

المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة

إسراء أحمد محى حسن

معيدة بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

د/ رانيا عبدالعظيم محمود

أ.د/ أشرف محمد عبدالحميد

مدرس الصحة النفسية

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة الزقازيق

كلية التربية جامعة الزقازيق

مستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة، وتحقيقاً لهذا الغرض أجرى البحث على عينة قوامها (٢٢٣) طالباً وطالبة بالصف الثاني والثالث الثانوي بمركز منيا القمح محافظة الشرقية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٧ : ١٨) سنة، وقد اعتمدت الباحثة على مجموعة من الأدوات وهى: مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية (إعداد/ يونج، ١٩٩٨، تعريب/ محمد السيد عبد الرحمن، محمد أحمد سعفان، ٢٠١٥)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد/ الباحثة)، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية؛ وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الأبعاد التالية للمخططات

المعرفية الالتييفية: الحرمان العاطفي، العيب، الفشل، الاعتماد، توهم المرض، النفاق، الإذعان، التضحية بالذات، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) و(٠.٠٥) على نفس المقياس في الأبعاد التالية: الهجران، الإساءة، العزلة، الكبت العاطفي، هوس العظمة، العجز، وذلك لصالح الإناث، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في بعد المواجهة الفعالة لصالح الذكور، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في بعض أبعاد الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط وهي : التحليل المنطقي للموقف، طلب الدعم والمساندة، ضبط الذات، إعادة التقييم الإيجابي، في حين وجد فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) في بُعد التفكير بالتمني لصالح الذكور، بينما كانت الفروق في متوسطات درجات الذكور والإناث في الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط التالية: التجنب والإنكار، تأنيب ولوم الذات، التنفيس الانفعالي، التخيل والاسترخاء، العزلة والانسحاب غير دالة إحصائياً، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين (العلمي والأدبي) على مقياس المخططات المعرفية الالتييفية، كما كانت الفروق بين طلبة التخصص العلمي والأدبي غير دالة إحصائياً لأساليب المواجهة الإيجابية للضغوط.

الكلمات المفتاحية: المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة – أساليب مواجهة الضغوط النفسية – طلبة الثانوية العامة.

Abstract:

The aim of the current research is to reveal the relationship between early maladaptive cognitive schemas and styles of coping with psychological stress among high school students. To achieve this purpose, the research was conducted on a sample of (223) male and female students in the second and third year of secondary school in the Minya Al-Qamh Center, Sharkia Governorate, their ages ranged between (17:18) years, and the researcher relied on a set of tools, namely: the measure

of maladaptive cognitive schemas (prepared by Young, 1998, Arabized by Muhammad Al-Sayyid Abdel Rahman, Muhammad Ahmed Saafan, 2015), and the measure of styles of coping with psychological pressures (prepared by the researcher). Using appropriate statistical methods, The research results revealed a statistically significant positive correlation at the level of (0.01) between early maladaptive cognitive schemas and styles of coping with psychological stress. In addition, there are no statistically significant differences between the average scores of males and females in the following dimensions of maladaptive cognitive schemas: emotional deprivation, defect, failure, dependence, hypocrisy, submission, and self-sacrifice, while statistically significant differences were found at the level (0.01) and (0.05) on the same scale in the following dimensions: abandonment, abuse, isolation, emotional repression, megalomania, helplessness, in favor of females, while statistically significant differences were found at the level of (0.05) in the confrontation dimension. effective for males, In addition, there are no statistically significant differences between the average scores of males and females in some dimensions of positive styles for confronting stress, which are: logical analysis of the situation, seeking support and assistance, self-control, and positive re-evaluation, while a statistically significant difference was found at the level of (0.01). in the dimension of wishful thinking in favor of males, while the differences in the average scores of males and females in negative styles of coping with the following pressures: avoidance and denial, remorse and self-blame, emotional venting, imagination and relaxation, isolation and withdrawal were not statistically significant. In addition, there were no statistically significant differences between the average scores of the two groups (scientific and literary) on the scale of

maladaptive cognitive schemas, and the differences between students of scientific and literary specialization were not statistically significant for positive coping styles for stress.

key words: Early Maladaptive Cognitive Schemas - Styles of Coping with Psychological Stress - High School Students

مقدمة:

يتعرض الإنسان خلال مراحل حياته المختلفة لمواقف وأحداث كثيرة، ولكن كل شخص يدرك المواقف والأحداث بشكل مختلف، وبالتالي فإن الطريقة التي يستجيب بها تكون مختلفة، وهذا الإدراك يعتمد على خبراته ومعرفته السابقة، وكذلك التجارب الشخصية والثقافة التي يعيشها والسياق الذي يحتضنه، وبشكل أكثر تحديداً تساهم تجارب الطفولة المبكرة الصادمة والمؤلة التي مر بها الفرد في تطوير مجموعة مميزة من المعتقدات الأساسية حول الذات والآخرين؛ تلك التي تمثل أساساً جوهرياً في تكوين ما أطلق عليه "يونج" المخططات اللاكيفية المبكرة (Dozois, Martin& Bieling, 2009, P586).

والمخططات اللاكيفية المبكرة (Early maladaptive schemas) عبارة عن معتقدات ومفاهيم يتخذها الفرد حول نفسه والآخرين والبيئة من حوله بسبب عدم إشباع احتياجات أساسية، خاصة الاحتياجات العاطفية في فترة الطفولة (Kizilagac& Cem, 2019, P14)، تلك المخططات لها صفة الثبات والاتساع والعمق، وبمجرد أن تتكون تعمل باستمرار، وتكون فاعلة ومؤثرة بشكل مباشر على تفاعل الفرد مع بيئته، وعلى عملياته الداخلية، ويمكن اعتبارها واحدة من أهم العوامل الهيئية والكامنة وراء معظم مشكلات الصحة النفسية، وبصفة خاصة الاضطرابات ذات الطابع العصابي، وكذلك اضطرابات الشخصية، وتصبح مقاومة جداً إلا من خلال التدخل العلاجي

(Young, Kolosko& Weissloor, 2003, P7).

كذلك تتشكل المخططات اللاتكيفية المبكرة (EMS) في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال تداخل عوامل عديدة نفسية ومعرفية واجتماعية وبيولوجية، والضغوطات المبكرة والخبرات السلبية في تلك المرحلة تعد من أهم العوامل والطرق المؤدية إلى تكوين وتطوير المخططات اللاتكيفية المبكرة (Nordahl, Holthe & Haugum, 2005, p 143). تلك التي يحتفظ بها بسبب التشوهات في طريقة معالجة المعلومات، وتستمر مع الفرد الى النهاية كجزء لا يتجزأ من النضال على مدار حياته، وهكذا تظهر المخططات في مرحلة الطفولة والمراهقة كتمثيل جوهري للواقع المحيط بالفرد، وتتضح طبيعة الخلل الوظيفي للمخططات بصورة كبرى في وقت لاحق من حياة الكائن البشري عندما يستمر المرضي في إظهار وتكريس مخططاتهم في تفاعلاتهم مع الآخرين، وإن لم تعد تصوراتهم تركز على الواقع (محمد السيد عبد الرحمن، ومحمد أحمد سعضان، ٢٠١٥، ص٦).

وبهذا تشرح نظرية المخطط على النحو الذي اقترحه يونج وزملاؤه (٢٠٠٣) العلاقة بين خبرات الطفولة، والحالة المزاجية الفطرية لدى الفرد، والنتائج النفسية والاجتماعية، والشخصية المترتبة على ذلك في مرحلتي المراهقة والرشد، كما اقترحوا أنه بمجرد أن تأخذ المخططات المعرفية اللاتكيفية موضعها في وقت مبكر من حياة الفرد فإنها ستبقى تؤثر باستمرار في الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع كل من البيئة والعمليات الداخلية لديه (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٤، ص٢١).

وقد حدد " يونج وآخرون " (٢٠٠٣) بصورة عامة ثمانية عشر مخططاً لسوء التكيف المبكر مقسمة إلى خمسة مجالات يحتوي كل مجال منها على عدة مخططات يقابل كل مخطط منها نوع ما من الإحباط أو فقدان الأمل الناتج عن عدم إشباع الحاجة الأساسية (Young, et al., 2003, p13)، وبالتالي تؤثر هذه المخططات (EMS) على إدراك الفرد للعالم الخارجي (Grebot & Dephanix,

(p157, 2004)، وعلى قدرته على مواجهة الضغوط والتعامل معها (محمد السيد عبد الرحمن، ثريا محمد سراج، ٢٠١٥).

وانطلاقاً مما أشارت إليه نتائج دراسة كل من (Babajani, Akrami & Farahani, 2014; Afshari& Zemestani, 2016; Ke & Barlas, 2020) من وجود دلائل بحثية تدعم دراسة المخططات الالكتيفية المبكرة في علاقتها بأساليب مواجهة ضغوط الحياة، والتي تمثل عوامل مساعدة للمحافظة على الصحة النفسية، وسلامة الأداء النفسي رغم التعرض المباشر للأحداث الضاغطة (محمد عبد العظيم محمد، ٢٠٢٠، ص ٣٧٩)، بالإضافة إلى ذلك فهي لها دور فعال في تطور النمو النفسي، وتحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات، والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، وحماية الأفراد من الآثار السلبية للصدمات النفسية، وهو ما يسهم في زيادة معدل النجاح في التعامل مع كافة الصعاب التي تقف أمام الإنسان في حياته (Christopher, Dpsych, Bitsika& Christie, 2013, p415).

وبالتالي فإن أساليب المواجهة هي طرائق يُدرك الفرد من خلالها ويُفسر ويُقيم ما يواجهه من ضغوط استناداً إلى معارف وإدراكات وانفعالات واستجابات وخبرات تُفعل التواصل مع المواقف المختلفة (منال عبد الخالق جاب الله، ٢٠٠٦)، فهي عملية توظيف الجهود المعرفية والسلوكية للسيطرة على المواقف الضاغطة وتنظيم الانفعالات ذات الصلة (Liang, Liu, Lu, Wu, Chien& Tsay, 2020, P51).

وتتميز الأدبيات بين أساليب مواجهة الضغوط فقد وصف (Moss & Holahan, 2003) أربعة أنماط رئيسية لأساليب المواجهة تشمل المنحى المعرفي، والمنحى السلوكي، والمنحى المعرفي التجنبي، والمنحى السلوكي التجنبي، ويتضمن المنحى المعرفي التحليل المنطقي للموقف استناداً على الخبرات السابقة، والتركيز على الحلول البديلة والتقييم العقلي، أما المنحى السلوكي فيتضمن تنفيذ شيء محسوس مثل مساعدة شخص ما أو بذل أنشطة مباشرة للتعامل مع الموقف الضاغط، والاتجاه المعرفي التجنبي يعني قبول النتائج السلبية للموقف الضاغط وأن التفكير

فيه لا يغيره، والمنحى التجنبي السلوكي يتضمن السلوكيات الخطرة مثل تعاطي المخدرات والكحول كوسائل لتخفيف التوتر.

ومن هنا نجد أن أساليب مواجهة الضغوط تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، ويحدد ما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، وذلك الوعي يختلف باختلاف ما يتصف به الفرد من مرونة نفسية ونضج واتزان انفعالي (سالي صلاح عنتر، ٢٠١٧، ص ١٣).

هذا وقد أكدت منال عبدالخالق (٢٠٠٦، ص ٣٤٢) وجود عوامل عدة تلعب دورها في اختلاف الأفراد فيما بينهم في التجاؤم إلى أساليب محددة للمواجهة بدءاً من المزاج الشخصي إلى أساليب المعاملة الوالدية إلى دور الأقران كجماعة مصدرة للضغوط إلى غيرها من عوامل مجتمعية وثقافية تدعم احترام السلطة والمرجعيات الدالة، ولا تشجع علي الحوار والتواصل، أو أخرى تدعم التوجه الجمعي وتضحي بمكانة الفرد لصالح الكل.

مشكلة البحث:

في ضوء العرض السابق وانطلاقاً من ملاحظة الباحثة نبعت مشكلة البحث، والتي تتبلور في أن تعرض الأفراد لخبرات طفولة صادمة وأحداث ماضية مؤلمة تكون أساساً في تكوين معتقدات جوهرية سلبية حول الذات والعالم والآخرين، فالأطفال الذين يعيشون في أسر فيها التعلق بالوالدين غير آمن أو الانفصال عن الوالدين أو اتباع الوالدين أساليب غير سوية في تنشئة أبنائهم منذ الطفولة أو تعرضوا لأحداث مؤلمة أو حرمان عاطفي أو لأشكال مختلفة من الصدمات تتشكل لديهم مخططات لا تكيفية مبكرة (EMS)، وهذا ما أكدته عديد من البحوث والدراسات مثل دراسة (Waller, 2002 & Hart) التي توصلت إلى وجود ارتباط بين المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة والإساءة للطفل المرتبطة بكل شكل من أشكال الصدمة، ودراسة

زيميتي تين هنان (٢٠١٤) التي استنتجت أن نمط التعلق غير الآمن يعمل على تنشيط المخططات الالكتيفية، ودراسة (Calvete, 2014) التي توصلت إلى أن الإساءة العاطفية التي يرتكبها الآباء والأقران تؤدي إلى نشوء المخططات المعرفية الالكتيفية.

وهذه المخططات تستمر مع الفرد إلى النهاية، وتكون فاعلة ومؤثرة بشكل مباشر على تفاعل الفرد مع بيئته، وتعتبر من أهم العوامل وراء مشكلات الصحة النفسية، وتقف حجر عثرة أمام توافق الفرد وعلاقاته بالآخرين وقدرته على مواجهة الضغوط والمشكلات، ويرجع ذلك إلى أن الفرد يقوم بتحريف الواقع والحقائق بناء على مقدمات مغلوبة وافتراضات خاطئة، نشأت عن تعلم خاطئ حدث في إحدى مراحل نموه المعرفي (آرون بيك، ٢٠٠٠، ص٧).

ولكى يستطيع الفرد تخطي الضغوط وتحمل الآثار السلبية للصدمات والخبرات والتجارب النفسية السيئة المكون الأساسي للمخططات الالكتيفية المبكرة (EMS) عليه أن يكون قادراً على استخدام استراتيجيات مواجهة فعالة لما لهم من دور مهم وفعال في تطور النمو النفسي، وتشكيل الشخصية وتحديد قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة، ومواجهة مشكلات العلاقة مع الآخرين، وتجارب الطفولة السيئة وحماية الأفراد من الآثار السلبية للصدمات النفسية، وهو ما يسهم في زيادة معدل النجاح في التعامل مع كافة الصعاب التي تقف أمام الإنسان في حياته.

وذلك ما دفع الباحثة إلى إجراء دراسة استطلاعية على طلبة الثانوية العامة بمركز منيا القمح بمحافظة الشرقية، وكان قوام العينة (٣٦) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم ما بين (١٧ و ١٨) عاماً، وذلك بهدف معرفة مدى انتشار الخبرات السلبية الماضية لدى طلبة الثانوية العامة، ومدى تأثير هذه الخبرات على تشكيل معتقداتهم وكيفية إدراكهم وتفسيرهم ومواجهتهم للضغوط، ومن خلال إجابات الطلبة وجد أن معظمهم عانوا في مرحلة الطفولة والمراهقة من مشكلات مختلفة أكثرها شيوعاً (المشاكل الأسرية والعنف الأسري، والتنمر، والحرمان العاطفي، والمرض المزمن، خذلان الأصدقاء) أثرت بشكل سلبي على قدرتهم في التعامل مع

الضغوط الحالية والتفكير بطريقة سلبية، وعادة ما يستخدمون أسلوب الهروب والتجنب عند التعرض لأي مشكلة.

مما سبق تبرز الحاجة إلى التعمق في دراسة المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ومن هنا يمكن بلورة مشكلة البحث الحالي من خلال الأسئلة التالية:

- ١ - هل توجد علاقة ارتباطية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة؟
- ٢ - هل توجد فروق في المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة تُعزي لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة الثانوية العامة؟
- ٣ - هل توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تُعزي لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة الثانوية العامة؟
- ٤ - هل توجد فروق في المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة تُعزي لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) لدى طلبة الثانوية العامة؟
- ٥ - هل توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تُعزي لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) لدى طلبة الثانوية العامة؟

أهداف البحث:

- ١ - التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٢ - الكشف عن الفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) في المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة.

