

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

التنظيم الذاتي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة
الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا
-دراسة ميدانية ببلدية الوادي-

مذكرة مكتملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د. محمد الأبشر بن محمد السعيد شيخة

إعداد الطالبتين:

❖ بسمة دودي

❖ شروق غزال

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د. زليخة جديدي	أستاذ محاضر -أ-	رئيسا
د. محمد الأبشر شيخة	أستاذ محاضر -أ-	مشرفا ومقررا
د. صالح خشخوش	أستاذ محاضر -أ-	مناقشا

السنة الجامعية: 2025 / 2024

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

التنظيم الذاتي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة
الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا
-دراسة ميدانية ببلدية الوادي-

مذكرة مكتملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د. محمد الأبشر بن محمد السعيد شيخة

إعداد الطالبتين:

❖ بسمة دودي

❖ شروق غزال

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
د. زليخة جديدي	أستاذ محاضر -أ-	رئيسا
د. محمد الأبشر شيخة	أستاذ محاضر -أ-	مشرفا ومقررا
د. صالح خشخوش	أستاذ محاضر -أ-	مناقشا

السنة الجامعية: 2025 / 2024

شكر وعرفان

فرحين بما اتاهم الله من فضله

الحمد لله رب العالمين

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

نحمد الله على فضله ونعمته بأن قدر لنا إتمام هذا العمل

كما ويسعدنا أن نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان

"إلى الأستاذ " المتميز "محمد الأبرش شيخه

وإلى كل أساتذة قسم علم النفس على جهوداتهم وتوجيهاتهم

وجميع من ساعدنا في إتمام هذا العمل وإلى عائلتنا الصغيرة

وكل عالم ومتعلم ومنتمي لأهل العلم والمعرفة.

إهداء

و اخر دعواهم ان الحمد لله رب العالمين
رجوت كريما ووثقت بصنعه و ما كان يرجو الكريم لا يجيب
الحمد لله الذي يسر البدء و جمل الختام
تم بحمد الله تخرجي من قسم علم النفس و علوم التربية
(تخصص علم النفس المدرسي)
و ما كنت سأصل لهذا الا بفضل الله ربي
و بفضل مدرسة عظيمة في الحياة
الى من غرست في قلبي حب العلم و الإصرار الى جند الخفاء
غاليتي امــــي نورة
الى غالي ختم اسمي باسمه الى سندي في هذه الحياة
ابــــي محمد
الى اخوتي و اخواتي الأعزاء (لبنة، قريشي، اسلام، عبد الصمد الطاهر، اباد)
رفقاء الخطوة الأولى و الأخيرة شكرا على دعمكم المستمر لي
الى روح حنون ستشاركني عمري خطيبي سعيد لك مني اصدق الحب و الإخلاص شكرا على دعمك
المستمر لي.
و اختم شكري لاساذي الكريم و قدوتي في الاخلاق و المعرفة الأستاذة شيخة محمد الابشر اسأل الله ان
يجعلك نبراسا مضيء في سماء العلم .

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على المصطفى واهله ومن وفى اما بعد
الى التي جنانها ارتويت وبدفئها احتमित ولحقتها ما وفيت، الى التي يشتهي اللسان نطقها، الى ما كانت
تتمنى رؤيتي وانا احقق هذا النجاح، وشاء الله ان يأتي هذا اليوم بعد كفاح
الى امي الغالية حفظها الله.
الى من حلم بأن يراني في هذا اليوم ومد لي يد العون ها انا اكملت مشواري امامك بكل سرور
واطمح بان تراني في اول السطور احمل اسمك بكل غرور
الى ابي الغالي حفظك الله والبسك ثوب شفائه.
الى اخوتي واخواتي فهم طوق نجاتي ووردة حياتي قوتي وسندي
حفظكم الله وانار دروبكم.
ثم الى نفسي . . الى انا
لأنى استحق . . بعد هذا العنا
ان اقتطف لنفسي
كلمة بعد هذا الجنى



ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التنظيم الذاتي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بالإضافة إلى فحص الفروق بين التنظيم الذاتي ونوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بناء على متغيرات الجنس والتخصص.

حيث شملت العينة على 140 تلميذ وتلميذة في مستوى البكالوريا في بعض ثانويات ولاية الوادي للموسم الدراسي 2025/2024 تم اختبارهم بطريقة عشوائية.

وللتحقق من الأهداف المذكورة اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وذلك باستخدام مقياسي التنظيم الذاتي (اعداد رواء العيثاوي (2014)) ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية (اعداد فراحي فيصل، وآخرون (2006).

أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التنظيم الذاتي ونوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية. كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الذاتي وبناء على متغير التخصص. بينما بينت النتائج انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الذاتي تبعا لمتغير الجنس والا انه اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية الضغوط النفسية بناء على متغيرات الجنس والتخصص.

توضح هذه النتائج أن التنظيم الذاتي ونوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا لا يتأثران بشكل ملحوظ بالجنس أو التخصص، مما يشير إلى أن هناك عوامل أخرى غير مدروسة قد تكون لها تأثير أكبر في تحديد درجات التنظيم الذاتي ونوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى هذه الفئة من التلاميذ.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، الضغوط النفسية،

تلاميذ البكالوريا.

Abstract

This study aimed to explore the relationship between self-regulation and stress-coping strategies, as well as to examine the differences in self-regulation and the type of stress-coping strategies based on variables such as age and academic specialization.

The sample consisted of 140 male and female students in their final year of secondary school (baccalaureate level) from several high schools in El Oued province during the 2024/2025 academic year. The participants were randomly selected.

To achieve the stated objectives, the study employed a descriptive methodology using two scales developed by the researcher: one for self-regulation and the other for stress-coping strategies.

The results showed that there were no statistically significant differences between self-regulation scores and the type of stress-coping strategies. The study also revealed no statistically significant differences in self-regulation scores based on academic specialization. However, the results indicated statistically significant differences in self-regulation scores based on gender. On the other hand, there were no statistically significant differences in the type of stress-coping strategies based on gender and academic specialization.

These findings suggest that self-regulation and the type of stress-coping strategies among baccalaureate students are not significantly influenced by gender or age, indicating that other unexamined factors may have a greater impact on determining self-regulation levels and the choice of stress-coping strategies in this student population.

Keywords: Self-regulation, Stress-coping strategies, Psychological stress, Baccalaureate students.

الفهرس

فهرس المحتويات

IV.....	شكر وعرهان
V.....	إهداء
VI.....	إهداء
VII.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
VIII.....	Abstract
XI.....	فهرس المحتويات
VI.....	فهرس الجداول
VII.....	فهرس الأشكال
أ.....	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار الاشكالي والمفاهيم الأساسية

5.....	1. الاشكالية:
7.....	2. فرضيات الدراسة:
8.....	3. أهمية الدراسة:
8.....	4. اهداف الدراسة:
8.....	5. التعريفات الإجرائية:
9.....	6. الدراسات السابقة:

الفصل الثاني: التنظيم الذاتي

15.....	تمهيد:
15.....	1. مفهوم التنظيم الذاتي:

15	2. أسباب استعمال مكونات التنظيم الذاتي:
16	3. خصائص التنظيم الذاتي:
17	4. النظريات المفسرة للتنظيم الذاتي:
17	1-4 التنظيم الذاتي في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية Social Cognitive Theory (البرت بانديورا، 1986)
17	2-4 التنظيم الذاتي في ضوء نظرية الاسلوب المنظم Regulatory Mode theory (هيكتز وكروكلانسكي 2000)
19	خلاصة الفصل:

الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

21	تمهيد:
21	أولاً: الضغوط النفسية:
21	1. تعريف الضغوط النفسية:
22	2. أنواع الضغط النفسي:
22	3. أسباب الضغط النفسي:
24	4. مراحل الضغط النفسي:
25	ثانياً: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:
25	1. تعريف أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:
25	2. أساليب مواجهة الضغوط النفسية:
27	3. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:
28	4. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:
29	5. أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:
31	خلاصة:

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

34	تمهيد:
34	1. منهج الدراسة:
34	2. الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها:
34	1-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية:
35	2-2 إجراءات الدراسة الاستطلاعية:
35	3- الدراسة الأساسية:
35	1-3-1 مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:
37	3-2- أدوات جمع البيانات:
45	3-3- الأساليب الإحصائية للدراسة:
47	خلاصة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

49	تمهيد:
49	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
49	1.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:
50	2.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:
50	3.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:
51	4.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:
51	5.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:
52	2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:
52	1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

53	2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:
55	2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:
56	2-4- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:
57	2-5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:
60	3.استنتاج عام:
62	الخاتمة:
64	قائمة المراجع
72	الملاحق

فهرس الجداول

- جدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس: 35
- جدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب التخصص: 36
- الجدول (03): يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده 38
- الجدول رقم (04) يوضح نتائج صدق مقياس التنظيم الذاتي بطريقة المقارنة الطرفية 41
- الجدول رقم (05) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التنظيم الذاتي بطريقة التجزئة النصفية 42
- الجدول (06) يوضح معاملات ارتباط درجة البند بدرجة البعد ودرجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط 43
- الجدول (07): يبين معامل الثبات الفاكرولباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط 45
- جدول (08): دلالة قيمة F لتحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA) بين التنظيم الذاتي و نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية. 49
- جدول (09): دلالة قيمة T بين درجات التنظيم الذاتي ونوع التخصص 50
- جدول (10): دلالة قيمة T بين درجات التنظيم الذاتي و نوع الجنس 50
- جدول (11): دلالة قيمة k^2 بين نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتخصص. 51
- جدول (12): دلالة قيمة k^2 بين نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية و الجنس. 52

فهرس الأشكال

- 36 الشكل رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس
- 37 الشكل رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب التخصص

مقدمة

يتطلب التنظيم الذاتي امتلاك وتعلم إستراتيجيات ما وراء معرفية، كالتخطيط و المراقبة وتعديل الإدراك وهذا يتطلب من الفرد سيطرته على جهوده في المهام الأكاديمية، فالفرد المنظم ذاتيا يصر على القيام بمهام صعبة ويكبح مشتتات الانتباه ويحافظ على إدراكه مما يمكنه من الاداء بشكل أفضل (Corno&Mandinach 1983) كما أن الفرد المنظم ذاتيا يستخدم هذه الإستراتيجيات المتنوعة لنقل المواد وتذكرها وفهمها وتعزيز المشاركة المعرفية النشطة في التعلم وهذا ما سوف يؤدي الى مستويات أعلى من الإنجاز ومع ذلك فإن معرفة الإستراتيجيات المعرفية لا تكفي عادة لتعزيز تحصيل الفرد بل يجب عليه استخدامها لتنظيم إدراكه

(Pintrich & de Groot 1990). فالتنظيم الذاتي الجيد يعني ان يقوم الفرد بتقييم مقدرته على

الانجاز وما اذا كانت النية مواتية للتعلم (Schunk ،2005). (منذر الفقير 2020 ص640)

حيث ذكر (Behncke ،2008) أن مفهوم التنظيم الذاتي من المفاهيم المعرفية الهامة حيث يشار إليه كعامل هام مؤثر في العمليات المعرفية إذ تدل الدراسات التي تناولته الى أهميته في الجانب العقلي لعملية التنظيم تشمل الاعتقادات والسلوك والانتباه باستخدام مهارات وراء معرفية. (اليوسف، راسي، 2019)

تعتبر الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تميز حياتنا المعاصرة وهذا نتيجة لما تشهده من تغيرات سريعة في كافة جوانب الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، حيث أصبح بإمكاننا القول إن عصرنا الحالي هو عصر الضغوط بالدرجة الأولى. هذه الضغوط لها أثرها البالغ على الفرد في مختلف محطات حياته وخاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة من مراحل النمو الحرجة التي تحتوي على الكثير من الضغوط المترتبة عن التغيرات الفيزيولوجية والمتطلبات النفسية وأخرى إجتماعية الناتجة عن هذه التغيرات. ونخص بالذكر المراهق المتمدرس بالمرحلة النهائية من التعليم الثانوي، فهو بالإضافة إلى الضغوط السالفة الذكر يتعرض كذلك إلى ضغوط أكاديمية بإعتبار أن المرحلة النهائية مرحلة مهمة في المسار الدراسي ونقطة تحول هامة في طريق السير لبناء حياته المستقبلية. إن تعرض المراهق للضغوط النفسية العالية يدفعه إلى تفعيل إستراتيجيات المواجهة التي عرفها كل من فولكمان ولازاروس على أنها جهود سلوكية ومعرفية متغيرة بإستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب المواقف الداخلية والخارجية والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة، وتتجاوز مصادر الشخص وامكاناته (العازمي، 2016، ص

انطلاقاً من هذا الإطار، تناولت الدراسة الحالية موضوع التنظيم الذاتي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا. ولغرض تحليل هذا الموضوع، تم تقسيم البحث إلى جانبين: جانب نظري وجانب ميداني. تضمن الجانب النظري عدة فصول، حيث تطرق الفصل الأول إلى إشكالية الدراسة، في حين تناول الفصل الثاني مفهوم التنظيم الذاتي، وخصص الفصل الثالث لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا. أما الجانب الميداني فقد شمل فصلين؛ الفصل الرابع تناول الإجراءات المنهجية للدراسة، بينما تضمن الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء تساؤلات الدراسة وفرضياتها. وأخيراً، اختتم البحث بطرح مجموعة من المقترحات والتوصيات المتعلقة بمشكلة الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار الاشكالي والمفاهيم الأساسية

1. اشكالية الدراسة

2. فرضيات الدراسة

3. اهداف الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. التعاريف الاجرائية لمتغيرات الدراسة

6. الدراسات السابقة

1. الاشكالية:

في ظل التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، و ما تفرزه من تحديات و ضغوط نفسية متزايدة، في مختلف مجالات الحياة، سواء كانت مهنية، تعليمية، اجتماعية او حتى عائلية. وتزداد حدة هذه الضغوط بفعل التطورات التكنولوجية الحادثة و تسارع وتيرة الحياة و ارتفاع سقف التوقعات و الضغوط المجتمعية،

وبالتالي لم يكن الإنسان بحاجة إلى فهم نفسه أكثر مما هو عليه الآن، نظراً لما يتعرض له من صراع نتيجة الفجوة العميقة بين تقدم مادي، يسير بخطى سريعة... وتقدم يسير بخطى حثيثة في ما يتعلق بالجوانب القيمية والروحية والأخلاقية من جانب آخر. ولقد اتسعت معارف الإنسان المادية، وازدادت سيطرته على الظواهر الطبيعية تزايداً ملحوظاً، وحقق إنجازات حضارية فذة، ولكنها تحمل في طياتها أيضاً الكثير من الآلام والمتاعب النفسية، والكثير من مقومات التدمير والتخريب، وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني، ما يجعل الافراد عرضة لمستويات متفاوتة من التوتر و القلق و الاكتئاب و حتى الانهيار النفسي في بعض الحالات. و لعل تلاميذ البكالوريا المقبلين على خطوة مصيرية و مهمة، يمكن القول انها ستحدد اهم اتجاهات حياتهم اهم كثر عرضة لهذا الضغط و هذه التحديات، بالإضافة فهم يكونون في مرحلة المراهقة المتأخرة و هي اكثر المراحل حساسية من غيرها.

وهذا يستلزم بناءً للشخصية أقدر على مواجهة ضغوط هذا العصر ومتطلباته وأكثر استجابة لمقومات التقدم والارتقاء.

ففي خضم كل هذه التحديات، أصبح التلميذ مطالبا بامتلاك مجموعة من الكفاءات النفسية التي تمكنه من التكيف الإيجابي مع بيئته، و الحفاظ على توازنه النفسي و من بين هذه الكفاءات تبرز القدرة على التنظيم الذاتي التي تمثل أحد المفاهيم المحورية في علم النفس المعاصر، لكونها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكفاءته في ضبط سلوكياته، وتنظيم انفعالاته، والتحكم في اندفاعاته، وتوجيه أفكاره وسلوكياته نحو أهدافه بشكل إرادي ومنظم. فالتنظيم الذاتي باعتباره عملية داخلية تعنى بضبط السلوك فلا يقتصر فقط على التحكم السلوكي، بل يشمل جوانب معرفية وانفعالية تُمكن التلميذ من التفاعل الواعي مع المثيرات الضاغطة، وتحديد ردود أفعاله بطريقة عقلانية بالرغم من وجود مثيرات داخلية أو خارجية قد تعيق تحقيق تلك الأهداف.

غير ان هذه الكفاءة لا تتم بمعزل عن خصائص التلميذ النفسية و الشخصية ففي خضم هذا الواقع لا يقاس نجاح الافراد بخلو حياتهم من الضغوط، بل بقدرتهم على التعامل الفعال معها من خلال استراتيجيات مواجهة تكيفية تساعدهم على توازنهم النفسي والصحي والاجتماعي.

كما ذكر (ربيع، 2019، ص 42) ان هذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع، وهي تعد حلاً توفيقياً وسطاً، أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، كما أنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق. وإن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن أساليب التعامل كون الأولى تحدث لا شعورياً، أما الثانية (أساليب التعامل) فهي تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يلي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد. (ربيع، 2019، ص 42)

وتُعرف استراتيجيات المواجهة النفسية بأنها مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية التي يلجأ إليها طلاب البكالوريا حين يتعرضون لمواقف تتجاوز قدرتهم على التحمل أو التكيف و مواقف الضغوط أو الأزمات و التي قد تكون بناءة و مباشرة (كحل المشكلات و إعادة التقييم المعرفي)، او سلبية و هروبية (كالتجنب و الانفعال و الانسحاب).

