

اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة

أ.د. محمد كاظم جاسم الجيزاني
كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية

مستخلص البحث:

ان الحياة مليئة بالمشقة النفسية التي تعصف بالانسان ويعتقد ان المشقة قد بدأت مع خلق الانسان وهي جزء من الحياة مع تقدم الحضارة والمدينة زادت المشاكل والمشقة التي تواجه الفرد واصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وعامل سواء كان هذا رئيسا او مرؤوسا وتزداد المشكلة تعقيداً عندما لا يكون للمشقة دواء شافي او علاج ناجح مثل الكثير من الامراض العضوية وتشير بعض الدراسات العلمية الى ان المشقة النفسية مسؤولة عن اكثر من 50% من حالات الشكوى التي تصل الى عيادات الأطباء، مثل ألم الراس والظهر والتهيج المعوي كما ان هناك علاقة كبيرة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القاب والشرايين وتشير الجمعية الأمريكية للقلب بهذا الصدد الى حد من الاسباب الرئيسية اللا صابة بالجلطة الدموية هي الضغوط النفسية. يتعرض طلبة الجامعات باختلاف تخصصاتهم الى مشقة نفسية واجتماعية واكاديمية مختلفة باختلاف تخصصاتهم وظروفهم. حيث ان دراسة التربية الرياضية تتطلب بذل الجهد البدني والعقلي والنفسي ووجود مهارات معينة فان هذا قد يزيد من مصادر الضغط لدى طلبة هذا التخصص مقارنة بالتخصصات الاخرى. وهذه الضغوط قد تكون لها تأثيرات سلبية على الطالب في مختلف الجوانب الاكاديمية والنفسية في الوقت الراهن اهتماما ملحوظاً بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب وقد زاد اهتمام وسائل الاعلام بهذا الموضوع وقد ركزت عليه كثير من المؤتمرات علم النفس، ولهذا نجد الكثير من الابحاث تجري يوميا في مجال الطب والتربية والتعليم. والادارة والصناعة ومحورها الاساس هو التعامل مع المشقة ومسبباتها وطرائق التغلب عليها والوقاية منها.

ويعد موضوع التعامل مع المشقة من المفاهيم الحديثة نسبيا التي. تناولها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي اكدت بمجملها انها مشاكل. مهمة تتغلب بالعمل وان فهمها يتطلب فهم كل شخصية الفرد وبنية العمل. يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

1- اساليب التعامل مع المشقة لدى طلبة الجامعة.
2- دلالة الفرق لمستوى اساليب التعامل مع المشقة لدى طلبة كلية الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور _ اناث)

3- دلالة الفرق لمستوى اساليب التعامل مع المشقة لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص الدراسي (علمي _ انساني)

وللتحقق من هذا الاهداف قام الباحث باعتماد وتبني مقياس الباحث مقياس (كارفر وشاير 1989) بعد ترجمته وتعريبه من قبل الباحث والتأكد من صدق الترجمة لقياس مفهوم "اساليب التعايش مع المشقة النفسية" الذي تالف من (30) فقرة موزعة على (3) مجالات تمثل مجالات المقياس بواقع عشر فقرات لكل مجال (حل المشكلة، والتكيف الذهني، والاحجام)، وتم وضع بدائل خماسية للإجابة امام كل فقرة، وبعد التأكد من جميع الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق، الثبات، الدلالات التمييزية)، قام الباحث بتطبيقه على عينة البحث التي تألفت من (200) طالب وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2019-2020، ومن المراحل الدراسية

"الثانية،الرابعة"،وبعد معالجة البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة الحقيبة الاحصائية في العلوم الاجتماعية، تم الحصول على النتائج الآتية:

1- تمتع افراد عينة البحث الحالي بمستوى عالٍ من اساليب التعايش مع المشقة النفسية.
2- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التعايش مع المشقة النفسية بين الذكور والإناث ولصالح الذكور.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التعايش مع المشقة النفسية بين التخصصين العلمي والإنساني ولصالح العلمي.

وفي الختام قدم الباحث عدد من التوصيات والمقترحات المستقبلية لاكمال مديات البحث الحالي

كلمات مفتاحية: اساليب التعايش، المشقة النفسية، طلبة الجامعة .

الفصل الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

ان في الأزمات النفسية الشديدة او الصدمات الانفعالية العنيفة او اي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت او العمل او المجتمع الصغير وغير ذلك من مشكلات او الصعوبات التي يواجهها الفرد في حياته والتي تدفع به الى حالة من الضيق والتوتر والقلق، وتخلق لديه الوسيلة ولاستيعاب المواقف والتفاعل مع بنجاح فيتخذ اسلوباً لحد تلك الازمة على وفق استراتيجيات نفسية خاصة تتناسب ونمط شخصيته، هذه الطرائق والوسائل التي تستطيع ان تخفض التوتر وتسمى (اساليب التعامل) وعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالأساليب او الحيل الدفاعية او اليات الدفاع. وهي تعد حلاً توافقياً وسطاً او تشوية بين المكبوت وقوى الكبت (الامارة، 2002،: 12).
والتعامل او التعايش هو احد مكونات تفاعل الفرد مع البيئتين الخارجية والداخلية . وهو يعني محاولات السيطرة مستوى الادراك لمتطلبات التهديد وقد اعتمدت الدراسات في ديناميكية التوافق، التعامل على انه المتمم الطبيعي للضغط ، وان استعمال استراتيجيات التعامل تحدث تغيرا ونموا يبدو كربط بين تأثير الضغط والتوافق(الحو ، 1995 ،: 19). يتعرض طلبة الجامعات باختلاف تخصصاتهم الى مشقة نفسية واجتماعية واكاديمية مختلفة باختلاف تخصصاتهم وظروفهم . حيث ان دراسة التربية الرياضية تتطلب بذل الجهد البدني والعقلي والنفسي ووجود مهارات معينة فان هذا قد يزيد من مصادر الضغط لدى طلبة هذا التخصص مقارنة بالتخصصات الاخرى . وهذه الضغوط قد تكون لها تأثيرات سلبية على الطالب في مختلف الجوانب الاكاديمية والنفسية في الوقت الراهن اهتماما ملحوظاً بين المختصين من مختلف ميادين علم النفس والطب وقد زاد اهتمام رسائل الاعلام بهذا الموضوع وقد ركزت عليه كثير من المؤتمرات علم النفس ، ولهذا نجد الكثير من الابحاث تجري يوميا في مجال الطب والتربية والتعليم . والادارة والصناعة ومحورها الاساس هو التعامل مع المشقة ومسبباتها وطرائق التغلب عليها والوقاية منها(البير قدار، 2011: 29). اذ يرى (قو لد وورث ، 1994) ان الانسان قد يواجه مشكلات معينة نتيجة للتعرض لهذه المشكلات فترة طويلة من الزمن فان يشعر بالضغط فهو لا يتلقى خلال. هذا الفترة الدعم اللازم من المقربين ويشعر بانه متورط و لا حل امامه للتخلص من هذا الوضع عندما يحدث الضغط النفسي كنتيجة اخيرا عندما لا يستطيع الفرد ان يتكيف مع التعامل مع المشقة (البير قدار، 2011: 29) ومن خلال ما تقدم تتلخص مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الآتي:

ما اساليب التعايش مع المشقة النفسية ؟ والأكثرها شيوعا لدى طلبة الجامعة المستنصرية؟

اهمية البحث:

ان الحياة مليئة بالمشقة النفسية التي تعصف بالانسان ويعتقد ان المشقة قد بدأت مع خلق الانسان وهي جزء من الحياة مع تقدم الحضارة والمدينة زادت المشاكل والمشقة التي تواجه الفرد, وأصبح التعايش او التعامل معها مشكلة كل فرد وعامل سواء كان هذا رئيسا او مرؤوسا, وتزداد المشكلة تعقيداً عندما لا يكون للمشقة دواء شافي او علاج ناجح مثل الكثير من الامراض العضوية وتشير بعض الدراسات العلمية الى ان المشقة النفسية مسؤولة عن اكثر من 50% من حالات الشكوى التي تصل الى عيادات الأطباء, مثل: ألم الراس والظهر والتهيج المعوي كما ان هناك علاقة كبيرة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القاب والشرابين وتشير الجمعية الامريكية للقلب بهذا الصدد الى حد من الاسباب الرئيسية اللا صابة بالجلطة الدموية هي الضغوط النفسية (النادر واخرون, 2014, ص192)