٣ - الكشف عن الفروق في المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) لدى طلبة الثانوية العامة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي وأسباب اختياره في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي، وذلك على النحو التالي:

أولاً:- الأهمية النظرية :

- ١ - تعد هذه الدراسة إضافة للتراث السيكلولوجي وإثراء للمجال المعرفي المرتبط بالمخططات المعرفية الالتييفية المبكرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- ٢ - من الضروري التعرف على المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة لدى طلبة الثانوية العامة بصفاتها البنية المعرفية التي يدرك بها الفرد ذاته والآخرين من حوله.
- ٣ - تؤكد هذه الدراسة على أهمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية باعتبارها عاملاً وقائياً من بعض النتائج السلبية على الطلبة الذين تعرضوا لصدمات ومشكلات نفسية في الماضي.

ثانياً:- الأهمية التطبيقية :

- ١ - الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة في مجال الخدمات الوقائية والإرشادية بهدف تقديم برامج موجهة للأسرة بهدف خفض العوامل المسببة لتطور المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة لأبنائهم.
- ٢ - الاستفادة مما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج علاجية بهدف علاج المخططات الالتييفية المبكرة موجهة لطلبة الثانوية العامة.
- ٣ - يمكن الاستفادة من نتائج البحث في عقد ندوات ودورات إرشادية بهدف زيادة قدرة الفرد على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لما لها من دور فعال في حماية الفرد من الصدمات النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط بكافة أنواعها.

مصطلحات البحث

المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة (Early maladaptive cognitive schemas)

تعرفها (إيمان عطية حسين، ٢٠١٧) بأنها " بنيات معرفية مهددة للذات تتسم بالاستقرار النسبي تؤثر علي اعتقادات الفرد وأفكاره حول ذاته والعالم المحيط به، يكتسبها الفرد لمروره بخبرات سلبية في مرحلة الطفولة، نتيجة عدم إشباع الحاجات الأساسية، وتستمر معه علي مدار حياته، ويزداد ظهورها عندما يزداد علي كاهل الفرد ضغوط الحياة".

التعريف الإجرائي

يعرفها (Young et al, 2003) بأنها " مخططات لها صفة الثبات والاتساع والعمق تتعلق بنظرة الفرد لذاته وعلاقته مع الآخرين، وتتطور أو تنمو خلال مرحلة الطفولة وتوضح تفاصيلها خلال مراحل حياته.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية (Coping Styles)

يعرفها (حسن مصطفى عبد المعطي، ٢٠٠٦) بأنها " سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف".

التعريف الإجرائي

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها " كافة الجهود التي يقوم بها الفرد لمواجهة أي حدث ضاغط يتعرض له في حياته، والعمل على خفض الانفعالات السلبية المترتبة عليه في محاولة للوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي، وتتوقف طبيعة هذه الأساليب - سواء كانت إيجابية أو سلبية - على السمات الشخصية للفرد

ومهاراته في التعامل مع هذه الأحداث الضاغطة، ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على فقرات مقياس أساليب المواجهة .

أدبيات البحث:

أولاً: المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة

تتناول الباحثة في هذا المقام الأدبيات البحثية المتعلقة بالمخططات المعرفية الالتييفية المبكرة، وذلك على النحو التالي:

١ - مفهوم المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة

يُعرف معجم علم النفس والطب النفسي كلمة " المخطط " Schema بأنها " الأبنية المعرفية التي تنمو عند الأطفال حديثي الولادة، والأطفال الصغار عندما يتعلمون أن يكيّفوا سلوكهم للظروف والحالات البيئية، فالخطط طرق متخصصة أو نوعية لمعرفة العالم، والتي تعمم على أحداث أخرى وتربط بين الغايات والوسائل، وكذلك الخطط لا تنحصر في أي أفعال حركية معينة، بل هي بالأحرى تلك المجموعة من الملامح التي تمثل الثبات والاستقرار عبر الحالات المختلفة من الأفعال الجسمية النوعية ". (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي، ١٩٩٥، ص ٣٣٨٢) في حين عرفها Young, et al. (2003, p7) بشكل أكثر تفصيلاً وتحديدًا على أنها عبارة عن " أنماط معرفية ووجدانية مستحوذة على الفرد لها صفة الثبات والاتساع والعمق، تنطوي على مجموعة من المعارف والذكريات والانفعالات والأحاسيس الجسدية التي تتعلق بنظرة الفرد لذاته وعلاقته مع الآخرين، وتتشكل أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة وتظهر معالمها بشكل أكثر تفصيلاً ووضوحاً خلال مراحل الحياة اللاحقة، وبمجرد أن تتكون تعمل باستمرار وتكون فاعلة ومؤثرة بشكل مباشر على تفاعل الفرد مع بيئته وعلى عملياته الداخلية".

وينظر إليها صفوت فرج (٢٠٠٨، ص ٢٨٥) بأنها " بنيات معرفية تتشكل في مرحلة مبكرة من العمر تعبر عن نمط التفكير المكتسب خلال المرحلة الارتقائية،

وبينما تسمح مخططات الأشخاص الأسوياء بتقييمات وتفسيرات واقعية للأحداث، فإن مخططات الأشخاص غير الأسوياء تكون لا تكيفية تؤدي إلى تشويه الواقع .

هذا وقد أشار محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٤، ص٨٥) إلى المخططات على أنها " أفكار محورية تتطور عبر الحياة تماثل معتقدات أنماط الحياة في نظرية أدلر التي تؤثر في تفسير الفرد للأحداث، هذه التفسيرات غالباً ما تصبح تلقائية أي أنها تقفز إلى ذهن الفرد مباشرة دون وعى منه بذلك " .

كما تمثل المخططات " نظرة أو افتراض لدى الفرد تجاه ذاته أو الآخرين أو العالم من حوله يرتضي بها ويتقبلها على الرغم من أنها منافية للواقع، فعلى سبيل المثال (أي شخص أثق به سيلحق الضرر بي في النهاية) و (أنا شخص محطم)، وهى مخططات سلبية نتجت عن تجارب سلبية في مرحلة الطفولة المبكرة".

(American Psychological Association(APA), 2015, P937)

ومن ناحية أخرى يمكن تعريفها على أنها " هياكل معرفية لا تقتصر على المعرفة فقط، ولكن تتجاوز إلى معالجة المعلومات كالتفسير والاسترجاع والانتباه الانتقائي"(Wood& Johnson, 2016, P463).

٢ - خصائص المخططات المعرفية اللاتكيفية

هناك بعض الخصائص التي تميز المخططات المعرفية اللاتكيفية عن غيرها من البناءات والمفاهيم المعرفية الأخرى، وقد أشار محمد السيد عبد الرحمن، ثريا سراج (٢٠١٥، ص٩) إلى بعض هذه الخصائص، ومنها ما يلي:

(أ) تعد المخططات حقائق أولية مطلقة وجوهرية لدى الشخص عن ذاته أو العالم أو حولهما معاً .

(ب) تنشأ المخططات في سن مبكر وتصبح مألوفة بحيث ينظر إلى أي تغييرات من قبل الشخص باعتباره تهديداً، ومن ثم فإنه يحاول حماية سلامة وصحة هذه التركيبات التي ينظر لها على أنها جوهرية وأساسية.

(ج) عادة ما يتم التعبير عن المخططات في قوالب جامدة مثل " إذا حدث كذا فإنه يجب أن يحدث كذا ".

(د) تنتج المخططات في العادة من التفاعل بين احتياجات الطفولة الأساسية التي لم يتم تلبيتها، والخبرات غير السوية مع الأسرة أو القائمين على الرعاية.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة (Calvete 2014) التي توصلت إلى أن الإساءة العاطفية تعمل كمنبئ هام لجميع مجالات المخططات.

كما أشارت نتائج دراسة فاطمة الزهراء لوزاني (٢٠٢٠) أن أنماط التعلق غير الآمنة ساهمت في ظهور مخططات مجال الرفض والانفصال لدى الراشد.

(هـ) المخططات مدعمة للذات ومساعدة على استمرارها، ومن ثم فهي مقاومة للتغيير والتعديل.

(و) يمكن أن تؤدي المخططات إلى مشاكل واضطرابات نفسية عديدة كتلك التي عرضها الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية في محورية الأول والثاني.

وفي هذا السياق أسفرت نتائج دراسة (Cámara & Calvete 2012) أن للمخططات الالتييفية المبكرة القدرة على التنبؤ بأعراض القلق.

كما أكدت دراسة محمد أحمد سفعان، هالة أحمد عبدالحليم (٢٠٢٣) عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة والوساوس والأفعال القهرية، كما تنبأت مخططات (القابلية للأذى/ المرض، التعلق/هدم الذات، الهجر/عدم الاستقرار، والكبت الانفعالي) بالدرجة الكلية للوساوس والأفعال القهرية.

(ز) تعتبر المخططات كامنة إلى أن تستثيرها أحداث الحياة التي يراها الأشخاص على أنها مشابهة للتجارب الصادمة التي مروا بها في حياتهم. وهذا يتسق مع نتائج دراسة (Anmuth, 2011) التي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية بين المخططات اللاكيفية وأحداث الحياة السلبية.

٣- جذور المخططات المعرفية اللاكيفية المبكرة

تعود جذور المخططات المعرفية اللاكيفية المبكرة إلى مجموعة من العوامل التي تساعد في ظهورها وهي:

➤ الاحتياجات العاطفية الأساسية Core Emotional Needs

تنشأ المخططات من الاحتياجات العاطفية الأساسية غير المشبعة في مرحلة الطفولة، وتكمن أهمية هذه الاحتياجات أن إشباعها أو عدم إشباعها يحدد مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، فالفرد السليم نفسياً هو الشخص الذي تم إشباع هذه الحاجات لديه بشكل تكيفي، أما في حالة إذا لم يتم إشباع هذه الحاجات بشكل جيد أو إشباعها بشكل جزئي تتشكل لديه سمات عدم القدرة على التكيف المبكر، وهذا يتفق مع دراسة (Shabani Khadiv & Ahmadiyan, 2019) التي توصلت إلى أن عدم إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية يؤدي إلى إنشاء المزيد من المخططات اللاكيفية المبكرة والذي يؤدي في النهاية إلى ظهور المزيد من الاضطرابات في التنظيم الانفعالي.

وهذه الاحتياجات متمثلة فيما يلي:

◆ التعلق الآمن بالآخرين ويشمل العطف والقبول والأمان والاستقرار.

◆ حرية التعبير عن الاحتياجات والعواطف.

◆ العضوية واللعب.

◆ الاستقلالية والكفاءة والشعور بالهوية.

♦ الحدود الواقعية وضبط النفس.

♦ الرغبة في التعامل بصورة تلقائية. (Farrell& Shaw, 2018, p9)

➤ خبرات الحياة المبكرة Early Life Experiences

تعتبر خبرات الطفولة الصادمة والمؤلة وسوء المعاملة المصدر الرئيسي لنشأة المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة، فخبرات الطفولة السلبية تعيق تلبية وإشباع الاحتياجات الأساسية للطفل، وتعارض النمو الطبيعي والذي يؤثر في وقت لاحق خلال مراحل النمو المتتالية على طريقة إدراك الفرد، وبعض العمليات المعرفية الداخلية، وخبراته مع عالمه الخارجي (Jesinoski, 2010, p14).

وفي هذا السياق توصلت نتائج دراسة Gay, Harding, Jackson, Burns& Baker (2013) بأن المخططات الالتييفية المبكرة تنشأ من خبرات الطفولة السيئة كالعزلة الاجتماعية والإهمال أو الإساءة من القائمين على رعاية الطفل.

وهناك أربعة أنواع من خبرات الحياة المبكرة تعزز اكتساب المخططات وهي:

أ - إحباط الحاجات: يحدث الإحباط عندما يتعرض الطفل إلى نقص في إشباع الاحتياجات العاطفية الأساسية مثل الاستقرار أو الحب أو التفاهم، هذا الإحباط يجعل الفرد يطور مخططات كالحرمان العاطفي أو الهجر.

وهذا يتسق مع دراسة Faustino& Vasco (2020) التي أفادت بأن مجال الانفصال والرفض والذي يضم مخططات (كالحرمان العاطفي، والهجر)، ومجال قصور الاستقلال الذاتي، ومجال ضعف القيود يتوسط العلاقة بين صعوبات المعالجة العاطفية والاحتياجات النفسية الأساسية.

ب - الصدمة أو الإيذاء: يكون الطفل فيها ضحية للإساءة اللفظية أو الجنسية أو البدنية وسوء المعاملة الوالدية، والتي تساعد في ظهور مخططات مثل عدم الثقة بالآخرين وتوقع الإساءة منهم والتعرض للأذى.

وهذا يتفق مع دراسة (Tezel, Kişlak & Boysan (2015) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجالات المخططات اللاتكيفية المبكرة والإساءة الجسدية والإهمال والإساءة العاطفية.

ج - الإشباع المفرط للحاجات: في هذه الحالة يحصل الطفل على الرعاية والحماية المبالغ فيها من طرف والديه، وبالتالي تتشكل لديه مخططات الاعتمادية والعجز، وفي حالة منح الطفل الحرية المبالغ فيها أو عدم وجود حدود تتشكل لديه مخططات خاصة بالعظمة.

وهذا يتفق مع دراسة (Bruysters& Pilkington (2023) التي أكدت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحماية الزائدة ومخططات " عدم الثقة، والحرمان العاطفي، والعزلة الاجتماعية، والاعتمادية والعجز، وعدم كفاية ضبط الذات، والعظمة، كما أسفرت النتائج أن الحماية الزائدة منبئ هام لظهور المخططات في مرحلة المراهقة والبلوغ.

د -التقمص المنتقى لأشخاص مهمين: يتعرف الطفل هنا على أفكار الوالدين ومشاعرهم وسلوكياتهم ويتقمصها، فالطفل الذي يتلقى إساءة من طرف والديه سوف يتداخل سلوكياته ويصبح الشخص نفسه راشد متعسف، وهذا لا يفترض أن الأطفال يتقمصون كل ما يفعله آباؤهم حيث يمكن ملاحظة أن تقمصاتهم تتم بشكل منتقى لجوانب معينة من أشخاص محيطهم القريب.
(Edwards, 2013, p3)

وهذا يتسق مع نتائج دراسة (Basso, Fortes, Steinhorst& Wainer (2019) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين المخططات اللاتكيفية ورفض الأم وأساليب تربية الوالدين والاكتئاب، بالإضافة إلى ذلك تتوسط المخططات اللاتكيفية في العلاقة بين أساليب تربية الوالدين وأعراض الخلل الوظيفي أثناء نمو الشخصية.

➤ المزاج الانفعالي Emotional Temperament

تلعب عوامل أخرى غير خبرات الطفولة المبكرة دوراً رئيسياً في تطوير المخططات، ويعد من أهمها بشكل خاص المزاج الانفعالي الذي يدركه الوالدين مبكراً بملاحظة اختلافات بين أمزجة أطفالهم، فكل طفل لديه مزاج متميز وفريد منذ الولادة، فبعض الأطفال يكونون أكثر عصبية وعدوانية، والبعض الآخر أكثر خجلاً، وهذا ما يساعد في تشكيل مخططات تتحكم في نمط تفاعل الشخص مع ظروف الحياة المختلفة (Young, Klosko & Weishaar, 2016, p12).

والبيئة الملائمة أو المكروهة للغاية يمكن أن تسيطر على المزاج الانفعالي للطفل عند حد معين فعلى سبيل المثال: البيئة المنزلية الآمنة والتي تتسم بالمحبة والود قد تشجع الطفل الخجول على أن يكون اجتماعياً أكثر، أما إذا كانت بيئة الطفل تتسم بالتجاهل والإهمال قد يتحول الطفل الاجتماعي إلى انطوائي

(Mairet, Boag & Warburton, 2014, P173).