وتشير العديد من الدراسات النفسية إلى أن الأفراد و من بينهم التلاميذ و خاصة مستوى البكالوريا ذوي التنظيم الذاتي المرتفع غالباً ما يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة، بينما يعاني ذوو التنظيم الذاتي المنخفض من صعوبة في التحكم بالضغوط، ما يدفعهم إلى تبني أنماط غير صحية في المواجهة، قد تزيد من معاناتهم النفسية وتجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات.

وعليه، فإن فهم العلاقة بين هذين المتغيرين لا يكتسب بعداً نظرياً فقط، بل يتعداه إلى البعد التطبيقي، خاصة في ميادين التربية، الصحة النفسية، كما سيتم التطرق له في مذكرتنا و من هنا تبرز الإشكالية التالية هل يمكن التنبؤ بنوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا بناء على درجتهم في التنظيم الذاتي ؟

في هذا الاطار يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل الرئيسي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في درجاتهم في التنظيم الذاتي ؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس ؟

2. فرضيات الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في درجاتهم في التنظيم الذاتي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس.

3. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تبحث في متغيرات إيجابية (التنظيم الذاتي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية) لدى تلاميذ البكالوريا الذي يزاولون في الدراسة في ثانويات بلدية الوادي حيث يعتبر هذان المتغيران كأسلوبين مهمين يحتاج الإنسان لمعرفتهما جيدا من أجل أن يحظى بتنظيم ذاتي دون مواجهة الضغوط النفسية.

4. اهداف الدراسة:

بناءً على الفرضيات المقدمة، يمكن اقتراح الأهداف التالية:

- استكشاف الفروق بين درجات التنظيم الذاتي و نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا، وتحديد مدى ارتباط هذين المتغيرين ببعضهما البعض.
- مقارنة درجات التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا الادبيين و العلميين، وتحديد مدى تأثير التخصص على درجات التنظيم الذاتي.
- مقارنة درجات التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا الذكور و الاناث، وتحديد مدى تأثير الجنس على درجات التنظيم الذاتي.
- مقارنة نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا بين الادبيين و العلميين، وتحديد مدى تأثير التخصص على نوع الاستراتيجية المتبعة.
- مقارنة نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بين الذكور والاناث، وتحديد مدى تأثير الجنس على نوع الاستراتيجية المتبعة.

5. التعريفات الإجرائية:

التنظيم الذاتي: ويعرف على انه قدرة الفرد على تنظيم عملياته المعرفية المستخدمة في استجاباته للمواقف المختلفة والتحكم بها وضبط سلوكه اي وضع تخطيط مساعد له والتتبع عليه في اموره وانشغالاته على المدى القريب والبعيد لتحقيق اهدافه التي يسعى لها بتجاوزه لخيبات الامل والفشل.

الضغط النفسي: هو استجابة للمواقف التهديدية التي تشعره بالقلق نتيجة الصراع بين المطالب الملقاة عليه و قدراته للتعامل معها.

استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية: هي تلك الطرق والأساليب التي يستخدمها الفرد للخروج من حالة عدم الاتزان النفسي و السيطرة على الضغط.

6. الدراسات السابقة:

1. دراسات التنظيم الذاتي:

1 _ (دراسة رابعة 2021)

بعنوان " ما وراء الانفعال في ضوء التنظيم الذاتي و الكفاءة الإنفعالية و الهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة " دراسة تنبؤية فارقة، حيث هدفت الى التعرف على مستوى ما وراء الإنفعال لدى عينة من لاعبي كرة السلة، والعلاقة بين ما وراء الإنفعال و التنظيم الذاتي و الكفاءة الإنفعالية و الهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة، والكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي ما وراء الإنفعال في التنظيم الذاتي، والكفاءة الإنفعالية، والهزيمة النفسية، والكشف عن الفروق بين الجنسين في ما وراء الإنفعال، ومدى إمكانية التنبؤ بما وراء الإنفعال من خلال التنظيم الذاتي، و الكفاءة الإنفعالية، والهزيمة النفسية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المقارن لتحقيق أهداف الدراسة تكونت عينة البحث من عينة من لاعبي كرة السلة وكان عددهم (95) فردا من الذكور والإناث، تتراوح أعمارهم ما بين (16-20) سنة، وللتحقيق من ذلك تم تطبيق أربع مقاييس هم مقياس ما وراء الإنفعال من إعداد الباحثة، ومقياس الهزيمة النفسية من إعداد أبو حلاوة 2013، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى ما وراء الإنفعال لدى لاعبي كرة السلة اعلى من المتوسط، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين ما وراء الإنفعال والتنظيم الذاتي و الكفاءة الإنفعالية، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين ما وراء الإنفعال و التنظيم الذاتي والكفاءة الإنفعالية، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية سالبة بين ما وراء الإنفعال و الهزيمة النفسية لدى لاعبي كرة السلة، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات ما وراء الإنفعال وفقا لمتغير النوع (ذكور (إناث) لدى لاعبي كرة السلة لصالح الإناث، كما اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي ما وراء الإنفعال في التنظيم الذاتي والكفاءة الإنفعالية والهزيمة النفسية لصالح مرتفعي ما وراء الإنفعال. ويمكن التنبؤ بما وراء الإنفعال في ضوء متغيرات الدراسة التنظيم الذاتي، والكفاءة الإنفعالية، والهزيمة النفسية لدى لاعبي كرة السلة، والقمت الدراسة الضوء على ضرورة الاهتمام بالتدريب على ما وراء الإنفعال بهدف الوصول الى مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي والكفاءة الإنفعالية. (رابعة، 2021 ص 90)

2_ (دراسة عبد الإله مقبل 2019)

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي و التربوي في الجامعات الفلسطينية، وتكونت عينة الدراسة من (211) طالبا وطالبة من ثلاث جامعات فلسطينية، وهي جامعة النجاح الوطنية، جامعة القدس، جامعة الخليل حيث تم مراعاة الجنس و المستوى الدراسي في هذه العينة القصدية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة لجمع البيانات من خلال استخدام مقياسي التنظيم الذاتي ومقياس المرونة النفسية التي تم تطويرهما لتحقيق اهداف الدراسة إلى مايلي: هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي في الجامعات الفلسطينية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.69) وهي علاقة إرتباطية دالة إحصائيا، وان هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مجالات مقياس التنظيم الذاتي باستثناء مجال مراقبة الذات وملاحظتها. وكذلك ظهر من النتائج أن مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لدى طلبة برنامج الماجستير كان بدرجة عالية وكان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية المقياس التنظيم الذاتي (396) و الانحراف المعياري (022) أما المتوسط الحسابي للدرجة الكلية المقياس المرونة النفسية (409)، اما النتائج المتعلقة بمتغيرات الدراسة فقد ظهر أنه لا توجد فروق في مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لمتغير الجنس، وان هناك فروق في مستوى التنظيم الذاتي والمرونة النفسية لمتغير الجامعة لصالح جامعة النجاح، اما متغير المستوى الدراسي فقد كان هناك فروق في التنظيم الذاتي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح السنة الثانية، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. (عبد الإله مقبل، 2019 ص 639)

3 _ دراسة (عليان درادكة، 2018)

بعنوان التنظيم الأكاديمي انتشاره ومعوقاته من وجهة نظر الطلبة الجامعيين في السعودية، حيث هدفت الدراسة الى تحديد مستوى امتلاك طلبة الجامعة لتنظيم الذات الاكاديمي في ضوء بعض المتغيرات، وتحديد المعوقات الخاصة بتنظيم الذات الأكاديمي و تألفت العينة من (337) طالبا وطالبة بمنطقة الحدود الشمالية في السعودية، حيث أظهرت النتائج أن مستوى تنظيم الذات الاكاديمي ككل جاء بدرجة متوسطة إذ جاء بعد تنظيم الذات وطلب المساعدة بدرجة مرتفعة وباقي الأبعاد بدرجة متوسطة ووجود فروق تعزى لأثر الجنس لصالح الذكور، وفروق لصالح طلبة السنة الثالثة و الرابعة، وعدم وجود فروق تعزى لأثر نوع الكلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى مستوى تنظيم الذات الاكاديمي على ابعاد التخطيط ووضع الاهداف طلب المساعدة، التحكم في تنظيم الذات إستراتيجيات استخدام المعرفة لصالح مرتفعي التحصيل وكشف نتائج تحليل المعوقات أن (71.3%) من

إجابات الطلبة تتصل بمستوى مهارات إدارة الوقت، و (69.4%) تتصل بعدم القدرة على التخطيط و (68.9%) تتصل بعدم امتلاك الأسلوب المناسب للدراسة، و (621) تتصل بكثرة الوجبات و (58.7%) تتعلق بصعوبة المادة، و (55.6%) تتصل بوجود مشكلات الأسرية، و (54.2%) تتصل بالأقران، و (49.4%) تتصل بالعلاقات الاجتماعية. (عليان درادكه، 2018 ص 12)

4 _ دراسة (نصر، مهدي، 2018)

بعنوان " برنامج إرشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي و التفاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الإجهاد النفسي "، حيث هدفت الدراسة الحالية الى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي وقائي في تعزيز التنظيم الذاتي والتفاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الإجهاد النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (46) طالبا من طلاب كلية التربية جامعة الباحة، تم إختيارهم عشوائيا من مستويات دراسية وتخصصات مختلفة، جرى تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية قوامها (23) وضابطة قوامها (23)، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (19-26) سنة بمتوسط عمر قدره (21-39)، و لتحقيق اهداف الدراسة قام الباحث بإعداد مقياس التنظيم الذات ومقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس الإجهاد النفسي والتأكد من صدق وثبات تلك الأدوات، وللتحقق من فروض الدراسة أستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون ومعامل ثابت الفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، و إختبار (ت) للمجموعات المستقلة والمرتبطة واسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي على مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس الإجهاد النفسي في إتجاه القياس البعدي، ايضا وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي على مقياس التنظيم الذاتي، ومقياس التفاؤل المتعلم، ومقياس الإجهاد النفسي في إتجاه المجموعة التجريبية في القياسين، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي الوقائي) والقياس التبعي (بعد مرور فترة المتابعة بشهر على مقياس التنظيم الذاتي ومقياس التفاؤل المتعلم ومقياس الإجهاد النفسي). (نصر مهدي، 2018 ص 89)

2. دراسات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

دراسة (عبد العزيز، 2019)

أجرت عبد العزيز (2019) دراسة بعنوان: نموذج بنائي للعلاقات المتبادلة بين أحداث الحياة السلبية والإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وتقدير الذات والاكثاب لدى المراهقين وقد تكونت عينة الدراسة من (422) من طلاب المرحلة الثانوية بمنا القمح في مصر، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أحداث الحياة السلبية وبين الإستراتيجيات المعرفية التكيفية وتقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين أحداث الحياة السلبية وبين الإستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال والاكثاب. (عبد العزيز، 2019، 1-79)

دراسة (اسليم، 2017)

قام اسليم (2017) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعة الفلسطينية والتعرف إلى الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً للمتغيرات التالية الجنس مستوى دخل الأسرة الجامعة، المعدل التراكمي. وقد تكونت عينة الدراسة من (364) من خريجي الجامعة الفلسطينية، وأظهرت أهم النتائج أن هناك فروقا في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي يعزى للمعدل التراكمي لصالح الخريجين ذوي المعدلات الممتازة. (اسليم، 2017، ص 21-35)

دراسة (عبد الهادي و أبو جدي 2012):

وأجرى عبد الهادي وأبو جدي (2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية وجامعة عمان الأهلية والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (383) من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن إستراتيجية الأفكار الدينية احتلت المرتبة الأولى بوصفها أكثر الإستراتيجيات استخداما من قبل طلبة الجامعات تليها إستراتيجية تحليل الانفعالات والمواقف، فالنمو وإعادة التشكيل، وأقل الإستراتيجيات استخداما هي إستراتيجية التقليل من أهمية الموضوع. (عبد الهادي و أبو جدي، 2012، ص 305-355)

الدراسات الأجنبية:

دراسة (بيانشي bianchi . 2004)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى (76) ممرضة. وقد استخدم لهذا الغرض استبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل، واستبانة المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات، وهي مصادر متعلقة بضغوط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته.

كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل العينة كان في المرتبة الأولى دولي التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحل المشكلات، وأخيراً استراتيجية التجنب والهروب.

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة إلى أنه توجد العديد من الاستراتيجيات والأساليب التي يتبعها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها، وخاصة الناتجة عن ظروف المهنة أو العمل، ونلاحظ من خلال عرض نتائج الدراسات السابقة أن هناك أساليب مشتركة يستخدمها الأفراد للتعامل مع ضغوطهم النفسية، ويمكن أن نذكر بعض هذه الأساليب، ومنها: أسلوب المساندة الاجتماعية، والتوجه نحو الأداء، العلاج الروحي، والعمل من خلال الحدث، وإقامة العلاقات الاجتماعية، والتقييم المعرفي للموقف، واللجوء إلى الدين، وطلب المساعدة من الآخرين، إضافة إلى الأساليب السلبية مثل: التجنب والإنكار، والتنفيس الانفعالي، والتقبل الاستسلامي.

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

كما اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات، واختلفت مع بعضها الآخر، وربما يعود هذا الاختلاف إلى طبيعة المجتمع أو العينة التي أجريت عليها هذه الدراسات. (Bianchi, 2004, p 737)

الفصل الثاني: التنظيم الذاتي

-تمهيد.

1_ مفهوم التنظيم الذاتي

2_ اسباب استعمال مكونات التنظيم الذاتي

3_ خصائص التنظيم الذاتي

4_ النظريات المفسرة للتنظيم الذاتي

خلاصة الفصل

تمهيد:

1. مفهوم التنظيم الذاتي:

يرى (باندورا) إن التنظيم الذاتي يشير إلى قدرة الفرد على التنظيم أو الضبط الذاتي لسلوكه في علاقته بالمتغيرات البيئية المستعملة في الموقف، وبمعنى آخر تكييف سلوك الفرد وبنائه المعرفي وعملياته المعرفية والمتغيرات البيئية بصورة متبادلة ومتفاعلة، وعلى رأي (باندورا) فإن الحوافز المنظمة ذاتيا تزيد من السلوك عن طريق وظيفتها الدافعية، فالفرد يدفع نفسه الصبر مجهودات أكثر وذلك للوصول إلى أداء معين كان قد وضعه لنفسه، ويمكن تفسير كثير من التغيرات المصاحبة لإجراءات الاشراف عن طريق عمليات التنظيم الذاتي وليس عن طريق الرابطة بين المثير والاستجابة. (سكر، 2015ص373).

كما أشار كل من (Zimmerman, 1990, Bembnutty, 2006, Singh,2009) ولقد زاد الاهتمام حديثا بإستراتيجيات ما وراء المعرفة وخاصة التنظيم الذاتي المعرفي و كيفية معالجة المعلومات، لأهميتها في تنظيم معلومات الطلاب و معارفهم ذاتيا و مساعدتهم على حل المشكلات من خلال السيطرة على تفكيرهم و تعديل مساره نحو تحقيق أهدافهم، حيث يهتم التنظيم الذاتي بنقل مسؤولية التعلم المباشر الى المتعلم نفسه خاصة لدى طلاب الدراسات العليا، مما يشكل دافعا قويا لديهم لبذل أقصى طاقتهم للحصول على أفضل النتائج.

(علي رف الله عطية، 2017، 390)

كما ذكر ((Vohs & Baumeister 2004)) يستخدم التنظيم الذاتي للإشارة الى السلوك الموجه نحو الهدف ويشمل تنظيم الأشخاص لأفكارهم وعواطفهم و دوافعهم و غرائزهم و إنتباههم و أداء مهامهم، كما يشير أيضا الى العمليات التي تمارس بها النفس البشرية السيطرة على وظائفها وحالاتها و عملياتها الداخلية.

(أحمد خليفة، 2021، 534)

2. أسباب استعمال مكونات التنظيم الذاتي:

1. تساعد الأفراد على الارتقاء بمستوى الفهم والإدراك.

2. تؤكد استقلالية الفرد واعتماده على نفسه.

3. تجعل الفرد قادراً على التحاور والمناقشة، إذ تفجر طاقاته وتزيد من فهمه للموضوع، فيصبح أكثر امتلاكاً

لزماته ولاسيما كلما قام بربطه باهتماماته وخبراته السابقة. (Moreno & Mayer, 2000, 242).

4. تؤثر في تحكم الفرد في درجة استيعابه وتفكيره بشكل أفضل وتوجهه إلى البحث عن الإجابة وتنظيم المعلومات.

5. تساعد الفرد على مراقبة ذاته وتوليد الأفكار الجديدة.

6. تجعل الفرد ذات سلوكيات مناسبة للمواقف والأحداث التي يمر بها. وتؤدي إلى زيادة وعي الفرد بعمليات التفكير والقدرة على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة طويلة الأمد، مما يساعد على التطبيقات المستقبلية للمعرفة والقدرة على بناء معرفة جديدة. (williams , 1996, 301)

3. خصائص التنظيم الذاتي:

هنالك عدة خصائص للتنظيم الذاتي وهي:

1. يهدف التنظيم الذاتي إلى تحقيق تعلم يؤكد إيجابية الفرد ونشاطه ويراعي خصائصه المتميزة.

2 يؤكد التنظيم الذاتي على توافر خيارات التعلم المتنوعة والمصادر التي يحتاج إليها كل الفرد حتى يستثمر طاقاته على وفق قدراته واستعداداته ورغباته.

3 يركز التنظيم الذاتي على فردية المتعلم في الدراسة والتعلم بصورة خاصة وعلى إمكانية تعاونه الشخصي مع المجموعة.