وتختلف مصادر الضغوط باختلاف ظروف الحياة لدى الفرد فبعد الانتقال من الحياة المدرسية الى الحياة الجامعية مثلا تختلف مصادر المشقة لأي طالب (النادر واخرون, 2014, ص192) وباختلاف تخصصه الى ان هناك بغض التخصصات تشكل مصادر المشقة النفسية اكثر من غيرها وهناك العديد من الادلة تشير الى ان الطلاب الممارسين الرياضة والمنتمين الى كلية التربية الرياضية يعانون من مشقة اكبر بسبب المطالب المزدوجة التي تلقى على عاتق الطالب وهي الطالب الاكاديمية والرياضية في المقابل يرى بعض الباحثين ان المشاركة في الرياضة يمكن ان تخفف من الاجهاد النفسي (النادر واخرون, 2014, ص193) ويتعرضون الى مشاكل نفسية من ضمنها تدني في تقدير الذات اذا ضافة الى مشكلات الصحة النفسية حيث تؤدي المشقة الى انهك اليات التوافق ليس من السهل ان نجد تعريفا عاما او شاملا متفق عليه للتعامل مع المشقة فاصطلاح قد تناول الافراد والجماعات والمهنيون بمعانٍ تبعا لتخصصاتهم ومجالات حياتهم الاجتماعية والمهنية فالاطباء والمهندسون وعلماء النفس والمختصون في الاداء واللغة يستخدمون الفضة المشقة في اطار الميكانيكا نزيما الفسيولوجية.

يناقش كتاب المشقة النفسية وعملية التعايش معها الذي نشر عام 1966. لمناحي النظرية والدراسة الواقعية للمشقة من خلال هذا المنطق. واميل الى الاعتقاد بأن هذا البحث ساهم في الاتساع السريع الا اهتمام بالمنحنى التعديلي. المعرفي للمشقة والتعايش. سواء في الدوائر المتخصصة او غيرها. ولقد تابعنا في نشر ذلك مؤخرا سامان وسوزان فو كمان بكتاب المشقة والتقدير والتعايش 1948 وقدمت حديثاً لنظرية العقلانية. الدافعية المعرفية في الانفعالات التي اخبرت فيها كل انفعال من حيث معناه الحقيقي وبالنسبة للفرد وعملية التقدير التي انتجت هذا المعنى (Lazars 1996). ولما كانت المشقة تتضمن كثيراً من الانفعالات المختلفة تصل الى خمسة عشر انفعالاً او اكثر. فان دراسة الانفعالات التي يمر بها الافراد في مواجهاتهم التكييفية ستقدم تحليلات حول ما يحدث نفسياً اقوى بكثير من دراسة المشقة على اطلاقها. حيث يتم تناولها نمطياً بوصفها متغير مفرد البعد (Lazars, 1993).

ويعد موضوع التعامل مع المشقة من المفاهيم الحديثة نسبياً التي. تناولها العديد من البحوث في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني والتي اكدت بمجملها انها مشاكل. مهمة تتغلب بالعمل وان فهمها يتطلب فهم كل شخصية الفرد وبنية العمل.

ومن خلال ما تقدم من ادبيات يمكن ان يحدد الباحث اهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية:

1- محاولة الباحث القاء الضوء على مفهوم التعامل مع المشقة وأنواعه وأسبابه والنظريات المفسرة له.

2- تناول موضوع من الموضوعات الهامة في العلوم النفسية التي لم تحض بالدراسة بصفة خاصة بالنواحي الاكاديمية.

3- تحديد شكل وطبيعة هذا السلوك لدى الطلبة ومعرفة المتغيرات المرتبطة به مما يساعد على فهم هذا السلوك , ومن ثم وضع برامج لتقليل منه ومن الحد من اثاره خاصة على الناحية الانفعالية والتحصيلية.

4- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في مجالات الارشاد النفسي لطلبة الجامعة في سبيل الوقوف على اساليب التعايش مع المشقة النفسية والاكثرها استخداما من قبل طلبة الجامعة.

اهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف الى :

4- اساليب التعامل مع المشقة لدى طلبة الجامعة.

5- دلالة الفرق لمستوى اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور _ اناث)

6- دلالة الفرق لمستوى اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص الدراسي(علمي _ انساني)

حدود البحث:

يحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية من الدراسة الصباحية فقط ومن كلا الجنسين (ذكور- اناث), ومن التخصصات العلمية والإنسانية وللراحل الدراسية (الثانية والرابعة) للعام الدراسي (2019-2020)

تحديد المصطلحات: اساليب التعامل مع المشقة

تعريف المشقة:

(الخلو، 1989)

المشقة هي المشكلات والصعوبات والاحداث التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توترا او تشكل له تهديداً او تكون عبئا (الخلو، 1989: 22)

-رواية والدسوقي 1991

مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والمواقف التخصصية نتيجة الازمات والتوترات والظروف الصعبة والقاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الانسان (رواية دسوقي، 1991.ص83)

_ الحجار ودخان(2005)

مجموعة من المواقف والاحداث والافكار التي تقضي الى الشعور با التوتر وتشتت عادة من ادراك الفرد بان المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وامكانياته(الحجار ودخان، 2005: 372)

اساليب التعايش مع المشقة النفسية

- (سبليرجر 1979)

انها عملية وظيفتها خفض او ابعاد المنبه الذي يدركه على انه مهدد له

(.Spielber ger .1979).

- انها الطريقة او الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع المشقة الواقعة عليهم

- هي مجموعة من الاستراتيجيات والعمليات التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة. ويسعى من خلالها لمواجهة هذه الأحداث وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها وهي عبارة عن حاجز تحمي الفرد من من أي آثار سلبية قد تترتب على هذا الموقف (ماجد، 2008).

-لازاروس وفولكمان 2007

- انها جهود معرفية او سلوكية . مستمرة لتنظيم متطلبات الفرد الداخلية والخارجية وقيم الفرد هذا الجهود على انها مراهقة وتتجاوز مصادره التكيفية وتهدها، فهي مجموعة اليات الدفاع الواعية الصحية التكيفية التي تعبر عن الخداعات الايجابية عن الذات وعن قدرة الفرد في السيطرة على الأحداث وتتمثل بعدة اساليب للتعایش منها : حل المشكلة (كا لتعايش النشط ، والتخطيط ، وكبت النشاطات المنافسة) ، والتكيف الذهني .(كا القبول واعادة التأويل الايجابية) ، والأحجام .(كا الانكار ، والانفصال السلوكي والعقاي ، وتعاطي المخدرات) . وهنا تعكس الأساليب الفعلية التي يتعايش بها الأفراد مع المشقة في الحياة اليومية (برافين ، 2010، ص 287)

التعريف النظري:

تم اعتماد تعريف " لازاروس وفولكمان 2007" لمفهوم اساليب التعایش مع المشقة النفسية تعريفا نظريا لمفهوم البحث الحالي

التعريف الاجرائي:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته عن فقرات مقياس اساليب التعایش مع المشقة النفسية بشكل كلي المستخدم في البحث الحالي ، وأيضا للمقاييس الفرعية في المقياس .

الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة

اولاً: اطار نظري

المفهوم :اساليب التعامل مع المشقة

نجد ان للمشقة معاني كثيرة مختلفة اعتماداً على من يستخدم هذا المصطلح . وكيف يستخدمه فيرى بعض الأفراد المشقة باعتبارها شيئاً ايجابياً في حين يتضح لأخرين ان المشقة سلبية وشيء يجب تجنبه بأي تكاليف فالباحثون مثل مونتورو وزملائه 2009 اوضحوا ان المشقة من الصعب تعريفها على الرغم من انها تستخدم على نطاق واسع وتبدو مصطلحاً بسيطاً ، فناقشوا حقيقة ان استخدام هذا المصطلح على نطاق واسع يطبق بشكل خاطئ، ورأوا ان السبب هو ميلنا نحو استخدام كلمة " المشقة " لوصف اي موقف ينتج عنه باختصار القلق او العصبية، فنحن في الواقع لانطبق المصطلح على المواقف التي ليست بالفعل "شاقة" وهذا يوفر لنا تفسيراً جيداً لكيفية استخدام كلمة "المشقة" ، فقد اقترح "كورتيس" اننا نستخدم مصطلحات مصادر "المشقة" stressors "واستجابات المشقة " stress Response " و"المشقة" stress وسيلة للتمييز بين الطرق المختلفة التي تستخدم مصطلح المشقة:

مصادر المشقة: وهي الحدث الذي يفسر للأفراد على انه مهدد لسلامتهم الجسدية او النفسية .