وهذا يتسق مع دراسة (Joshua, Lewis, Simpson, Kelty & Boer (2023) التي توصلت إلى وجود علاقة خطية مباشرة بين أسلوب تربية الأبناء، والمزاج، والمخططات اللاتكيفية المبكرة

4 - مجالات المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة

قدم يونج تصنيفاً موجزاً يتضمن ثمانية عشر مخطوطة استعرافية غير تكيفية مبكرة تختلف من حيث المحتوى، حيث يمكن تصنيفها ضمن خمسة مجالات، وهو ما يمكن تفصيله على النحو التالي :

➤ المجال الأول: الانفصال والرفض Disconnection and Rejection

يتضمن هذا المجال المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة المرتبطة بتوقع الأفراد بأن حاجاتهم إلى الرعاية والأمان والتعاطف والاستقرار لم يتم تلبيتها بشكل

كافة من الآخرين، حيث ينمو الفرد ضمن جو أسري نابذ ومهين ومتقلب المزاج وبارد العلاقات، ويفشل الأفراد الذين يملكون مخططات هذا المجال في إقامة علاقات مُرضية مع الآخرين، ويرون أن حاجات الأمن والانتماء لا توصلهم إلى حد الإشباع، وفي الأصل تتميز عائلاتهم بنقص الاستقرار والانعزال الاجتماعي (Theiler, 2005, P12).

ويندرج ضمن هذا المجال المخططات الفرعية الآتية:

أ - الهجر/ عدم الاستقرار **Abandonment / Instability**: يشعر الفرد في هذا المخطط بأن الأشخاص المهمين بالنسبة له في حياته لن يستمروا في تقديم المحبة والرعاية والدعم والاهتمام، بسبب أمور لا يمكن التنبؤ بها كالموت وتقلب المزاج أو التخلي عنه (McIntosh, O'Neill & McIntosh, 2017, p53).

ب - عدم الثقة/ الإساءة **Mistrust / Abuse**: يعتقد الفرد في هذا المخطط بأنه سيتعرض للأذى أو سوء المعاملة أو الغش والاستغلال من قبل الآخرين، وعادة ما ينطوي على تصورات بأن الضرر متعمد أو نتيجة الإهمال الشديد والغير مبرر (Bach & Farrell, 2018, p328).

ج - الحرمان العاطفي **Emotional Deprivation**: يتوقع الفرد في هذا المخطط بأنه لم يتلقى الدعم العاطفي الكافي من الآخرين، ولم يتم تلبية حاجاته العاطفية (Bricker & Young 2012, p5).

د - العيب / الخجل **Defectiveness / Shame**: يشعر الفرد في هذا المخطط بأنه أقل شأنًا من الآخرين ذو عيب داخلي وغير جذاب خارجيًا غير مرغوب فيه، وليس جدير بالحب، بلا قيمة أو مكانة، بالإضافة إلى ذلك يكون الفرد ذو حساسية مفرطة اتجاه اللوم والانتقاد، ويشعر بالخزي اتجاه أي أخطاء يقع فيها حتى لو كانت بسيطة (Boudoukha, Przygodzki-Lionet & Hautekeete, 2016, p184).

هـ - العزلة الاجتماعية / الاغتراب Social Isolation / Alienation: يشعر الفرد في هذا المخطط بأنه معزول عن العالم، مختلف عن الآخرين أو أنه ليس جزءاً من نسيج المجتمع، وغالباً فإن هذا المخطط ينشأ من طفولة تخلو من التواصل والتفاهم، ويزيد فيها النبذ والإهانة (Alfasfos, 2009, p18).

المجال الثاني: قصور الاستقلال الذاتي وضعف الأداء Impaired Autonomy and Performance

يتضمن هذا المجال مجموعة من المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة التي تم تطويرها نتيجة للإحباط الناتج عن الحاجة الأساسية للكفاءة والاستقلالية والشعور بالهوية، وهذه المخططات تضم توقعات الفرد عن نفسه ومدى قدرته على التكيف مع الحياة اليومية، وتميل تلك التوقعات إلى النمو والتطور داخل جو أسري يتصف بالفشل في تعزيز الطفل عند إكماله للمهام، والانغلاق والحماية الزائدة والإفراط في السماح الأبوي ونقص الانضباط (Zafiropoulou, Avagianou& Vassiliadou, 2014, p2).

ويندرج ضمن هذا المجال المخططات الفرعية الآتية:

أ - الاعتمادية/العجز Dependence / Incompetence: حيث يعتقد الفرد في هذا المخطط بنقص كفاءته في القيام بمهامه الوظيفية، ومسؤوليات حياته دون مساعده ملحوظة من الآخرين

(Shorey, Stuart & Anderson, 2013, p523).

ب - القابلية للأذى أو المرض Vulnerability to Harm or Illness: في هذا المخطط ينتاب الفرد خوف مفرط من وقوع كارثة في أي وقت سواء كان كارثة انفعالية (الإصابة بالجنون)، أو كارثة طبية (أزمة قلبية، الإيدز)، أو الكوارث الخارجية (تحطم الطائرات والزلازل)، وهنا يكون لديه اعتقاد بأنه غير قادر على مواجهتها (Lyrakos, 2014, p464).

ج - التعلق بالآخرين / عدم النضج الذاتي Enmeshment / Undeveloped Self: ينخرط الفرد في هذا المخطط انفعالياً وبشكل مضطرب مع الأشخاص ذوي الأهمية في حياته، ويكون ذلك على حساب فرديته والتطور الاجتماعي الطبيعي له، حيث يعتقد أنه لا يشعر بالسعادة ولا يستطيع البقاء بدون دعم مستمر منهم (Mairet, et al., 2014, p177).

د - الفشل Failure: يعتقد الفرد في هذا المخطط بأنه غير مؤهل وفاشل في مجالات التحصيل أو الإنجاز مقارنة بأقرانه، وبالتالي شعوره بأنه غير موهوب وأقل نجاحاً من الآخرين، وذلك نتيجة للتعرض للسخرية والنقد المستمر من قبل الوالدين. (Marengo, Klibert, Langhinrichsen-Rohling, Warren & Smalley, 2019, p192)

➤ المجال الثالث: ضعف القيود أو الحدود Impaired Limits

يتضمن هذا المجال المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة المتصلة بعدم قدرة الفرد على ضبط الدافع الداخلي، وعدم احترام حقوق الآخرين أو التعاون معهم، ويرجع ذلك إلى نمو الفرد ضمن جو أسري يتصف بالتدليل الزائد وقصور التوجيه والتهذيب (Walburg & Chiaramello, 2015, p224).

ويندرج ضمن هذا المجال المخططات الفرعية الآتية:

أ - الجدارة/ العظمة Entitlement / Grandiosity: يعتقد الفرد في هذا المخطط بأنه أفضل من الآخرين، وبالتالي فهو يستحق معاملة خاصة، وغير ملزم بقواعد التعامل مع الغير، ومن أجل الحصول على السلطة والقوة يحاول إجبار الآخرين على الإيمان بوجهة نظره، ويحاول أيضاً السيطرة على سلوكيات الآخرين لتتوافق مع رغباته الخاصة دون اهتمام بهم أو تعاطف معهم.

(Pyszkowska & Stojek, 2022, p3)

ب - عدم كفاية ضبط الذات / التنظيم الذاتي / **Insufficient self-control** / **self-discipline**: يشمل هذا المخطط عدم قدرة الفرد على اتخاذ قرار أو اختيار شيء بملء إرادته مما يعيق تحقيق أهدافه الشخصية، فهو لا يستطيع ضبط نفسه ودوافعه وانفعالاته، بالإضافة إلى أنه يفضل إشباع الرغبات قصيرة المدى بدلاً من إشباع الرغبات طويلة المدى مهما كانت العواقب (Dozois, Martin & Faulkner, 2013, p6).

➤ المجال الرابع: التوجه نحو الآخرين **Other Directedness**

يتضمن هذا المجال تركيز الفرد المبالغ فيه على مشاعر ورغبات وحاجات الآخرين على حساب احتياجاته الشخصية، وذلك بهدف الحصول على القبول ورسم صورة إيجابية عنه لديهم، وعادة ما يكون الجو الأسرى لمثل هذا المجال يقدم الحب مشروطاً في مرحلة الطفولة (Sigre-Leirós, et al., 2015, p27).

ويندرج ضمن هذا المجال المخططات الفرعية الآتية:

أ - **الخضوع أو الإذعان Subjugation**: يشمل هذا المخطط اعتقاد الفرد بأنه مُرغم على الاستسلام المفرط للآخرين، ويجب عليه كبت انفعالاته ورغباته وحاجاته؛ لتجنب غضبهم وكرههم ونفورهم منهم (Young, et al., 2016, p20).

ب - **التضحية بالذات Self- Sacrifice**: يتضمن هذا المخطط تركيز الشخص المفرط على تلبية مطالب وحاجات الآخرين على حساب سعادته، كي لا يتسبب في إحداث الأسى والألم لهم، ولكي يتجنب الشعور بالذنب كونه شخصاً أنانياً. (González-Jiménez & del Mar Hernández-Romera, 2014, p505)

ج - **السعي للقبول / طلب التقدير والاعتراف Approval-Seeking/Recognition Seeking**: يركز الفرد في هذا المخطط بصورة مفرطة على كسب التقدير والقبول والاهتمام به من قبل الآخرين من أجل الحصول على شعور آمن (Renner, Lobbestael, Peeters, Arntz & Huibers, 2012, p582).

➤ المجال الخامس: الحذر الزائد والكبت Over vigilance and Inhibition

يتضمن هذا المجال التشديد على أهمية كبت مشاعر الفرد وانفعالاته، والالتزام بمعايير داخلية صارمة على حساب سعادته وراحته، ويتصف الجو الأسري هنا بالسيطرة والصرامة والإجبار على اتباع القواعد والنزوع إلى الكمالية، وهذا هو السبب وراء شعور هؤلاء الأشخاص في كثير من الأحيان بالتشاؤم والقلق والخوف (Chen, Tam& Chang, 2019, p113).

ويندرج ضمن هذا المجال المخططات الفرعية الآتية:

أ - السلبية والتشاؤم Negativity/ Pessimism: في هذا المخطط يركز الفرد بصورة مفرطة على النواحي السلبية من حياته مثل (الموت والألم والشعور بالذنب)، مع إغفال قيمة النواحي الإيجابية أو التفاؤلية (Ke& Barlas, 2020, p10).

ب - الكبت العاطفي Emotional Inhibition: يعتقد الفرد في هذا المخطط بأنه ينبغي عليه أن يكظم مشاعره وانفعالاته بغرض تجنب الشعور بالخجل و الاستهجان من الآخرين، أو لتجنب فقد السيطرة على دوافعه، وعادة يتضمن ذلك كبت الغضب والعدوان والدوافع الإيجابية مثل المتعة واللعب (Arabameri& Khodabakhshi-Koolae, 2021, p6).

ج - صرامة المعايير / الحساسية للنقد Unrelenting Standards / Hypocriticalness: يناضل أصحاب هذا المخطط للوصول لأعلى معايير السلوكيات والأداء حتى يتجنبوا النقد، ويؤدي ذلك إلى تدني الإحساس بالراحة والمتعة والسعادة وتقدير الذات (Carr & Francis, 2010, P344).

د - العقابية Punitiveness: في هذا المخطط يعتقد الفرد بأن الناس يجب أن يعاقبوا بشدة على الأخطاء التي يرتكبونها، ويميل الأشخاص الذين لديهم هذا النوع من المخططات إلى عدم التسامح وسرعة الغضب مع أنفسهم ومع الآخرين الذين لا يتوافقون مع معاييرهم وتوقعاتهم (Janson, 2015, p8).

٥- التوجهات النظرية المفسرة للمخططات المعرفية الالكتيفية

➤ نظرية بياجية

تلعب فكرة الموجز (المخطط العقلي) Schemata أو الصورة الاحتمالية دوراً هاماً في نظرية بياجية، حيث يستخدم هذا المصطلح للدلالة على جميع الأساليب السلوكية كالملاحظة والمفاهيم المرتبطة التي تستخدم لتجهيز البيانات الحسية الواردة، وبناءً على رأى " بياجية " فطبيعة المخطط العقلي تتغير باستمرار تبعاً لنمو الفرد، ففي وقت ما من فترات الطفولة الحديثة تكون هذه المخططات مستقلة، إلا أنها تنتهى بالتكامل حتى يصبح مثلاً بالإمكان أن نتكلم عن موجز شكلي للإمساك بالشيء، ومن هنا يتضح أن هذا المصطلح يعكس اكتساب الطفل لشكل جديد من التكوين المعرفي أو التنظيم المعرفي. (هدى محمد قناوي، حسن مصطفى عبدالمعطي، ٢٠٠١، ص٣٤٨)

واستناداً إلى " بياجية " فإن عمليتي التمثيل والموائمة هما المسؤولتان عن التكوين والنمو المعرفي، ففي التمثيل يستخدم الأطفال المخططات المعرفية المتكونة ضمن مهاراتهم مع الولادة ومن خلال تفاعلهم مع بيئتهم، فتتغير المخططات كلما اكتسب الطفل خبرات أكثر من خلال تفاعله مع الأشخاص الآخرين والعالم المحيط به، وبهذه الحالة فإن المخططات تتواءم مع البيئة، وهذا يعنى أن الطفل أصبح لديه قدرة لتمثيل الأشياء وإدخالها ضمن مخططة بصورة أفضل

(Gleitman, Fridlund& Reisberg, 2004, p475).

➤ نظرية جون بولبي:

وفقاً لنظرية جون بولبي تلعب جودة العلاقة بين الوالدين والطفل دوراً مهماً في التطور النفسي والعاطفي، وبما أن جميع الأطفال يتفاعلون مع الآخرين فإن كل إنسان يطور رابطة ارتباط حتى الأطفال الذين تعرضوا للإيذاء من قبل أحد الوالدين

أو مقدمي الرعاية، حيث يتم إنشاء أشكال الارتباط اعتماداً على الخبرات الموجودة مسبقاً ونوعية العلاقة مع الوالدين

(Zafiropoulou, Avagianou& Vassiliadou, 2014, P1).

ولقد تناول بولبي بوضوح العلاقة المحتملة لأنماط التعلق غير الآمنة مع علم النفس المرضى، ووفقاً لهذا النموذج يعد تطور ارتباط الرضيع بمقدمي الرعاية مهمة تنموية رئيسية تؤثر على تمثيل الطفل لذاته والآخر، فعندما يطور الأطفال تمثيلات سلبية عن أنفسهم أو عن الآخرين فإنهم يصبحون أكثر عرضة للأمراض النفسية، وقد تكون هذه التمثيلات للذات والآخرين أو نماذج العمل الداخلية مرتبطة بالمخططات المعرفية التي تنظم أيضاً الخبرة والسلوك، ومن ثم يمكن فهم هذا النوع من الرابطة الأبوية (أسلوب التعلق) على أنه جسر مفاهيمي بين التجارب العلائقية والمخططات المعرفية المبكرة (Mason, Platts& Tyson, 2005, p550)

ويرى جون بولبي أن المخططات عبارة عن " نماذج تصويرية أو معرفية تتكون من خلال مرحلة الطفولة بالتفاعل مع الوالدين أو القائمين على رعاية الطفل، وهي تعمل بطريقة تلقائية لا شعورية، وهذه النماذج تعمل كقواعد للسلوك، وتنظيم الذات، والانفعالات، والعلاقات الاجتماعية، كما أنها تحدد أساليب مواجهة الضغوط وطبيعة الشخصية " (Collins, 1996, p810).

➤ نظرية آرون بيك

يرى " بيك " أن المخطط هو " مجموعة من القواعد التي تحدد الإطار لفهم واستقبال التجارب والخبرات الحياتية متضمناً أيضاً ذاكرة هذه الخبرات "، ويشير بيك إلى أن لكل فرد مجموعة من المخططات تكونت نتيجة لتفاعله مع البيئة من حوله، وهذه المخططات ذات محتوى والذى ينعكس على الجوانب الأخرى للفرد، كأهدافه، وأفكاره، وقيمه، واتجاهاته، ومشاعره، ويرى بيك أن الاستجابة الانفعالية

تحدد من خلال طريقة الفرد فى تنظيم خبراته، فيرى أن التعامل مع الموقف واستقباله فى ضوء أن (هذا الموقف سئ لى أو جيد لى)، فإن هذا يؤدى بصورة مباشرة إلى مشاعر سلبية أو إيجابية، ومحتوى هذه المشاعر سيرتبط بطريقة إدراك الفرد، وعلى الرغم من تشديد " بيك " على أسبقية المخططات المعرفية على الجوانب الانفعالية إلا أنه افترض أن المشاعر قد تسبق وتدعم المخطط، ومثل هذه المشاعر قد تؤثر فى محتوى التفكير (Worsfold, 2009, p240).