4 يتيح التنظيم الذاتي للفرد الفرصة لتحمل مسؤولية تعلمه فيمارس النشاطات المتنوعة على وفق قدراته واستعداداته.

5 يهدف التنظيم الذاتي إلى اكتساب الفرد مهارات وعادات التعليم المستمر الذي يحمل الفرد مسؤولية متابعة تعلم نفسه بنفسه.

6. يقوم التنظيم الذاتي على تنظيم الخبرات والمواد التعليمية على نحو يسمح لكل طالب أن ينمو ويتقدم على وفق قدراته. (غبانين، 2001، ص 26)

4. النظريات المفسرة للتنظيم الذاتي:

1-4 التنظيم الذاتي في ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية **Social Cognitive Theory** (البرت

باندورا، 1986)

يرى باندورا ان التنظيم الذاتي عبارة عن احكام الفرد او توقعاته عن أدائه للسلوك في مواقف تتسم بالغموض أو ذات ملامح ضاغطة وتنعكس هذه التوقعات في إختيار الفرد للأنشطة المتضمنة في الأداء والمجهود المبذول والمثابرة ومواجهة مصاعب إنجاز السلوك، ويرى أن التنظيم الذاتي المرتفع والمنخفض يرتبط بالبيئة فعندما يكون التنظيم الذاتي مرتفعا و البيئة مناسبة يغلب أن تكون النتائج ناجحة واستثمار كل جهوده في تغيير البيئة للأفضل، كما يرى أيضا ان التنظيم الذاتي يعني قابلية الفرد للتحكم بسلوكه الخاص، فالناس لديهم القابلية على التحكم بسلوكهم ويصبح التنظيم ذاتيا عندما يكون لدى الفرد أفكاره الخاصة حول ما هو السلوك المناسب أو غير المناسب ويختار الافعال تبعا لذلك.

وقد اعتبرت هذه النظرية ان تنظيم الذات هو مصدر إدراك الفرد للقوى الشخصية التي تكمن في جوهر إحساسه بذاته، وهو لا يقتصر على المهارة السلوكية في التحكم الذاتي في التغيرات الطارئة على البيئة المحيطة، لكنه أيضا يتضمن المعرفة والشعور بالقدرة الشخصية على استخدام تلك المهارة بما يتلاءم مع الموقف الراهن.

(Zimmerman, 2000,13)

إن التنظيم الذاتي يعتبر تطورا نسبيا في علم النفس المعرفي، وترجع جذوره إلى النظرية الاجتماعية المعرفية

التي وصفها " باندورا وجوهر هذه النظرية فكرة الحتمية التبادلية التي تفترض أن التعلم نتاج لعوامل شخصية وبيئية وسلوكية وتشمل العوامل الشخصية معتقدات المتعلم، إعزائه التي تؤثر على السلوك، وتتضمن العوامل البيئية أمرا من قبيل نوعية التدريس والتغذية المرتدة من المعلم والمداخل الى المعلومات والمساعدة من الأقران، والأباء، وتشمل العوامل السلوكية آثار الاداء السابق، وتعني الحتمية التبادلية أن كلا من هذه العوامل الثلاثة تؤثر على العاملين الاخرين. (كامل، 2003، ص 366)

2-4 التنظيم الذاتي في ضوء نظرية الاسلوب المنظم **Regulatory Mode theory** (هيكنز

وكر و كلانسكي 2000)

استندت هذه النظرية بالأساس على كل من بعدي التنقل والتقييم على الرغم من أن هذه النظرية قد أعطتهما وظيفتين أكثر إستقلالاً بالمقارنة مع ما وصفته نظرية الضبط الذاتي الكارفر" إذ يشير بعد التقييم بحسب هذه النظرية

الى جزء رئيسي من عملية التنظيم الذاتي فعندما يقوم الفرد بعملية التقييم فإنه إنما يقارن ويعطي التقديرات المحتملة للجهد المبذول والمطلوب للوصول الى الهدف، وكذلك الإجراءات التي يتطلبها الوصول الى الهدف، أما بعد التنقل فيشير الى الجزء الآخر من التنظيم الذاتي والمستند إلى الفعل، وذلك عندما يلتزم الفرد بأسلوب التنفيذ بطريقة خطوة خطوة حتى يصل إلى الهدف (Kruglanski , et al ,2004, 43).

ذكر(هيجين، 2003) أن هناك إختلاف أساسي بين نظرية الأسلوب المنظم و نظريات التنظيم الذاتي التقليدية الأخرى والتي تنظر الى(التقييم والتنقل) كمفهومين متصلين، تكمن وظيفتهما الأساسية في تقليل التنافر بين الحالة الواقعية والحالة المرغوب فيها، أي إنهما وسائل تنظيمية لتنفيذ هذه الوظيفة وتحقيق الحالة المرغوبة، ويتم التعامل مع التنقل في الأغلب على أنه وسيلة رئيسية، بينما يعامل التقييم على أنه ثانوي يقتصر دوره على تزويد التغذية الراجعة عند إحراز التقدم عن طريق التنقل، وعلى النقيض من ذلك ترى نظرية الأسلوب المنظم التي قدمها(هيكنز وكرولانسكي، 2000) أن أسلوب(التنقل و التقييم)أكثر عمومية و إستقلالية ولهما المكان ذاتها بوصفهما توجهين أساسيين في عملية التنظيم المميزة، مع ذلك يمكن النظر الى بعدي (التنقل و التقييم) على أنهما مفهومان معتمدان أحدهما على الآخر في البناء العام للتنظيم الذاتي، ولكن يختلف حجم ومقدار كل منهما بإختلاف الأشخاص و المواقف، وطبقا لنظرية الأسلوب المنظم فإن الفروق الفردية في التأكيد على التنقل أو التقييم تكون ناشئة عن التنشئة الإجتماعية أو المزاج الشخصي للفرد. (Kruglanski , 2004 ,299)

خلاصة الفصل:

لقد تم عرض هذا الفصل والذي اندرج تحت عنوان التنظيم الذاتي، وفق خطة بحثية تم تقديمه كمحاولة لفهم المتغير الأول لموضوع الدراسة وهو التنظيم الذاتي، حيث تناول العنصر الأول مجموعة من التعاريف لتصل المصطلح وعرض المفهوم اللغوي والاصطلاحي لمختلف العلماء والباحثين، كما تم ذكر اسباب استعمال مكونات التنظيم الذاتي بتعرف الفرد على الغرض من ذلك في حياته، مع ذكر خصائص التنظيم الذاتي وانفراده عن بقية الأنظمة، ليتعدى هذا الشرح وجمع المعلومات لعنصر اخر، والذي وضح النظريات الموجودة في التراث النظري والدراسات السابقة التي تم البحث والتقصي عنها.

الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

أولاً: الضغوط النفسية

1. مفهوم الضغط النفسي

2. أنواع الضغط النفسي

3. أسباب الضغط النفسي

4. مراحل الضغط النفسي

ثانياً: أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1. تعريف أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2. أساليب مواجهة الضغوط النفسية

3. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

4. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

5. أهمية استراتيجية الضغوط النفسية.

خلاصة

تمهيد:

يواجه التلاميذ الكثير من الضغوط والظروف والخبرات الضاغطة و ذلك من مصادر مختلفة و لأسباب عديدة قد تكون من ذاته او من المعلم و المدرسة او من الاسرة فمن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه و تجعله في حالة من التوازن إلا أن التلاميذ قد يفشلون في ذلك وقد يرجع هذا إلى اختلاف التلاميذ أنفسهم، و تنوع الأحداث ذاتها فهذا تلميذ يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة و الآخر يتعامل بقوة و إندفاعية حيال الحدث ذاته، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه، و سنسلط الضوء في هذا الفصل على مفهوم الضغط النفسي و أسبابه بالنسبة للتلميذ و انواعه ثم مراحلها،

وكذلك سنتطرق الى مفهوم أساليب واستراتيجيات المواجهة النفسية وأنواعها والنماذج المفسرة لها من طرف الباحثين، ثم أهميتها.

أولاً: الضغوط النفسية:

1. تعريف الضغوط النفسية:

مازال مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم خصوصية، وهناك صعوبة في تحديد تعريف موحد له، فقد تعددت تعاريفه لتعدد وجهات نظر العلماء حوله.

فقد عرفه كويكس (1990) أن الضغط ينشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها، حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته واختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغوط.

كما عرفه الازاروس (1984) LAZARUS بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعاً من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة هذه الظروف والمطالب أو استمرت لفترة طويلة. (حسين، 2009، 19-22).

ويعرف جبريل (1995) أنه الحالة الوجدانية التي يختبرها الفرد الناتجة عن إحداث أمور تتضمن تهديداً لأحاسيسه بالحياة الهادئة وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها. (العزیز، 2009، 25-26).

وعلى الرغم من تعدد التعريفات وتباين النظريات يوجد شبه إجماع لدى الباحثين على أن الضغط النفسي هو استجابة للمواقف والأحداث الضاغطة فسيولوجياً أو نفسياً من أجل التكيف مع هذه المواقف لكن استمرار هذه الضغوطات لفترة طويلة يؤدي إلى ظهور أعراض جسمانية ونفسية. (بن عبد السلام واخرون، 2020، ص

2. أنواع الضغط النفسي:

تعتبر الضغوط النفسية الانفعالية الفلق -الاكتئاب -المخاوف المزمنة الأساس الرئيسي الذي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية والضغوط المهنية (العمل) والاقتصادية والأسرية.. إلخ (عبيد، 2008، ص 24)

ومن هذا المنحى يمكن تحديد أنواع الضغط بتحديد وجهات نظر الباحثين، حيث نشير إلى التصنيف الذي أشار إليه سيلبي (1976) والذي صنفها إلى صنفين:

ضغط نفسي سلبي (سيء): وهو الذي يزيد حجم المطالبات على الفرد (العزیز، 2009، ص 29)

وهذا الضغط يؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية ويؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع، ألم المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وضغط الدم. (عبيد، 2008، ص 24)

ضغط نفسي إيجابي هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تقيد نمو المرء وتطوره أو هو يحسن الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، وهو يزود الفرد بالطاقة ليكون أكثر إنجازا أو إبداعا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات. (حسين، 2009، ص 23)

وأضاف سيلبي Selye نوعين آخرين للضغط النفسي:

الضغط النفسي المنخفض: وهو الذي يحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة (العزیز، 2009، ص 29)

الضغط النفسي الزائد: ينتج عن تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض، بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدرته على التكيف معها.

3. أسباب الضغط النفسي:

1-3 الأسباب التي تتعلق بالطالب:

-سوء السلوك في الصف

-انخفاض الدافعية للتعلم

-بطء التعلم

-اهمال الواجبات

3-2 لأسباب التي تتعلق بالمعلم.

أ. عدم إلمامه بالقواعد الصحيحة للتعليم. فمن المعلمين من يرى أن إلقاء الدرس كاف لإفهام الطلاب. فيصاب بإحباط عند عدم تحقق ذلك.

ب. عدم إلمامه بالخصائص النفسية للطلاب فمن المعلمين من يجهل خصائص المرحلة التي يعلم فيها. فلا يعلم خصائص فترة المراهقة المبكرة، مثلاً، وما يصاحبها من سلوكيات. فيفسر تصرفات الطلاب بقياسها على تصرفات الراشدين. ويقيس قدراتهم في التعليم والتذكر والتصور المجرد على قدرات الراشدين. وهذا ما يجعله يتوقع أشياء كثيرة من الطلاب فيفاجأ بالقليل.

أيضاً عدم الإلمام بالفروق الفردية بين المتعلمين واختلاف أساليب الطلاب المفضلة في التعلم. فمنهم -مثلاً - من يفضل الأساليب الفردية، ومنهم من يفضل الجماعية، ومنهم من يفضل أسلوب الشرح من المعلم ومنهم من يفضل أسلوب المناقشة والاستنتاج أو أسلوب التجريب العملي.. ونحو ذلك.

ج. عدم التحلي بالصبر. من أهم صفات المعلم الصبر. فالتعلم يحتاج إلى وقت حتى يحدث وتظهر آثاره، وافترض أن كل الطلاب يجب أن يتعلموا بنفس المستوى بمجرد انتهاء الدرس أمر غير واقعي، بل لا بد من التكرار و تنوع أساليب التعليم والمراجعة، ومع ذلك توقع اختلاف مستويات التعلم

د. الركون إلى أسلوب واحد في التدريس، وعدم التجديد والإبداع. وهذا يجعل الفصل يسير بطريقة رتيبة، ويساهم في ملل الطلاب، وقد يعيق تعلم بعضهم، وهو أيضاً يساهم في خفض مستوى الدافعية للمشاركة. وكل ذلك يجعل المعلم يرى عملية التعليم مملة أو ميتة.

3-3 أسباب تتعلق بالمدرسة

أ. وجود مشاكل داخل المدرسة بين المعلم وزملائه، أو المعلم ومدير المدرسة، أو المعلم والمشرف التربوي.

ب. عدم توفير الجو المدرسي الأخوي وأنشطة المدرسية التي تستحث المعلم وتدفعه للمشاركة، وتوجد له قنوات لمناقشة مشاكله في الفصل أو في المدرسة.

ج. عدم وجود البيئة المدرسية التي تساعد المعلم على حل مشاكله، ومن ذلك عدم اهتمام مدير المدرسة أو المشرف التربوي بهذا الجانب والتنبيه له ولأعراضه عدم طرح الموضوعات التي تتعلق بالجانب النفسي للمعلم في المدرسة وجانب العلاقة بينه وبين عناصر المدرسة الأخرى، في اللقاءات التربوية على د. مستوى المدرسة أو على مستويات أعلى.

هـ. الضغط في عبء الدروس اليومي على المعلم. وعدم توفر متطلبات إنجاح الدرس وتفعيله مثل الغرف والصالات المناسبة أو الوسائل ونحو ذلك. هذه جملة من الأسباب العامة وقد توجد في كل مدرسة أسباب خاصة أخرى على مدير المدرسة والمشرف التربوي ملاحظتها. (ربيع، 2019، ص 25-27)

4. مراحل الضغط النفسي

يعتبر هانز سيلبي Selye من الأوائل الذين تحدثوا عن التجارب المتنوعة على الحيوان والإنسان وقد تبين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض التي أطلق عليها سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

1-4 المرحلة الأولى: وتسمى استجابة الإنذار Alarm Response

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها، وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع الفاعل المهدد.

2-4 المرحلة الثانية: وتسمى بمرحلة المقاومة Resistance

فإذا استمر الموقف الضاغط فإن مرحلة الإنذار تتبعها مرحلة أخرى وهي مرحلة المقاومة لهذا الموقف وتشتمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها، وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الإنسان على مواجهة المواقف عن طريق رد الفعل التكيفي، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى اضطراب التوازن الداخلي، مما يحدث مزيداً من الإفرازات الهرمونية المسببة للاضطرابات العضوية.

3-4 المرحلة الثالثة: وتسمى الإنهاك أو الإعياء:

فإذا طال تعرض الفرد لضغوط متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفاعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة العصب ويسير المريض نحو الموت بخطى سريعة وإذا توقف الأمر

على العديد من الاستجابات التكيفية التي تساعد الفرد على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات. (ربيع، 2019، ص 30)

ثانياً: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

1. تعريف أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم.

لقد عرفها سبيلبرجر: بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له.

أما كوهين ولازاروس: فيعرفانها على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط

ويعرفها (الإمارة) بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديدها

الآنية والمستقبلية. (ربيع، 2019، ص 233)

2. أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

توجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة:

الأولى هي: تنظيم الانفعالات أو الأسى التعامل المتمركز حول الانفعالات

والثانية هي: تناول المشكلة التي تسبب الأسى التعامل المتمركز حول المشكل.

● وقد أظهر كل من فولكمان ولازاروس في دراستهما 1980 أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم

المواجهات الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدرها المواجهة.

● ويؤكد ماكري أن الأسلوبين التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الناس عادة ما

يلجؤون إلى خليط منهما عند مواجهة كثير من مواقف المشقة، ولكن هناك بعض المتغيرات التي تشير إلى غلبة

استخدام أحدهما على الآخر، فأسلوب المواجهة المتمركز على المشكلة يكون أكثر استخداماً في المواقف التي

يعتقد فيها الناس أن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، بينما يزيد احتمال استخدام الفرد الأسلوب

المواجهة بالتمركز حول الانفعال، عندما يكون الاعتقاد بأن موقف المشقة هو شيء مستمر، ولا يمكن تغييره

وأنه يجب على الفرد أن يتحمله. (ربيع، 2019، ص 243)

● قدم كوهين (Cohen 1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة ضغوط الحياة شملت:

1. التفكير العقلاني: **Thinking Rational** استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغط.

2. التخيل: **Imagining** استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3. الإنكار: **Denial** عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق، وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4. حل المشكلة: **Solving Problem** نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط، و هو ما يعرف باسم القدح الذهني.

5. الفكاة (الدعابة): استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة وبالتالي فورها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة. (ربيع، 2019، 243)

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

1. أسلوب التوجه الانفعالي (**Oriented Emotional**): ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة، وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والقلق والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

2. أسلوب التوجه نحو التجنب (**Oriented Avoidance**): ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة.