استجابات المشقة: تشير الى الاستجابات الناشئة باعتبارها رد فعل لمصادر المشقة.

المشقة: هي الحالة التي تحدث في اعقاب التفاعل بين مواقف المشقة والاستجابات لها

وتوظيف هذا المصطلح تنفق على المشقة أو مصادر المشقة تسبب استجابات في اجسامنا ، هذه الاستجابات تصمم لمواجهة المواقف ومن خلال عملية مواجهة (او عدم مواجهة) للموقف نكتسب خبرة المشقة على انها استجابات جسمية عامة في البداية لمطالب مهددة خارجية او داخلية تنطوي

على تعبئة جسمية او نفسية للتعامل معها (Nietoetal. 2004 Clted) هذا التعريف ياخذ في اعتبار حقيقة ان المشقة يمكن ان تشاركها مصادر مشقة جسمية ، بيئية ، او نفسية.

وفي دراسة اساليب التعامل او التعايش مع المشقة النفسية لم ينصب الاهتمام على دراسة نوع واحد بعينة من الاساليب بل تم دراسة الاساليب بأنواعها المختلفة، وحسب نوعية المشقة او شدتها، فأسلوب التعامل مع النكبات التي يمر بها الانسان يختلف عن اسلوب التعامل مع الضغط الداخلي وهكذا بالنسبة للمواقف الاخرى التي يمر بها الانسان (دافيد وف ، 1998، :489).

ولقد سعت بعض البحوث الى دراسة اساليب المشقة وطرق وعمليات واستراتيجيات التعامل او مواجهة المواقف، الضاغطة فقد اكد "مارتن" واخرون (Martin , et . al ,1992) على اسلوبين من اساليب مواجهة مشقة احداث الحياة هما:

١- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة وفيها يلجأ الفرد الى استخدام ردود الافعال الانفعالية في مواجهة المشقة منها: التوتر، والشك، والغضب، والانزعاج

٢- الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة وفيها يلجأ الفرد الى اعادة التفسير الايجابي والتحليل المنطقي . وبعض انماط التفكير الرغبي ، والنشاط التخيلي، وقدم كوهين (Cohen1994) مجموع من الاستراتيجيات المعرفية المواجهة مشقة الحياة وتشمل:

١- التفكير العقلاني:

استراتيجية يلجأ خلالها الفرد الى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق ، واسباب المرتبطة بالمشقة.

٢- التخيل:

استراتيجية يتجه فيها الافراد الى التفكير في المستقبل ، كما ان لديهم قدرة كبيرة على تخيل ماقد يحدث.

٣- الانكار:

عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد الى انكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق

٤- الفكاهة (الدعابة)

استراتيجية تتضمن التعامل مع المشقة والأمور الخطرة ببساطة وبروح الفكاهة

٥- حل المشكلة:

نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد الى استخدام افكار جديدة ومبتكرة لمواجهة المشقة

٦- الرجوع الى الدين

وتشير هذه العملية الى الرجوع الافراد الى الدين والاخلاص الديني عم طريق الاكثار من البعادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي (لفته ، 2008، :26)

وظائف اساليب المواجهة:

اشار (مشنك . Mechanic,1974) الى اساليب المواجهة لها وظائف اساسية منها

1- التعامل مع المتطلبات البيئية والاجتماعية

2- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات

3- الاحتفاظ بحالة التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات

(عبد الحفيظ . 2014، :99).

امابرلين وسكولر 1978 فقد وجد اساليب المواجهة لها وظائف وقائية تتمثل بالاتي:

1- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل ان تصبح ضعيفة وضاعطة

2- ضبط الحدث في حد ذاته بعد حدوث (عبد الحفيظ، 2014: 99).

اساليب التعايش واليات الدفاع:

ربما يذكرنا الاهتمام بالفروق الفردية في اساليب التعامل المشقة ببعض اليات الدفاع التي اكدتها نظرية التحليل النفسي . فقد اثرت اسئلة حديثاً حول العلاقة بين الاثنين . نفترض احدى وجهات النظر بان اليات الدفاع تعد اكثر نزوعية ، ولا شعورية ، ومرضية ، بالمقارنة بعمليات التعايش (Cramer , 2000) ورقم فائدة هذه الرؤية ألا ان التميز بينهما ليس دائماً بهذا الوضوح القاطع . لا سيما وان الجدل الذي اثير في الماضي ركز اذا كانت مختلف اساليب التعايش او الجهود الدافعية تعد تكيفية ام غير تكيفية، صحية ام مرضية، فمن ناحية يميل التحليلون الى رؤية التوجه الواقعي ، ومن ناحية اخرى يميل ذوو التوجه المعرفي الاجتماعي الى رؤية بعض اليات التعايش كا الخدع الايجابية وخداعات الذات بوصفها صحية وتكيفية . فمثلا يفترض ان تكون الخداعات الايجابية عن الذات وعن قدرة الفرد في السيطرة على الاحداث وعلى المستقبل واعد ، بل ربما تكون جوهرية بالنسبة للصحة النفسية(لورنس أبرافين، 2010: 287)

كيف يمكن تأثير المشقة:

يتم تأثير المشقة من خلال منظورين مختلفين الجسمي والنفسي. وقد ركز الكثير من الباحثين على كيفية تأثير المشقة التي تشعر بها في اجسامنا وعلى وجه الخصوص استكشاف ذو الجهاز العصبي ولكننا نتذكر من تعريف المشقة الذي اوجزناه سابقاً انه يشمل على عامل التفسير ، ولذا فمن الضروري النظر في الكيفية التي يمكن بها حدوث اثر نفسي بسبب المشقة .

المشقة والعوامل النفسية:

وضعت نماذج مبكرة لتفسير كيفية استجابتنا للمشقة ارتكاز على استجابة الجسم الفسيولوجية لمصادر المشقة. وعلى الرغم من ذلك فقد فشلت في ان تاخذ في الاعتبار دو العوامل النفسية ويرى نموذج "متلازم التكيف العام" اننا نستجيب تلقائياً الى مصادر المشقة في ثلاث مراحل :

1-مرحلة الانذار:

عندما نعبر عن مصادرنا لمقابلة مصدر الضغط او مقاومته

2-مرحلة المقاومة:

وتشمل جهودنا المبذولة لمواجهة مصادر المشقة كما نحاول ان تكون انعكاساً لمرحلة الانذار

3-مرحلة الانهاك:

ونصل اليها عندما نتعرض بشكل متكرر للمواقف الشاق الاساس ، ونصبح قادرين على مقاومة اكثر من ذلك ، ويفترض نموذج "متلازم التكيف العام" اننا نستجيب بالطريقة نفسها لمصادر المشقة وهذا النحو ، تم انتقاد هذا النموذج لفشله ان يأخذ في الاعتبار ميل الانسان لتفسير الحدث نفسه وادراكه من وجهات نظر مختلفة ؛ الأمر الذي يؤدي الى الاستجابة المختلفة لمصدر المشقة نفسها

2-النظريات المفسرة لمفهوم اساليب التعامل مع المشقة:

نظرية (التعاملات التقييمية) لازاروس 1960

توضح هذه النظرية المشقة وعمليات التقييم ، وأكدت ان المواجهة تنتج من تفاعل الفرد مع البيئة ويعد ذلك اهم ما يميز هذه النظرية التي تعتمد على المنحنى التفاعلي الذي يرى ان المواجهة ناتجة من تفاعل البيئة الفيزيائية مع المتغيرات الشخصية والظروف النفسية للفرد ، لذلك كان تعريف لازورس

لأساليب المواجهة (هي الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد لمواجهة مطالب البيئة الداخلية والخارجية) اذن هي النظرية سلوكية معرفية، وقد حدد لازاروس العمليات الاتية في عمليات المواجهة:

(أ) الحدث الضاغط وقسمه الى قسمين

1- الحدث الضاغط الخارجي ويقصد به الاحداث البيئية المحيطة بالفرد

2- الحدث الضاغط الداخلي ويقصد به احداث تتبع من داخل الفرد وتتكون من خلال ادراكه للعالم الخارجي

(ب) عملية التقييم هو تقييم الفرد للأحداث الضاغطة التي يتعرض لها حيث تؤكد هذه النظرية على اسلوب مواجهة احداث الحياة المختلفة يتحدد من خلال عملية تقييم الفرد للموقف فيما اذا كان مضربه او مهدد له (عبيد، 2008، :129).

