:

جدول (2) دلالة الفرق في المرونة حسب متغير التخصص

المرحلة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ف"	مستوى دلالة "ف"	قيمة "ت"	مستوى دلالة "ت"	القرار
ع. النفس	74	98.08	19.58	3.915	0.05	0.467	0.641	غير دالة
ع. اجتماع	49	99.61	14.71					

تظهر نتائج الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (0.467)، وبما أن مستوى الدلالة يساوي (0.641) وهو أكبر تماماً من (0.05) فإنه غير دال إحصائياً.

ومنه يمكن القول أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً في المرونة المعرفية بين متوسط درجات طلبة علم النفس وعلوم التربية ومتوسط درجات طلبة علم الاجتماع".

وبالتالي لم تتحقق الخامسة في الدراسة الحالية

من خلال نتائج الجدول (2) توضح عدم وجود فروق في المرونة المعرفية حسب متغير التخصص" وهذا راجع حسب منظورنا أن الطلبة في مستوى واحد في التفكير داخل البيئة الدراسية لهذا لا نجد الفروق في التخصص. ومن الأرجح أيضاً أنهم يعيشون في بيئة واحدة، أو بعبارة أخرى يعيشون نفس الظروف البيئية التي تسمح لهم في عدم خلق تلك الفروق فمثلاً أن معظم الطلبة يستقلون حافلات للتوجه للجامعة فليس عليهم التفكير وإيجاد وسيلة وطريقة يومية في كيفية التنقل أو تجعل من الطلبة المحاولة في التعايش مع المواقف لكي يتمكنون من حلها، وهذا ما يولد الأفكار وما ينتج حل للمشكلات والصعوبات لديهم، وكل هذا لا يوجد.

والأهم من كل ذلك المناقشات والحوارات الحاصلة بين الطلبة مع اختلاف تخصصاتهم ولدت لهم القابلية للاندماج وعدم ظهور الفروق في التخصص بينهم. وهذا ما اتفق مع دراسة محمد ورافع (2017) التي كانت من أهم نتائج التي توصلوا إليها هي عدم وجود فروق في المرونة المعرفية حسب متغير التخصص.

6. عرض نتائج الفرضية السادسة وتحليلها ومناقشتها

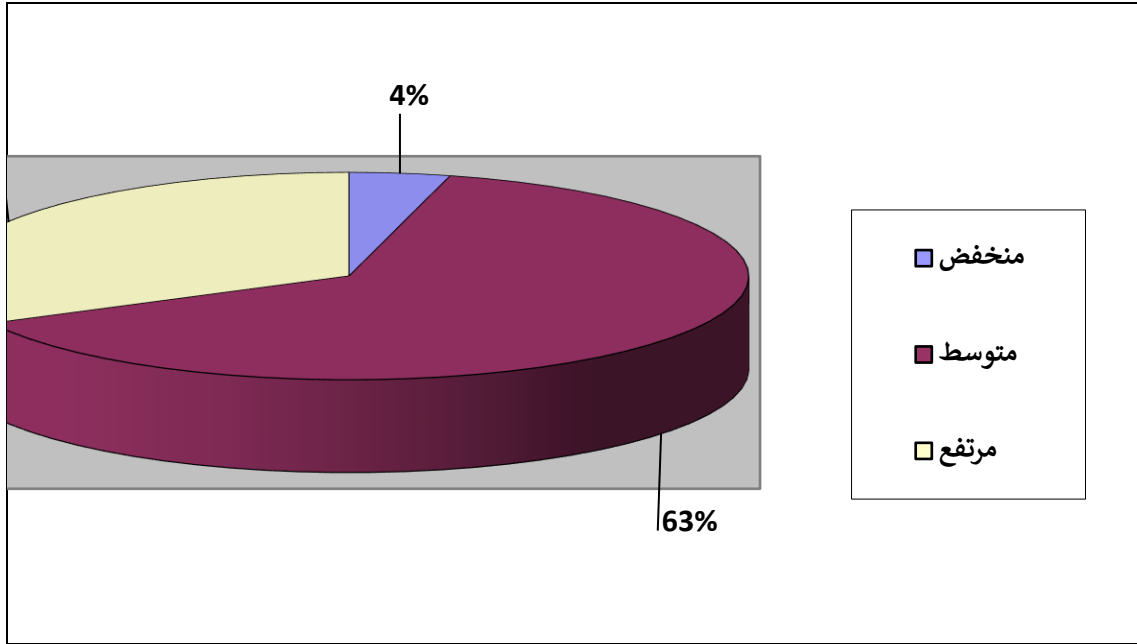
تنص الفرضية السادسة "وجود مستوى مرتفع من المرونة المعرفية لدى الطالب الجامعي".