➤ نظرية جيفرى يونج

تعد المخططات المعرفية الالتييفية لـ " Young " من النماذج التفسيرية الحديثة ذات الصبغة الاندماجية الأكثر تأثيراً بالنظرية المعرفية السلوكية، وقد استعانت واستفادت بمفاهيم ونتائج مدارس علم النفس المختلفة (التحليلية والبنائية والجشطلت ونظرية التعلق)؛ لتشكل نموذجاً نظرياً وعلاجياً موجهاً وغنى يطلق عليه المخطط (Rafaeli, Bernstein & Young, ٢٠١٠, p4).

وتعد المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة التي اقترحها يونج تطويراً لأفكار " بيك " حول ثالوث الاكتئاب والتشوهات المعرفية، فهو يتضمن المسار الخطي الذي طوره فى البداية من الخطوات المتتابعة الآتية: خبرات الطفولة السلبية ← المخططات ← افكار تلقائية ← تفسيرات سلبية ← مشكلات سلوكية / انفعالية (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠١٤، ص٨٥).

وبذلك وتشرح نظرية المخططات المعرفية وفقاً ليونج العلاقة بين الخبرات التي يمر بها الشخص فى مرحلة الطفولة، والنتائج الشخصية والنفسية والاجتماعية المترتبة على ذلك فى مرحلتي المراهقة والرشد، وتأثيرها على رؤية الفرد لنفسه وللآخرين والعالم من حوله (Jesinoski, 2010, p98).

ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

١- مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تعددت التعريفات وتنوعت من أجل تحديد هذا المفهوم، وستحاول الباحثة من خلال العرض التالي التطرق لمجموعة من هذه التعريفات:

يُعرف أحمد نايل الغرير، أحمد عبداللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩، ص١٩٠) أساليب المواجهة على أنها " محاولة يبذلها الفرد لإعادة اتزانته النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية".

كما تعرفها زهرة ربحاني (٢٠١٨، ص٥٦٨) بأنها " الطريقة التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التحدي والتهديد، وهي بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغوط النفسية على الصحة البدنية والعقلية والنفسية".

في حين أشار إليها هاني فؤاد سيد (٢٠٢٢، ص٦٤٢) على أنها " الوسائل والطرق الأكثر ملائمة لكل فرد سواء كانت إيجابية أم سلبية في مواجهة الضغوط الحياتية والمشكلات، في محاولة الوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي".

٢ - تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تختلف المقاومة النفسية للضغوط والاضطرابات من فرد لآخر، وذلك تبعاً للمعطيات البيئية الخارجية من ناحية، وطبيعة الموقف الضاغط الذي يواجهه الفرد من ناحية أخرى، لذلك نجد الأفراد يختلفون في تعاملهم مع الضغوط النفسية، ومن هنا يبرز الاهتمام بدراسة ومعرفة الأساليب الأكثر فعالية وإيجابية في مواجهة هذه الضغوط.

➤ أساليب المواجهة حسب (Lazarus & Folkman, 1984)

هدفت العديد من البحوث لدراسة الضغوط والنظريات المفسرة للإحساس بها وأساليب مواجهتها، ومن أهم هذه النظريات نظرية التقييم المعرفي للضغوط، والتي

تضمنت أساليب وطرق رائدة في التعامل مع الأحداث والمواقف الضاغطة، فالتقييم المعرفي يلعب دوراً مهماً في فهم وتفسير الموقف الضاغط، ومن ثم إدراك الفرد له وتعامله معه، وأكد على أن الفرد يستجيب للمواقف والأحداث الضاغطة بأحد الأسلوبين:

أ - **المواجهة المركزة على حل المشكلة Problem -Focused Coping** والتي يُطلق عليها أساليب المواجهة الإقدامية، وتشير إلى الأساليب المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى تحديد المشكلة، والبحث عن حلول بديلة والمقارنة بينها، ومن ثم اتخاذ القرار بشكل معرفي فعال للوصول إلى الحل الأمثل وإدارة المشكلة، وهي ترتبط بظهور مستوى منخفض من المشقة النفسية لدى الفرد.

ب - **المواجهة المركزة على الانفعال Emotional Focused coping** والتي يطلق عليها أساليب المواجهة الإحجامية، وتشير إلى الأساليب المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى تقليل الانفعالات المصاحبة للمشكلة، فتقوم استجابات الشخص على التنفيس الانفعالي، والتحكم في التوتر من خلال أساليب دفاعية مثل (الإنكار، والتجنب، والانسحاب السلبي من المشكلة)، وهي ترتبط بانخفاض التوافق النفسي لدى الفرد في المواقف الضاغطة، حيث أن تأثيرها يبقى مؤقتاً نظراً لأنها لم تتخلص نهائياً من مصدر الإزعاج، وهو ما جعل (Lazarus,1991) يصنفها على أنها ميكانيزمات ذات تأثير انتقالي أو مرحلي، أي أنها أقل فعالية في مواجهة العوامل الضاغطة الحقيقية (Lazarus& Folkman, 1984, p150-152).

➤ أساليب المواجهة حسب (حسن مصطفى عبدالمعطي، ٢٠٠٦)

أشار (حسن مصطفى عبدالمعطي، ٢٠٠٦) إلى أن هناك العديد من أساليب مواجهة الضغوط حدد منها:

(أ) **الأساليب البدنية (النفسيجسمية)**: مثل ممارسة النشاط الجسمي المنتظم، التمرينات الرياضية، الاسترخاء، التغذية.

(ب) الأساليب النفسية المعرفية السلوكية ومنها: إعادة التقييم المعرفي، التركيز الذهني، إعادة البرمجة الذهنية، التحكم في الاستثارة، الوعي الذاتي، الوعي الانتقائي.

(ج) تغيير أسلوب الحياة ويعتمد على: إدارة الوقت، والحزم، وتخطيط الأهداف، واتخاذ القرارات المناسبة، وحل المشكلات، وتنمية مهارات الضبط الذاتي، وتنمية شبكة الدعم الاجتماعي.

(د) الأساليب الوجودية والروحية ومنها: التمسك بالجانب الديني، التفكير في معنى الحياة.

➤ أساليب المواجهة حسب دراسة (محمود رامز يوسف، ٢٠٢١)

وفقاً لنتائج دراسة (محمود رامز يوسف، ٢٠٢١) فإن أساليب المواجهة تُصنف في أربعة أبعاد:

(أ) بعد أسلوب المواجهة المعرفية: يقصد به استخدام الفرد الأسلوب المعرفي والعمليات المعرفية؛ لضبط أفكاره وتغييرها لأفكار عقلانية، وذلك ليرى في المواقف الضاغطة بعض الجوانب الإيجابية بالمقارنة لما يتعرض له الآخرون من مواقف، والتركيز على حل المشكلات بعقلانية وواقعية لمعرفة أسبابها، مع الاستفادة من الخبرة السابقة لتحديد المشكلة، والتفكير في أكثر من حل لها ثم اختيار أفضلها، ووضع احتمالات وخطط وبدائل لمواجهتها.

(ب) بعد أسلوب المواجهة الانفعالية: يقصد به استخدام الفرد الأسلوب الانفعالي والتعبيرات الانفعالية المؤلمة والعشوائية؛ لمواجهة الضغوط بمشاعر لوم الذات والضييق والانزعاج والعصبية والغضب والقلق والإحباط واللامبالاة وغيرها من ردود الأفعال الانفعالية، مع عدم القدرة على مواجهة الضغوط.

(ج) بعد أسلوب المواجهة مع الدعم الاجتماعي: يقصد به استخدام الفرد أسلوب الدعم الاجتماعي من الآخرين سواء الأهل أو الأصدقاء أو المختصين وأهل الخبرة لمواجهة الضغوط النفسية، وذلك عن طريق الحديث، وطلب العون، وجمع أكبر قدر من المعلومات لحلها ومواجهتها.

(د) بعد أسلوب المواجهة التجنبية: يقصد به استخدام الفرد الأسلوب التجنبي؛ لمواجهة الضغوط النفسية بإنكارها كما لو كانت غير موجودة في الواقع، أو التقليل من أهميتها، أو مزاولة أنشطة وسلوكيات تساعد وتشتغل عن التفكير فيها والتفكير في أشياء بعيدة عن المشكلة عند التعرض لمواقف ضاغطة، كالتقرب إلى الله بتلاوة القرآن، الاستغفار، الدعاء، الإكثار من الصلاة، أو مشاهدة التلفزيون وتجنب الحوار مع الآخرين.

٣- خصائص المواجهة:

إن أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد لها أهمية كبيرة في حياته، ويظهر هذا خاصة من خلال حمايته من الاضطرابات النفسية والجسمية والسلوكية، وهذا إذا أحسن استعمالها في المواقف التي تشكل له ضغطاً في حياته، ولهذه الأساليب خصائص أو مميزات متعددة حددها (Lazarus, 1993, p9) في النقاط التالية:

- ❖ المواجهة عملية معقدة يستخدم فيها الأفراد معظم أساليب المواجهة؛ للتكيف مع الظروف الضاغطة.
- ❖ تعتمد المواجهة على تقدير وتقييم ما إذا كان يمكن فعل أي شيء لتغيير الوضع، فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة المركزة على المشكلة، أما إذا أظهر التقييم بأن ليس هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة المركزة على الانفعال.
- ❖ عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت، يظهر النساء والرجال أنماطاً متشابهة للغاية في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالعمل أو الصحة أو الأسرة.

- ❖ هناك مجموعة من أساليب المواجهة تبدو أكثر ثباتاً واستقراراً من الأساليب الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الأساليب الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة على سبيل المثال: التفكير الإيجابي اتجاه المواقف مستقرًا نسبيًا ويرتبط كثيرًا بالشخصية، في حين أن أساليب البحث عن الدعم الاجتماعي فهي غير ثابتة، وترتبط كثيرًا بالسياق الاجتماعي. وهذا ما أثبتته نتائج دراسة (نادر فهمى الزیود، ٢٠٠٦) التي توصلت إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي، واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي.
- كما أفادت الدراسة التي أجراها (على عادل الشكعة، ٢٠٠٩) أن أكثر أساليب المواجهة استخداماً لدى الطلبة أسلوب التفاعل الإيجابي (٧٩٪)، يليه أسلوب التصرفات السلوكية (٣٣.٧١٪)، وأخيراً أسلوب التفاعل السلبي (٦٩٪).
- ❖ تتغير أساليب المواجهة منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
- ❖ تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوى للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط بعض أساليب المواجهة بنتائج إيجابية، في حين ترتبط أساليب أخرى بنتائج سلبية.
- ❖ تختلف فائدة أي نوع من أساليب المواجهة باختلاف نوع الموقف الضاغط، ونمط الشخصية المعرضة للضغط، وطريقة النتائج المدروسة (مثل الرفاهية الذاتية، الأداء الاجتماعي، الصحة الجسدية).

٤- التوجهات النظرية المفسرة لأساليب المواجهة

(أ) نموذج علم نفس الأنا (النموذج التحليلي)

بالعودة إلى أدبيات التحليل النفسي نجد (Sigmund Freud, 1933) و (Anna Freud, 1936) اعتبروا المواجهة كنظام دفاعي أولى لا إرادي يتعلق

بعمليات التفكير الأولية، حيث عرفت (Anna Freud) الدفاع بأنه " نشاط للأنا يهدف إلى حماية الذات أمام المطالب الغريزية القوية". (Grebott, et al., 316p, 2006)

فالفرء يستخدم آليات دفاعية لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية " الهو"، " الأنا"، " الأنا الأعلى" ودينامية التفاعل بينهما،، فينتج عن ذلك قلق يكون عصابي ناجم عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات، أو قلق واقعي متولد عن الخوف من أخطار العالم الخارجي، أو أخلاقي ناتج عن شعور الفرد بالذنب اتجاه التصرفات الغريزية، ومن أجل خفض شدة الألم الناتج عن الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية؛ لمواجهة الصراعات الداخلية ومخاطر البيئة الخارجية، ومن بين الأساليب الدفاعية التي يستخدمها الفرد لتحقيق التوافق بين مكونات الشخصية (الكبت، الإنكار، التثبيت، النكوص، التسامي،...)، ناهيك عن آليات أخرى يستخدمها الفرد من منظور التحليل النفسي من أجل مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية(هناك أحمد الشويخ، ٢٠٠٧، ص٥٩).

وفى عام ١٩٦٥ استعملت (Haan) المصطلح لوصف ميكانيزمات الدفاع النفسي التي يمكن اعتبارها كمحاولة لترجمة مختلف الخصائص الفسيولوجية والمعرفية والانفعالية والسلوكية التي تبرز خلال التفاعل بين الفرد والعامل الضاغط (Piquemal-Vieu, 2001, p88).

كما يبرز ضمن أدبيات الموضوع نموذج (Vaillant, 1971) فانطلاقاً من مبدئي أهمية التوافق مع الواقع ومرونة الدفاعات في مقابل جمودها ميز (Vaillant) بين ثلاثة أنواع من الدفاعات هي الدفاعات الناضجة (كالتسامي، الفكاهة)، والدفاعات غير الناضجة (توهم المرض، الإسقاط)، والدفاعات العصابية (القمع، والتكوين العكسي، والعقلنة) التي تتوسط النوعين السابقين.

(Bruchon-Schweitzer, 2001, p69)

وفى إطار هذا الجدل الواسع بين الباحثين حول آليات الدفاع وأساليب المواجهة، يحتل (Plutchik) مكاناً أصلياً حيث طرح في عام ١٩٩٥ نظرية بنائية نفسية ربط من خلالها آليات الدفاع بأساليب مواجهة تقابلها، كما ميز حديثاً (Cramer 1998, 2000) بين الدفاعات وأساليب المواجهة وفقاً لمجموعة من الأبعاد هي :

◆ تعرف آليات الدفاع كخصائص لا شعورية في حين تكون أساليب المواجهة عمليات لاشعورية.

◆ تعتمد المواجهة على عمليات معرفية أو سلوكية مقصودة من الفرد وذلك عكس الدفاعات.

◆ من الممكن ترتيب آليات الدفاع على شكل هرمي يرتكز على العمر الزمني، ودرجة النضج النفسي، والتعقيد، وهو ما لا نجده في المواجهة التي تتأثر بالموقف وخصائصه.

◆ ترتبط الدفاعات بالاضطراب علي عكس المواجهة (Grebot, et al., 2006, p316).

رغم ذلك يؤكد (Chabrol, 2005, p32) أن الدفاع والمواجهة هما في الواقع صورتان لطاقت الفرد في التكيف مع ما يواجهه من تحديات سواء كانت (داخلية / خارجية)، وأن جمودهما يعبر عن حالة اضطراب فنشاطهما المشترك في كثير من الأحيان يكون بصورة متكاملة.

(ب) نموذج أنماط المواجهة (نظرية السمات الشخصية)

ينطلق هذا النموذج من فكرة الفروق الفردية حيث يعتبر أن بعض الخصائص المكونة للشخصية الإنسانية بإمكانها تهيئة الشخص للتعامل مع الظروف الضاغطة بطريقة ما، ومن ثم فمفهوم المواجهة ما هو إلا عدد من الأبعاد التي تشبه الخصائص المكونة للشخصية الإنسانية (فالسمة هنا تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة

مميزة وخاصة للفرد عبر المواقف المختلفة التي تواجهه في حياته)، وهو ما يشير إلى مدى الاتساق بين مفهومي أساليب المواجهة وسمات الشخصية من حيث كونهما يمثلان أسلوباً وطرازاً خاصاً يميز الفرد أثناء التعامل مع ظروف الحياة، غير أن أسلوب المواجهة يبدو أكثر خصوصية في التعامل مع المواقف الحياتية من السمات الشخصية، وذلك لأنه يختص بالظروف والمواقف المثيرة للمشقة في الحياة، وبناءً عليه تعد المواجهة وفقاً لهذا المنظور " عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الأفراد في نواتج الضغط مثلها تماماً مثل السمات الشخصية المفسرة لماذا يصبح بعض الأفراد ضحايا للضغوط في حين البعض الآخر يتمكن من مواجهتها " (هناك أحمد شويخ ، ٢٠٠٧، ص٧٦-٧٧).