توضح هذه النظرية ان التقييم المعرفي يمر بمرحلتين :

1-التقييم اولي: ويعني حكم الفرد وتقديره للحدث اذا كان مصدر تهديد له على ما يمكن ان تسبب اضرار او نتائج سلبية او ايجابية او محايدة

2-التقييم الثانوي: هو تفكير الفرد ومعرفته القدراته وما يستطيع فعله حيث ركز " لازاروس" على التقدير الشخصي للحدث لما له من تأثير على الفرد.

النظرية السلوكية المعرفية لميكنبوم 1970:

ركز "ميكنبوم" في نظريته على ان السلوك الذي يقوم به الفرد يتأثر كثيراً بما يقوله الفرد لنفسه ، وان سلوك الانسان يتأثر بالنشاطات التي تعمم بواسطة البنى المعرفية المختلفة ، ودائماً ما تكون هناك محادثة داخلية مع الذات تتدخل في قابلية الفرد لتحديد سلوكه (كاظم ، 2013 :171).

ان الاستراتيجية السلوكية المعرفية في المواجهة احداث الحياة تتم بخطوات هي :

1- الوعي الانتقائي: اي تركيز الانتباه نحو الافكار مما يقلل من الضغط عن طريق توجيه العقل لأنماط معرفية بسيطة معتمداً على الانتقاء على ان :

أ_ يستطيع الفرد التحكم في انفعالاته ومشاعره وتفكيره.

ب_ يعتمد الانتباه على المثيرات الخارجية والمثيرات المهدد للفرد.

2- اعادة التقييم المعرفي: وهي من العوامل المهمة في عملية المواجهة لان الفرد اذا كان اذا فكر بالحدث الضاغط على انه مهدد له فانه يسبب له ضغوط وازمات (القريشي، 2012 :47).

نظرية لازاروس وفولكمان 2007:

قدم كل من (لازاروس وفولكمان) انموذجا او نظرية لكيفية التعامل او التعايش مع المشقة النفسية والتي افترضت ان التقييم المعرفي والتغلب وسائل للضغط والنتائج التكيفية المرتبطة ، والخاصية الارتباطية تبدو واضحة في تعريف الضغط على انه علاقة بين الشخص والبيئة التي تم تقييمها عن طريق الشخص على انها مراهقة او تفوق موارده وعلى انها تعرض حياتهم للخطر ، ولذا قد تشكل المثيرات والاحداث مصدر ضغط لشخص في حين هي عادية عند اخر ، وذلك على وفق التقييم المعرفي للفرد لكل حدث من الاحداث (الدرابي، 2007 :49).

نظرية نوكس:

اكد "نوكس" في نظريته لمواجهة المشقة على العوامل الشخصية للأفراد والتي من خلالها يمكن تحديدا او اختيار الاسلوب او الاستراتيجية المناسبة للتكيف المشقة . وفق شخصائهم ومقدار الدعم النفسي والاجتماعي الذي يتوفر لهم . وان احداث الحياة يمكن

ان تجعل اساليب التكيف حيالها امراً صعباً . وبذلك يصعب الاهتمام بالعمل وحل المشكلات والتعامل مع الاحباط (صالح ، 2002 : 19). وترى هذه النظرية ان الخطوات التي تساعد الفرد لمواجهة الضغط الواقع عليه من اساليب التعامل او التعايش مع المشقة النفسية هي :

1- تحديد الحدث

2- استقراء اكبر عدد من الافكار التي تساعد على تحقيق الحدث

3- تخيل العمل بأساليب عديدة للسيطرة على الحدث

4- التفكير بالأساليب التي يستخدمها الافراد لذلك الحدث

5- مناقشة الاساليب المحتملة مع شخص اخر.

ثانياً: دراسات سابقة

الدراسات العربية

- دراسة شعبان (1995) مصر

عنوان الدراسة : الفروق الجنسية والعمرية في اساليب التكيف مع المواقف الضاغطة هدف هذه الدراسة الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التكيف مع الازمات والتصدي لها . وكانت عينة الدراسة من (694) فرداً تراوحت اعمارهم ما بين (14_38) سنة . وقد اشتملت العينة على طلبة من مراحل مختلفة على طلبة من مراحل مختلفة وعاملين وظائف ومهن متعددة ، وقد اشارت نتائج الدراسة الى انه لا توجد فروق بين الجنسين في كل اساليب التكيف الاقدامية والاحجامية ، كما اشارت ايضا الى وجود تأثير لمتغير العمر بعض الاساليب الاقدامية لصالح الفئة العمرية الاعلى وعدم تأثير متغير العمر على الاساليب الاحجامية.

دراسة الهنداوي (2006) السعودية

عنوان الدراسة : استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل

هدف الدراسة التعرف على مصادر ضغوط العمل ، وكذلك قياس العلاقة بين ضغوط العمل وبعض المتغيرات ، كما كان من اهدافها تقديم بعض الاستراتيجيات للتعامل مع مشكلة الضغوط وقد اجريت الدراسة على عينة من العاملين من جنسيات مختلفة يعملون في قطاع المستشفيات السعودية وكان من نتائج الدراسة وجود فروق من إدراك الافراد لمسببات ضغوط العمل وفقاً لجنسياتهم ، وان العاملين من غير السعوديين يشعرون بمستوى ضغط اعلى ، كما اشارت الدراسة الى بعض الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل ومنها . العلاج الروحي . والتغذية المرتدة الحيوية . نظم الحوافز وتقييم الاداء ، وبرامج مساعدة العاملين

دراسات اجنبية

-دراسة لازاروس (Lazaras) 1988 امريكية

عنوان الدراسة : مواجهة المشقة

اجريت هذه الدراسة التي طورت فيها (20) قائمة لقياس استراتيجيات توافق الراشدين مع الظروف والازمات . وقد تم جمع المعلومات عن طريق المقابلات الشخصية مع افراد العينة ولمدة ستة اشهر . وقد اظهرت النتائج ان الاستراتيجيات المستخدمة لدى افراد العينة كانت تتعلق بالبحث عن الدعم الاجتماعي والتحول والهروب ، وضبط الذات . والتخطيط لحل المشكلات والمواجهة الايجابي وتحمل المسؤولية (Lazaras & flokman 1988. P 466)

- دراسة ريان (Rayan) 1989

عنوان الدراسة: معرفة اساليب التعامل مع الضغوط

هدفت هذه الدراسة الى معرفة اساليب التعامل مع الضغوط لدى الموظفين ، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق قائمة الضغوط المهنية على عينة مكونة (284) موظفاً ، وأشارت نتائج الدراسة الى ان اساليب التعامل مع الضغوط ترتبط بالعمر والجنس والمكان والوظيفة ، وان هناك اسباباً تزيد من حدو الضغوط لدى الموظفين كان اهمها الدور غير الواضح . والشعور بضعف المكان والغموض وعدم التيقن (Rayan , 1989 p. 198)

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل الاجراءات التي قام بها الباحث بدءا بتحديد منهج البحث ، ومجتمع البحث ، واختيار العينة المناسبة والاداة المستخدمة في قياس متغير البحث (اساليب التعامل او التعايش مع المشقة النفسية) والتحقق من الخصائص السايكومترية لها المتمثلة بالصدق والثبات والدلالات التمييزية لفقرات المقياس ، واستخدام الوسائل الاحصائية في معالجة البيانات من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي وفيما ياتي استعراض لهذه الاجراءات .