وفي ما يلي جدول نتائج أفراد العينة في متغير المرونة مصنفة حسب مستويات مقياس المرونة

جدول (1) مستويات المرونة المعرفية

المرونة	المجال	التكرار	النسبة المئوية
منخفض	32 - 63	05	04 %
متوسط	64 - 95	78	63 %
مرتفع	96 - 128	40	33 %
المجموع	32 - 128	123	100 %

يتبين من خلال الجدول السابق أن مستوى المرونة المعرفية للطالب الجامعي تقع في المستوى المتوسط وأن درجات أفراد العينة معظمها جاءت في المستوى المتوسط. والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل (6): يوضح مستوى المرونة المعرفية

وفي ما يلي نعرض النتائج الكلية لأفراد العينة في متغير المرونة المعرفية.

جدول (2) مستوى المرونة لدى أفراد العينة

المستوى	المجال	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات
مرتفع	128 - 96	98.69106	12139

وبالتالي لم تتحقق السادسة في الدراسة الحالية

أظهرت لنا نتائج الجدول (2و1) أن مستوى المرونة المعرفية لدى الطالب الجامعي كان متوسطاً، وهذا راجع حسب وجهة نظرنا أن الطالب الجامعي حين يكون في ضغط نفسي أكبر تكون المرونة المعرفية لديه أكبر، لأن عدم وجود مشكلات أو مواقف تجعل من الفرد يفكر ويجد طرق لحلها فهنا تكون نسبة المرونة في متوسطها أو أقل من ذلك. فعلى قول جمال الدين الأفغاني فإن "الأزمة تلد الهمة، وأن الأمر لا يسع إلى إذا ضاق...." عدم توصل الطالب لمرحلة النضج بسبب عدم الاتزان العاطفي وعدم قدرته على ترتيب أفكاره. وحسب دراسة الدسوقي (2021): تبرز أهمية المرونة المعرفية كوظيفة ذهنية أدائية تساعد الفرد على تغيير وتنويع طرق التعامل العقلي مع الأمور بحسب طبيعتها، بتحليل صعوباتها إلى

عوامل يمكن الإحاطة بها, والاستفادة منها في إيجاد الحلول المختلفة. (الإطلاع على الجانب النظري: أهمية المرونة المعرفية)