(د) النموذج المعرفي التفاعلي

إن ما جاء به النموذج التحليلي والنموذج الحيواني هو تفسير غير متكامل للعلاقة المعقدة التي تحكم استجابات الأفراد للأحداث الضاغطة، مما أدى إلى معارضة ونقد لهُذين النموذجين من قبل عدد من العلماء أمثال (Lazarus & Folkmann). (Paulhan, 1992, p550)

وهو ما شكل القاعدة التي انطلق منها الاتجاه المعرفي للضغوط أو النموذج التفاعلي حيث اقترح هذا الاتجاه بناءً دينامياً للعلاقة بين المواقف الضاغطة والفرد يعتمد حسب (Lazarus, 1991) على اعتبار المواجهة عملية طبيعية وصحية تمكن الفرد من حل مشكلاته، كما يؤكد على أن المواجهة هي عملية " Process " أكثر من كونها سمة واستعداداً لدى الفرد، وبالتالي رفض وصف الضغوط على أنها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة بل يرى أن الاستجابة للضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية (Aldwin, 2009, p32).

فبعد سلسلة من الدراسات مثل دراسة (Koriat, Melkman, Averill & Lazarus, 1972 ; Folkins, Lawson & Opton Jr, 1968; Lazarus &

(Alfert, 1964) توصل هذا الاتجاه إلى أن التقييم المعرفي خاصة تتوسط وتؤثر على مستويات الاستجابة للضغوط وتحدد بعض خصائص الشخصية والعوامل الموقفية حيث تكون بمثابة الوسيط بينهما .

ومن ثم نجد أن اهتمام لازاروس انصب على التقييم الذهني ورد فعل الفرد اتجاه المواقف الضاغطة حيث يتم تقييم الأحداث الضاغطة وفق مرحلتين:

❖ **عملية التقييم الأولي:** في هذه المرحلة يتم تحديد معنى الأحداث، إذ قد تترك الأحداث على أساس أنها قد تقود إلى نتائج إيجابية أو سلبية وسيئة أو محايدة بناء على ما يمكن أن تسببه من تهديد وأذى أو تحدى.

❖ **عملية التقييم الثانوي:** تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث، ويتم في هذه المرحلة إجراء تقييم للمصادر والإمكانات التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث، وما إذا كانت كافية لمواجهة التهديد والأذى و التحدي أو غير كافية، وتنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم الأولي والتقييم الثانوي، وكلما كان التعامل مع المواقف عالية فإن الضغط يكون أقل والعكس صحيح. (شيلي تايلور، ٢٠٠٨، ص ٣٥١)

٥- العوامل المؤثرة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على الفرد وتوجه أساليب مواجهته للضغوط – سواء كانت إيجابية أم سلبية – وتتلخص هذه العوامل فيما يلي:

(أ) **عوامل شخصية:** تؤثر السمات الشخصية للأفراد مثل (كفاءة الذات، الصلابة النفسية، نمط الشخصية، تقدير الذات، الوجدانية السلبية، التفاؤل) بشكل كبير في تحديد الطريقة التي يتعاملون بها مع المواقف الضاغطة، وكذلك اختيار أسلوب المواجهة المناسب.

وفى هذا السياق أجرى Gao, Yang & Wang (2006) دراسة استهدفت الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والسمات الشخصية، وتحقيقاً لهذا الهدف تكونت عينة الدراسة من (٦٢٢) خريج من خريجي الجامعات، وبعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في استبيان أساليب المواجهة، أسفرت أهم النتائج على أهمية السمات الشخصية كمحددات هامة لأساليب مواجهة الضغوط.

كما أفادت دراسة كوثر سلامة جبارة (٢٠٢١) عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والسمات الشخصية لدى طالبات جامعة حائل.

(ب) عوامل فسيولوجية: تتجاوز عملية اختيار أساليب وآليات مواجهة الضغوط التقييمات الذاتية للمواقف، والسمات الشخصية، والانفعالية، والسلوكية للفرد إلى الطبيعة الجسدية، والخصائص الفسيولوجية، والعوامل المتعلقة بالصحة (Lazarus, 2000, p672).

فقد أجرى Ito & Matsushima (2017) دراسة أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب المواجهة والحالات الجسدية التي تم عرضها في الفحص الطبي كضغط الدم الانقباضي، واستخدام المواد، والكوليسترول، واضطراب النوم.

(ج) عوامل موقفية: طبيعة وشدة المواقف الضاغطة لها تأثير على تحديد أساليب مواجهة الضغوط، فكلما كان الموقف ضاغطاً كلما زاد إفراز الهرمونات بمعدل أعلى من الطبيعي مما يعوق بعض العمليات الحيوية، وتؤثر على الحالة الانفعالية، وعلى الاستجابات المطلوبة.

فقد أجرى (أحمد عبدالحليم عبدالمهدى، عمر محمد عبدالله، ٢٠٠٧) دراسة أظهرت أهم النتائج إلى أن: "توقعات الوالدين العالية" الأكثر تأثيراً في حصول الضغط النفسي، وأقلها تأثيراً كانت: "شعور الطالب بعدم محبة زملائه واحترامهم له"،

وكانت أكثر استراتيجية استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية هي: "استخدام المهدئات، وأقلها كانت: "الاستفادة من الخبرة السابقة

(د) عوامل بيئية : تسهم البيئة بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة الضغوط، وهي إما تدعم مستوى الصحة والرفاهية لدى الفرد أو تساعد على زيادة القدر الناجم عن الضغوط، وتنقسم العوامل البيئية إلى مجموعة من العوامل أولها : العوامل الاجتماعية ويقصد بها مكانة الفرد الاجتماعية، والتي تفرض عليه مجموعة من الأدوار التي تحدد قدرته على مواجهة الضغوط، وكذلك توافقه مع المجتمع، وعلاقاته مع الآخرين، والذي ينعكس في صورة داعمة كالمساندة والمودة والتعاون من قبل الآخرين، أو في صورة عناصر مضادة كالمشاجرات والصراعات والعدوان سواء كان الصريح أو المستتر والتنافس المحموم، وما لهذا من دور مؤثر على جهود الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة، بالإضافة إلى ذلك هناك مجموعة من العوامل الثقافية التي تتمثل في النسق الديني والقيمي الذي يتبناه الفرد، ويحكم عملية اختياره لأساليب مواجهة الضغوط، كما يوجد مجموعة من العوامل الاقتصادية التي تتمثل في المستوى الاقتصادي الذي يعيش فيه الفرد، وما يتوفر له من إمكانيات اقتصادية في مواجهة هذه الأحداث . (جمعة سيد يوسف، ٢٠٠٧، ص٤٥)

وفى هذا السياق أجرى (ساعد شفيق، ٢٠١٠) دراسة توصلت أهم نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد ذوى نمط المعيشة الريفي وذوى النمط الحضري فيما يتعلق باستخدام الأساليب التجنبية حيث كان ذوو النمط الريفي أكثر ميلاً للأساليب المعرفية فيما كان ذوو النمط الحضري أكثر استعمالاً للأساليب السلوكية.

في حين قامت (جميلة خلف قريطع، ٢٠١٥) بدراسة أسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المناخ الأسرى ككل وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

فروض الدراسة

يمكن صياغة فروض البحث في ضوء نتائج البحوث السابقة على النحو التالي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة تعزى لمتغير النوع (ذكور / إناث) لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع (ذكور / إناث) لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة تعزى لمتغير التخصص (علمي / أدبي) لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص (علمي / أدبي) لدى طلبة الثانوية العامة.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي: لدراسة العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث (المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة، أساليب مواجهة الضغوط النفسية)، والمنهج الوصفي المقارن للكشف عن تأثير النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي - أدبي).

ثانياً: عينة البحث:

- ١ - العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية للبحث الحالي من (٢٢٣) طالب وطالبة من طلاب الثانوية العامة بمركز منيا القمح بمحافظة الشرقية، تراوحت أعمارهم بين (١٧ و١٨) عاماً، وذلك للتحقق من فروض البحث

ثالثاً: أدوات البحث

أ - مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية (إعداد/ young,1998, تعريب/
محمد السيد عبدالرحمن، محمد أحمد سعضان، ٢٠١٥).

وصف المقياس

أعد هذا المقياس (Young,1998) بهدف استخدامه في قياس المخططات
المعرفية اللاتكيفية و تتكون الصورة المختصرة الأولى للمقياس من (٧٥) بنداً موزعة
على (١٥) بعداً أو مخططاً بواقع (٥) بنود أو فقرات لكل بُعد، وأبعاد هذا المقياس هي:
(الحرمان العاطفي، الهجر/ عدم الاستقرار، التشكيك/ الإساءة، العزلة الاجتماعية/
الوحدة، العيب/ العار، الفشل، الاتكالية/ الاعتماد، توهم الأذى أو المرض، التعلق/
هدم الذات، الإذعان/ الانقياد، التضحية بالنفس، الكبت العاطفي، المعايير الصارمة،
الاستحقاق/ هوس العظمة، العجز عن ضبط النفس).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

١ - الصدق التمييزي:

وقد أجرى التحقق من الصدق التمييزي للمقياس في دراسة قام بها كل من
محمد السيد عبدالرحمن، وثرثيا سراج (٢٠١٤)، فقد تم حساب قيم (ت) لدلالة
الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الاكتئاب لعينة قوامها ١٠٠ طالبة من كلية
التربية النوعية جامعة طنطا طبق عليهن المقياس المستخدم ومقياس بيك
للاكتئاب، وقد اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات
الاكتئاب في المخططات المعرفية اللاتكيفية في ١١ بعداً من أبعاد الاختبار، مما يدل
على تمتعه بدرجة جيدة من الصدق التمييزي. ، وقد تراوحت القيم الاحصائية
لقيمة (ت) ما بين (٢,١٩ - ٥,٣١) .

2 - الصدق العاملى:

وللتعرف على صدق البنية العاملية للمقياس فى الصورة العربية له أُجريت التحليل العاملى الاستكشافى بطريقة المكونات الأساسية " لهوتلينج " وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس " لكايذر " لبنود المقياس، ثم لأبعاد المقياس أى المخططات، وأسفر التحليل العاملى للبنود عن وجود ١٢ عاملاً تستوعب ٥٧,٠٦ ٪ من التباين الكلى، ويتشبع عليها ٧١ بنداً من البنود الـ ٧٥. الكلية للمقياس مع اعتبار الحد الأدنى لتشبع العوامل هو ٠,٣٠. ووُجد تداخل بين بنود بعض الأبعاد واستقلالية كاملة لبعضها الآخر، وتحقق هذه النتيجة درجة مناسبة من الصدق العاملى للمقياس.

أما التحليل العاملى للأبعاد على اعتبار الحد الأدنى للتشبع ٠,٥٠ لجعل العوامل أكثر نقاءً ووضوحاً، فقد أسفر عن وجود ٣ عوامل تستوعب ٥٣,٤٢ ٪ من التباين الكلى، حيث تشبع العامل الأول بستة أبعاد أو مخططات مرتبة هي حسب درجة تشبعها: الفشل، العيب/ العار، الاتكالية، والاعتمادية، الإذعان أو الانقياد، الحرمان العاطفى، العزلة الاجتماعية/ الوحدة. أما العامل الثانى فقد تشبع بثمانية أبعاد هي حسب ترتيبها: المعايير الصارمة/ النفاق، الاستحقاق/ هوس العظمة، الكبت العاطفى، التضحية بالذات، التشكك والإساءة، والهجر وعدم الاستقرار، العجز عن ضبط الذات/ ضبط الذات، توهم الأذى أو المرض، بينما تشبع العامل الأخير ببعد أو مخطط واحد فقط هو: التعلق / هدم الذات،

ثالثاً- ثبات المقياس:

أوضحت الدراسات التى أجريت لحساب ثبات المقياس بطريقة الفاكرونباخ أو التجزئة النصفية، أو إعادة التطبيق مثل دراسة شميدت وآخرين (Schmidt, et al., 1995) ودراسة ريجيبور وآخرين (Rijkeboer, et al., 2005) وغيرهما، أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

وللتحقق من ثبات المقياس بصورته الحالية استخدم الباحثان طريقة الفاكرونباخ، إذ تراوحت قيم معاملات ثبات الأبعاد بين ٠,٦٠، ٠,٨١ بمتوسط حوالي ٠,٧٠. وتشير إلى قيم جيدة للثبات وتمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات .

ب - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد: الباحثة)

-مبررات إعداد الباحثة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

- ١ - رغبة الباحثة في إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٢ - اختلاف مجتمع وعينة المقاييس المتوفرة مع مجتمع وعينة الدراسة الحالية.

-الهدف من المقياس: قياس درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة.

-ولقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية في إعداد المقياس:

- أولاً: بناء المقياس في صورته الأولى
 - ثانياً: عرض المقياس على المحكمين.
 - ثالثاً: الخصائص السيكومترية للمقياس.
 - رابعاً: الصورة النهائية للمقياس.
- وفيما يلي عرضاً للخطوات السابقة:
- أولاً: بناء المقياس في صورته الأولى:
- في سبيل تحقيق هذه الصورة الأولى لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تم اتباع الآتي:

-مراجعة الإطار النظري وما يتضمنه من مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية وأبعاده، والإطلاع على الدراسات السابقة؛ سواء العربية منها أو الأجنبية.

-الإطلاع على بعض المقاييس والاختبارات التي تضمنت بنوداً أو عبارات تساهم بشكل أو بآخر في إعداد المقياس، حيث قامت الباحثة بمسح لبعض الاختبارات والمقاييس وهى:

أ - مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة (إعداد / حسن مصطفى عبدالعطى، ٢٠٠٩): يهدف المقياس إلى التعرف على أهم الأساليب التي يستخدمها عامة الناس وخاصتهم لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وكيفية إدارة الضغوط الحياتية بالأساليب الإيجابية التي تحقق للإنسان الصحة النفسية، ويتكون المقياس من (٧٠) عبارة موزعة على سبعة أبعاد هي: العمل من خلال الحدث ويشمل (١٢) عبارة، الالتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى ويشمل (١٠) عبارات، التجنب والإنكار ويشمل (١١) عبارة، طلب المساندة الاجتماعية ويشمل (١٠) عبارات، الإلحاح والاقتحام القهري ويشمل (٨) عبارات، تنمية العلاقات الاجتماعية ويشمل (٩) عبارات، تنمية الكفاءة الذاتية ويشمل (٩) عبارات.

ب - مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة (إعداد/ Carver, 1997، ترجمة أبو بكر مفتاح، ٢٠١٤): يهدف المقياس إلى التعرف أهم التوجهات التي يستخدمها الطلاب للتعامل مع المشكلات المعاشة، ويتكون المقياس من (٢٨) عبارة موزعة على (١٤) بعد وهم : اللجوء إلى الدين، التشبث الذاتي، استخدام الدعم الملموس، الصياغة الإيجابية للموقف، الإنكار، التخطيط، التنفيس الانفعالي، استخدام الدعم العاطفي، التقبل، الفكاهة، كف الأنشطة المنافسة، تأنيب الذات ، التعامل الفعال.

ج - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد/ محمود رامزي يوسف، ٢٠٢١): يهدف المقياس إلى قياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث، ويتكون المقياس من (٤٨) عبارة تتضمن أربعة أبعاد كل بعد (١٢) عبارة وهذه الأبعاد هي: بعد أسلوب المواجهة المعرفية، بعد أسلوب المواجهة الانفعالية، بعد أسلوب المواجهة مع الدعم الاجتماعي، بعد أسلوب المواجهة التجنبية.