اولا : منهج البحث:

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي من اجل ملائمة طبيعة متغير البحث ، حيث يعرف المنهج الوصفي بانه احد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة وتصويرها بالارقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة (المنيزل والعنوم ، 2010: 269).

ثانيا: مجتمع البحث:

تألف مجتمع البحث الحالي من (7382) * طال وطالبة من الجامعة المستنصرية ومن الكليات العلمية والإنسانية تم اختيار كليتان في التخصص العلمي هما(الهندسة, والعلوم) وكليتان في التخصص الانساني هما (الاداب , والتربية الأساسية) ومن كلا الجنسين للعام الدراسي (2019 - 2020) للدراسة الصباحية فقط ,والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

توزيع افراد مجتمع البحث وفق متغيري التخصص الدراسي والنوع

المجموع	النوع(الجنس)		التخصص الدراسي	اسم الكلية
	اناث	ذكور		
3001	1283	1718	علمي	الهندسة
2663	1657	1006		العلوم
4013	2009	2004	انساني	الاداب
6916	3688	3228		التربية الأساسية
16593	8637	7956		المجموع

*تم الحصول على هذه الإحصائيات من قسم شؤون الطلبة /الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2018- 2019

عينة البحث:

تألفت عينة البحث من (200) طالب وطالبة من الجامعة المستنصرية ومن الكليات العلمية (الصرافة) والإنسانية ومن كلا الجنسين، وقد اختيرت عينة البحث الحالي بالأسلوب العشوائي البسيط للعام الدراسي 2019-2020 والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

توزيع أفراد عينة البحث وفق متغيري التخصص الدراسي والنوع

المجموع	النوع		التخصص الدراسي	اسم الكلية
	اناث	ذكور		
50	25	25	علمي	الهندسة
50	25	25		العلوم
50	25	25	انساني	الاداب
50	25	25		التربية الاساسية
200	100	100		المجموع

رابعاً : اداة البحث:

مقياس اساليب التعامل والتعايش مع المشقة النفسية بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس المحلية والعربية ذات العلاقة بقياس المفهوم (اساليب التعامل مع المشقة) فقد تبني الباحث مقياس (كارفر وشاير 1989) المكون من (30) فقرة ووضعت البدائل (تنطبق علي بدرجة : كبيرة جداً ، كبيرة ، متوسطة ، قليلة ، قليلة جداً) وبلغت الإوزان لل فقرات الإيجابية (5-1) ، في حين بلغت الأوزان لل فقرات السلبية (1-5) ، وبذلك فإن الدرجة العليا للمقياس هي (150) والدرجة الدنيا (30) حيث بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (90) .

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يتطلب بناء الاختبارات إجراء تحليل لفقرات لمعرفة مدى قدرتها في التمييز في الفروق الفردية للصفة المراد قياسها مهما يكن تحصيل أو قدرة عقلية أو سمة شخصية. كما ويمكن الكشف عن مدى فعالية البدائل الخاطئة في الفقرات التي تتطلب اختيار الإجابة في فقرات الاختيار المتعدد. وتلعب الدرجات النهائية والدرجات الفردية لكل فقرة دوراً مهماً في تحليل الفقرات لذلك ينبغي أن تكون الفقرات تمت الإجابة عليها جميعاً، ومن ناحية أخرى التأكد من أن الفرد قد أجاب عن الفقرات بشكل جدي وليس عشوائياً (الأمام، وآخرون، 2001 :104).

تمييز الفقرات:

تعد القوة التمييزية من خصائص القياس المهمة لفقرات المقاييس التربوية والنفسية ، كي يتسنى للمقياس الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد في الخاصية أو السمة المراد قياسها، والقصد من القوة التمييزية للفقرات " هو مدى قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العليا والأفراد ذوي المستويات الدنيا بالنسبة للخاصية أو السمة المقاسة التي تقيسها الفقرة"، (أساعدي، 2018 :64). تعد القوة التمييزية لفقرات من أهم الخصائص السيكمترية التي ينبغي التحقق منها، لذا رأى الباحث أن التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس اساليب التعامل والتعايش مع المشقة النفسية ، والنتائج كما موضحة في الجدول (3)

جدول (3)

معاملات التمييز لفقرات مقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة

الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	5.48	0,8	4,1	0,8	3,5	1
دالة	10.59	0,5	4,5	0,6	3,7	2
دالة	11.82	0,0	5,0	0,7	4,2	3
دالة	10.26	0,4	4,7	0,7	3,9	4
دالة	4.45	0,4	4,7	0,9	3,8	5
دالة	15.39	0,4	4,7	0,7	3,5	6
دالة	13.22	0,5	4,6	0,7	3,5	7
دالة	12.72	0,4	4,7	0,8	3,6	8
دالة	8.77	0,5	4,4	0,8	3,6	9
دالة	14.62	0,6	4,5	0,6	3,3	10
دالة	16.19	0,4	4,6	0,8	3,2	11
دالة	11.10	0,5	4,4	1,0	3,2	12
دالة	7.85	0,7	4,2	0,6	3,5	13
دالة	14.34	0,4	4,7	0,6	3,7	14
دالة	19.01	0,3	4,8	0,7	3,4	15
دالة	10.60	0,4	4,8	1,1	3,6	16
دالة	11.90	0,1	4,9	0,6	4,2	17
دالة	10.04	0,5	4,7	0,9	3,7	18
دالة	19.21	0,0	5,0	0,7	3,7	19
دالة	10.82	0,5	4,7	0,7	3,8	20
دالة	8.41	0,5	4,5	0,7	3,8	21
دالة	11.56	0,4	4,6	0,8	3,6	22
دالة	10.21	0,2	4,9	0,9	4,0	23
دالة	14.94	0,3	4,8	0,7	3,7	24
دالة	11.54	0,1	4,9	0,8	4,0	25
دالة	10.89	0,3	4,8	0,8	3,9	26
دالة	16.55	0,6	4,5	0,8	2,9	27
دالة	13.15	0,5	4,6	0,8	3,4	28
دالة	4.48	0,6	4,5	0,7	4,1	29
دالة	9.50	0,3	4,8	0,7	4,1	30

يتضح من الجدول (3) ان جميع قيم معاملات تمييز فقرات مقياس اساليب التعامل والتعايش مع المشقة النفسية كانت ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) .

اسلوب الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس)

جدول (4)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية

رقم الفقرة	معامل بيرسون	ارتباط	رقم الفقرة	معامل بيرسون	ارتباط	معامل بيرسون	رقم الفقرة
1	0,425	11	11	0,461	21	0,345	21
2	0,346	12	12	0,531	22	0,685	22
3	0,401	13	13	0,102	23	0,581	23
4	0,397	14	14	0,551	24	0,472	24
5	0,511	15	15	0,409	25	0,643	25
6	0,455	16	16	0,610	26	0,580	26
7	0,537	17	17	0,396	27	0,782	27
8	0,435	18	18	0,416	28	0,650	28
9	0,471	19	19	0,589	29	0,530	29
10	0,378	20	20	0,499	30	0,388	30

يتضح من الجدول (4) أن جميع قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اساليب التعايش مع المشقة النفسية كانت ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل ارتباط البالغة (0,098) .

صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص السيكمترية الأساسية للمقاييس والاختبارات التربوية والنفسية ، فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الاهداف التي وضع من اجلها (عبد الهادي, 1999: 11) .

الصدق الظاهري للمقياس:

ويقصد به مدى تمثيل صلاحية المقياس و صحته في قياس ما وضع لقياسه الى ان افضل طريقة للتأكد من صدق المقياس هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية التي وضع لأجلها وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض المقياس ملحق (1) على مجموعة من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم* وفي ضوء ملاحظات المحكمين نالت اغلب فقرات المقياس نسبة اتفاق اعلى من 80% وبذلك اصبح المقياس مكون من (30) فقرة بصيغته قبل النهائية .