7. عرض نتائج الفرضية السابعة وتحليلها ومناقشتها

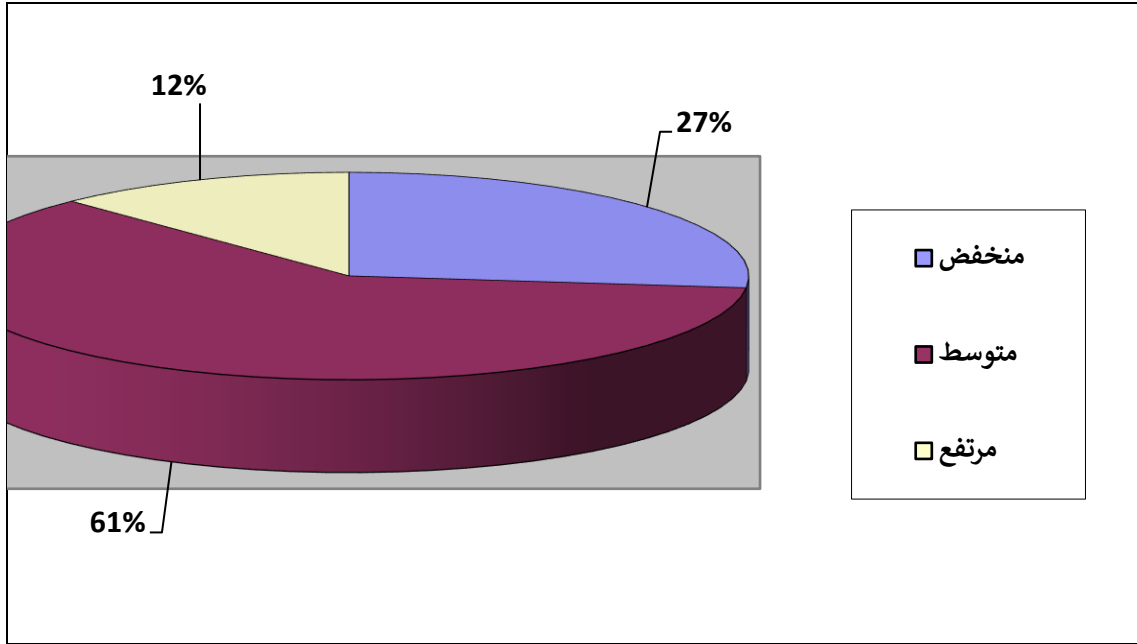
تنص الفرضية السابعة "وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى طلبة ثانية ليسانس (علوم تربية وعلم نفس-علم اجتماع)".

وفي ما يلي جدول نتائج أفراد العينة في متغير الضغوط مصنفة حسب مستويات مقياس الضغوط.

جدول (1) مستويات مقياس الضغوط النفسية

الضغوط النفسية	المجال	التكرار	النسبة المئوية
منخفض	22 - 51	33	27%
متوسط	52 - 81	75	61%
مرتفع	82 - 110	15	12%
المجموع	22 - 110	123	100%

يتبين من خلال الجدول السابق أن معظم أفراد العينة تقع درجاتهم في المستوى المتوسط ومنه فإن مستوى الضغوط النفسية متوسط لدى الطالب الجامعي (علوم تربية وعلم نفس-علم اجتماع) سنة ثانية ليسانس. والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل (7): يوضح مستوى الضغوط النفسية

وفي ما يلي نعرض النتائج الكلية لأفراد العينة في متغير الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي

جدول (2) مستوى الضغوط لدى أفراد العينة

المستوى	المجال	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات
متوسط	81 - 52	62.92683	7740

وبالتالي لم تتحقق السابعة في الدراسة الحالية

حسب نتائج الجدول (1 و2) يتضح أن مستوى الضغوط في المتوسط، ومن المرجح أن هذه النسبة راجعة لعدة أسباب فبدائية، تكمن ضغوط الطلبة في الجامعة في تحضيرهم للامتحانات والواجبات والبحوث وغيرها من الأعمال المطالبين بها وأيضا الحضور للحصص الإلزامية، وكل هذا لا يولد الدرجة المرتفعة من الضغوط بسبب أن الإلزاميات لدى الطالب في الجامعة تكون أقل بسبب وجود فرص لتحضير لكل، مثال على ذلك الإلزامية الحضور للمحاضرات غير موجودة، مع هذا بعد أزمة وجائحة كورونا التي أصابت البلاد أدت المسؤولين إلى التفكير في طرق تسمح للتلاميذ والطلبة والعاملين بأخذ دروسهم وهم في منازلهم لتجنب العدوى والإصابة

بفيروس كورونا وهو "دروس عبر الخط" بمعنى اللجوء إلى الرقمنة وهذا ما أدى لتخفيف ضغط وحمل كبيرين على الطلبة في التفكير في كيفية الذهاب للجامعة لتلقي الدروس. بحيث أن الرقمنة غيرت كل هذا وسمحت للطلاب بأخذ دروسه وهو في المنزل لحد الساعة. والرقمنة أيضا سهلت وحلت العديد من مشكلات الطالب. وفي جانب آخر وحسب دراسة الهزيل(2015): أنه كلما زادت المرونة لدى الفرد، كلما قل التوتر الذي يعاني منه.