3. أسلوب التوجه نحو الأداء (**Oriented Task**): وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة ويذهب كولمان وموريس وجلوراس إلى توجه آخر في رؤيته لأساليب مواجهة المواقف الضاغطة للحياة حيث يؤكدون على ميكانيزمات الضغوط التي يستخدمها الفرد لمقاومة ضغوط الحياة والتخفيف من آثارها

السلبية، ومن هذه الميكانيزمات الوصول إلى المعلومات، الاستجابات التلقائية، حالة النشاط التنبيه) - التيقظ). وفيما يتعلق بشروط المواجهة الفعالة للضغوط، فإن هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتسنى المواجهة الفعالة للضغوط والأزمات المختلفة والتكيف معها. (ربيع، 2019، ص 245)

3. استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

إن تحديد الضغط النفسي مظهره أو مصادره ليس بالأمر الصعب، ولكن الجزء الذي يشكل تحدياً حقيقياً هو تحويل الضغط غير الصحي (الضار Distress) إلى ضغط صحي (Eustress). والضغط الضار هو الضغط الذي يعيق أداء الفرد، ففي المواقف الضاغطة. أما الضغط الصحي أو ما يسمى الضغط المفيد هو الضغط الذي يعمل كدافع للعمل، فهو أشبه بقوة دفع لا رد لها لمن أراد أن يطور حياته وينجز عمله فانعدام الضغط يعني انعدام الحياة. ولكن في حالة ارتفاع مستوى ما يعانيه الفرد من ضغوط نفسية يعني تعرضه إلى ردود أفعال سلبية على المستوى الفسيولوجي، والانفعالي، والسلوكي، والمعرفي. وتختلف ردود أفعال الأفراد للضغوط النفسية في المواقف المتشابهة، ويرجع ذلك إلى الطريقة التي يقيمون بها الموقف الضاغطة. كما تختلف ردود أفعال الفرد للموقف الضاغطة نفسه باختلاف الزمان والمكان الذي يحدث فيه بسبب التغير في معتقدات الفرد وأفكاره وخبراته والتخفيف يعني اختزال الضغوط إلى أدنى حد ممكن، إذ إنه لا يمكن التخلص. من الضغوط لأن ذلك يعني أن يتوقف الإنسان عن أداء رسالته في الحياة. ومن استراتيجيات التخفيف من الضغوط ما يلي:

3-1 - استراتيجيات المواجهة الفسيولوجية Physiological Coping Strategies

تستخدم هذه الأساليب للسيطرة على ردود الأفعال الفسيولوجية للضغوط. حيث يساعد التحكم في ردود الأفعال الفسيولوجية في المواقف الضاغطة على الوقاية من الأمراض الجسمية الناتجة عن هذه المواقف. ولذلك طورت العديد من الفنيات.

3-2 - استراتيجيات المواجهة المعرفية Cognitive Coping Strategies

تركز وجهة النظر المعرفية على أهمية الجانب المعرفي والعقلي في تحديد استجابة الضغوط أكثر من اهتمامها بالبيئة ومثيراتها المختلفة. وترى أيضاً أنه يمكن التقليل من حدة الضغط الذي يعانيه الفرد إذا استطعنا تغيير طريقة تفكيره بشأن المواقف المسببة للضغط، وبالتالي تغيير استجابته لهذا الموقف. إن أساليب المواجهة المعرفية تساعد الفرد على تكوين استجابات توافقية جديدة بدلاً من الأفكار التي تتسم بالإحباط وعدم الثقة بالنفس.

3-3- استراتيجيات المواجهة السلوكية

وتحتاج مواجهة المواقف الضاغطة إلى تغيير أفكار الفرد بشأن المواقف المسببة للضغط، فإنها تحتاج أيضاً إلى تغيير سلوك الفرد ومن هذه الأساليب:

أ. **إدارة الوقت:** تعتبر إدارة الوقت من المهارات المستخدمة في مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة المختلفة وأعباء العمل الزائدة. إن برامج إدارة الوقت تساعد الأفراد على تحديد الأهداف وترتيب الأولويات، وتجنبهم إضاعة الوقت إضافة إلى كونها تنبه الأفراد إلى حدود إمكانياتهم بحيث لا يلتزمون بأي عمل لا يستطيعون القيام به.

ب. **السلوك التوكيدي:** يعتبر السلوك التوكيدي من الاستراتيجيات المتبعة في مواجهة المواقف الضاغطة في مجال العلاقات الشخصية. فالسلوك التوكيدي يساعد الفرد على تقليل ردود أفعال الضغط النفسي.

3-4- استراتيجية الدعم الاجتماعي

يعتبر الدعم الاجتماعي من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط إذ يقلل من ما يعانيه الفرد من الضغط النفسي ويقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة، فالدعم الاجتماعي يقلل من الأعراض الاكتئابية الناجمة عن المواقف الضاغطة وبالتالي فإن الدعم الاجتماعي لا يقلل فقط الشعور بالضغط النفسي، بل يزيد من قدرة الأفراد على مواجهة المواقف الضاغطة. (ربيع، 2019، ص 253-259)

4. النظريات المفسرة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

توجد عدة توجهات فكرية وعلمية حاولت كل من وجهة تصورها إعطاء تفسير المفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط من حيث المنشأ والمفهوم ويمكن أن نذكر منها المدارس أو التوجهات التالية:

4-1 النموذج التحليلي:

اهتمت مدرسة التحليل النفسي منذ نشأتها على فهم وتحديد أشكال المواجهة والمقاومة وخاصة منها الأشكال اللاشعورية وتناولتها تحت تسمية وسائل الدفاع الأولية وقد أدخل "فرويد الدفاع للمرة الأولى (1849)، وعرفه لاحقاً بتسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب. (رضوان، 2002، ص: 261)

حيث تظهر استراتيجيات المواجهة في دفاعات الأنا، وهي مجموعة من العمليات المعرفية غير واعية وتهدف إلى خفض القلق الناجم عن حدث ما وتتمثل السياقات المعرفية التي ترمي إلى التخفيف من شدة القلق فيما يلي:

أ- الإنكار هنا الفرد يدرك الحقيقة، ولكن ينكر العوامل التي لا يمكن تحملها مثل: حالات المرض الخطير.

ب العزلة: ينحصر سير التفكير، أي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.

ج- العقلنة: الفرد يبحث عن تفسير متناسق منطقي لما يحدث له وحسب في انتفاء المعيار الأساسي

لاستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيرورات مرونتها، درجة تكيفها مع الواقع).

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار أساسي يعتمد على نوع الميكانزمات المستخدمة ودرجة تفاعل

المواجهة مع الواقع والمصير الجسمي والنفسي للفرد. (Dantzer et chweitzer, 1994, p 248)

4-2 نموذج سمات الشخصية:

تعتمد هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية، والمواجهة بالنسبة لهذا النموذج إلا مجموع من مكونات سمات

الشخصية والذات الإنسانية بحيث هذه السمة هي التي تحدد نوعية الاستعداد العامل الاستجابة بصفة محددة ومميزة

من خلال المواقف المتعددة في حياة الفرد.

يتضح من هذا التعريف للمواجهة مدى التناسب والتناسق بين مفهوم سمات الشخصية ومفهوم أسلوب

المواجه بكونهم يمثلان طرازا متفردا وخصوصا أو أسلوبا خاصا يميز الفرد أثناء التعامل مع المواقف الحياتية، وذلك لأنه

يختص به وبالمواقف والظروف المثيرة للمشقة في الحياة، وتعد المواجهة وفق هذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب

اختلاف الأفراد في نواتج المشقة، مثلها مثل السمات الشخصية المفسرة لماذا يصبح بعض الأفراد ضحايا للمشقة،

في حين يصبح البعض الآخر مواجهها لها. (شويخ، 2007، ص 76-77)

رغم أن بعض الخصائص والسمات الثابتة لدى الفرد مثل العدوانية لا يمكن أن تكون سند تنبئ جازم لردات

أفعاله في المواقف والظروف المختلفة. (Bourgeois et Schweitzen, 1998, p 45)

5.1 أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تعتبر هذه الأبعاد الأساسية عن طرق وعمليات ثابتة ومتنوعة في مواجهة المواقف الضاغطة بغض النظر عن

نتائجها الايجابية أو السلبية، إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياز الصعوبات وخفض التوتر الناتج، بينما يزيد

البعض الآخر من حدة المشكل وترمي المواجهة عموما لهدفين رئيسيين هم:

أ- مساعدة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي مع المحيط

ب - التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد

كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجون النفسانيون في تشخيص المواجهة غير المتكيفة ولاقترح بدائل وطرق أكثر تكيفا لتسيير الضغوط. (طبي، 2005، ص 114)

خلاصة:

الضغوط النفسية متعددة المصادر و مختلفة الأسباب و ذلك بناء على الوسط والبيئة التي يعيشها الطالب إلا أن أثارها عليه تختلف من تلميذ إلى آخر نظرا لتركيبته الشخصية و النفسية وخبرات الحياة من جهة أخرى، ونظرا للعمليات المعرفية التي يوظفها في تفسير وتحليل الموقف الذي من خلاله تقييم حجم الضغط وقدرته على التحمل من جهة ثانية.و بالتالي يمكن القول أن أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ليست هي ذاتها عند التلاميذ وليست هي نفسها عند التلميذ الواحد عند مختلف المواقف، إلا أنه قد تكون عند سمة عند شخص ما بين طبيعة تميل للمواجهة أو طبيعة انسحابية.

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. المنهج

2. الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها

3. الدراسة الأساسية

3-1- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

3-2- أدوات جمع البيانات

أ/ مقياس التنظيم الذاتي

ب/ مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

3-3- الأساليب الاحصائية للدراسة

تمهيد:

يعتبر فصل الإجراءات المنهجية أحد الأركان الأساسية في أي دراسة بحثية، حيث يساهم في تحديد الأساليب والطرق التي ستتيح للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة، ويشمل هذا الفصل وصفاً تفصيلياً للخطوات التي تم اتباعها بداية بالمنهج المناسب للدراسة والحدود التي أنجزت في إطارها الدراسة، كما يشمل الجوانب المتعلقة بالمجتمع والعينة وكذلك أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمومترية وفي الأخير الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات.

1. منهج الدراسة:

إن اختيار المنهج المتبع يخضع لطبيعة المشكلة محل الدراسة وبما أن موضوع دراستنا يهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي ومواجهة الضغوط النفسية، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي، ويعرف المنهج بأنه الأسلوب الذي يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة لظواهر من حيث خصائصها وأشكالها والعلاقة بين متغيراتها والعوامل المؤثرة في ذلك ويشمل في كثير من الأحيان على عمليات تنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها. ويقوم كذلك على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعليمات تساعد على فهم الواقع وتطويره. (حفصة، حليلة السعدية، 2021، ص 67).

2. الدراسة الاستطلاعية وحيثياتها:

1-2 اهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي نوع من البحوث التي تهدف إلى جمع معلومات مبدئية حول ظاهرة معينة، بهدف فهم المشكلة بشكل أولي، وتحديد مجالات البحث المستقبلية، و تستخدم هذه الدراسات لتقديم نظرة عامة عن الموضوع وتحديد الجوانب الرئيسية التي تحتاج إلى مزيد من الدراسة، كما تساهم الدراسة الاستطلاعية في توفير فهم أساسي وشامل يمكن من خلاله بناء دراسات أكثر تفصيلاً ودقة في المستقبل، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ المتدربين في الطور الأثني وبالترتيب السنة الثالثة ثانوي (البكالوريا) تقدر بـ 140 تلميذ و تلميذة من مختلف التخصصات الأدبية و العلمية، وتهدف من خلالها الى ما يلي:

- فهم الظاهرة أو المشكلة والتعرف على ميدان الدراسة.

- تحديد المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على الظاهرة المدروسة.

- تقدير حجم العينة المناسب للدراسات الأساسية.

- وضع أسس واتجاهات الدراسة اللاحقة بناءً على النتائج الأولية.
- إكتشاف العراقيل التي قد نواجهها لتفاديها أثناء الدراسة الأساسية.
- معرفة مدى ملائمة أدوات الدراسة لطبيعة العينة.

2-2 إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

2-2-1- حدود الدراسة:

المجال المكاني: أجريت الدراسة الاستطلاعية في بعض الثانويات ببلدية الوادي

المجال الزمني: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية من 2025/05/04 الى 2025/05/08

المجال البشري: يشمل المجال البشري على 140 تلميذ وتلميذة من بعض ثانويات الوادي تم اختبارهم بطريقة عشوائية (العينة العشوائية الطبقية).

3- الدراسة الأساسية:

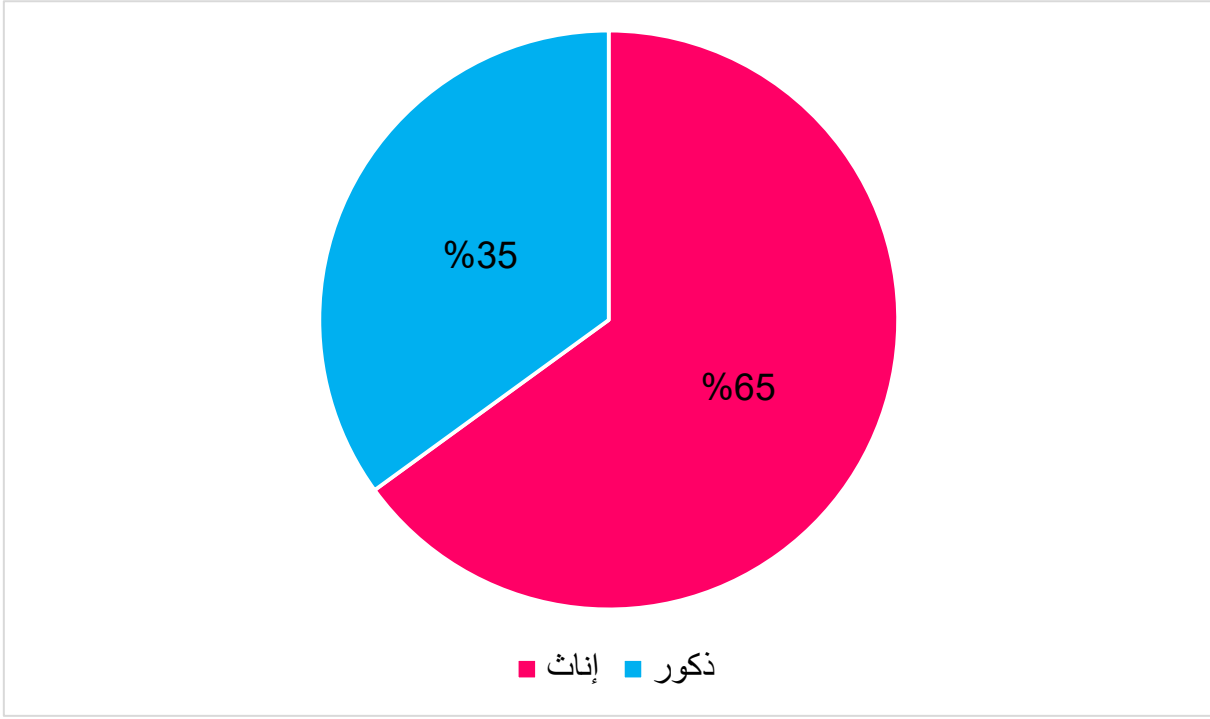
3-1- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية:

تمثل مجتمع البحث الحالي على تلاميذ البكالوريا الذين يزاولون الدراسة في السنة الحالية 2025/2024 بثانويات بلدية الوادي، من مختلف التخصصات الأدبية والعلمية والأعمار حيث بلغ عددهم 140 تلميذ وتلميذة كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
إناث	91	65
ذكور	49	35
المجموع	140	100

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن النسبة الأكبر من العينة كانت من الإناث حيث كانت 91 فرداً أي بنسبة (65) بينما قدر عدد الذكور ب 49 فرداً أي بنسبة (35).

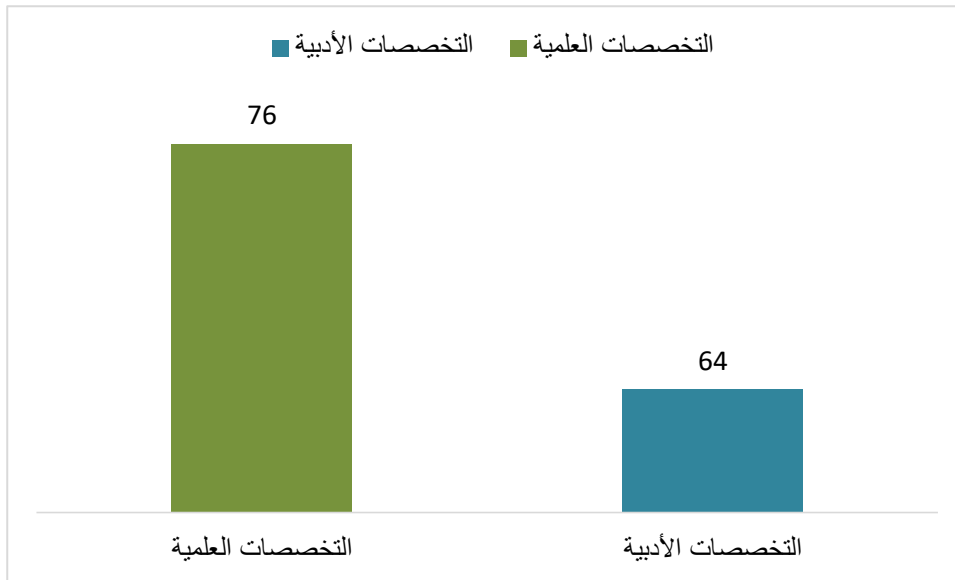


الشكل رقم (01): توزيع أفراد العينة حسب الجنس

جدول رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب التخصص:

التخصص	عدد التلاميذ	النسبة المئوية %
التخصصات الأدبية	64	45.7
التخصصات العلمية	76	54.3
المجموع	140	100

يتضح من خلال الجدول رقم (02) توزيع أفراد العينة حسب التخصص وتمثلت في فئتين، الفئة الأولى تضم التخصصات الأدبية كان عددهم 64 أي بنسبة (45.7) والفئة الثانية تضم التخصصات العلمية وقدر عددهم بـ 76 أي بنسبة (54.3).