ثبات المقياس:

يعد الثبات من المفاهيم الأساسية في المقياس النفسي والتربوي ولكي تكون الاداة صالحة للتطبيق والاستخدام لابد من توفير الثبات فيها (عبد الخالق, 1993: 173) واستخرج الباحث معامل الثبات للمقياس بطريقتين هما :

طريقة اعادة الاختبار:

وتقوم فكرة هذه الطريقة على اجراء الاختبار على مجموعة من الافراد ثم اعادة الاختبار نفسه على مجموعة الافراد نفسها بعد مضي مدة زمنية معينة (السيد، 2006: 381). ولإيجاد ثبات

مقياس الانفعالات الفارقة بطريقة إعادة الاختبار، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (40) طالب وطالبة من الجامعة المستنصرية تم اختيارهم بصورة عشوائية، وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول تم إعادة التطبيق على العينة نفسها، وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، إذ يبلغ معامل الثبات (0.78) للمقياس ككل، إذ يشير (دوران، 1985) الى أن معامل الثبات الذي يتراوح بين (0,70-0,90) يعد مؤشراً جيداً للاختبار الثابت (دوران، 1985: 133). أما معامل الثبات للاختبارات الفرعية بطريقة إعادة الاختبار فكانت كما موضحة في جدول (5)

جدول (5)

معاملات الثبات للمقاييس الفرعية (اساليب التعامل مع المشقة) بطريقة إعادة الاختبار

ت	مجالات المقياس	معاملات الثبات "إعادة الاختبار"
1	حل المشكلة	0,80
2	التكيف الذهني	0,76
3	الاحجام	0,64
	الكلي	0,78

- طريقة الاتساق الداخلي (الفاكرونباخ)

يعتمد هذا الأسلوب الاتساق الداخلي للفرد من فقرة الى اخرى ويشير الى درجة التي تشترك بها جميع فقرات الاختبار بقياس خاصية معينة عند الفرد (ثورندايك وهيجن ، 1989: 79) واستخرج معامل الاتساق الداخلي لمقياس اساليب التعامل مع المشقة باستعمال معادلة الفاكرونباخ لدرجات افراد العينة البالغ عددهم (40) طالب وطالبة وبلغ معامل الثبات المقياس ككل (0,71) وهو معامل ثبات عال. أما معاملات الثبات للمقاييس الفرعية كما موضحة في جدول (6)

جدول (6)

معاملات ثبات الفاكرونباخ للمقاييس الفرعية (اساليب التعايش مع المشقة)

ت	مجالات المقياس	معاملات الثبات "إعادة الاختبار"
1	حل المشكلة	0,56
2	التكيف الذهني	0,67
3	الاحجام	0,74
	الكلي	0,71

التطبيق النهائي:

قام الباحث بتطبيق مقياس اساليب التعامل مع المشقة بصيغته النهائية المكونة من (30) فقرة على افراد عينة البحث البالغة (200) طالب وطالبة جامعية، حيث قام الباحث بتوضيح كيفية الاجابة عن فقرات المقياس لأفراد عينة البحث ملحق(2).

الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث في استخراج نتائج البحث بالاستعانة بالحقبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية والذي استخدم من خلالها الوسائل الاتية :

- 1- المتوسطات والحسابية والانحرافات المعيارية .
- 2- الاختبار التائي لعينة واحدة لايجاد الفرق بين الوسط الحسابي للمقياس والمتوسط الفرضي له .
- 3- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفروق بين الذكور والإناث , وكذلك ايجاد الفروق بين طلبة التخصص العلمي والإنساني .
- 4- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار .
- 5- معادلة الفا كرونباخ لحساب معامل الثبات .
- 6- حساب المتوسط الفرضي من خلال البديل الوسط X عدد فقرات المقياس

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها

الهدف الاول: التعرف الى اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى طلبة الجامعة

من اجل تحقيق الهدف طبق الباحث مقياس اساليب التعامل مع المشقة على افراد عينة البحث (200) طالب وطالبة وبأستخدام الاختبار التائي (t)لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسطين ، اظهرت نتائج التحليل الاحصائي كما موضحة في جدول (7)

جدول(7)

نتائج الاختبار التائي T-test لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي للمقياس والمتوسط الحسابي لافراد عينة البحث على مقياس اساليب التعايش مع المشقة

الدالة	t-test (الجدولية)	t_test المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	اساليب التعايش مع المشقة (مجالات المقياس)
دالة	2,66	35	30	1,63	37,35	حل المشكلة
دالة		28	30	1,59	35,60	التكيف الذهني
دالة		6,12	30	1,28	31,01	الاحجام
دالة		20,91	90	4,50	102,133	الكلي

من خلال الاطلاع على جدول (7) يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي لافراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس ولصالح المتوسط الحسابي لأفراد العينة , وهذا يدل على ان طلبة الجامعة يمتلكون القدرة في استخدام اساليب التعايش مع المشقة النفسية لما يمتلكون من نضج عقلي ومستوى علمي مما ينعكس على مهاراتهم في التعامل مع المشقة والأزمات في الحياة الاجتماعية والتربوية والمهنية .

الهدف الثاني: التعرف على الفرق في مستوى اساليب التعايش مع المشقة لدى طلبة الجامعة على وفق متغير النوع (ذكور_اناث) لتحقيق هذا الهدف ولإيجاد الفروق في مستوى اساليب التعايش مع المشقة تبعاً لمتغير النوع (ذكور _ اناث) استخرج الباحث المتوسط الحسابي الكلي لعينة الذكور حيث بلغ (107,79) بأحرف معياري قدره (1,90) , ومتوسط الاناث (101,33) والانحراف (1,76) ولإختبار الفروق بين المتوسطين استخدم الباحث الاختبار التائي (T_test) لعينتين مستقلتين، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (77,83) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) والجدول (8) يبين ذلك جدول (8)

جدول (8) نتائج الاختبار التائي (T_test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق في مستوى اساليب التعايش مع المشقة وفقاً لمتغير النوع

الدالة	t-test جدولية	T_test محسوبة	اناث		الذكور		اساليب التعامل مع المشقة
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
دالة	2	36,66	0,87	37,80	0,88	39,23	حل المشكلة
دالة		91	0,56	34,23	0,77	36,96	التكيف الذهني
دالة		135,29	0,33	29,30	0,45	31,60	الاحجام
دالة		77,83	1,76	101,33	1,90	107,79	الكلي

من خلال الاطلاع على جدول (8) يتضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اساليب التعامل مع المشقة بين الذكور والانات ولصالح الطلبة الذكور.

الهدف الثالث: التعرف على الفروق في مستوى اساليب التعامل مع المشقة لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (علمي _ انساني) لتحقيق هذا الهدف ولإيجاد الفروق في مستوى اساليب التعامل مع المشقة بين طلبة التخصص العلمي و الانساني استخرج الباحث المتوسط الحسابي لعينة التخصص العلمي بلغ (107,44) بأحرف معياري قدره (1,53) بينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة الانساني (100,99) بانحراف معياري قدره (1,22) ، ولإختبار الفروق بين المتوسطين استخدم الباحث الاختبار التائي (T_test) لعينتين مستقلتين ، والجدول (9) يبين ذلك

جدول (9)

نتائج الاختبار التائي (T_test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق في اساليب التعامل مع المشقة على وفق متغير التخصص العلمي

الدلالة	t-test الجدولية	T_test المحسوبة	انساني		علمي		اساليب التعامل مع المشقة
			انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
دالة	2	41,66	0,60	36,60	0,97	38,10	حل المشكلة
دالة		6,25	0,91	35,73	0,90	35,98	التكيف الذهني
دالة		156,66	0,64	28,66	0,78	33,36	الاحجام
دالة		107,5	1,22	100,99	1,53	107,44	الكلي

من خلال الاطلاع على جدول (9) يتضح بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة وفق التخصص العلمي والانساني حيث كانت القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (198) , مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في اساليب التعامل مع المشقة بين التخصصات العلمية والانسانية ولصالح التخصص العلمي .

التوصيات والمقترحات:

التوصيات:

استنادا الى نتائج هذا البحث خرج الباحث مجموعة من التوصيات منها:

- 1- ضرورة اهتمام الشعب والوحدات الارشادية في الجامعات العراقية بمظاهر التعايش مع المشقة من اجل تنميتها لدى الطلبة الجامعيين.
- 2- ضرورة اقامة ندوات وحلقات حول اهمية وفوائد تمتع الطالب الجامعي بمستوى عالي من التعايش مع المشقة النفسية .
- 3- توجيه المرشدين التربويين في المدارس كافة بعمل جلسات ارشادية توعية للطلبة من اجل تعزيز التعامل مع المشقة لديهم .