خلاصة عامة وآفاق الدراسة:

كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو الكشف عن العلاقة بين المرونة المعرفية و الضغوط النفسية لدى طلبة السنة ثانية ليسانس (علم النفس و علوم التربية _ علم اجتماع), وبعد التحليل و إثراء متغيرات الدراسة نظريا و تطبيق مقياسي جمع البيانات على عينة الدراسة ثم تفريغ البيانات و معالجتها إحصائيا و مناقشتها و تفسيرها على ضوء ما توفر من دراسات سابقة فتوصلت إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة المعرفية والضغوط النفسية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب الجنس.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية حسب الجنس.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية حسب التخصص.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة المعرفية حسب متغير التخصص.
 - وجود مستوى متوسط في المرونة المعرفية لدى طالب ثانية ليسانس.
 - وجود مستوى متوسط في الضغوط النفسية لدى طالب ثانية ليسانس.
- إن دراسة المرونة المعرفية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة هي دراسة واسعة, لذا يجب إعادة هذا الموضوع على عينة أكبر وبأكثر دقة من أجل الوصول إلى نتائج فعالة تساعد في إعداد برنامج شامل لكيفية تفعيل مهارة المرونة المعرفية والتخفيف من الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي.
- الاهتمام بالجانب النفسي للطلاب الجامعة وذلك عند بداية التحاقهم بالجامعة ومساعدتهم على تحسين توافقهم وتكيفهم دراسيا مع الظروف المتغيرة في الجامعة.

- العمل على إكساب الطلاب مهارة المرونة المعرفية ومهارة التواصل الاجتماعي بهدف رفع مستوى التأقلم وتجنب الوقوع في ضغط نفسي أكبر.

- العمل على تطوير مفهوم المرونة المعرفية عن طريق القيام بدورات تربوية ونفسية ومساعدتهم على تحسين توافقهم و تكيفهم دراسياً مع الظروف.

- مراعاة توجيه الطالب ضمن الرغبات المطلوبة.

نظراً لعدم توفر دراسات سابقة تناولت العلاقة بين الضغوط النفسية والمرونة المعرفية، لذا تعتبر دراستنا من أحدث الدراسات التي درست هذين المتغيرين، فبعد البحث والقصي وجدت دراسات مقارنة لمتغيرات الدراسة الحالية " كأساليب التفكير، الإدراك، حل المشكلات ... وغيرها" وعلاقتها بالضغوط النفسية. فمن هذا المنطلق نقترح بعض المواضيع التي تتطلب البحث والتقصي في المجال العلمي كدراسة خصائص المرونة النفسية وأثرها على المرونة المعرفية، أو بناء برنامج حول تطوير مهارات المرونة المعرفية.

قائمة المراجع

مراجع من مجلات علمية

- إيمان، حذية المياحي و إفراح، طعمة راظي.(2019). المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، وزارة التربية، مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة. بغداد.
- المالكي، بندر متعب.(2019). المرونة المعرفية لدى طلبة المتفوقين في محافظة أضم. المجلة العلمية كلية التربية أسيوط، عدد 12، مجلد 25، ج2.
- بريك، السيد رمضان.(2017). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية في التنبؤ بالتكيف الاجتماعي و الأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بجامعة الملك سعود. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد 6.
- بشارة، سليم موفق.(2020). العلاقة بين المرونة و التحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الحسين بن طلال . مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث ، العدد 2، المجلد 6 .
- بلبل، يسرا شعبان و حجازي، إحسان، شكري.(2016). التنبؤ بالذاكرة العامة من المرونة المعرفية و الذكاء السائل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي. دراسات تربوية ونفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق. مصر، عدد 93، ج 1 .
- دقوسي، إيناس عبد القادر و إسماعيل، سهير.(2021). الإسهام النسبي للمرونة المعرفية و المعتقدات المعرفية في التنبؤ بالأداء الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية جامعة سوهاج.
- رضوان، بدوية محمد سعد.(2021). المرونة المعرفية و علاقتها بالفاعلية الذاتية البحثية و دافعية الإتقان لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة الإرشاد النفسي ، عدد 65 ، ج1.
- زغلول، رافع وصفية، محمد.(2017). أثر الكفاءة في اللغة الثانية على الذاكرة العامة و المرونة المعرفية لدى الطلبة ثنائي اللغة في مدينة عكا. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 3 .