♦ وفي ضوء الإطار النظري والمقاييس سألقة الذكر، توصلت الباحثة إلى أن هناك نوعين من أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهما أساليب المواجهة الإيجابية، وأساليب المواجهة السلبية، ويندرج تحت كل نوع عدد من الأبعاد الفرعية، وهذه الأبعاد هي: التحليل المنطقي للموقف، المواجهة الفعالة، طلب الدعم والمساندة، ضبط الذات، إعادة التقييم الإيجابي، التجنب والإنكار، التفكير بالتمني، تأنيب ولوم الذات، التنفيس الانفعالي، التخيل والاسترخاء، العزلة والانسحاب، ومن ثم وضعت الباحثة تعريفاً إجرائياً للمقياس ككل، ولكل بعد تعريف إجرائي على حده، وذلك على النحو التالي:

- التعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

" كافة الجهود التي يقوم بها الفرد لمواجهة أي حدث ضاغط يتعرض له في حياته، والعمل على خفض الانفعالات السلبية المترتبة عليه في محاولة للوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي، وتتوقف طبيعة هذه الأساليب - سواء كانت إيجابية أو سلبية - على السمات الشخصية للفرد ومهاراته في التعامل مع هذه الأحداث الضاغطة، ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال الإجابة على فقرات مقياس أساليب المواجهة " .

أولاً: أساليب المواجهة الإيجابية

تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها " مواجهة الضغوط بأساليب إقداميه كالتحليل المنطقي للموقف لمعرفة أسبابه، ومواجهته بصورة مباشرة، وإعادة تقييمه بصورة أكثر إيجابية، وطلب الدعم من الآخرين، واللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، وضبط الذات " .

أ- التحليل المنطقي للموقف:

يشير إلى تفكير الفرد في كيفية التعامل مع الموقف الضاغط، ووضع خطوات محددة

للقيام بذلك، وبذل مزيد من الجهد للوصول إلى الحلول الممكنة للتغلب عليه،
ويتكون من (٥) عبارات أرقامها: ٥،٤،٣،٢،١.

ب- المواجهة الفعالة:

وتشير إلى " السلوك النشط الهادف الموجه بصورة مباشرة إزاء الموقف الضاغط، بهدف
الوصول إلى حل والتخلص من الضغط، ويتكون من (٥) عبارات أرقامها: ١٠،٩،٨،٧،٦.

ج - طلب الدعم والمساندة:

ويشير إلى سعى الفرد للحصول على مساعدة الآخرين ونصحهم بشأن ما يجب فعله
أو القيام به؛ لمواجهة الأحداث الضاغطة بصورة أكثر إيجابية، ويتكون من (٥) عبارات
أرقامها: ١٥،١٤،١٣،١٢،١١.

هـ - ضبط الذات:

ويشير إلى قدرة الفرد على التحكم في أفعاله والسيطرة على انفعالاته عند مواجهة
موقف ضاغط وذلك من خلال إدراكه لذاته ومراقبتها والتحكم فيها، ويتكون من
(٥) عبارات أرقامها ٢٠،١٩،١٨،١٧،١٦،١٥.

و - إعادة التقييم الإيجابي:

ويشير إلى رؤية الفرد لبعض الجوانب الإيجابية في الأحداث الضاغطة التي يمر بها
والتركيز عليها، مع محاولة استخلاص بعض الفوائد والمهارات ويتكون من (٥)
عبارات أرقامها ٢٥،٢٤،٢٣،٢٢،٢١.

ثانياً: أساليب المواجهة السلبية

تشير إلى مواجهة الضغوط بأساليب إحجاميه كتجنب التفكير فيها وإنكارها، وتتمنى
زوال أسبابها، والمبالغة في لوم الفرد لذاته، وعزلته وانسحابه، وتنفيسه عن انفعالاته.

التجنب والإنكار:

ويشير إلى محاولة الفرد تجاهل الموقف الضاغط، وعدم الاعتراف به كما لو كان

غير موجود في الواقع، وإنكار النتائج المترتبة عليه، ومزاولة أنشطة وسلوكيات تساعده وتشغله عن التفكير فيه ويتكون من (٥) عبارات أرقامها ٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦.

التفكير بالتمني:

ويشير إلى رغبة الفرد في تحسين الظروف أو تغييرها، وتمنى زوال أسباب المشكلة وما تسببه من توترات من تلقاء نفسها ويتكون من (٥) عبارات أرقامها 31، ٣٢، ٣٤، ٣٣، ٣٥.

ج - تأنيب ولوم الذات:

ويشير إلى شعور الفرد بالتقصير في مواجهة الضغوط والمواقف التي فشل فيها، وتوجيه اللوم والنقد إلى الذات بدلاً من البحث في الأسباب والحلول، ويتكون من (٥) عبارات أرقامها ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠.

د - التنفيس الانفعالي:

ويشير إلى تعبير الفرد عن الانفعالات والمشاعر السلبية المؤثرة الناتجة عن الموقف الضاغط بطرق مختلفة، كالصراخ والبكاء والانزعاج والغضب ويتكون من (٥) عبارات أرقامها ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥.

هـ - التخيل والاسترخاء:

ويشير إلى "خلق حالة من الهدوء، والصفاء الذهني، والسلام النفسي، والتفكير في موضوعات أو أشياء بعيدة عن الحدث الضاغط، ويتكون من (٥) عبارات أرقامها ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠.

و - العزلة والانسحاب:

ويشير إلى رغبة الفرد بالعيش منفرداً بعيداً عن الناس، وذلك لشعوره بالعجز وعدم امتلاك القدرة على التغيير، فينسحب كمحاولة لتناسي الموقف الضاغط كي لا يشعر بالمعاناة، ويتكون من (٥) عبارات أرقامها ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥.

-بناءً على التعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، أمكن وضع مجموعة العبارات التي تتناسب مع الأبعاد وهدف المقياس، وقد روعى عند بناء المقياس النقاط التالية:

- أن تكون الألفاظ والعبارات الموجودة بسيطة وسهلة على أفراد العينة.
- صياغة العبارات بصورة لا توحى بإجابات معينة، ولا تتضمن إلا فكرة واحدة حتى لا يحدث سوء فهم للمفحوصين.
- تضمين كل عبارة لفكرة واحدة فقط.
- ارتباط العبارات بالتعريف الإجرائي للبعد الذي تنتمي إليه.

ثانياً: العرض على المحكمين:

أ - تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين من أساتذة الصحة النفسية بجامعة الزقازيق؛ بلغ عددهم (٨) محكمين، وذلك للحكم على المقياس من حيث:

- تحديد مدى ملائمة المقياس لتحقيق الهدف منه.
- تحديد مدى ملائمة المقياس لتحقيق الهدف منه.
- تحديد مدى ملائمة الأبعاد للهدف من المقياس.
- تحديد مدى انتماء المفردة للبعد الذي تقيسه.
- إضافة العبارات التي يرون إنها تكمل الهدف.

وقد كان المقياس مكون من (٥٥) عبارة موزعة على الأبعاد بالترتيب عند العرض على السادة المحكمين.

ت- بعد أن قام السادة المحكمين بتحكيم الصورة الأولى للمقياس؛ قامت الباحثة بتفريغ نتيجة التحكيم، وإجراء التعديلات وصياغة بعض المفردات بناءً على آراء السادة المحكمين والمراجعة النهائية للمفردات، وهو ما يتضح في الجدول التالي:

جدول رقم (١) التقدير الكيفي للعبارات التي اقترح المحكمون تعديلها

رقم العبارة	العبارة بعد التعديل	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٢	التحليل المنطقي للموقف	أحلل الموقف الضاغط من جميع جوانبه	أحلل الموقف الضاغط من جميع جوانبه للوصول إلى أفضل الحلول.
١٦	ضبط الذات	أتصرف بتأني ولا اتبع حدسي الأول عند تعرضي لموقف ضاغط	أتصرف بتأني ولا اتبع حدسي عند تعرضي لموقف ضاغط
٢٢	إعادة التقييم الإيجابي	أبحث عن شيء جيد فيما يحدث	أبحث عن شيء جيد فيما يحدث أستفيد منه في مواجهة الأحداث المستقبلية
٣٥	التفكير بالتمني	أتمنى زماناً أو مكاناً أفضل من الذي أنا فيه .	أتمنى زماناً أو مكاناً أفضل من الذي أعيش فيه .
٤٤	التنفيس الانفعالي	كتابة كل ما يدور بخلي من مواقف ضاغطة يجعلني في مزاج أحسن	كتابة كل ما يدور بخلي عن المواقف الضاغطة التي تحدث لي يجعلني في مزاج أفضل

ومن خلال الجدول السابق يتضح أنه تم تعديل عدد من العبارات تنتمي لأبعاد مختلفة في المقياس، وقد التزمت الباحثة بإضافة هذه التعديلات لصيغة المقياس.

(ج) تحديد نوع الاستجابة وطريقة التصحيح

بعد أن استعرضت الباحثة الطرق المختلفة في إعداد المقياس وجدت أن طريقة ليكرت Likert الثلاثية أنسب الطرق في تقدير استجابة المفحوصين، وهي التي تندرج فيها الإجابة من أقصى درجات الموافقة إلى أقصى درجات الرفض، وتعتبر النقطة الوسطى نقطة حيادية لا يستطيع الفرد فيها أن يجزم بإتجاهه، حيث تندرج طريقة ليكرت على ثلاث مستويات على النحو التالي:

جدول رقم (٢) طريقة ليكرت الثلاثية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الاستجابة	دائماً	أحياناً	أبداً
الدرجة	٣	٢	١

(د) تعليمات المقياس:

يعتمد صدق الاستجابات وثباتها إلى حد كبير على الطريقة التي تعطى بها التعليمات، لذلك فقد تم مراعاة الدقة في وضعها وصياغتها حتى لا تختلف النتائج باختلاف التعليمات، وقد قامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية في إعداد التعليمات:

- شرح فكرة المقياس شرحاً دقيقاً حتى لا يكون عدم فهم العبارات سبباً في إعطاء الاستجابات غير الصحيحة.

- توضيح كيفية الاستجابة للمقياس؛ مع ذكر أمثلة توضيحية في بعض الأحيان.

- التأكيد على أن ذكر الإجابة بدقة سوف يساعد في تحقيق أهداف البحث.

وبعد أن انتهت الباحثة من الخطوات والإجراءات التي اتبعتها في إعداد وتصميم المقياس، تبقى الإجراءات التي اتبعتها لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وضبطه ليصبح أداة عملية تستخدم في التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وحتى تأتي نتائجها بصورة موضوعية وصادقة ما أمكن.

رابعاً: الصورة النهائية للمقياس بعد تحكيم المقياس

تم الوصول لصورة المقياس النهائية بعد تحكيم المحكمين، واستقر المقياس في نهاية الأمر على (٥٥) عبارة.

ثانياً: حساب الخصائص السيكومترية للمقياس

تم تطبيق المقياس علي العينة الاستطلاعية { المكونة من (٣٠) طالباً وطالبة } من طلبة المرحلة الثانوية ، وحساب الخصائص السيكومترية كما يلي:

(١) الاتساق الداخلي (اتساق المفردات مع الأبعاد):

تم حساب اتساق المفردات مع الأبعاد، بحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط (الأساليب الإيجابية، والأساليب السلبية)، والنتائج كما يلي:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها

علي مقياس: أساليب مواجهة الضغوط لدي طلبة المرحلة الثانوية { ن = (٣٠) طالباً وطالبة }

أولاً: أساليب المواجهة الإيجابية									
(١) التحليل المنطقي للموقف		(٢) المواجهة الفعالة		(٣) طلب الدعم والمساندة		(٤) ضبط الذات		(٥) إعادة التقييم الإيجابي	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
١	***,٥٩٢	٦	***,٧٥٨	١١	***,٦٥٦	١٦	***,٧٦٠	٢١	***,٧٤٥
٢	***,٥٥٣	٧	***,٧٩٧	١٢	***,٦٧٢	١٧	***,٦٢٣	٢٢	***,٧٣٩

المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة وملاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة
إسماء أحمد محي حسنة / د. أشرف محمد عبدالحميد / د / نائيا عبدالعظيم محمود

٣	٦٢٢	٨	٥٣٦	١٣	٥٨٧	١٨	٧٧٢	٢٣	٥٣٠
٤	٧٩٨	٩	٦٢٨	١٤	٦٧٣	١٩	٦٧٥	٢٤	٤٦٢
٥	٧٢٣	١٠	٨٢٥	١٥	٥٩٥	٢٠	٦٩٢	٢٥	٦٧٧
ثانياً : أساليب المواجهة السلبية									
(٦) التجنب والإنتكار		(٧) التفكير بالتمني		(٨) تأنيب ولوم الذات		(٩) التنفيس الانفعالي		(١٠) التخيل والاسترخاء	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
٢٦	٧٤٧	٣١	٧٥٥	٣٦	٢٦٨	٤١	٧٩٤	٤٦	٨٥٦
٢٧	٨٧٩	٣٢	٩٠٥	٣٧	٨١٧	٤٢	٨٦٨	٤٧	٨٧٥
٢٨	٧٧١	٣٣	٧٤٦	٣٨	٨٣٩	٤٣	٧٠٧	٤٨	٨٦٧
٢٩	٨٣١	٣٤	٧٧٤	٣٩	٨٠١	٤٤	٨٤٥	٤٩	٨٢٥
٣٠	٨٧٦	٣٥	٨٠٨	٤٠	٧٦٨	٤٥	٨٣٤	٥٠	٨١٣
(١١) العزلة والانسحاب									
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
٥١	٨٤٩	٥٢	٧٨٧	٥٣	٨٥٢	٥٤	٧٢٦	٥٥	٨٨٢

❖ دال عند مستوي ٠.٠٥ ❖ دال عند مستوي ٠.٠١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوي ٠.٠١)، عدا المفردة رقم (٣٦) بالبعد الثامن (تأنيب ولوم الذات)، حيث كان معامل الارتباط بين درجات المفردة مع

درجات البعد الذي تنتمي له غير دال إحصائياً ، وهذا يعني اتساق جميع المفردات مع الأبعاد التي تنتمي لها، أي ثبات جميع المفردات، عدا هذه المفردة (٣٦)، فهي غير متسقة مع البعد الذي تنتمي له ، أي غير ثابتة ، ويتم حذفها .

(٣) اتساق الأبعاد الفرعية مع الدرجات الكلية للأبعاد الرئيسية

تم حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات الأبعاد الفرعية، والدرجات الكلية لكل من البعدين الرئيسين: أساليب المواجهة الإيجابية، وأساليب المواجهة السلبية للضغط، والنتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية، والدرجات الكلية لكل من: الأساليب الإيجابية، والأساليب السلبية لمواجهة الضغط لدى طلبة المرحلة الثانوية { ن = (٣٠) طالباً وطالبة }

أساليب مواجهة الضغط	معامل الارتباط
أولاً: أساليب المواجهة الإيجابية	
(١) التحليل المنطقي للموقف	**٠,٧٧٤
(٢) المواجهة الفعالة	**٠,٨٨٦
(٣) طلب الدعم والمساندة	**٠,٨٠٣
(٤) ضبط الذات	**٠,٧٦١
(٥) إعادة التقييم الإيجابي	**٠,٨٠٩
ثانياً: أساليب المواجهة السلبية	
(٦) التجنب والإنكار	**٠,٨٦١
(٧) التفكير بالتمني	**٠,٨٦٩
(٨) تأنيب ولوم الذات	**٠,٨٢٧
(٩) التنفيس الانفعالي	**٠,٨٤٨
(١٠) التخيل والاسترخاء	**٠,٩١٩
(١١) العزلة والانسحاب	**٠,٩٤٥

❖ دال عند مستوى ٠.٠٥ ❖ دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن:

المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة وحلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة
إسماء أحمد محي حسنة / د. أشرف محمد عبدالحمد / د / نائيا عبدالعظيم محمود

جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، وهذا يعني اتساق جميع الأبعاد الفرعية مع البعدين الرئيسين لأساليب مواجهة الضغوط (الأساليب الإيجابية، والأساليب السلبية)، ويدل ذلك علي ثبات جميع الأبعاد الفرعية، وثبات البعدين الرئيسين لمقياس مواجهة الضغوط.