المقترحات:

استكما للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحث مايلي:

- 1- اجراء دراسة وصفية ارتباطية حول اساليب التعايش مع المشقة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ومنها" الصحة النفسية ، الاتزان الانفعالي ، صورة الذات, اتخاذ القرار " 2-فاعلية برنامج تدريبي في تنمية اساليب التعايش مع المشقة النفسية لدى موظفي الدولة

المصادر:

- البيرقدار ، تهديد عادل فاضل (2011): الضغط النفسي وعلاقته با لصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية . مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية . مجلد ١١ كلية التربية جامعة الموصل.
- النادر ، هيثم محمد وآخرون (2014) : مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية الرياضة وطلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤته وجامعة البقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة المقارنه . مجلة دراسات العلوم التربوية . 41 . العدد . 1 . 2014 .

- الحلو ، بثينة منصور (1989) قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، جامعة بغداد . كلية الادب (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
- الحجاز ، بشير ابراهيم ونبيل كامل دخان وعلاقته با الضغوط النفسية لدى طلبة طلبه الكليات الإسلامية وعلاقتها با لصلابة النفسية لديهم مجلة الجامعة الإسلامية ،مجلة الرابع عشر العدد.2ص398.يونيو2006.
- عبيد ماجد ، عبيد ماجد (2008) علم النفس الصحي مصادر الضغوط النفسية لديهم هو الضغوط الجامعية . كما وجدت فروق بين الذكور والاناث في بعض المصادر وقدمت الدراسات الحالية توصيات يمكن من خلال العمل على تنفيذها تقليل مصادر المشقة لدى طلبة الكليات .
- الإمارة ، اسعد شريف ، (2002): الضغوط النفسية والتعامل معها ، مقالة من مجلة البناء ، العدد ٦٣ ، لبنان، بيروت .
- الحلو ، بثينة منصور (1989) : قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، جامعة بغداد كلية الآداب (اطروحة غير منشورة) .
- دافيدوف ، ليندل (1983) : مدخل علم النفس ،ترجمة : سيد الطواب ومحمود عمر ونجيب خزام ، ومراجعة : فؤاد أبو حطب، ط٣ ، القاهرة .
- لفقة ، كريم عليوي (2008) : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس المتوسطة والاعدادية ذوي توقعات الكفاءة الذاتية (العالية _ الواطنة) جامعة القادسية (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- عبد الحفيظ ، جدو ،(2014) : استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة سطيف الجزائر .
- عبيد ، ماجد بهاء الدين السيد (2008) : الضغط مشكلاته واثره على الصحة النفسية . ط١ ، صفاء للنشر والتوزيع . الاردن .
- كاظم ، حسين خزل (2013) ، الانتماء الاجتماعي وعلاقته بالوهن النفسي والقلق من الصدمات ، ط١ ، دار الكتب العلمية للطباعة النشر ،بغداد .
- القريشي ، مالك عبدالله (2012) ، اثر برنامج ارشادي لتنمية الاساليب المرغوبة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .
- حسين ، سلامة حسين (2008) : استراتيجيات ادارة الضغوط النفسية الطبقة الاولى . دار الفكر للنشر والتوزيع . عمان .
- شلتز ، دوان ،(1983) ، نظريات شخصية ، ترجمة حمد ولي الكربولي وعبدالرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد .
- الدراجي ، حسين علي السيد(2007) :اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، جامعة بغداد ، كلية التربية _ ابن رشد (اطروحة دكتوراه غير منشوره) .
- صالح ، ساهر عبد الودود ، (2002) : استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد ، كلية التربية -ابن رشد (اطروحة دكتوراه غير منشوره) .

- لازورس ، ريتشاردس(1978) : الشخصية . ترجمة سيد محمد غانم ومحمد عثمان نجاتي ، مكتب اصول علم النفس الحديث . دار الشروق . القاهرة .
- عبد الهادي ، نبيل (1999) : القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان، الاردن .
- فرج ، (1980) : القياس النفسي . القاهرة ، دار النهضة العربية
- الأمام ، مصطفى محمود (1990) : التقويم القياس ، جامعة بغداد ، كلية التربية الاولى وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- العساف ، صالح بن حمد (1995) : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط ١ ، مطبعة شركة العبيكان للطباعة والنشر ، الرياض ، السعودية.
- المنيزل ، فلاح . والمعتموم يوسف (2010) : مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ، ط ١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن

الملحق(1)

الجامعة المستنصرية
كلية التربية الأساسية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م /اراء السادة المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس اساليب التعامل مع المشقة لدى طلبة الجامعة
الأستاذ الفاضل.....المحترم

يروم الباحث القيام بالبحث الموسوم (اساليب التعامل مع المشقة) وبعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس المحلية والعربية ذات العلاقة بقياس المفهوم فقد تبني مقياس (كارفر وشاير 1989) المستند الى نظرية لازورس وقد تم اعتماد التعريف الأتي لمفهوم اساليب التعامل مع المشقة (هي مجموعة اليات الدفاع الواعية الصحية التكيفية التي تعبر عن الخداعات الايجابية عن الذات وعن قدرة الفرد في السيطرة على الأحداث وتتمثل بعدة اساليب للتعایش منها : حل المشكلة (كا لتعايش النشط ، والتخطيط ، وكبت النشاطات المنافسة) ، والتكيف الذهني .(كا القبول واعادة التأويل الايجابية) ، والأحجام .(كا الانكار ، والانفصال السلوكي والعقاي ، وتعاطي المخدرات) . وهنا تعكس الأساليب الفعلية التي يتعايش بها الأفراد مع المشقة في الحياة اليومية (برافين ، ٢٠١٠، ص٢٨٧) حيث يتكون المقياس من ثلاثة مجالات هي ، ١ حل المشكلة ٢ التكيف الذهني ٣ الأحجام وقد تم اعتماد بدائل خماسية هي (تنطبق علي بدرجة : كبيرة جداً ، كبيرة ، متوسطة ، قليلة ، قليلة جداً) ونظراً لمانعهه فيكم من خبرة في مجال الاختصاص نرجو ابداء ارائكم السديدة حول صلاحية فقرات المقياس لما وضعت لأجل قياسه ومدى انسجام محتوى الفقرات مع المجال الذي وضعت فيه وايضا افراد عينة البحث .
(ولكم من الباحث خالص الشكر والاحترام)

الباحث

ا.د.محمد كاظم جاسم الجيزاني

وقائع المؤتمر العلمي الحادي والعشرون في مجال العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية

وتحت شعار

(البحث العلمي بوابتنا للبناء والتقدم)

2-3 أيار 2021

مجالات المقياس

أولاً: حل المشكلة

وهي مجموعة من الجهود التي تبذل من الفرد لتغيير طبيعة المواقف ، والتي تتضمن التعايش النشط والتخطيط وكبت النشاطات المنافسة .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	عبرت عن غضب للشخص الذي سبب المشكلة			
٢	عرفت مايجب فعله			
٣	ضاعفت جهودي لجعل الأمور تنجح			
٤	تحدثت مع شخص ما لأكتشف المزيد عن المواقف			
٥	اقتنعت انني سببت المشكلة لنفسني			
٦	تمنيت ان ينتهي الموقف او ينقضي بشكل ما			
٧	احاول تحديد المشكلة بشكل اوضح			
٨	اعادة خطة متكاملة لحل المشكلة			
٩	خففت من وقع الموقف وفضلت التعامل مع بجدية			
١٠	استخدم الأماكن المناسبة لحل المشكلة			