مراجع من الكتب:

- أبو حويج، مروان وإبراهيم وسمير أبو مغلي، الخطيب (2002):
القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط1. دار العلمية الدولية
ودار الثقافة. عمان. الأردن.
- الطيب، أحمد محمد (د ت): *التقويم والقياس النفس والتربوي*.
المكتب الجامعي الحديث. مصر.
- معمريّة، بشير (2007): *القياس النفسي وتصميم أدواته*. ط2.
منشورات الجزائر.
- ملحم، سامي محمد (2002): *القياس والتقويم في التربية وعلم
النفس*. ط1. دار المسيرة. عمان.
- يونس، محمد بني (2009) *مبادئ علم النفس*. ط1. دار الشروق .
عمان.
- طه، عبد العظيم حسن و سالمّة، عبد العظيم. (2006). *استراتيجيات
درارة الضغوط النفسية والتربوية*. ط1. عمان: دار الفكر.
- عثمان، فاروق. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار
الفكر العربي.
- غانم، حسين محمد. (2009). *كيف تهزم الضغوط النفسية؟ أحدث
الطرق العلمية لعلاج التوتر*. مصر: دار أخبار اليوم.
- نائف، علي اييو. (2019). *الضغوط النفسية*. مصر: دار المعرفة
الجامعية.

مراجع مذكرات:

- بورقعة، أمال. (2019). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز*
لدى طلبة السنة ثانية علوم إنسانية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر

- منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر، الوادي.
- صالح، هناء. (2013). علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي منشورة، كلية علوم اجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة.
 - الهزيل، عيسى سلطان سلامة. (2015). المرونة المعرفية لدى طلبة المرحلة الثانوية في بئر السبع و علاقتها بالتنظيم الذاتي. رسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماستر في علم النفس التربوي. عمان.
 - بغيجة، إلياس. (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية 'الكوبين' وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركياً. رسالة ماجستير منشورة. جامعة الجزائر.
 - بوبكر، مليكة و براحو، فوزية. (2016). التفاوض واستراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، رسالة لنيل مذكرة الماستر. تخصص توجيه وارشاد، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
 - ساعي، صليحة و فكاييري، فاطمة. (2017). فعالية برنامج إرشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الطالبة المقبلين على شهادة البكالوريا ، رسالة لنيل مذكرة ماستر، تخصص ارشاد و توجيه ، جامعة جيلالي بونعامة، خميس مليانة.
 - طبي عناني، رجاء. (2017). مصادر الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في مصنع التمور. رسالة لنيل شهادة الماجستير، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

- عريس, نصر الدين.(2016). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعية الضغط النفسي , رسالة الدكتوراه , تخصص علم النفس العيادي, جامعة أبي بكر بلقايد, تلمسان.
- فايضة, غازي العبد الله.(2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية , رسالة لنيل درجة دكتوراه , دمشق.
- هجرسي, خيرة و بن عيسى, سمية. (2013). استراتيجية مواجهة الضغط لدى المرأة العاملة المتزوجة, مذكرة لنيل شهادة الليسانس, تخصص علم النفس العيادي , جامعة مسيلة.
- بن شبيبة, دنيا.(2018). الاتزان العاطفي و علاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالب الجامعي , مذكرة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر الاكاديمي , منشورة , كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية , جامعة قاصدي مرباح , ورقلة.

مجلات علمية

- جعير, سليمة. العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة, جامعة حسية بن بوعلي, الشلف.
- الجويحي, منيرة صالح.(2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب و طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض, المجلة العلمية لكلية التربية النوعية, (العدد تاسع).
- خليفي,نادية.(2017). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو, مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية, العدد الثامن.