الشكل رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب التخصص

- كذلك تم التطرق الى الوضعية الدراسية لتلاميذ البكالوريا حيث انه تم تقسيم العينة الى فئتين، الفئة الأولى تمثلت في الطلبة المعيدون حيث بلغ عددهم 36 أي بنسبة (25.7) و الفئة الثانية ب 104 أي بنسبة (74.3)، و نظرا لهذا التبيان الكبير في العدد لم يتم التطرق لها احصائيا في دراستنا.

3-2- أدوات جمع البيانات:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياسين و هما :

3-2-1- مقياس التنظيم الذاتي (2010).

اعتمدنا في الدراسة الحالية على مقياسا اجنبيا للتنظيم الذاتي لصاحبه الملحق في رقم(1)، يعتمد على النظرية المعرفية الاجتماعية (لباندورا) والذي قامت الباحثة رواء العيثاوي (2014) بتعريب النسخة الاصلية لمقياس التنظيم الذاتي (self _ regulation)، وذلك باتباع الخطوات الاتية:

_ ترجمة المقياس الى اللغة العربية بالاستعانة باحد الاساتذة المختصين في اللغة الانجليزية.

_ عرضت النسخة المترجمة الى اللغة العربية مع النسخة الاصلية على احد المتخصصين في اللغة الانجليزية لتقدير مدى التطابق بين النسختين ولقد اتضح ان الترجمة متطابقة متطابقة.

_ عرضت النسخة المترجمة الى اللغة العربية على احد المتخصصين في اللغة العربية لاعادة ترجمتها من اللغة العربية الى اللغة الانجليزية

_ عرضت الباحثة النسختين معا الانجليزية والتي اعيد ترجمتها من العربية الى الانجليزية على اثنين من الاساتذة

المختصين في اللغة الانجليزية لتقدير مدى تطابق النسختين واكدا تطابقهما.

_ عرض المقياس على خبير متخصص باللغة العربية للتأكد من صحة الصياغة اللغوية.

اعتمدت الباحثة رواء العيثاوي (2014) على مقياس التنظيم الذاتي ل (bandy & Moor)

لقياس سلوك التنظيم الذاتي لدى تلاميذ البكالوريا المزاولون بالبيئة الجزائرية، وتكون المقياس من (36) فقرة لكل فقرة ثلاثة بدائل هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي احيانا لاتنطبق علي ابداء)، وعند التصحيح يتم اعطاء الدرجة (3) للبديل الاول، والدرجة (2) للبديل الثاني والدرجة (1) للبديل الثالث على التوالي وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (108) كاعلى درجة يتم الحصول عليها و(36) كادنى درجة يتحصل عليها المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (140) تلميذا وتلميذة من تلاميذ البكالوريا المزاولون من ثانويات بلدية الوادي. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة.

تم استخدام المقياس في البيئة العربية الجزائرية، والذي تم تقنيته من طرف الباحثة رواء العيثاوي حيث تطبيق المقياس على عينة التقنين المكونة من (140) فردا (ذكورا واناثا) من الطور الثانوي،

3-2-2-مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

تم استخدام قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة لاندلرو باركر

Endler et parker 1998. coping inventory for stressful situation

تم الاعتماد على النسخة المقننة من قياس استراتيجيات التكيف المتكون من 48 فقرة تم تقنينها وترجمتها الى البيئة الجزائرية على مستوى مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية بولاية وهران من قبل الباحثين (فراحي فيصل، كبداي خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة وهذا سنة 2006).

_صورة المقياس:

يتكون مقياس استراتيجية التكيف من ثلاث ابعاد حيث يحتوي كل بعد على مجموعة من الفقرات التي تشكل في مجموعها المقياس الاصلي المتكون من 48 فقرة وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (03): يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده

الأبعاد	الفقرات المجموع
حل المشكل	16 1.2.6.10.15.21.24.26.27.47.46.43.42.41.39.36
الانفعال	16 45.38.34.33.30.28.25.22.19.17.16.14.13.8.7.5
التجنب	16 9.4.48.44.40.37.35.32.31.29.23.3.20.18.12.11
المجموع	48

اوزان المقياس:

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة تكون وفق سلم متدرج (1 الى 5) درجات تعبيرا عن اجابات تتدرج من كثيرا الى ابدا بحيث تأخذ عبارة ابدا الدرجة (1) وتأخذ العبارة كثيرا الدرجة (5) وتحتلها الدرجات التالية (2،3،4). (نصر الدين عريس، 2017)

اجراءات التطبيق:

يطبق على الاشخاص ذوي مستوى تعليمي يسمح لهم بالقراءة، وفهم الوحدات ومن ثم الاستجابة للمقياس يجب التأكد من ان الفرد بحوزته قلم رصاص بدون ممحاة او قلم جاف قبل البدئ في التطبيق بعد استراحة المفحوص نبدأ في شرح الهدف من المقياس والمتمثل في تكوين فكرة عن تصرف هذا الشخص في حالة تعرضه لوضعية محبطة أو ضاغطة كما نشجعه على التفكير في نوع المواقف المقلقة قبل اجابته نقدم للمفحوص نسخة ونطلب منه ان يملأ كل البيانات الشخصية الخاصة به. التأكد من ان المفحوص قد قرأ وفهم كل التعليمات وعند الضرورة نقرأ التعليمات للمفحوص اذا كان التطبيق جماعي نقرأ التعليمات بصوت مرتفع. التأكد من ان المفحوص قد قرأ بدقة كل عبارة وفهمها ثم يبدأ بالإجابة بوضع دائرة حول الدرجة التي تناسبه من بين الدرجات الخمسة.

إذا قرر المفحوص تغيير اجابته لا نمحي الاجابة الاولى بل على المفحوص ان يضع علامة (X) على الاجابة الخاطئة ويحيط مرة اخرى الاجابة.

مفتاح التصحيح:

التفريغ يكون عن طريق اعطاء الاوزان التالية لإجابات المستجيب 5، 4، 3، 2، 1،

3-2-3- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة (المقياسين):

يرى المختصون بالقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية في إعداد المقاييس مهما كان الغرض من إستعمالها مثل الصدق و الثبات، فهي من أهم الخصائص السيكومترية إذ تعتمد عليها دقة المعلومات التي توفرها المقاييس النفسية (الزويني، 2018، 90). لذلك قامت الطالبة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياسين (التنظيم الذاتي، الإضطراب التحولي و التي سيتم عرضها فيما يلي:

3-2-3-1- الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الذاتي:

أ. الصدق:

المقياس الصادق هو المقياس القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها.

تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري صدق المحكمين، وفي ضوء آراء المحكمين تم التأكيد على صلاحية كل فقرات المقياس البالغ عددها (36) فقرة ما عدا تعديل في الصياغة اللغوية للفقرة (1)، كما تم استخدام طريقة صدق البناء و يطلق على هذا النوع أحيانا بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي لأنه يعتمد على التحقق تجريبيا من مدى تطابق درجات المقياس مع الخاصية المقاسة حيث يتم بقياس الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس كله، فكان معامل الارتباط مرتفع ودال إحصائيا مما يدل على صدق المقياس.

• حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

تقوم هذه الطريقة على أحد مفاهيم الصدق، وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها، حيث يطبق المقياس على مجموعة من المفحوصين ثم ترتب الدرجات التي تحصلوا عليها تنازليا أو تصاعديا، ثم يقارن بين المجموعتين المتناقضتين اللتان تقعان على طرفي الخاصية، من حيث درجتهما عليها إحداهما يطلق عليها مجموعة عليا من حيث إرتفاع درجتهما على الخاصية، والثانية يطلق عليها مجموعة دنيا من حيث إنخفاض دراجتهما على الخاصية، ويستعمل أسلوبا إحصائيا ملائما وهو إختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطين حسابيين، ويكون المقياس صادقا كلما كان قادرا على التمييز تميزا دالا بين المجموعتين المتطرفتين. (معمرية، 2002، ص 187).

وللتحقق من الصدق التمييزي لكل فقرة من فقرات مقياس التنظيم الذاتي والدرجة الكلية له تم تطبيقه على عينة من (36) طالبا وطالبة، بإتباع المراحل التالية:

- تصنيف أو ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى أدنى درجة.

-أخذ نسبة من هذه العينة تمثلت في (33) تمثل طرفين الطرف الأعلى أي الافراد الذين تحصلوا على أعلى الدرجات و الطرف الأدنى أي الأفراد الذين تحصلوا على أدنى الدرجات.

-حساب الفروق بين متوسطي العيتين بتطبيق معادلة إختبار "ت" (T TEST) "بالنسبة لعينتين مستقلتين.

بعد السحب بنسبة (33%) من عدد أفراد العينة، كان عدد أفراد الفئة العليا 12 وكذلك في الفئة الدنيا = 12، وباستخدام برنامج (SPSS - V20) في معالجة البيانات الإحصائية، كانت النتيجة كما هو مبين في الجدول (04) الموالي:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج صدق مقياس التنظيم الذاتي بطريقة المقارنة الطرفية

المؤشرات الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الفئة العليا ن = 12	88.66	3.55	8.21	22	0.01
الفئة الدنيا ن = 12	71.33	6.38			دال

من خلال الجدول (04) أعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي للفئة العليا بلغ (88.66) بانحراف معياري قدره (3.55) بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (71.33) بانحراف معياري قدره (6.38) وبحساب قيمة "ت" المحسوبة التي بلغت (8.21) عند مستوى دلالة (0.01) وعليه فإن الفروق دال دلالة جوهريّة، ومنه فننود مقياس التنظيم الذاتي تميز تميزا واضحا بين الفئة العليا والفئة الدنيا وهذا ما يؤكد صدق المقياس.

ب. الثبات:

• تعريف الثبات:

يقصد بثبات الإختبار أن يكون على درجة عالية من الدقة والإتقان والإتساق والإطراد فيما يزيدنا به من بيانات عن السلوك المفحوص، وقياسه قياسا متسقا في ظروف مختلفة وتباينة (نوبيات، 2012، ص 123)

وهو الحصول على نفس الدرجات تقريبا تحت ظروف متعددة، أما إحصائيا فيعبر الثبات عن نسبة تباين الدرجات الملاحظة الى تبيان الدرجات الحقيقية، أو معامل الإرتباط بين الدرجة الملاحظة و الدرجة الحقيقية (دعيش، 2018، ص 32)

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقة إعادة الإختبار و الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة هو إيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجات أفراد العينة التي تم الحصول عليها من التطبيق الأول للمقياس و درجاتهم عند إعادة تطبيقه عليهم في المرة الثانية وباستخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الإرتباطية بين التطبيقين تبين أنه بلغ (0.82) كما تم حساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرومباخ للإتساق الداخلي حيث تعتمد هذه الطريقة على إتساق أداء الفرد من فقرة الى أخرى ويشير الى الدرجة التي نشترك بها جميع الفقرات في قياس خاصية معينة، فأشارت النتائج إلى أن كل معاملات الثبات مرتفعة حيث بلغ معامل الثبات (0.83) مما يدل على ثبات المقياس.

• ثبات التجزئة النصفية:

تعتبر طريقة التجزئة النصفية من أكثر طرق تعيين معامل ثبات شيوعا وقد تم حساب معامل الثبات التجزئة النصفية للتعديل على مقياس التنظيم الذاتي عن طريق التجزئة النصفية بين النصف الأول من المقياس و الذي يمثل البنود الفردية و النصف الثاني الذي يمثل البنود الزوجية، ثم يتم حساب معامل الارتباط بيرسون " ر " بين النصفين (قبل التعديل) وهي قيمة معامل نصف الإختبار فقط، فتم تصحيحها و حسابها بعد التعديل للاختبار ككل عن طريق معادلة سبيرمان - براون، كما هي موضحة في الجدول: (05) الموالي :

الجدول رقم (05) يوضح نتائج معامل ثبات مقياس التنظيم الذاتي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط "ر" بعد التعديل	معامل الارتباط "ر" قبل التعديل	مؤشرات إحصائية المتغيرات
0.712	0.614	البنود الفردية
		البنود الزوجية

نلاحظ من خلال الجدول (05) أعلاه أن معامل الارتباط بيرسون "ر" قبل التعديل في مقياس التنظيم الذاتي بطريقة التجزئة النصفية تقدر بـ (0.614)، أما معامل الارتباط بيرسون "ر" بعد التعديل يساوي (0.712)، وعليه يمكن القول أن المقياس ثابت.

وبناء على النتائج السابقة نجد أن قيم الصدق والثبات عالية وبالتالي يمكننا الاعتماد على هذا المقياس في هذه الدراسة.

3-2-3-2- الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

لقد استخدمنا في الدراسة اختبار الكوبينغ الذي قام بنائه كل من اندلر وباركر 1998 وقد تم اختيارنا لهذا المقياس بناء على عدة اعتبارات نذكر منها، توفر المقياس على مقننا على المجتمع، ما جعله مقبولا لدى الباحثين فقد تم استخدامه في العديد من الدراسات والرسائل الجامعية في الجامعات الجزائرية مثل دراسة كبداني خديجة والمرسومة بالتوظيف النرجسي لدى حالات الاكتئاب الارتكاسي وكذلك دراسة سماني مراد بعنوان استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية الاداء ونذكر كذلك دراسة معروف محمد بعنوان استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند اساتذة التعليم الثانوي وذلك لتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة. (نصر الدين عريس، 2017، ص 115)

3-2-3-1- الخصاص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أ. الصدق

صدق المقياس وتم حسابه عن طريق:

• صدق الاتساق الداخلي:

لإجراء التحقق من صدق البنائي للمقياس تم التأكد من الاتساق الداخلي للبنود بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي اليه، بالإضافة الى ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا ما يوضحه الجدول التالي (الجدول رقم 06).

الجدول (06) يوضح معاملات ارتباط درجة البند بدرجة البعد ودرجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

علاقته بالدرجة الكلية قبل الحذف	علاقته بدرجة البعد قبل الحذف	البند	البعد	رقم البند
0.77**	0.51**		حل المشكل	01
	0.59**			02
	**0.61			06
	**0.51			10
	**0.66			15
	**0.52			21
	**0.46			26
	**0.48			27
	**0.49			36
	**0.49			39
	**0.46			41
	**0.38			42
	**0.43			43
**0.31		46		
**0.44		47		
0.46**	**0.33		الأنفعال	05
	**0.29			07

	**0.67			08
	**0.41			13
	**0.50			14
	**0.33			16
	**0.33			17
	**0.56			19
	**0.55			22
	**0.41			25
	**0.43			28
	**0.34			30
	**0.43			33
	**0.56			34
	**0.56			38
	**0.55			45
	*0.31			03
	**0.58			04
	**0.39			09
	**0.59			11
	**0.39			12
	**0.67			23
	**0.36			29
	**0.67			31
	*0.36			32
	*0.32			35
	*0.32			37
	**0.72			40
	**0.49			44
	0.72			48
0.52**			التجريب	

يتضح من خلال قراءة معاملات الارتباط بين الفقرات ودرجة البعد، وكذلك درجة البعد بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات الضغوط للمواجهة ان هذه المعاملات تتراوح بين المتوسط والعالي وهذا يعكس وجود اتساق داخلي بين فقرات المقياس مما يدل على تمتع المقياس بالصدق البنائي ويمكن الاعتماد عليه.

ب. الثبات:

تم اختيار طريقة من طرق تقدير الثبات والتي ترى انها تعالج اكبر قدر ممكن من الخطأ الذي تقع فيه اثناء تطبيق المقياس والمتمثلة في الاتساق الداخلي عن طريق الفا كرومباخ.

الجدول (07): يبين معامل الثبات الفاكرومباخ لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

الأبعاد	عدد البنود	معامل الثبات (الفا كرومباخ)
حل المشكل	16	0.79
الانفعال	16	0.80
التجنب	16	0.81
المقياس ككل		0.77

وبناء على ما تقدم من نتائج نجد ان قيم معامل "الفا كرومباخ" لكل بعد على حدة تتراوح بين (0.79) و(0.80) و(0.81) وللمقياس ككل (0.77) تدل على ثبات المقياس بدرجة عالية، وبالتالي يمكن الاعتماد على المقياس في الدراسة الاساسية لتمتعه بالخصائص السيكومترية المطلوبة والتي تؤهله لذلك.

3-3- الأساليب الإحصائية للدراسة:

يلجأ الباحث إلى الأساليب الإحصائية التي تساعده على الوصول إلى معطيات ونتائج يحلل من خلالها الظاهرة المدروسة، وقد استخدمنا الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك بعد ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام:

3-3-1 الإحصاء الوصفي:

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، التكرارات، الدوائر النسبية، الأعمدة البيانية.

3-3-2 الإحصاء الاستدلالي:

- اختبار التحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA): لقياس الفروق بين التلاميذ على مقياس التنظيم الذاتي و مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، لمعالجة الفرضية العامة.
- اختبار (T. test): لقياس الفروق بين التنظيم الذاتي و التخصص و كذلك دلالة الفروق بين التنظيم الذاتي و الجنس، لمعالجة الفرضيتين الجزئيتين الثانية و الثالثة.
- اختبار khi-carrée: لقياس الفروق بين نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية و التخصص و نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية و الجنس، لمعالجة الفرضيتين الجزئيتين الرابعة و الخامسة.