(٢) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ) :

تم حساب معاملات ألفا للأبعاد، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل مضردة)، والنتائج كما يلي:

جدول (٤) معاملات ألفا (مع حذف المضردة) لأبعاد مقياس :

أساليب مواجهة الضغوط لدي طلبة المرحلة الثانوية { ن = (٣٠) طالباً وطالبة }

أولاً : أساليب المواجهة الإيجابية									
(١) التحليل المنطقي للموقف		(٢) المواجهة الفعالة		(٣) طلب الدعم و المساندة		(٤) ضبط الذات		(٥) إعادة التقييم الإيجابي	
الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المضردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المضردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المضردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المضردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المضردة
١	٠,٦٦٦	٦	٠,٧١٢	١١	٠,٥٦٨	١٦	٠,٦٦٢	٢١	٠,٥٠٨
٢	٠,٦٦٧	٧	٠,٦٨٣	١٢	٠,٥٤٣	١٧	٠,٧٣٥	٢٢	٠,٥١٩
٣	٠,٦٣٦	٨	٠,٧٦٢	١٣	٠,٥٨٤	١٨	٠,٦٥٤	٢٣	٠,٦١٤
٤	٠,٥٢٨	٩	٠,٧٥٣	١٤	٠,٥٣٧	١٩	٠,٧١٨	٢٤	٠,٦٢٥
٥	٠,٦٠٧	١٠	٠,٦٦٣	١٥	٠,٦١٦	٢٠	٠,٧٠٧	٢٥	٠,٥٤٠
معامل ألفا للبعد ٠,٦٧٥=		معامل ألفا للبعد ٠,٧٦٤=		معامل ألفا للبعد ٠,٦٢٥=		معامل ألفا للبعد ٠,٧٤١=		معامل ألفا للبعد ٠,٦٣٣=	
ثانياً : أساليب المواجهة السلبية									
(٦) التجنب		(٧) التفكير		(٨) تانيب ولوم		(٩) التنفيس		(١٠) التخيل الاسترخاء	

داسات نرورية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) المجلد (٤٠) العدد (١٤١) الجزء الأول فبراير ٢٠٢٥
مؤتمر الداسات العليا الثاني مايو ٢٠٢٤

والإنكار		بالتمني		الذات		الانفعالي			
الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة
٢٦	٠,٨٧٥	٣١	٠,٨٤٧	٣٦	٠,٨٩٣	٤١	٠,٨٤٤	٤٦	٠,٨٨١
٢٧	٠,٨٣٢	٣٢	٠,٧٨٣	٣٧	٠,٨٣٩	٤٢	٠,٨١٣	٤٧	٠,٨٦٨
٢٨	٠,٨٧٠	٣٣	٠,٨٤٣	٣٨	٠,٨٣٤	٤٣	٠,٧٥٩	٤٨	٠,٨٧٢
٢٩	٠,٨٤٧	٣٤	٠,٨٣٨	٣٩	٠,٨٤٨	٤٤	٠,٨٢١	٤٩	٠,٨٨١
٣٠	٠,٨٣١	٣٥	٠,٨٢٢	٤٠	٠,٨٥١	٤٥	٠,٨٣٠	٥٠	٠,٨٨٦
معامل ألفا للبعد ٠,٨٧٩=		معامل ألفا للبعد ٠,٨٥٧=		معامل ألفا للبعد ٠,٨٦٩=		معامل ألفا للبعد ٠,٨٦٣=		معامل ألفا للبعد ٠,٩٠٠=	
العزلة والانسحاب (١١)									
الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة	الرقم	معامل ألفا للبعد مع حذف المفردة
٥١	٠,٨٣٩	٥٢	٠,٨٦٤	٥٣	٠,٨٢٨	٥٤	٠,٨٧٢	٥٥	٠,٨٣١
معامل ألفا للبعد=٠,٨٧٧									

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف المفردة) أقل من أو تساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، عدا المفردة رقم (٣٦) بالبعد الثامن (تأنيب ولوم الذات)، حيث كان معامل ألفا (مع حذف المفردة) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي له المفردة، وهذا يعني ثبات جميع المفردات، عدا هذه المفردة (٣٦)، فهي غير ثابتة، ويتم حذفها.

(٤) الثبات بالتجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان) للمقياس (الأبعاد الفرعية، والدرجات الكلية لكل من: الأساليب الإيجابية، والأساليب السلبية لمواجهة الضغوط)، والنتائج كما يلي:

جدول (٦) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية (طريقة: جتمان) لأساليب مواجهة الضغوط (الأبعاد الفرعية والبعدين الرئيسين: الأساليب الإيجابية، والسلبية) لدى طلبة المرحلة الثانوية {ن = ٣٠} طالباً وطالبة

أساليب مواجهة الضغوط	معامل الثبات (طريقة: جتمان)
(١) التحليل المنطقي للموقف	٠,٦٣٦
(٢) المواجهة الفعالة	٠,٧٤١
(٣) طلب الدعم والمساندة	٠,٦٠٧
(٤) ضبط الذات	٠,٧٩٥
(٥) إعادة التقييم الإيجابي	٠,٦١٨
أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط (ككل)	٠,٩٣١
(٦) التجنب والإنكار	٠,٨٨٨
(٧) التفكير بالتمني	٠,٨٢٥
(٨) تأنيب ولوم الذات	٠,٨٥٦
(٩) التنفيس الانفعالي	٠,٨٤٠
(١٠) التخيل والاسترخاء	٠,٨٣٧
(١١) العزلة والانسحاب	٠,٨٧٨
أساليب المواجهة السلبية للضغوط (ككل)	٠,٩٧٥

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الثبات مرتفعة نسبياً، وهذا يدل علي ثبات جميع الأبعاد الفرعية، والأبعاد الرئيسية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط (الأساليب الإيجابية، والأساليب السلبية).

(٥) صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكاً للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفاً منها درجة المفردة) علي مقياس: أساليب مواجهة الضغوط لدي طلبة المرحلة الثانوية { ن= (٣٠) طالباً وطالبة }

أولاً : أساليب المواجهة الإيجابية									
(١) التحليل المنطقي للموقف		(٢) المواجهة الفعالة		(٣) طلب الدعم والمساندة		(٤) ضبط الذات		(٥) إعادة التقييم الإيجابي	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
١	***,٤٣٤	٦	***,٦٦٣	١١	***,٥٤٣	١٦	***,٦٤٩	٢١	***,٦٩٢
٢	***,٤٢٢	٧	***,٧٣٤	١٢	***,٥٧١	١٧	***,٤٥٧	٢٢	***,٦٧٨
٣	***,٥٠٢	٨	***,٤٥٥	١٣	***,٤٥٨	١٨	***,٦٧٥	٢٣	***,٤٥١
٤	***,٧٣٣	٩	***,٥٣٥	١٤	***,٥٧٤	١٩	***,٥١٢	٢٤	***,٣٨٨
٥	***,٦٧١	١٠	***,٧٨٧	١٥	***,٤٦٧	٢٠	***,٥٢٦	٢٥	***,٦١١
ثانياً : أساليب المواجهة السلبية									
(٦) التجنب والإنكار		(٧) التفكير بالتمني		(٨) تآنيب ولوم الذات		(٩) التنفيس الانفعالي		(١٠) التخيل والاسترخاء	
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
٢٦	***,٦٠٩	٣١	***,٦١٢	٣٦	***,١٢٣	٤١	***,٦٥٧	٤٦	***,٧٥١
٢٧	***,٧٩٠	٣٢	***,٨٣٣	٣٧	***,٧١١	٤٢	***,٧٩٢	٤٧	***,٧٩٦
٢٨	***,٦٣٤	٣٣	***,٦٠٧	٣٨	***,٧٣٤	٤٣	***,٥٤٨	٤٨	***,٧٧٨
٢٩	***,٧٣٢	٣٤	***,٦٣٥	٣٩	***,٦٩٨	٤٤	***,٧٥٧	٤٩	***,٧٣٧
٣٠	***,٧٩٧	٣٥	***,٧٠٢	٤٠	***,٦٥٣	٤٥	***,٧١١	٥٠	***,٧١٩

المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة وملاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة
إسماء أحمد محي حسنة / د. أشرف محمد عبد الحميد / د. نائيا عبد العظيم محمود

(١١) العزلة والانسحاب									
الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط	الرقم	معامل الارتباط
٥١	***,٧٥٧	٥٢	***,٦٥٤	٥٣	***,٧٥٥	٥٤	***,٦١٨	٥٥	***,٧٨٦

❖ دال عند مستوى ٠.٠٥ ❖ دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أن:

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، عدا المفردة رقم (٣٦) بالبعد الثامن (تأنيب ولوم الذات)، حيث كان معامل الارتباط بين درجات المفردة مع درجات البعد الذي تنتمي له (محذوفاً منها درجة المفردة) غير دال إحصائياً، وهذا يعني صدق جميع المفردات، عدا هذه المفردة (٣٦)، فهي غير صادقة، ويتم حذفها.

من الإجراءات السابقة يتضح أن:

مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الثانوية يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة، وتم حذف المفردة رقم (٣٦) بالبعد الثامن (تأنيب ولوم الذات)، لأنها غير ثابتة وغير صادقة.

وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٥٤) مفردة، موزعة علي الأبعاد الفرعية، بواقع (٥) مفردات لقياس كل بعد من الأبعاد: الأول، والثاني، والثالث، والرابع، والخامس، والسادس، والسابع، والتاسع، والعاشر، والحادي عشر، بينما يقيس البعد الثامن (٤) مفردات فقط.

وهذه الصورة النهائية صالحة للتطبيق علي العينة الأساسية.

رابعاً: المعالجة الإحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS (حزمة البرامج الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية) للتحقق من صحة فروض البحث الحالي، والتي تمثلت في الآتي:

(١) معامل الارتباط (بيرسون).

(٢) اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات

نتائج البحث ومناقشتها

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض علي أنه: " توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة (الأبعاد، والدرجات الكلية)، ودرجات أساليب مواجهة الضغوط (موجبة/ سالبة)، لدي طلبة الثانوية العامة"، ولاختبار هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط (بيرسون)، والنتائج موضحة كما يلي:

أولاً: علاقة المخططات المعرفية اللاتكيفية مع أساليب المواجهة الإيجابية.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجات المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة

والأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط لدى طلبة الثانوية العامة (ن = ٢٢٣ طالباً وطالبة)

معاملات الارتباط مع درجات أساليب المواجهة الإيجابية						المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة
الدرجات الكلية	(٥) إعادة التقييم الإيجابي	(٤) ضبط الذات	(٢) طلب الدعم والمساعدة	(٢) المواجهة الفعالة	(١) التحليل المنطقي للموقف	
(١) الحرمان العاطفي	***, ٣٥٠ -	***, ٢٢٣ -	***, ٢٩٩ -	***, ١٩٨ -	***, ٣٣٤ -	***, ٢٤٨ -
(٢) الهجران	***, ٢٩٧ -	***, ٢٩٢ -	***, ٢٠٠ -	***, ١٧٥ -	***, ٢٤٦ -	***, ٢٨٩ -
(٣) الإساءة (التشكيك)	***, ٣٥٥ -	***, ٣٠٤ -	***, ٣١٤ -	***, ١٤٨ -	***, ٣٤٧ -	***, ٣١٥ -
(٤) العزلة	***, ٢٣٠ -	***, ٢٣٥ -	***, ١٤٣ -	***, ١٧٧ -	***, ١٩٣ -	***, ١٧٨ -
(٥) العيب (العار)	***, ٢١٩ -	***, ١٩٢ -	***, ١٧٠ -	***, ١٥١ -	***, ٢٢٣ -	***, ١٥٠ -
(٦) الفشل	***, ٢٤٣ -	***, ٢٥٩ -	***, ١٥٨ -	***, ١٧١ -	***, ١٩٧ -	***, ١٩٨ -
(٧) الاعتماد	***, ٢٥٦ -	***, ٢٥١ -	***, ١٦٨ -	***, ١٦٦ -	***, ٢١١ -	***, ٢١٥ -
(٨) توهّم المرض	***, ١٣٩ -	***, ٢١٩ -	***, ٠٧٠ -	***, ١٦٣ -	***, ٠٥٢ -	***, ١١٩ -
(٩) التعلق	***, ٣٥٧ -	***, ٣٢٧ -	***, ٣٢١ -	***, ٢٠٧ -	***, ٣٤٢ -	***, ٢٥٨ -
(١٠) الإنذعان	***, ٣١٣ -	***, ٣٠٦ -	***, ٢١٢ -	***, ١٨٢ -	***, ٢٥١ -	***, ٢٨٧ -

المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة وملاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة
إسماء أحمد محي حسنة / د. أشرف محمد عبدالحميد د / نائبا عبدالعظيم محمود

معاملات الارتباط مع درجات أساليب المواجهة الإيجابية						المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة
الدرجات الكلية	(٥) إعادة التقييم الإيجابي	(٤) ضبط الذات	(٣) طلب الدعم والمساعدة	(٢) المواجهة الفعالة	(١) التحليل المنطقي للموقف	
٣٩٢- **	٣٥٩- **	٣١٧- **	٢٠٣- **	٣٦٢- **	٣٣٥- **	(١١) التضحية بالذات
٣٥٥- **	٣٠٤- **	٣١٤- **	١٤٨- *	٣٤٦- **	٣٣٩- **	(١٢) الكبت العاطفي
٢٢١- **	١٩٧- **	١٧٥- *	١٥٤- *	٢١٩- **	١٥٨- *	(١٣) النفاق
٢٤٧- **	٢٦٤- **	١٥٦- *	١٧٨- **	١٩٦- **	٢١١- **	(١٤) هوس العظمة
٢٧٧- **	٢٦١- **	١٦٧- *	١٨٠- **	٢٣٧- **	٢٥٨- **	(١٥) العجز
٣٦٤- **	٣٤٨- **	٢٧٠- **	٢١٥- **	٣٢٣- **	٣٠٨- **	المخططات (ككل)

❖ دال عند مستوي ٠.٠١ ❖ دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول:

وجود علاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائياً (عند مستوي ٠.٠١ أو مستوي ٠.٠٥) بين درجات طلبة الثانوية العامة علي مقياس المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة (جميع الأبعاد، والدرجات الكلية للمخططات)، ودرجاتهم علي مقياس الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط (جميع الأبعاد، والدرجات الكلية للأساليب الإيجابية)، عدا معاملات الارتباط بين درجات توهم المرض، ودرجات كل من: أساليب المواجهة: الأول (التحليل المنطقي للموقف)، والثاني (المواجهة الفعالة)، والرابع (ضبط الذات)، حيث كانت معاملات الارتباط سالبة وغير دالة إحصائياً

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Babajani, Akrami& Farahani(2014) التي أسفرت عن وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مخططات الهجر والعزلة الاجتماعية والسعي للقبول / طلب التقدير والاعتراف والحرمان العاطفي والخضوع والعيب والفضل وأساليب المواجهة التي تركز على المشكلة ، كما توجد علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مخطط العقابية وأساليب المواجهة التي تعتمد على التجنب.

وأظهرت نتائج دراسة (Zadahmad& Tarkan ٢٠١٦) أن هناك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين المخططات اللاتكيفية المبكرة وأسلوب مواجهة الموجه نحو المهام. كما أكدت نتائج دراسة (Ke& Barlas ٢٠٢٠) على وجود علاقة ضعيفة وغير دالة إحصائية بين المخططات اللاتكيفية المبكرة وأسلوب المشاركة والانخراط الذي يركز على العاطفة (دعم اجتماعي - التعبير عن العاطفة) واسوب المشاركة الذي يركز على المشكلة (إعادة الهيكلة المعرفية - حل المشاكل).

وتفسر الباحثة الارتباط السلبي بين المخططات وأساليب المواجهة الإيجابية كون أن هذه المخططات تُعد أحد أهم المحددات المعرفية التي يفسر الفرد من خلالها الموقف الضاغط، وبالتالي تؤثر سلباً على الوعي بهذا الموقف وفهمه، ومن ثم لا يلجأ الفرد إلى استخدام أساليب المواجهة الإيجابية كاستجابة لوجود تلك المخططات، ويؤكد ذلك أنصار المدرسة المعرفية الذين أشاروا إلى دور العوامل المعرفية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الأحداث التي يمر ويتعرض لها الفرد في البيئة التي يعيش فيها، وبين استجاباته العاطفية والوجدانية اللاحقة، حيث يقيم الأحداث وفقاً لما يمتلك من معتقدات وبنى معرفية مما ينعكس بدوره على استجاباته وردود أفعاله تجاه المواقف (هبة جابر عبد الحميد، عبير أحمد أبو الوفا دنقل، ٢٠٢٢، ص٨٣).