- العظامات، عمر و بني خالد، محمد.(2019). الإجهاد الذهني وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة البيت، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية) ،35، (12).2021.
- قاسم، آمنة وعبد الله ، سحر محمود.(2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية و الثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج ، المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، العدد 53، (79_145).

استبيان المرونة المعرفية والضغط النفسية

البيانات الشخصية:

الجنس: أنثى ذكر
 التخصص: علم النفس وعلوم التربية علم اجتماع

تعليمية:

في صدد تحضير وإعداد بحث أكاديمي نرجو منك أن تقرأ كل عبارة بعناية وتضع علامة (X) أمام الإجابة التي تبدو أكثر ملائمة لك أنت وحدك التي تعبر عنك فعلا. كما نعلمك أن إجابتك ستحظى بالسرية، والهدف منها البحث العلمي فقط.

مثال توضيحي:

الرقم	العبارة	عالية جدا	عالية	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	سرعان ما أشعر بالتوتر لأبسط الأصوات المفاجئة		X			

الرقم	العبارة	مناسب	غير مناسب	واضح	غير واضح
1	أسعى لكي أتواءم مع مكونات المشكلة لكي أصل لحلها			X	

مقياس الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	عالية جدا	عالية	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	أعاني من الصداع					
2	أشعر بالتعب					
3	يتسبب عرقي بسرعة					
4	أشعر بصعوبة التنفس أعاني من الشد في العضلة					
5	أشعر بالألم في الظهر					
6	سرعان ما أشعر بالتوتر لأبسط الأصوات المفاجئة					
7	أشعر بالإرهاق بسرعة عند القيام بواجباتي					
8	تنتابني الكوابيس والأحلام المزعجة					
9	أشعر بالتوتر اتجاه التغييرات للأبعاد الجسمية لي					
10	ينتابني القلق دون سبب ظاهر					
11	أشعر بالخوف اتجاه أي مواقف جديدة التي تصادفني					
12	ينتابني شعور بحدوث شيء غير سار					
13	يضايقني نقد زملائي أو عائلتي لي					
14	أتعب من مجاملة الآخرين					
15	ينقصني الشعور بالراحة					
16	سرعان ما أبكي عند مواجهة أي موقف ضاغط					
17	أشعر عن عدم الرضا عن نفسي					

					أشعر بعدم القدرة على تركيز انتباهي عندما أقرأ	18
					أعاني من صعوبة الانتباه	19
					أنسى وضع الأشياء في مكانها السليم	20
					تصيني حالة من التشتت	21
					لا أملك القدرة على فهم ما أقرأ	22

مقياس المرونة المعرفية

الرقم	العبارة	مناسب	غير مناسب	واضح	غير واضح
1	أسعى لكي أتواءم مع مكونات المشكلة لكي أصل لحلها				
2	أسعى للوصول إلى حلول المشكلة حتى ولو بدت أنها مستحيلة				
3	يمكنني تغيير وجهتي الذهنية حول المشكلة التي تواجهني				
4	أعمل على إعادة بناء المشكلة لكي أصل إلى حلها				
5	أحاول التعايش مع المواقف التي تواجهني لكي أتمكن من حلها				
6	أنوع في اتجاهات تفكيري حول المواقف المتعددة التي تواجهني				
7	تحليل المشكلة على عناصر بسيطة يسهم في إنتاج أفكار متنوعة لحلها				
8	الحوارات والمناقشات حول موقف ما يجعلني أكثر قدرة على إنتاج الأفكار المتنوعة				
9	يمكنني تعديل سلوكي بناء على متطلبات المواقف التي تواجهني				
10	أوظف إمكانياتي المهارية التي تتناسب مع المشكلات التي تواجهني للبحث عن حلول لها				
11	أسعى لتكوين ارتباطات بين أفكارني تجاه موقف ما وأنماط سلوكي				
12	لا تزعجني الظروف الطارئة التي				