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل لكل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية للدراسة من الدراسة الإستطلاعية والمنهج المستخدم إلى عينة الدراسة وخصائصها، إلى عرض متغيرات الدراسة وأدواتها، كما تم عرض الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة والتي أثبتت إمكانية تطبيقها والإعتماد عليها من خلال حساب صدق وثبات المقاييس، يلي ذلك عرض الأساليب الإحصائية المستعملة في معالجة مختلف البيانات التي من خلالها تم التحصل على نتائج الدراسة التي سنعرضها بتفاصيلها حسب تسلسل الفرضيات في الفصل الموالي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.
 - 1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
 - 2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
 - 3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
 - 4.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
 - 5.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.
2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
 - 1.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
 - 2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
 - 3.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
 - 4.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
 - 5.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة.
3. استنتاج عام

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس التنظيم الذاتي ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة

1.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في درجاتهم للتنظيم الذاتي.

وللتحقق من هذه الفرضية قمنا بتطبيق اختبار F لتحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA)، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (08): دلالة قيمة F لتحليل التباين أحادي الاتجاه (one-way ANOVA) بين التنظيم الذاتي و نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

المتغيرات	قيمة F	درجة الحرية df	Sig	الدلالة الاحصائية
التنظيم الذاتي	1.78	2	0.17	غير دال
نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية				

يتبين من الجدول (08) أن قيمة $F=1.78$ وذلك عند مستوى دلالة $Sig=0.17$ وبالمقارنة مع 0.05 نجد ان 0.17 أكبر بكثير من 0.05 فهي اذن غير دالة وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي ونوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، اذن فالفرضية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في درجاتهم للتنظيم الذاتي) غير محققة. ومن فما نقبل الفرض البديل (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في درجاتهم للتنظيم الذاتي).

2.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار (T. test) والجدول التالي يعرض نتائج الاختبار ودلالته الإحصائية:

جدول(09): دلالة قيمة T بين درجات التنظيم الذاتي ونوع التخصص

المتغيرات	قيمة T	درجة الحرية df	Sig 2 tailed	الدلالة الاحصائية
درجة التنظيم	-1.46	138	0.14	غير دال
التخصص				

يتضح من بيانات الجدول(09) أنقيمة $T = -1.46$ عند مستوى دلالة $Sig = 0.14$ وبالمقارنة مع 0.05 نجد ان 0.14 أكبر بكثير من 0.05 فهي اذن غير دالة و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التنظيم الذاتي و نوع التخصص، اذن فالفرضية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص) غير محققة. و من هنا نقبل الفرض البديل (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص).

3.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس. وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار (T. test) والجدول التالي يعرض نتائج الاختبار ودلالته الإحصائية:

جدول(10): دلالة قيمة T بين درجات التنظيم الذاتي و نوع الجنس

مقياس مستوى الطموح	قيمة T	درجة الحرية df	Sig 2 tailed	الدلالة الاحصائية
الذكور	2.33	138	0.02	دال
الإناث				

يتضح من بيانات الجدول (10) أن قيمة $T=2.33$ عند مستوى دلالة $Sig=0.02$ و بالمقارنة مع 0.05 نجد ان 0.02 اصغر من 0.05 فهي اذن دالة و عليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التنظيم الذاتي ونوع الجنس، اذن فالفرضية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس) محققة.

4.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار $(khi - carré)$ والجدول التالي يعرض نتائج الاختبار ودلالته الإحصائية:

جدول(11): دلالة قيمة k^2 بين نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والتخصص.

المتغيرات	قيمة k^2	درجة الحرية df	sig	الدلالة الإحصائية
نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	0.52	2	0.76	غير دال
التخصص				

يتضح من بيانات الجدول (11): انه عند درجة حرية $df=2$ نجد ان قيمة $k^2=0.52$ عند $Sig=0.76$ و بالمقارنة مع 0.05 نجد ان 0.76 اكبر بكثير من 0.05 فهي اذن غير دالة و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ونوع التخصص، اذن فالفرضية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص) غير محققة، و من فما نقبل الفرض البديل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص.

5.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قمنا بإجراء اختبار (khi - carré) والجدول التالي يعرض نتائج الاختبار ودلالته الإحصائية:

جدول(12): دلالة قيمة k^2 بين نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية و الجنس.

المتغيرات	قيمة k^2	درجة الحرية df	sig	الدلالة الإحصائية
نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	0.52	2	0.76	غير دال
التخصص				

يتضح من بيانات الجدول (12): انه عند درجة حرية $df = 2$ نجد ان قيمة $k^2 = .52$ عند $Sig = 0.76$ و بالمقارنة مع 0.05 نجد ان 0.76 اكبر بكثير من 0.05 فهي اذن غير دالة و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ونوع الجنس، اذن فالفرضية (توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس) غير محققة، و من فما نقبل الفرض البديل لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس.

2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى :

تنص الفرضية الأولى على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في درجاتهم للتنظيم الذاتي".

من خلال نتائج الجدول (08) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في درجاتهم للتنظيم الذاتي.

و هذا ما يفسر ان درجة التنظيم الذاتي لا تتأثر بشكل دال بنوع الاستراتيجية المختارة، مما يعني أن التلاميذ المنتمين إلى أنماط مختلفة من استراتيجيات المواجهة النفسية قد يتشابهون في مدى قدرتهم على ضبط سلوكهم وتوجيهه وتحقيق أهدافهم الشخصية والأكاديمية،

و أن لكل فرد فروقات مختلفة تخص تفكيره وتفاعله وانجازاته وفشله سواء على المدى القريب أو على المدى البعيد مع الامور الحياتية والمستقبلية كما ان كل فرق من الفروق يمكن ان يعود بتأثير على الاخر. وهذا ما اندرج في دراستنا إن لكل فرق في درجة من درجات التنظيم الذاتي لدى تلميذ البكالوريا تعود بالتأثير على الفرق في نوع استراتيجية الضغوط النفسية المستعملة من قبل التلميذ وكيفية التصدي لها وللعراقيل وللوقوع في الفشل وما يندرج تحتها من إرادة وعزيمة وقوة وطموح وسعي وراء تحقيق الأهداف والوصول الي النتيجة المنشودة بالمشي على الخطى دون كلل أو فشل أو تراجع أو خوف أو ضعف. كما تعزز هذه النتيجة فكرة ان التنظيم الذاتي مهارة يمكن تدريبها وتطويرها بغض النظر عن الاسلوب النفسي المفضل للفرد في التعامل مع الضغوط.

حيث تشير هذه النتيجة من الجانب التربوي إلى أن تعزيز مهارات التنظيم الذاتي يجب أن يُنظر إليه كمهارة مستقلة نسبياً عن نمط المواجهة. ويمكن توجيه البرامج التربوية والإرشادية نحو تنمية التنظيم الذاتي لجميع التلاميذ، دون افتراض أن أصحاب الاستراتيجيات الفعالة أكثر تنظيمًا بالضرورة، كما تعزز هذه النتيجة فكرة أن التنظيم الذاتي مهارة يمكن تدريبها وتطويرها بغض النظر عن الأسلوب النفسي المفضل للفرد في التعامل مع الضغوط النفسية.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه **Zimmerman (2000)** و **Boekaerts (1996)** من أن التنظيم الذاتي يتشكل من عمليات داخلية مستقلة عن نوع الاستراتيجية المستخدمة في مواجهة المواقف الضاغطة. كما بيّنت دراسات عربية (الشرع، 2015، ص 1197-1213) و (عكاشة، 2012، ص 77-104) أن مستوى التنظيم الذاتي لا يتأثر بالضرورة باستراتيجيات التكيف أو المواجهة النفسية.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص".

من خلال نتائج الجدول (09) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص.

وهذا يعني أن مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلاب لا يختلف بشكل جوهري حسب التخصص الدراسي الذي ينتمون إليه. ويعزى ذلك إلى أن التنظيم الذاتي، باعتباره مجموعة من المهارات والعمليات المعرفية والسلوكية التي تشمل التخطيط، والمراقبة الذاتية، وضبط الانفعالات، وتحقيق الأهداف، ليست مرتبطة بشكل مباشر بالمحتوى الدراسي أو نوع التخصص، بل تعتمد بشكل أكبر على الخصائص الفردية، والمهارات المكتسبة، والبيئة التربوية والاجتماعية التي ينتمي إليها الطالب. كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن التحديات النفسية والتنظيمية التي تواجه التلاميذ في جميع التخصصات متشابهة إلى حد كبير، خاصة في مرحلة البكالوريا، حيث يواجهون ضغوطاً موحدة مثل الامتحانات، وضغوط الاستدكار، والتحضير للمستقبل الأكاديمي والمهني، مما يدفع الجميع إلى تطوير مهارات التنظيم الذاتي بغض النظر عن التخصص. و أن تلاميذ البكالوريا رغم الظروف التي يعيشونها طيلة السنة الدراسية داخل وخارج مجال الدراسة الا أنهم يبنون نظام ذاتيا يتبعونه رغم الملهمات والمشتتات التي يتعرضون لها وقد تكون نسبة الرغبة والقابلية الدراسية وحب النجاح هم العائد الأول في تصميم النظام الذاتي الخاص بكل تلميذ شخصيا فيعمل عليه والاصرار على اتباعه اضافة الي اختيار تخصص يناسبه وهذا بطبيعة الحال لا يؤثر على درجة التنظيم الذاتي لديه فهو يكون ضمن هذا التخصص على رغبة وقناعة ورسم حلم يريد تحقيقه والوصول اليه ويعمل لتفادي العراقيل والظروف التي قد تمنعه.

ومن الناحية التعليمية، تؤكد هذه النتيجة على أهمية توفير برامج تدريبية شاملة لتعزيز مهارات التنظيم الذاتي لجميع الطلاب، دون التمييز بناءً على تخصصهم الدراسي، إذ إن التنظيم الذاتي يعتبر من المهارات الأساسية للنجاح الأكاديمي والمهني في مختلف المجالات

تشير نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الذاتي بين التلاميذ المنتمين إلى تخصصات دراسية مختلفة، مثل العلمي، الأدبي، أو التقني. تعكس هذه النتيجة أن مهارات التنظيم الذاتي، والتي تتضمن عمليات التخطيط، والمراقبة الذاتية، وضبط السلوك، وتحقيق الأهداف، ليست محصورة أو مرتبطة بشكل مباشر بطبيعة التخصص الدراسي، وإنما تتأثر أكثر بالعوامل الفردية والبيئية التي يتفاعل معها الطالب (Zimmerman, 1990) و (Pintrich & De Groot, 1990)

وتدعم هذه النتيجة ما أشار إليه Zimmerman و Schunk (1998)، بأن مهارات التنظيم الذاتي تُعد من القدرات العامة التي تسهم في النجاح الأكاديمي بغض النظر عن مجال الدراسة أو التخصص. كما تؤكد دراسات عربية مثل (العثمان، 2017) و(الزهراي، 2015) عدم وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم

الذاتي بين طلاب التخصصات المختلفة، مما يبرز أن التنظيم الذاتي مهارة يمكن تطويرها وتطبيقها عبر جميع المجالات الأكاديمية.

2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس " .. "

من خلال نتائج الجدول (10) تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس.

وتُعزى هذه الفروق في الغالب إلى عدد من العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية، التي تؤثر على كيفية اكتساب وتوظيف مهارات التنظيم الذاتي لدى الذكور والإناث. فوفقاً لأدبيات علم النفس التربوي، غالباً ما تُظهر الإناث ميلاً أكبر إلى التخطيط المسبق للأمور والسير على الخطى اي لا بد من وجود نظام ذاتي عند كل تلميذة بكالوريا لتوفيق بين الدراسة والمسؤوليات والأمور الخارجية عندها اما بالنسبة للذكور فهم ذوي ارتباطا في الحياة وانشغالا بالأعمال الخارجية المكلفون بها من قبل الأشخاص المحيطون بهم نظرا لعمرهم الزمني واستطاعة الاعتماد عليهم هذا إضافة إلى ارتباط وانشغال بالدراسة. كما توضح نتيجة الفرضية إن نسبة التنظيم الذاتي لدى الإناث أكثر من نسبة التنظيم الذاتي لدى الذكور وذلك يرجع إلى اختلاف في مستوى النضج والخبرة خلال مراحل النمو كذلك إلى الاختلاف في الفروق الفردية بين الجنسين وايضا يرجع ذلك إلى قوة الإرادة والعزيمة لدى جنس الإناث في العمل على مستقبلهم وطريقة تفكيرهم نحوه. و يعتبر التخطيط و الانضباط الذاتي، والمثابرة، والوعي بالمشاعر، وهي مكونات رئيسية في عملية التنظيم الذاتي لديهن.

و حسب (Zimmerman, 2000); (Schunk & Zimmerman, 1998)

وقد يُعزى ذلك إلى التنشئة الاجتماعية التي تشجع الفتيات على الانضباط والامتثال والتنظيم، مقارنةً بالذكور الذين قد يُعزَّز لديهم الميل نحو السلوك الاستقلالي والمجازفة.

كما تشير دراسات عربية مثل دراسة (العثمان، 2017، ص 45-68) و(الزهراني، 2015، ص 102-120) إلى أن الإناث غالبًا ما يظهرن مستويات أعلى من التنظيم الذاتي في السياقات الأكاديمية، ويرجع ذلك إلى التوجه الجاد نحو الإنجاز والتحصيل، وكذلك الحساسية المرتفعة تجاه الضغوط الاجتماعية والتوقعات الأسرية. وفقًا لنظرية التعلم الاجتماعي ل باندورا (Bandura, 1986) ونظرية التنظيم الذاتي ل Zimmerman (2000)، فإن التنظيم الذاتي لا ينشأ فقط من قدرات معرفية داخلية، بل يتأثر كذلك بالخبرات الاجتماعية والبيئة المحيطة. وتؤكد الأدبيات أن الإناث، في كثير من السياقات الثقافية، يُنشأن في بيئات تُعزز الانضباط، والمسؤولية، والدقة في أداء الواجبات، وهي عوامل ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالتنظيم الذاتي. كما يُتوقع منهن غالبًا الالتزام بالقواعد الاجتماعية والأكاديمية، مما يدفعهن إلى تطوير قدراتهن على التخطيط والتحكم الذاتي منذ سن مبكرة.

في المقابل، قد يُنشأ الذكور في بيئات تُعزز الاستقلالية والحرية في اتخاذ القرار، وقد تُغفل في بعض الحالات تطوير المهارات المرتبطة بالتنظيم والانضباط الشخصي، مما ينعكس في انخفاض درجاتهم نسبيًا في مؤشرات التنظيم الذاتي، لا سيما في السياقات التعليمية التي تتطلب المتابعة الذاتية والالتزام.

ومع ذلك، فإن هذه الفروق لا ينبغي أن تُفسر على أنها فروق فطرية مطلقة، بل هي ناتجة عن تفاعل معقد بين العوامل البيئية، والثقافية، والتعليمية، التي تؤثر بشكل متفاوت على الجنسين في تشكيل وتنمية هذه المهارات.

2-4- تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص".

من خلال نتائج الجدول (11) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص.

ويفسر هذا إلى أن التلاميذ في مختلف التخصصات الدراسية لا يظهرون فروقًا جوهرية في أساليبهم في التكيف مع الضغوط، سواء كانت هذه الأساليب قائمة على المواجهة النشطة، أو التجنب، أو طلب الدعم الاجتماعي، أو غيرها من الاستراتيجيات المعروفة في علم النفس. ويمثل هذا التماثل في استراتيجيات المواجهة مؤشرًا على أن التخصص الدراسي لا يُعد محددًا قويًا أو مباشرًا في تشكيل آليات التكيف مع الضغوط النفسية. فقد تعود أية فروق

بسيطة تظهر في البيانات إلى عوامل فردية، مثل السمات الشخصية، أو الخبرات الحياتية السابقة، أو نمط التفكير، أكثر مما تعود إلى طبيعة التخصص ذاته.

كما يمكن تفسير غياب الفروق الدالة إحصائياً بأن التلاميذ، بغض النظر عن شعبتهم الدراسية، يواجهون في نهاية المرحلة الثانوية نفس نوعية الضغوط النفسية، مثل ضغط الامتحانات، والتوتر المرتبط بالتحصيل الدراسي، والقلق من المستقبل المهني والأكاديمي. هذه الضغوط قد تؤدي إلى تشابه في طرق الاستجابة والتكيف، مما يقلل من الفروق بين التخصصات.

ومن الناحية التربوية، تعكس هذه النتيجة أهمية تبني مقاربات دعم نفسي عامة وشاملة لجميع التلاميذ، دون تمييز على أساس التخصص الدراسي، مع التركيز الأكبر على الخصائص الفردية للتلاميذ واحتياجاتهم النفسية الخاصة، بدلاً من افتراض اختلافات مسبقة ناتجة عن الانتماء الأكاديمي.

تتوافق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل دراسة (الشرع، 2015)، و(غنيم، 2010)، و(السرطان، 2018)، التي لم تسجل فروقاً ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الدراسية في استراتيجيات المواجهة. كما تؤكد أدبيات علم النفس التربوي (Frydenberg & Lewis, 1993) و(Zeidner, 1995) أن نوع الضغوط الدراسية، عند تماثله، يؤدي إلى تقارب في أساليب المواجهة بغض النظر عن التخصص الأكاديمي.

2-5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى إلى فروق في نوع الجنس".

من خلال نتائج الجدول (12) تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى إلى فروق في نوع الجنس.