ثانياً : التكيف الذهني

وهي مجموعة من الأنشطة الذهنية التي يستخدمها الفرد في عملية التعامل مع الأزمات والضغوط والمشقة والتي تتضمن الية القبول واعادة التأويل الإيجابية .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة			
٢	ينتابك شعور بالكره اتجاه الآخرين			
٣	تعتقد بأن الآخرين لا يفهمونك ويعتبرون ارائك شاذة			
٤	تشعر بعدم وجود هدف في حياتك			
٥	يميل مزاجك للتقلب بين الحزن والسرور			
٦	تمتلك الاعتقاد بأن المستقبل ليس افضل من الحاضر			
٧	افكر في اشياء ايجابية حدثت لي في حياتي			
٨	اعيد اكتشاف ما هو جديد في الحياة			
٩	اكتسب خبرات عديدة من معايشة المشكلة			
١٠	اكون حالات ايجابية حول كيفية التعامل مع مواقف وضغوط الحياة			

ثالثاً : الأحجام

وهي احدى اليات التعامل مع المشقة في الحياة اليومية والتي تتضمن الإنكار ولأنفصال السلوكي والعقلي وغيرها . وهي اسلوب يمارس فيه الفرد دوراً تجنبياً من المواقف التي تسبب له اجهداً نفسياً لغرض تقليل الأنفعال

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اتمنى حدوث معجزة تحل مشكلتي			
٢	الغاء الى الأكل والشرب والتدخين وتناول المهدئات والأدوية والمخدرات والكحول			
٣	ارفض الاعتقاد بحدوث مشكلة ما			
٤	انام أكثر من المعتاد عند تعرضي لمشكلة ما			
٥	امتلك تخيلات اوامنيات بأن الامور ستكون افضل في المستقبل			
٦	اتجنب المواقف التي تجهدني نفسياً			
٧	اساير ماحدث لأنني اعاني من سوء الحظ			
٨	ابحث عن الجانب المشرق للحدث			
٩	عندما تواجهني مشكلة ابتعد عن المجيء للجامعة			
١٠	اتجاهل واترك المشكلة للزمن فهو كفيل بحلها			

ملحق (2)

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

عزيزتي الطالبة.....عزيزي الطالب.....

تحية طيبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تمثل اساليب التعامل مع بعض المواقف والمشكلات التي تواجهها في الحياة ، اذا ان لكل فرد اسلوب في مواجهة المشكلات والمواقف التي تواجهه . ونظراً لما نعده فيك من موضوعية الطالب الجامعي وخدمة البحث العلمي وعليه يرجو الباحث منك قراءة كل فقرة بإمعان والاجابة عنها بوضع علامة (√) تحت واحد من البدائل الخمسة الموجودة امام كل فقرة تنطبق عليكم فعلاً ولا توجد اجابة صحيحة او خاطئة وإنما هي بيانات لانجاز بحث العلمي ولن تستخدم إلا لأغراضك البحث العلمي لذا يرجو الباحث الاجابة عن الفقرات جميعها دون ترك اية فقرة.

مع فائق الشكر والامتنان..

مثال توضيحي لكيفية الاجابة

تنطبق عليّ بدرجة

ت	الفقرات	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١	عبرت عن غضبي للشخص الذي سبب المشكلة		√			

وقائع المؤتمر العلمي الحادي والعشرون في مجال العلوم التربوية والنفسية
كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار
(البحث العلمي بوابتنا للبناء والتقدم)
2-3 أيار 2021

فقرات المقياس

ت	الفقرات	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
١	عبرت عن غضبي للشخص الذي سبب المشكلة					
٢	عرفت ما يجب فعله					
٣	ضاعفت جهودي لجعل الامور تنجح					
٤	تحدثت مع شخص ما لاكتشاف المزيد عن المواقف					
٥	اقتنعت انني سببت المشكلة لنفسى					
٦	تمنيت ان ينتهي الموقف او ينقضي بشكل ما					
٧	احاول تحديد المشكلة بشكل اوضح					
٨	اعد خطة متكاملة لحل المشكلة					
٩	خففت من وقع الموقف وفضلت التعامل معه بجديّة					
١٠	استخدم الامكانيات المناسبة لحل المشكلة					
١١	تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة					
١٢	ينتابك شعور بالكره اتجاه الاخرين					
١٣	تعقد ان الاخرين لا يفهمونك ويعتبرون ارايك شاذة					
١٤	تشعر بعدم وجود هدف في حياتك					
١٥	يميل مزاجك للتقلب بين الحزن والسرور					
١٦	تمتلك اعتقاد بأن المستقبل ليس افضل من الحاضر					
١٧	افكر في اشياء ايجابية حدثت لي في حياتي					
١٨	اعيد اكتشاف ما هو جديد في الحياة					
١٩	تكسب خبرات عديدة من					

					معايشة المشكلة	
					تكون حالات ايجابية حول كيفية التعامل مع مواقف وضغوط الحياة	٢٠
					اتمنى حدوث معجزة تحل مشكلتي	٢١
					الغاء الى الاكثار من الاكل والشرب والتدخين وتناول المهدنات والادوية والمخدرات والكحول	٢٢
					ارفض الاعتقاد بحدوث مشكلة ما	٢٣
					انام اكثر من المعتاد عند تعرضي لمشكلة ما	٢٤
					تمتلك تخيلات ا وامنيات بان الامور ستكون افضل في المستقبل	٢٥
					اتجنب المواقف التي تجهدني نفسياً	٢٦
					اساير ماحدث لأني اعاني من سوء الحظ	٢٧
					ابحث عن الجانب المشرق للحدث	٢٨
					عندما تواجهني مشكلة ما ابتعد عن المجيء للجامعة	٢٩
					تتجاهل وتترك المشكلة للزمن فهو كفيل بحلها	٣٠

*Methods of Coping with Psychological Hardship among
University Students*

Prof. Muhammad Kadhem Jassim Al-Jizani

College of Basic Education - Al-Mustansiriyah University

Abstract :

Life is full of psychological hardship that afflicts a person and it is believed that the hardship began with the creation of man, and it is part of life with the advancement of civilization and the city. A curative medicine or a successful treatment like many organic diseases, and some scientific studies indicate that psychological hardship is responsible for more than 50% of complaints that reach doctors' offices, such as head and back pain and intestinal irritation, and there is a significant relationship with high blood pressure. And cardiovascular disease, and the American Heart Association notes in this regard, one of the main causes of blood clots is psychological pressure. University students with different specializations are exposed to different psychological, social and academic hardship with different specializations and circumstances, and these pressures may have negative effects on the student in various academic and psychological aspects at the present time, which called for a remarkable interest among specialists from different fields of psychology and medicine. The interest of media messages in this topic increased, and many conferences focused on psychology, and for this we find a lot of research taking place daily in the fields of medicine, education and education. Management and industry are the main focus of coexistence with psychological hardship, its causes, and methods of overcoming and preventing it. The topic of coping with psychological distress is a relatively recent concept that. Many researches dealt with them in the field of social psychology and occupational psychology, which confirmed that they are important problems and that understanding them requires an understanding of each individual's personality and the structure of work and society .The current research aims to identify:

- 1 -Methods of dealing with hardship among university students.
- 2- The significance of the difference in the level of methods of dealing with hardship among university college students according to the gender variable (males – females)

3- The significance of the difference in the level of methods of dealing with hardship among university students according to the variable of the academic specialization (scientific – humanitarian)

In order to achieve these goals, the researcher adopted and adopted the scale (Carver and Shire 1989) after translating and Arabizing it by the researcher, and making sure of the validity of the translation to measure the concept of "methods of coping with psychological hardship", which consisted of (30) paragraphs distributed into (3) areas that represent the areas of the scale by reality Ten paragraphs for each field (problem solving, mental adjustment, and volumes), and five-year alternatives were developed for the answer in front of each paragraph, and after making sure of all the psychometric properties of the scale (Reliability , validity and discriminatory connotations), the researcher applied it to the research sample that consisted of (200) A male and a female student from the scientific and humanitarian specializations at Al-Mustansiriya University for the academic year 2019-2020, and from the “second, fourth” academic stages, and after processing the data using appropriate statistical means, the statistical bag in the social sciences, the following results were obtained:

1- The members of the current research sample enjoy a high level of coping with psychological hardship.

2- There are statistically significant differences in the level of coping with psychological hardship between males And females and for males.

3- There are statistically significant differences in the level of coexistence with psychological hardship between the scientific and humanitarian specializations and for the benefit of the scientific.

In conclusion, the researcher presented a number of recommendations and future proposals to complete the current research ranges