				تواجهني في المواقف المختلفة	
				13 تكرار الأنماط السلوكية في مهارتي الحياتية تسهم في تنوع أفكاري وحدائتها	
				14 الفرد الذي يتمسك في رأيه اتجاه موقف ما يعد جامدا فكريا	
				15 لا أمانع أن أتوقف عن استمرار في حل مشكلة ما حتى تتواءم وجهتي مع الحلول المقترحة	
				16 أسعى لإنتاج أكبر قدر من الأفكار حول أي مشكلة ما تواجهني	
				17 أهتم بالأفكار المتنوعة حتى لو كانت غريبة حول المشكلة التي تواجهني	
				18 يمكنني تطويع الفكرة لكي تتماشى مع الموقف التي تواجهني	
				19 لا أقيد أفكاري تحت إطار محدد أثناء مواجهة المشكلة	
				20 يمكنني الانتقال من فكرة إلى فكرة طالما يفيدني ذلك مواجهة موقف ما	
				21 استخدم الأفكار غير التقليدية في مواجهة مشكلة ما طالما يسهم ذلك في حلها	
				22 لدي قناعة أن تنوع الفرد في أفكاره يعد تميزا له	
				23 لا أمانع في تغيير اتجاهاتي نحو موضوع ما طالما هذا يؤدي إلى نتائج إيجابية	
				24 إنتاج الأفكار المتنوعة حول موضوع ما لا يقلقني حتى لو كانت تلك الأفكار غريبة	
				25 لا أمانع في تكرار محاولاتي لحل مشكلة ما مهما كلفني ذلك وقت وجهد	

				استخدامي لأكثر من فكرة في مواجهة موقف ما يدفعني لمواجهة أي مواقف أخرى	26
				تنوع الفرد في أفكاره حول موضوع ما حتى لو كانت غريبة يعد نوع من التأهب	27
				تكراري في تنوع الأفكار حول المواقف التي تواجهني تخرجني من الجمود الفكري	28
				أسعى أن أنتج أكبر قدر من الأفكار حول موضوع ما عند مشاركة زملائي	29
				الفرد المتقيد بأفكاره يعد مراوغ وغير مكترث	30

ملحق رقم (2)

المرونة علم الاجتماع

الرقم	الدرجة	الرقم	الدرجة	الرقم	الدرجة	الرقم	الدرجة
41	80	31	97	21	104	11	107
42	79	32	94	22	102	12	107
43	121	33	91	23	100	13	107
44	73	34	90	24	99	14	106
45	65	35	89	25	99	15	105
46	65	36	89	26	99	16	105
47	123	37	89	27	98	17	104
48	77	38	87	28	97	18	104
49	85	39	87	29	97	19	104
		40	87	30	97	20	104
							124
							125
							123
							122
							118
							115
							114
							111
							109
							107

المرونة علم النفس

الرقم	الدرجة	الرقم	الدرجة	الرقم	الدرجة	الرقم	الدرجة
61	82	46	97	31	107	16	116
62	81	47	97	32	107	17	115
63	120	48	95	33	106	18	115
64	72	49	94	34	106	19	115
65	70	50	94	35	106	20	115
66	70	51	92	36	104	21	112
67	69	52	92	37	103	22	112
68	69	53	92	38	101	23	112
69	124	54	91	39	100	24	111
70	56	55	91	40	100	25	111
71	51	56	88	41	100	26	110
72	36	57	87	42	99	27	109
73	120	58	86	43	99	28	109
74	76	59	86	44	98	29	109
							128
							126
							59
							57
							124
							123
							122
							83
							86
							87
							120
							118
							117
							117