ويعزى هذا التقارب في استراتيجيات المواجهة بين الجنسين إلى مجموعة من العوامل المحتملة، من أبرزها تشابه البيئة التعليمية والاجتماعية التي ينتمي إليها التلاميذ، والتي قد تسهم في إضعاف الفروقات الجندرية التقليدية المرتبطة بالتنشئة أو الأدوار الاجتماعية. كما أن طبيعة الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ في هذه المرحلة، لا سيما ضغوط الامتحانات وتحديات المستقبل الدراسي والمهني، تُعد مشتركة إلى حد كبير بين الذكور والإناث، مما قد يدفعهم إلى تبني استراتيجيات متقاربة في التعامل معها.

ومن جهة أخرى، تشير هذه النتيجة إلى أن الفروق في استراتيجيات المواجهة قد تكون أكثر ارتباطاً بخصائص فردية أو معرفية أو انفعالية، كالشخصية، ومستوى الوعي الذاتي، والخبرة السابقة في التعامل مع الضغوط، أكثر من ارتباطها بالجنس البيولوجي.

وتتوافق هذه النتيجة مع بعض الدراسات السابقة التي توصلت إلى نتائج مماثلة، حيث لم تجد فروقاً جوهرية بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغط، مما يعزز الطرح القائل بأن الجنس ليس محددًا قاطعًا في هذا السياق، بل ينبغي توجيه الاهتمام نحو الفروق الفردية (البيداغوجيا الفارقية) وظروف البيئة المحيطة.

تعني أن الذكور والإناث يتشابهون بدرجة كبيرة في الطرق التي يستخدمونها لمواجهة الضغوط النفسية.

أي اختلاف بسيط ظهر في البيانات بين الجنسين لم يكن كبيراً أو ثابتاً بما يكفي من الناحية الإحصائية ليعتبر دالاً (أي ذو معنى أو تأثير حقيقي). وبالتالي، لا يمكن القول إن الجنس وحده عامل مؤثر في اختيار استراتيجية المواجهة.

ويمكن اسناد التفسير النفسي والتربوي لهذه النتيجة حيث ينص على:

1. تقارب في أساليب التنشئة والتربية: قد تكون الفروق التقليدية بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط قد تقلصت بسبب تطور المجتمع وتغير طرق التربية التي لم تعد تميز بين الجنسين بنفس الحدة السابقة.

2. الضغوط المدرسية موحدة نسبياً: في مرحلة البكالوريا، يتعرض الذكور والإناث لنفس نوع الضغوط تقريباً (امتحانات، ضغط المستقبل، توقعات الأهل، الخوف من الفشل...)، ما قد يدفعهم إلى استخدام استراتيجيات متشابهة بغض النظر عن الجنس.

3. تشابه في القدرات المعرفية والانفعالية: استراتيجيات مثل "إعادة التقييم المعرفي" أو "حل المشكلات" أو حتى "الانسحاب والتجنب" ليست بالضرورة مرتبطة بالجنس، بل قد تعتمد على الفردية، الشخصية، أو التجارب السابقة.

4. ثقافة المجتمع قد تلعب دوراً محاييداً: في بعض البيئات، قد لا تشجع الثقافة على التعبير عن الضغوط النفسية أو التمييز في التعبير عنها حسب الجنس، ما يؤدي إلى تشابه في طرق التعامل معها.

النتيجة تعزز فكرة أن الضغوط النفسية وآليات التكيف معها مسألة إنسانية عامة أكثر منها مرتبطة بنوع

الجنس.

وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل دراسة (غنيم، 2010)، و(الشرع، 2015)، التي بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة. كما يتوافق هذا مع الطرح النظري الذي قدمه لازاروس وفولكمان (1984)، والذي يفترض أن المواجهة تُبنى على تقييم الفرد الذاتي للموقف الضاغط أكثر من كونها سلوكًا مرتبطًا بالجنس أو الخصائص الديموغرافية. وتؤكد دراسات أخرى مثل (1994 Ptacek et al) و(Compas et al 2001). أن الظروف النفسية والسياقية تلعب دورًا أكبر من المتغيرات البيولوجية في تشكيل أنماط المواجهة.

3. استنتاج عام:

بعد عرضنا للأطر النظرية والميدانية نخلص إلى أن الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي ونوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وذلك تبعاً لمتغيرات الجنس، و التخصص، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الدراسة تبين أنه:

لا توجد فروق دالة احصائياً بين درجات التنظيم الذاتي ونوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وهذا يعني ليس بالضرورة انه يوجد استراتيجية محددة لدرجات معينة من التنظيم الذاتي، فكل فرد لديه استراتيجياته الخاصة حسب نمط شخصيته وحسب ظروفه البيئية مما يدل على أن درجات التنظيم الذاتي لتلاميذ البكالوريا لا يؤثر على نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

كما تبين أنه لا توجد فروق دالة احصائياً في درجات التنظيم الذاتي لدى تلاميذ البكالوريا تبعاً لعامل التخصص (علمي-ادبي) وكذلك نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث) و تبعاً لمتغير التخصص (علمي- ادبي) وهذا يدل على أن هناك تشابه في درجات التنظيم الذاتي و كذلك نوع الاستراتيجيات المتبعة من قبل التلاميذ بمختلف اصنافهم سواء كانوا إناثاً أو ذكور وهذا يرجع إلى اشتراكهم في العديد من الخصائص سواء كانت متعلقة بالمناخ الدراسي أو المناخ المعيشي داخل اسرهم.

كما تبين انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الذاتي ونوع الجنس و هذا راجع لاختلاف شخصيات الذكور و الاناث و اختلاف أهدافهم في الحياة فنجد ان الاناث أكثر حصولاً على درجات التنظيم الذاتي منهم من الذكور و كذلك هناك عامل مهم و هو تأثير المجتمع على الاناث و الذكور.

وبناء على ما سبق ومن خلال نتائج الدراسة الحالية نستنتج أن التلاميذ بمختلف اصنافهم وتخصصاتهم لديهم هدف واحد و هو النجاح في البكالوريا بأي وسيلة، فبالرغم من اختلاف أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لكل منهم و كذلك اختلاف درجاتهم في التنظيم الذاتي يشتركون في الهدف الاسمي ألا و هو النجاح في شهادة البكالوريا.

خاتمة

الخاتمة:

ان حياة الفرد اليوم مليئة بالأحداث الضاغطة والمواقف الصعبة وقد يكون الامر حاضرا في كافة المراحل العمرية وخاصة المراهقة، والتي يعرف فيها الفرد وضعا خاصا وجد مختلف عن كافة مراحل النمو بحكم ما يسكن المراهق من توترات وصراعات نتيجة للتغيرات الخاصة بكافة جوانب النمو والتي قد تؤثر على حياته بشكل عام.

ومنه تأخذ استراتيجيات مواجهة الضغوط ودراستها مكانة جد هامة من حيث انها إذا كانت فاعلة تمكن الفرد من مواجهة ضغوطه النفسية وفق نظام ذاتي متبع وارشادات ومساعدات متحصل عليها. اما إذا كانت فاشلة في مواجهة تلك الضغوط فهي تؤثر على الفرد في حياته اليومية من دون رسم لأهدافه والتخطيط لمستقبله وبالتالي يؤثر على انجازاته والشعور بالإحباط نحو النتائج المتحصل عليها .

كل ما اشرنا اليه سابقا جعلنا نربط في دراستنا الحالية بين التنظيم الذاتي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا المزاولون بالثانويات، وذلك لغرض التحقق من اهداف الدراسة ومعرفة امكانية وجود علاقة بين التنظيم الذاتي واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا المزاولون بالثانويات ومعرفة امكانية وجود فروق من عدمها بالنسبة لنوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا ترجع الى الفروق في درجات التنظيم الذاتي لديهم تبعا لمتغير الجنس، وأخيرا محاولة معرفة امكانية وجود فروق بين الجنسين من عدمها بالنسبة لدرجة التنظيم الذاتي لتلاميذ البكالوريا المزاولون بالثانويات.

وكذلك محاولة معرفة امكانية التنبؤ بنوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في ضوء التنظيم الذاتي وليتم في الأخير التوصل الى النتائج التالية :

__توجد فروق ذات دلالة احصائية في نوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في درجاتهم في التنظيم الذاتي.

__توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع التخصص .

__توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس.

توجد فروق ذات دلالة احصائية في نوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا الى فروق في نوع التخصص .

توجد فروق ذات دلالة احصائية في نوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا تعزى الى فروق في نوع الجنس.

التوصيات:

1. التكتيف من الدراسات حول التنظيم الذاتي وعلاقته باستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ومدى تأثيرها على التلاميذ وعلى المجتمع عامة، وكذلك دراسة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في ضوء متغيرات أخرى مثل استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقته بالتنظيم الانفعالي او ببعض السلوكيات.
2. دراسة المتغيرات المدروسة والاهتمام بالجانب الفردي وفق البيداغوجيا الفارقية .
3. الاهتمام بالجانب النفسي للتلاميذ من خلال زيادة عدد الاخصائيين النفسانيين ومستشاري التوجيه في المدارس للوقوف على المشكلات التي يعانون منه الوصول الى التحكم في التنظيم الذاتي من خلال التحكم في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
4. اعداد وتكثيف الدورات التكوينية للعمال في الصحة النفسية المدرسية، كمستشاري التوجيه و الاخصائيين النفسانيين المدرسين و حتى الأساتذة و المعلمين.
5. حملات تحسيسية للآباء والتلاميذ حول أهمية التنظيم الذاتي وكيفية التحكم في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وان مراجعة اخصائي نفسي لا يعني ان الحالة مختل عقليا بينما يكمن دوره للمساعدة فقط أو حتى للحفاظ على التوازن النفسي.
6. ارفاق دليل الأستاذ بإرشادات حول كيفية التعامل النفسي مع التلميذ وكيفية التنظيم الذاتي الذي يؤدي ثماره عليهم.
7. التقليل من عدد التلاميذ في الفصول الدراسية لكي تكون عملية التعليم فعالة وبالتالي زيادة التنظيم الذاتي وإدارة الضغوط بطريقة صحيحة.
8. تشجيع تلاميذ البكالوريا ومساعدتهم على وضع اهدافهم المستقبلية والسعي نحو تحقيقها.
9. إعداد برامج ارشادية خاصة بالمراهقين المتمدرسين لكيفية التعامل مع الضغوط النفسية.
10. توظيف البرامج العلاجية والارشادية في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى تلاميذ البكالوريا بالثانويات.
11. زيادة وتنوع مراكز الارشاد والدعم النفسي لهؤلاء الفئة من التلاميذ والعمل على تحسين اوضاعهم النفسية بصورة مستديمة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: الكتب:

- بشائر، على الطبيخ (2016). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للظغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت، مجلة جامعة جدارا للبحوث والدراسات عدد 1 مجلد.
- ربيع، شفيق عطير(2019). الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها. (ط1). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- رمضان، رشيدة (2000). افاق معاصرة في الصحة النفسية لآبناء. القاهرة: دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.
- سكر، حيدر كريم. (2015). النظرية المعرفية مفاهيمها _ تطبيقاتها. ط1، دار الفراهيدي للنشر والتوزيع بغداد _ العراق
- شويخ، هناء احمد (2007). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية، ايتارك للنشر و التوزيع، القاهرة، بدون طبعة.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد (2008). الضغط النفسي و مشكلاته و اثره على الصحة النفسية.(ط1) عمان: دار صفاء.
- العزيز، احمد نايل و أبو سعد، احمد عبد اللطيف (2009). التعامل مع الضغوط النفسية.(ط1). عمان: دار الفكر
- غباين، عمر محمود. (2001). التعلم الذاتي بالحقائب التعليمية، دار المسيرة، عمان _ الاردن.
- وليد أسامة خليفة (2008). الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي - المفاهيم النظرية البرامج (ط1). الإسكندرية: دار الوفاء لآنيا الطباعة و النشر.

ثانيا: المجلات و المؤتمرات:

- احمد خليفة، احمد يونس (2021). التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة جامعة حلوان. مجلة الدراسات في الخدمة الاجتماعية. العدد (55). الجزء الثالث.
- بن عبد السلام، مختار والهلي، مصباح (2020). الضغوط النفسية و علاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى أساتذة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية بمنطقتي ادرار و عين صالح). مجلة العلوم النفسية و التربوية 6(4)، الجزائر: جامعة الوادي: الجزائر.
- دعيش، عبد السلام(2018). مطبوعة مقياس النفسي التربوي. السنة الثالثة ارشاد و توجيه السداسي الخامس. جامعة محمد لمين دباغين: الجزائر.
- رابعة، عبد الناصر محمد مسحل (2021). ما وراء الانفعال في ضوء التنظيم الذاتي والكفاءة الانفعالية والهزيمة النفسية لدى عينة من لاعبي كرة السلة "دراسة تنبؤية فارقة ". جامعة الازهر. كلية التربية بالقاهرة. مجلة التربية. العدد (191). الجزء (الخامس).
- الزهراني، محمد(2015). التنظيم الذاتي وأثره في التحصيل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة السعودية. مجلة العلوم التربوية، 19(2).
- السرحان، إبراهيم (2018). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، مجلد 16، عدد 2.
- الشرع، نوال (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، 42(4).
- العازمي عائشة ديجان قصاب (2016). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بلكويت، العدد 169، (الجزء الثالث)، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر.
- عبد العزيز، نادية محمود (2019). نموذج بنائي للعلاقات المتبادلة بين أحداث الحياة السلبية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وتقدير الذات والاكتئاب لدى المراهقين. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس: (58).

- عبد الهادي سامر وأبو جدي، أجد (2012). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. المجلة التربوية. جامعة الكويت: 26: (103).
- العثمان، سامي(2017). العوامل المؤثرة في التنظيم الذاتي والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 23(1).
- عكاشة، نبيل (2012). التنظيم الذاتي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 28(3).
- عليان درادكة، صالح (2018). تنظيم الذات الاكاديمي: انتشاره ومعوقاته من وجهة نظر الطلبة الجامعيين في السعودية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. العدد 9 (25).
- غنيم، أحمد (2010). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 34.
- كامل، مصطفى محمد (2003). التنظيم الذاتي للتعلم نماذج نظرية. المؤتمر العلمي الثاني. التعلم الذاتي وتحديات المستقبل. كلية التربية. جامعة طنطا: مصر.
- معمريه، بشير (2000). مدى انتشار الاكتئاب النفسي بين طلبة الجامعة من الجنسين، مجلة علم النفس، العدد 53، السنة الرابعة عشر: القاهرة.
- منذر الفقير، دعاء، مقابل، نصر يوسف (2020). القدرة التنبؤية للتوافق النفسي واليقظة العقلية في التنظيم الذاتي لدى طلبة جامعة اليرموك - اليرموك - الاردن. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية. العدد (29)
- مهدي، فتحي، نصر، محمد (2018). برنامج ارشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتفاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الاجهاد النفسي. قسم التربية وعلم النفس كلية التربية جامعة الباحة. مجلة بحوث التربية النوعية. عدد (52).

- اليوسف راسي، محمود (2019). مستوى التنظيم الذاتي واتخاذ القرار وتقدير الذات لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الاردنية والعلاقة الارتباطية بينها الجامعة الاردنية. كلية العلوم التربوية. قسم علم النفس التربوي. مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية.

ثالثا: المذكرات والرسائل الجامعية:

- ازروق فاطمة الزهراء (1997). الكفالة النفسية للمصابين بداء السكري و استراتيجيات المواجهة الفعالة. رسالة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي. معهد علم النفس: الجزائر.
- حليلة السعدية بن دحمان. حفصة زيكوا (2021). جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة ادرار، مذكرة لنيل شهادة الماستر، غير منشورة، جامعة احمد دراية: ادرار.
- اسليم يوسف فهمي. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية: غزة.
- طبي، سهام(2005). أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الاضطراب و الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من المصابين بالحروق. رسالة لنيل شهادة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر: الجزائر
- الزويني، عمار عبد الأمير(2018). الازدهار النفسي و علاقته بالتنظيم الذاتي لدى مدرسي الجامعة. رسالة لنيل شهادة الماجستير اداب في (علم النفس التربوي). كلية التربية للعلوم الإنسانية. قسم العلوم التربوية و النفسية. جامعة كربلاء: العراق
- العيثاوي، رواء رشيد حميد (2014). السلوك الاستكشافي و علاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية. كلية التربية للعلوم الإنسانية. قسم العلوم التربوية و النفسية. جامعة ديالى: العراق
- نوبيات، قدور (2013). علاقة الكدر الزوجي بكل من الصحة النفسية و الرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين. رسالة لنيل شهادو الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي. قسم علم النفس. جامعة قاصدي مرباح ورقلة: الجزائر.
- __ عبد الاله مقبل، مروة (2019). التنظيم الذاتي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الماجستير في برنامج الارشاد النفسي والتربوي في الجامعات القسنطينية. رسالة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه والارشاد النفسي. كلية الدراسات العليا. جامعة الخليل - فلسطين.
- عطية علي رف الله، عائشة (2017). النموذج البنائي للعلاقة بين كل من الذكاء الوجداني و التنظيم الذاتي المعرفي المنظور المستقبلي والفاعلية الذاتية لاتخاذ القرار المهني لدى طلاب الدراسات.
- __ نصر الدين عريس، 2017، استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، دراسة ميدانية على عينة من الاطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان: الجزائر.