85	60	97	45	108	30	116	15
----	----	----	----	-----	----	-----	----

الضغوط الإناث

الرقم	الدرجة	الرقم	الدرجة	الرقم	الدرجة	الرقم	الدرجة
85	87	64	57	43	73	22	74
86	89	65	59	44	73	23	76
87	91	66	59	45	82	24	76
88	96	67	59	46	83	25	77
89	48	68	81	47	84	26	33
90	71	69	81	48	73	27	36
91	72	70	85	49	74	28	47
92	72	71	55	50	74	29	80
93	79	72	55	51	80	30	53
94	80	73	56	52	50	31	53
95	53	74	56	53	51	32	54
96	54	75	67	54	51	33	54
97	52	76	67	55	52	34	65
98	53	77	68	56	68	35	65
99	53	78	84	57	69	36	66
100	87	79	49	58	70	37	60
101	79	80	50	59	77	38	60
		81	66	60	78	39	61
		82	67	61	48	40	61
		83	67	62	48	41	68
		84	78	63	78	42	68
		1	81				
		2	82				
		3	64				
		4	64				
		5	64				
		6	80				
		7	81				
		8	56				
		9	56				
		10	56				
		11	57				
		12	67				
		13	67				
		14	78				
		15	48				
		16	48				
		17	48				
		18	48				
		19	62				
		20	62				
		21	63				

الذكور الضغوط

الرقم	الدرجة
17	41
18	43
19	44
20	45
21	45
22	46

الرقم	الدرجة
9	46
10	47
11	47
12	47
13	47
14	87
15	89
16	48

الرقم	الدرجة
1	28
2	29
3	33
4	85
5	87
6	39
7	39
8	41

الضغوط علم الاجتماع

الرقم	الدرجة
41	48
42	51
43	51
44	85
45	85
46	84
47	64
48	48
49	48

الرقم	الدرجة
31	56
32	53
33	82
34	49
35	80
36	56
37	43
38	55
39	70
40	81

الرقم	الدرجة
21	87
22	59
23	83
24	81
25	68
26	74
27	54
28	56
29	47
30	77

الرقم	الدرجة
11	39
12	48
13	78
14	29
15	61
16	77
17	60
18	78
19	89
20	33

الرقم	الدرجة
1	73
2	52
3	66
4	69
5	48
6	68
7	64
8	72
9	54
10	87

الضغط علم النفس

الرقم	الدرجة
61	89
62	65
63	59
64	60
65	54
66	68
67	55
68	53
69	82
70	87
71	48
72	67
73	76
74	80

الرقم	الدرجة
46	68
47	84
48	47
49	57
50	41
51	78
52	39
53	62
54	53
55	74
56	53
57	56
58	50
59	72
60	96

الرقم	الدرجة
31	80
32	48
33	62
34	67
35	47
36	78
37	66
38	50
39	81
40	87
41	67
42	79
43	41
44	76
45	56

الرقم	الدرجة
16	48
17	46
18	61
19	67
20	59
21	73
22	73
23	44
24	71
25	65
26	47
27	52
28	74
29	79
30	36

الرقم	الدرجة
1	80
2	91
3	63
4	45
5	67
6	67
7	33
8	28
9	46
10	81
11	47
12	53
13	64
14	45
15	57

المرونة الاناث

الرقم	الدرجة
85	94
86	92
87	80
88	79
89	120
90	76
91	107
92	121
93	73

الرقم	الدرجة
64	92
65	91
66	91
67	91
68	90
69	89
70	65
71	123
72	97

الرقم	الدرجة
43	86
44	85
45	82
46	81
47	109
48	109
49	36
50	97
51	105

الرقم	الدرجة
22	87
23	124
24	56
25	87
26	86
27	109
28	120
29	97
30	65

الرقم	الدرجة
1	77
2	112
3	102
4	101
5	100
6	94
7	87
8	106
9	70

72	94	106	73	51	52	106	31	100	10
104	95	104	74	97	53	88	32	104	11
70	96	99	75	95	54	87	33	103	12
69	97	99	76	94	55	97	34	69	13
92	98	85	77	107	56	115	35	115	14
111	99	111	78	104	57	114	36	115	15
110	100	89	79	104	58	112	37	107	16
106	101	108	80	107	59	105	38	89	17
		107	81	99	60	104	39	97	18
		98	82	98	61	99	40	100	19
		97	83	112	62	100	41	99	20
		115	84	111	63	107	42	109	21

الذكور المرونة

الرقم	الدرجة
17	117
18	122
19	118
20	123
21	122
22	117

الرقم	الدرجة
9	83
10	86
11	87
12	120
13	116
14	125
15	124
16	118

الرقم	الدرجة
1	128
2	126
3	59
4	57
5	124
6	116
7	115
8	123