- المراجع الأجنبية:

- Bandura, A. (1986). **Social foundations of thought and action:**
A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandy , B. S et Moor Ph.D (2010) **Research To Results Information For practitioners on The Importance Of _ Regulation And How To Measure it.** Assessing Self _ Regulation: Aguide for out _ of School Time Program Practitioners. Child Trends, Retrieved April. 9. 2014.
- Bianchi, E. (2004): **stress and coping Among Cardiovascular Nurses: A Survey in Brazil Issues in Mental Health Nursing,**
Vol (25), No (7) p.p: 737-745.
- Boekaerts, M. (1996).**Self-regulated learning at the junction of cognition and motivation.** European Psychologist, 1(2).
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). **Coping with stress during childhood and adolescence:** Problems, progress, and potential in theory and research. Psychological Bulletin, 127(1).
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). **Adolescent Coping Scale: Research and validation.** **Journal of Adolescence,** 16(3).
- Kruglanski , A. W. (2004). **The Psychology of closed mindedness: Essays in Social psychology.** USA: New York Taylor et Francis Books.Ins.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping.** **New York: Springer.**

- Moreno ,R.& Mayer , R.E. (2000): **A learner _ centered Approach to Multimedia Explanation**: Deriving Instructional Desing principles From Cognitive Theory ,interactive Multimedia Electronic Journal Of Computer _ Enhanced Learning Retrieved , Septemper.2000.2.5
- paulhan et bourgeois (1998):stress et coping: les strategie d'ajustements a l'adversite ,2 eme edition ,p. u.f ,paris.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance.Journal of Educational Psychology, 82(1).
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. Personality and Social Psychology Bulletin, 20(4).
- schweitzer ,dantzer (1994): introduction a la psychologie de sante ,p.u.f ,paris.
- Williams , R. (1996): Self- Questioning anai to metacoghaton reading , Horizon
- Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of literature. Educational Psychologist, 30(3).
- Zimmerman. Barry j (2000). Handbook of self-Regulation. Chapter Attaing self_Regulation: A Social Cognitive perspective.

الملاحق

النسخة الاصلية لمقياس التنظيم الذاتي (Bandy & Moo)

-1It's Hard For Me To Notice When I've " had Enough"
(Sweets,Food,etc.). 2-When I'm Sad, I Can Usually Start Doing
Something That Will Make Me Feel Better.

-3If Something Isn't Going According To My Plans, I Change My
Actions To Try And Reach My Goal.

1-4Can Find Ways To Make Myself Study Even When My Friends
Want To Go Out. 5-1 Lose Track Of The Time When I'm Doing
Something Fun.

-6When I'm Bored I Fidget Or Can't Sit Still.

-7It's Hard For Me To Get Started On Big Projects That Require
Planning In Advance

-8I Can Usually Act Normal Around Everybody If I'm Upset With
Someone.

-9I Am Good At Keeping Track Of Lots Of Things Going On Around
Me, Even When I'm Feeling Stressed.

-10When I'm Having A Tough Day,I Stop Myself From Whining About
It To My Family Or Friends.

-11I Can Start A New Task Even If I'm Already Tired.

1-12Lose Control Whenever I Don't Get My Way.

-13 Little Problems Detract Me From My Long-Term Plans.

1-14 Forget About Whatever Else I Need To Do When I'm Doing Something Really Fun.

-15 If Really Want Something, I Have To Have It Right Away.

-16 During A Dull Class, I Have Trouble Forcing Myself To Start Paying Attention. 17-After I'm Interrupted Or Distracted, I Can Easily Continue Working Where I Left Off.

-18 If There Are Other Things Going On Around Me, I Find It Hard To Keep My Attention Focused On Whatever I'm Doing.

1-19 Never Know How Much More Work I Have To Do.

-20 When I Have A Serious Disagreement With Someone, I Can Talk Calmly About It With Losing Control.

-21 It's Hard To Start Making Plans To Deal With A Big Project Or Problem, Especially When I'm Feeling Stressed.

1-22 Can Calm Myself Down When I'm Excited Or All Wound Up.

1-23 Can Stay Focused On My Work Even When It's Dull.

1-24 Usually Know When I'm Going To Start Crying.

1-25 Can Stop Myself From Doing Things Like Throwing Objects When I'm Mad.

1-26 Work Carefully When I Know Something Will Be Tricky.

1-27 am Usually Aware Of My Feelings Before I Let Them Out.

-28 In Class, I Can Concentrate On My Work Even If My Friends Are Talking.

-29 When I'm Excited About Reaching A Goal (E.G., Getting My Driver's License, Going To College), It's Easy To Start Working Toward It.

-30 I Can Find A Way To Stick With My Plans And Goals, Even When It's Tough.

-31 When I Have A Big Project, I Can Keep Working On It.

1-32 Can Usually Tell When I'm Getting Tired Or Frustrated.

1-33 Get Carried Away Emotionally When I Get Excited About Something.

1-34 Have Trouble Getting Excited About Something That's Really Special When I'm Tired.

-35 It's Hard For Me To Keep Focused On Something I Find Unpleasant Or Upsetting.

-36 I Can Resist Doing Something When I Know I Shouldn't Do It.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية
استبيان

● عزيزي التلميذ (ة):

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن سلوكك خلال مواقف الحياة اليومية، يرجى قراءة الفقرات كاملة بتمعن والتعامل معها، علما انه لا يجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة انما هي تعبير عن وجهة نظرك حول البند، ففرجو منك عدم ترك أي فقرة دون تعامل، ولعلمك فكل اجاباتك تحظى بالسرية التامة ولا تستخدم الا لغرض البحث العلمي

● يرجى الإجابة على البيانات التالية:

<input type="checkbox"/>	انثى	<input type="checkbox"/>	ذكر	الجنس
<input type="checkbox"/>	غير معيد	<input type="checkbox"/>	معيد	الوضعية الدراسية
<input type="checkbox"/>	علمي	<input type="checkbox"/>	أدبي	التخصص

● مثال 01:

إذا كنت ترى ان ضرورة امتلاك تلميذ البكالوريا لهاتف ذكي لغرض التعلم اجب بوضع العلامة (✓) كما يلي:

الفقرات	تنطبق على دائما	تنطبق عليا أحيانا	لا تنطبق عليا ابدا
ضرورة امتلاك تلميذ البكالوريا لهاتف ذكي لغرض التعلم		✓	

ملاحظة: لاحظ المثال قبل التعامل مع البنود في الحالتين المثال 01 والمثال 02

الرقم	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
01	عندما يكون لدي كم من الطعام والحلويات يصعب علي السيطرة علي ملاحظة كمية ما تناولت من طعام.			
02	عندما اكون حزينا أفعل شيئا ما يجعلني أشعر بشكل أفضل.			
03	أغير من نمط خططي مما يساعدني على الوصول لأهدافي.			
04	استطيع أن أجد وسائل تعليمية تساعدني في دراستي.			
05	اعتقد أن الضحك يضيع الوقت.			
06	عندما أشعر بالملل أتصرف بشكل عصبي أو لا استطيع أن أبقى جالسا.			
07	من الصعب علي أن أبدأ مشاريعا كبيرة تتطلب تخطيطا مسبقا.			
08	استطيع أن أتصرف بشكل طبيعي إذا كنت مستاءا من شخص ما.			
09	أنسجم مع العديد من الأشياء التي تحصل من حولي حتى عندما أشعر بالتوتر.			
10	عندما أمر بيوم عصيب أخفي تدمري عن عائلتي أو أصدقائي.			
11	استطيع أن أبدأ مهمة جديدة حتى عندما أكون متعبا.			
12	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما يصعب علي الحصول علي ما أريده.			
13	المشاكل الصغيرة تلهيني (تشغلني) عن خططي طويلة الأمد.			
14	أنسى كل شيء آخر أفعله عندما أفعل شيئا يلهيني.			
15	أريد ان أحصل علي ما أريد وبالسرع الممكنة.			
16	يصعب علي إرغام نفسي على الانتباه خلال الدرس.			
17	استطيع اكمال أي عمل بعد أن تمت مقاطعتي فيه.			
18	يصعب علي التركيز في عمل شيء ما عندما تكون هناك أشياء كثيرة حولي.			
19	يصعب علي معرفة مقدار العمل الذي يجب أن أقوم به.			
20	عندما لا أتفق مع شخص ما استطيع التكلم معه وبهدوء وبدون أن أفقد السيطرة.			

			يصعب علي وضع خطط للتعامل مع مشاكل ومشاريع كبيرة خصوصا عندما أكون متوترا.	21
			يصعب علي أن أهدأ عندما أكون منفعلا أو متوترا.	22
			استطيع أن أركز في عملي حتى عندما يكون عملي مملا.	23
			أكون واعيا عندما أريد البكاء.	24
			استطيع أن أسيطر على نفسي من فعل بعض الأشياء مثل رمي الأشياء عندما أكون عصبيا.	25
			أعمل بحذر عندما أتعامل مع شيء معقد.	26
			عادة ما أكون مدركا لمشاعري عندما أروح بها.	27
			استطيع أن أركز على عملي حتى عندما يتكلم أصدقائي معي في الصف.	28
			استطيع العمل باتجاه الهدف عندما أكون متحمسا له.	29
			استطيع ان أجد طريقة لألتزم بخططي واهدافي حتى عندما تكون هذه الخطط والأهداف صعبة.	30
			استطيع مواصلة العمل حتى في المشاريع الكبيرة.	31
			أكون صريحا عندما أشعر بالتعب أو الاحباط.	32
			استثار عاطفيا عندما أتحمس لشيء ما.	33
			لدي مشكلة عندما أتحمس لشيء وأنا أشعر بالتعب.	34
			من الصعب علي البقاء مركزا على شيء مزعج أو مربك.	35
			استطيع أن أقاوم عمل شيء ما عندما أعلم بأنه لا يجب علي عمله.	36

• مثال 02:

فيما يلي مجموعة من الفقرات نود منك الإجابة عليها برسم دائرة حول الرقم الذي يناسب كيفية ردة فعلك في المعتاد وفقا للتدرج في المثال وهذا بعد التركيز في قراءة كل فقرة، كما هو موضح في المثال الاتي:

N	الفقرات	نادرا			كثيرا	
1	إذا كنت ترى ضرورة استعمال تلميذ البكالوريا للآلة الحاسبة المبرمجة	1	2	3	4	5

N	إتجاه المواقف الضاغطة المقلقة رد فعلي يكون كالتالي	نادرا				كثيرا
		1	2	3	4	5
1	أحسن تنظيم وقي					
2	أركز على المشكل وأبحث عن كيفية حلوله					
3	أذكر لحظات سعيدة عرفتها					
4	أحاول أن أكون رفقة أشخاص آخرين					
5	ألوم نفسي عن ضياع الوقت					
6	أعمل على ما أفضله الأفضل					
7	أنشغل بمشاكلي					
8	ألوم نفسي لتورطي في هذا الموقف					
9	أتسوق، أنظر ملبا للوجهات التجارية					
10	أحدد وأوضح أولوياتي					
11	أحاول أن أنام					
12	أهدي لنفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلة					
13	أشعر بعدم القدرة على تجاوز المواقف					
14	أصبح متوترا أو منقبضا					
15	أفكر في الطريقة التي أستعملها في حل المشاكل المتماثلة					
16	لا أصدق ما يقع لي					
17	ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة أو إنفعالي الزائد أمام الموقف					
18	أذهب إلى المطعم أو أكل شيء ما					
19	أصبح أكثر فأكثر مخيفا					
20	أشتري شيئا ما لنفسي					
21	أحدد خطة التصرف وأتبعها					
22	ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله					
23	أذهب إلى سهرة، إلى حفلة عند الاصدقاء					
24	أجهد نفسي على تحليل الوضع					
25	أتوقع ولا أعرف ما أفعل					
26	أتصرف مباشرة بدون إنتظار					
27	أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به					
28	أمل في تغيير ما حدث لي أو ما شعرت به					
29	أزور صديق (ة)					
30	أقلق لما سأقوم به					
31	أقضي وقي مع شخص حميم					
32	أذهب للتنزه					

					أعاهد نفسي بأن هذا الوضع لن يتكرر أبدا	33
					إحترار نقائصي وسوء تكيفي عموما	34
					أتكلم مع شخص أقدر نصائحه	35
					أحلل المشكل قبل رد فعلي	36
					أهاتف صديق(ة)	37
					أغضب	38
					أضبط أولوياتي	39
					أشاهد فلمي	40
					أتحكم في زمام الموقف	41
					أقوم بجهود إضافية لتسيير الأمور	42
					أحاول إيجاد مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل	43
					أجد وسيلة لعدم التفكير وتحاشي الموقف	44
					أعاتب أشخاص آخرين	45
					أغتتم الموقف لإظهار قدراتي	46
					أحاول تنظيم نفسي لأتحكم أفضل في الموقف	47
					أشاهد التلفاز	48

شكرا لكم على تعاملكم المسبق معنا

الملحق رقم 03: الإحصاء الاستدلالي للفرضية الأولى

```

GET DATA
  /TYPE=XLSX
  /FILE='C:\Users\MCS\Desktop\استبيان تفريغ مذكره التنظيم الذاتي.xlsx'
  /SHEET=name 'ورقة 1'
  /CELLRANGE=FULL
  /READNAMES=ON
  /DATATYPEMIN PERCENTAGE=95.0
  /HIDDEN IGNORE=YES.
EXECUTE.
DATASET NAME Jeu_de_données1 WINDOW=FRONT.
ONEWAY استراتيجية.نوع BY درجة التنظيم
  /MISSING ANALYSIS
  /CRITERIA=CILEVEL(0.95).

```

Unidirectionnel

Avertissements

Aucune observation valide n'a été identifiée. Les statistiques ne sont pas calculées.

```

ONEWAY استراتيجية.نوع BY درجة التنظيم
  /MISSING ANALYSIS
  /CRITERIA=CILEVEL(0.95).

```

Unidirectionnel

ANOVA

التنظيم درجة

	Somme des carrés	df	Carré moyen	F	Sig.
Entre groupes	257,526	2	128,763	1,786	,171
Intra-groupes	9874,610	137	72,077		
Total	10132,136	139			

الملحق رقم 04: الإحصاء الاستدلالي للفرضية الثانية

T-TEST GROUPS=التخصص (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=درجة التنظيم
/ES DISPLAY (TRUE)
/CRITERIA=CI (.95) .

Test T

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
التنظيم درجة	1	62	73,74	6,127	,778
	2	78	75,86	9,992	1,131

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Inférieur	Supérieur
درجة التنظيم	Hypothèse de variances égales	3,912	,050	-1,463	138	,146	-2,117	1,447	-4,978	,744
	Hypothèse de variances inégales			-1,542	130,279	,126	-2,117	1,373	-4,834	,599

Tailles d'effet pour échantillons indépendants

		Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance	
				Inférieur	Supérieur
التنظيم درجة	d de Cohen	8,503	-,249	-,583	,086
	Correction de Hedges	8,549	-,248	-,580	,086
	Delta de Glass	9,992	-,212	-,546	,124

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.

La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.

Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

الملحق رقم 05: الإحصاء الاستدلالي للفرضية الثالثة

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=درجة التنظيم
/ES DISPLAY (TRUE)
/CRITERIA=CI (.95) .

Test T

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne d'erreur standard
التنظيم درجة 1	49	77,18	10,694	1,528
2	91	73,70	6,877	,721

Test des échantillons indépendants

Hypothèse de	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	F	Sig.	t	df	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Std. standard	Inférieur	Supérieur
درجة التنظيم Hypothèse de variances égales	3,338	,070	2,337	138	,021	3,480	1,489	,536	6,425
Hypothèse de variances inégales			2,060	69,911	,043	3,480	1,689	,111	6,850

Tailles d'effet pour échantillons indépendants

Standardisation ^a	Estimation des points	95% Intervalle de confiance		
		Inférieur	Supérieur	
التنظيم درجة d de Cohen	8,404	,414	,063	,764
Correction de Hedges	8,450	,412	,062	,760
Delta de Glass	6,877	,506	,150	,860

a. Dénominateur utilisé pour estimer les tailles d'effet.

Le d de Cohen utilise l'écart type combiné.

La correction de Hedges utilise l'écart type combiné, plus un facteur de correction.

Le delta de Glass utilise l'écart type échantillon du groupe de contrôle.

الملحق رقم 06: الإحصاء الاستدلالي للفرضية الرابعة

NPAR TESTS

/CHISQUARE=نوع التخصيص استراتيجيية.
/EXPECTED=EQUAL
/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Test du khi-carré

Fréquences

النفسية الضغوط مواجهة استراتيجيية نوع

	Effectif observé	N théorique	Résidus
المشكل حل	50	46,7	3,3
الانفعال	47	46,7	,3
التجنب	43	46,7	-3,7
Total	140		

التخصيص

	Effectif observé	N théorique	Résidus
1	62	70,0	-8,0
2	78	70,0	8,0
Total	140		

Tests statistiques

	مواجهة استراتيجيية نوع النفسية الضغوط	التخصيص
Khi-carré	,529 ^a	1,829 ^b
df	2	1
Sig. asymptotique	,768	,176

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 46,7.

b. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 70,0.

الملحق رقم 07: الإحصاء الاستدلالي للفرضية الخامسة

NPAR TESTS

/CHISQUARE=نوع الجنس استراتيجية.

/EXPECTED=EQUAL

/MISSING ANALYSIS.

Tests non paramétriques

Test du khi-carré

Fréquences

النفسية الضغوط مواجهة استراتيجية نوع

	Effectif observé	N théorique	Résidus
المشكل حل	50	46,7	3,3
الانفعال	47	46,7	,3
التجنب	43	46,7	-3,7
Total	140		

الجنس

	Effectif observé	N théorique	Résidus
1	49	70,0	-21,0
2	91	70,0	21,0
Total	140		

Tests statistiques

	مواجهة استراتيجية نوع النفسية الضغوط	الجنس
Khi-carré	,529 ^a	12,600 ^b
df	2	1
Sig. asymptotique	,768	,000

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 46,7.

b. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 70,0.