ثانياً : العلاقات مع أساليب المواجهة السلبية

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة

والأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة (ن= ٢٢٣ طالباً، وطالبة)

الدرجات الكلية	معاملات الارتباط مع درجات أساليب المواجهة السلبية للضغوط النفسية						المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة
	العزلة والانسحاب	(٥) التخييل والاسترخاء	(٤) التنفيس الانفعالي	(٣) لوم الذات	(٢) التفكير بالتمني	(١) التجنب والإنكار	
٦٣٧, **	٥٥٠, **	٥٠٩, **	٨٩٣, **	٢٤٥, **	٣٧٢, **	٣٢٣, **	(١) الحرمان العاطفي

المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وحالاتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة
إسماء أحمد محي حسنة / د. أشرف محمد عبد الحميد / د. نائيا عبد العظيم محمود

المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة	معاملات الارتباط مع درجات أساليب المواجهة السلبية للضغوط النفسية					
	(١) التجنب والإنكار	(٢) التفكير بالتمني	(٣) لوم الذات	(٤) التنفيس الانفعالي	(٥) التخيل والاسترخاء	المرتبة والانحداب
(٢) الهجران	٠.٤٩٩	٠.٥١٨	٠.٤٨٨	٠.٥٠٤	٠.٨٩١	٠.٦٨٦
(٣) الإساءة	٠.٤٧٥	٠.٤٨٢	٠.٤٨١	٠.٥٤٢	٠.٦٨٦	٠.٨٣٢
(٤) العزلة	٠.٨٣٧	٠.٨٠٩	٠.٧٦٩	٠.٣٥١	٠.٥٠٤	٠.٤٨٤
(٥) العيب	٠.٧٠٩	٠.٧٤٣	٠.٦٢٥	٠.٢٨٨	٠.٥٠٣	٠.٤٨٢
(٦) الفشل	٠.٧٨٥	٠.٦٩٨	٠.٧٨٩	٠.٣٤٠	٠.٥١١	٠.٥٠٠
(٧) الاعتماد	٠.٧٦٢	٠.٨٨١	٠.٧٩٤	٠.٢٨٣	٠.٥٣١	٠.٥١٥
(٨) توهم المرض	٠.٧٠٣	٠.٦٩٤	٠.٧٨٥	٠.٢٥٣	٠.٥٠٨	٠.٥٠٦
(٩) التعلق	٠.٣٢٣	٠.٤٠٢	٠.٣٠١	٠.٧٨٧	٠.٥٢١	٠.٥٣٨
(١٠) الإنذعان	٠.٥٠٢	٠.٥٣١	٠.٤٩٣	٠.٥١٧	٠.٧٩٦	٠.٧٠٨
(١١) التضحية	٠.٤٧٩	٠.٤٩١	٠.٤٧٧	٠.٥٦٣	٠.٦٥٢	٠.٧٨١
(١٢) الكبت العاطفي	٠.٥١٣	٠.٥٤١	٠.٥٨٥	٠.٤٧٦	٠.٧٨٥	٠.٨٦٩
(١٣) النفاق	٠.٧١٦	٠.٦٩٥	٠.٦٤٥	٠.٣٥٩	٠.٥٠٨	٠.٤٦٧
(١٤) هوس العظمة	٠.٨٥٨	٠.٨٥٩	٠.٨٠٧	٠.٣٤٧	٠.٥١٤	٠.٤٩٥
(١٥) العجز	٠.٨٦٥	٠.٨٧٣	٠.٧٩٤	٠.٢٨٣	٠.٥٣١	٠.٥٠٥
المخططات (ككل)	٠.٧٩٦	٠.٨١٠	٠.٧٣٣	٠.٥٦٧	٠.٨١٥	٠.٨١٣

❖ دال عند مستوى ٠.٠٥ ❖ دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول أنه :

توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) بين درجات طلبة الثانوية العامة علي مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة (جميع الأبعاد، والدرجات الكلية)، ودرجاتهم علي مقياس الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط (جميع الأبعاد، والمقياس ككل).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة الي أجراها Gok(2012) التي توصلت إلى أن مجالات مخطط الانفصال -الرفض وضعف القيود/ المعايير المبالغ فيها مرتبطة بأسلوب مواجهة التجنب، بينما ضعف القيود /المعايير المبالغ فيها وقصور الاستقلال الذاتي/ مجالات مخططات التوجيه الاخرى مرتبطة بأسلوب مواجهة التعويض.

كما اتفقت نتائج دراسة Babajani, Akrami& Farahani(2014) على أنه توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين أنواع المخططات وأساليب المواجهة التي تركز على العاطفة.

في حين أظهرت نتائج دراسة Mairet, Boag& Warburton (2014) عن وجود علاقة بين المخططات اللاتكيفية المبكرة وأساليب المواجهة.

كما أكدت نتائج دراسة Huang, Yong, HU, Yang, DU& Meng (2015) على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مخطط الإساءة وأساليب المواجهة السلبية

وأُسفرت نتائج دراسة Afshari& Zemestani (2016) عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المخططات اللاتكيفية المبكرة وأساليب المواجهة التجنبية والعجز عن حل المشكلة.

كما أظهرت الدراسة التي أجراها Ke& Barlas (٢٠٢٠) عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المخططات اللاتكيفية المبكرة وأسلوب الانفصال الذي يركز علي العاطفة (الانسحاب الاجتماعي -النقد الذاتي) وأسلوب الانفصال الذي يركز علي المشكلة (تجنب المشكلة - التفكير بالتمني) .

وتفسر الباحثة الارتباط الموجب بين المخططات المعرفية اللاتكيفية وأساليب المواجهة السلبية بأنه أمر طبيعي فحسب Beck, Baruch, Balter, Steer &

Warman (2004,p195) فإن خبرات الطفولة السلبية تُشكل لدى الفرد مجموعة من المخططات المعرفية الالتييفية، وهذه المخططات هي التي تُحدد الكيفية التي يُدرك بها الفرد ذاته ومستقبله وعالمه الخارجي، ومن ثم فإذا كانت هذه المخططات لالتييفية ومختلفة فسوف يترتب عليها استجابات وسلوكيات سلبية، ومن هنا نجد أن وراء عزلة بعض الأشخاص، وانسحابهم من المجتمع، ولوم ذاتهم مخططات لالتييفية تؤدي إلى تشويه إدراك الفرد لما يرد إليه من معلومات وتؤدي إلى استجابات سلبية.

نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض علي أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة (الأبعاد، والدرجات الكلية) تعزى لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة الثانوية العامة"، ولاختبار هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (الذكور والإناث) باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث (من طلبة : الثانوية العامة) علي مقياس المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة (الأبعاد والدرجات الكلية)

المخططات المعرفية الالتييفية المبكرة	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(١) الحرمان العاطفي	الذكور	١٠٠	١٥,٤٠	٥,٢٢٣	٠,٩٨٣	غير دالة
	الإناث	١٢٣	١٦,١٤	٥,٧٦٤		
(٢) الهجران	الذكور	١٠٠	١٥,٧٢	٥,٨٤٧	٢,٥٧٠	٠,٠٥
	الإناث	١٢٣	١٧,٨٥	٦,٤١٤		
(٣) الإساءة (التشكيك)	الذكور	١٠٠	١٧,٦٧	٥,٣٣٠	٢,٠١٢	٠,٠٥
	الإناث	١٢٣	١٩,٠٨	٥,١١١		
(٤) العزلة	الذكور	١٠٠	١٥,١٤	٥,٦٨٢	١,٩٤٧	٠,٠٥
	الإناث	١٢٣	١٦,٦٨	٦,٠٦٧		
(٥) العيب (العار)	الذكور	١٠٠	١١,٧٧	٥,٦٢٦	١,٣٨١	غير دالة
	الإناث	١٢٣	١٢,٨٢	٥,٦٧٧		

داسات نروية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) المجلد (٤٠) العدد (١٤١) الجزء الأول فبراير ٢٠٢٥
مؤتمر الداسات العليا الثاني مايو ٢٠٢٤

المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(٦) الفضل	الذكور	١٠٠	١٣,٧٧	٥,٨٧٧	١,٤٣٨	٠,١٥٢ غير دالة
	الإناث	١٢٣	١٤,٩٢	٥,٩٧٥		
(٧) الاعتماد	الذكور	١٠٠	١٤	٤,٦٦٢	١,١٩٦	٠,٢٢٣ غير دالة
	الإناث	١٢٣	١٤,٧٩	٥,٠٨١		
(٨) توههم المرض	الذكور	١٠٠	١٥,٩٩	٤,٩٨٨	١,٤٥٦	٠,١٥٨ غير دالة
	الإناث	١٢٣	١٦,٩٧	٥,٠٠٥		
(٩) التعلق	الذكور	١٠٠	١٦,٣٩	٥,٧٤٤	٠,٩٤٨	٠,٣٤٤ غير دالة
	الإناث	١٢٣	١٧,١١	٥,٦٠٩		
(١٠) الإذعان	الذكور	١٠٠	١٣	٤,٣٧٦	٠,٨٦١	٠,٣٩٠ غير دالة
	الإناث	١٢٣	١٣,٥٨	٥,٤٢٢		
(١١) التضحية بالذات	الذكور	١٠٠	١٨,٥٥	٥,٣٢٣	٠,٠٥٣	٠,٩٥٨ غير دالة
	الإناث	١٢٣	١٨,٥١	٥,٢١٧		
(١٢) الكبت العاطفي	الذكور	١٠٠	١٦,٨٣	٥,١٦٨	٢,١٧٦	٠,٠٥
	الإناث	١٢٣	١٨,٣٤	٥,١٥٠		
(١٣) النفاق	الذكور	١٠٠	١٩,٦١	٥,٢٠٠	٠,٢٥٧	٠,٧٩٧ غير دالة
	الإناث	١٢٣	١٩,٨٠	٥,٥٤٦		
(١٤) هوس العظمة	الذكور	١٠٠	١٨,٥٣	٥,٥٤٠	٢,٦٠١	٠,٠١
	الإناث	١٢٣	٢٠,٣٧	٥,٠٣٠		
(١٥) العجز	الذكور	١٠٠	١٦,٣٢	٤,٧٦١	٢,٩٦١	٠,٠١
	الإناث	١٢٣	١٨,٣٢	٥,٣٠٠		
المخططات (ككل)	الذكور	١٠٠	٢٣٨,٦٩	٤١,٠١٠	٣,٠٠٥	٠,٠١
	الإناث	١٢٣	٢٥٥,٢٨	٤١,٠١٣		

يتضح من الجدول أن :

(١) قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من أبعاد المخططات المعرفية اللاتكيفية : الحرمان العاطفي، العيب، الفضل، الاعتماد، توههم المرض، النفاق، الإذعان، التضحية بالذات، النفاق غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني أنه :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات: الذكور والإناث في هذه الأبعاد.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من (عيسى تواتي إبراهيم، عبدالفتاح أبى مولود، ٢٠١٧: ٢٠١٥؛ Janson, 2015؛ González-Jiménez & del Mar, 2014) التي أسفرت نتائجهم عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة تُعزى لمتغير الجنس (ذكور/ إناث).

وترى الباحثة عدم وجود فروق في المخططات بين الجنسين إلى أن أصبح كل من الذكور والإناث يحظى بفرص متساوية من الرعاية والتنشئة الاجتماعية في المراحل العمرية المبكرة، كما يتم إشباع الحاجات الأساسية لديهم من حب ورعاية وأمان، بالإضافة إلى ذلك قد يعود عدم وجود فروق لتجانس أفراد العينة من ناحية المستوى الدراسي والظروف الاجتماعية مما لا يسمح بظهور تفاوت في المخططات.

(٢) توجد فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من الأبعاد: الهجران، الإساءة، العزلة، الكبت العاطفي دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) لصالح الإناث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة جزئياً مع نتائج دراسة Delcea, Enache & Stanciu (2017) التي توصلت نتائجها إلى حصول الإناث على درجات أعلى في مخطط الإساءة، بينما اختلفت معها في حصول الرجال (الذكور) على درجات مرتفعة على باقي المخططات جميعاً.

كما أسفرت نتائج دراسة سعاد كامل قرني (٢٠١٩) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في المخططات لصالح الإناث في مجالات الانفصال والرفض، والحذر الزائد والكبت، ضعف القيود أو الحدود.

وترى الباحثة أن هذا الاختلاف يمكن تفسيره بالتأثير الدال للثقافة على طبيعة المخططات الالكتيفية التي تتكون عند الفرد فطبيعة المجتمع الشرقي تشير

إلى أن الذكور يجب أن يثبتوا جديتهم ورجولتهم وموضوعيتهم في مجالات عديدة في الحياة مما يجعل تفكيرهم أكثر تكيفاً بينما يتوقع من الإناث أن يكن عاطفيات ويتسمن عادة بالخضوع والقلق والخوف والحساسية والاعتماد على الغير كما أن البنات أكثر مسايرة للتقاليد والعادات وأكثر انفعالية

(٣) توجد فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من الأبعاد: الرابع عشر (هوس العظمة)، والخامس عشر (العجز)، المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة (ككل) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) لصالح الإناث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة Brenning, Bosmans, Braet & Theuwis (2012) التي توصلت إلى حصول المراهقات على درجات أعلى في المخططات المعرفية اللاتكيفية مقارنة بالذكور

كما أسفرت نتائج دراسة عيسى تواتي إبراهيم (٢٠١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المخططات اللاتكيفية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث

بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Çalışkan, 2017; Alfafos 2009; LoNdoño, SchNitter, Marín, Calvete, Ferrer, Maestre & Castrillón, 2012) حيث توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في المخططات لصالح الذكور

كما تختلف مع نتائج دراسة سعاد كامل قرني (٢٠١٩) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في مجالي قصور الاستقلال الذاتي وضعف الأداء وضعف الأداء والتوجه نحو الآخرين.

وترى الباحثة أن هذا الاختلاف يرجع على كون الإناث معرضات لضغوط اجتماعية، مما يدفعهن للسعي وراء العظمة والاعتراف، بالإضافة إلى ذلك أن الإناث يتسمن بحب التنافس مع الآخرين سواء كان ذلك في الحياة الشخصية أو الدراسة،

المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة وملاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة
إسماء أحمد محي حسنة / د. أشرف محمد عبدالحميد / د. نائيا عبدالعظيم محمود

مما يُحضر عندها السعي للعظمة والتميز، كما أنه يوجد لدى بعض الإناث دوافع داخلية تدفعهن للسعي وراء العظمة، مثل الرغبة في تحقيق النجاح الشخصي أو إثبات الذات.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية) تعزى لمتغير النوع (ذكور/ إناث) لدى طلبة الثانوية العامة، ولا اختبار هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (الذكور، والإناث) باستخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج كما يلي:

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث (من طلبة:

الثانوية العامة) على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجات الكلية)

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
أولاً: أساليب المواجهة الإيجابية (١) التحليل المنطقي للموقف	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	٩,٧٨ ٩,٦٧	٢,٠٠٣ ١,٧٤٤	٠,٤١٩	٠,٦٧٦ غير دالة
(٢) المواجهة الفعالة	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	١٠,٠٩ ٩,٥٨	١,٨٦٥ ١,٧٠٣	٢,١٤٣	٠,٠٥
(٣) طلب الدعم والمساندة	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	٩,٥٢ ٩,٨٧	١,٨٠٦ ١,٧٩٧	١,٤٤٦	٠,١٥٠ غير دالة
(٤) ضبط الذات	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	٩,٦١ ٩,٥٧	٢,١٩٢ ١,٧٠٩	٠,١٥٧	٠,٨٧٦ غير دالة
(٥) إعادة التقييم الإيجابي	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	١٠,٤٦ ١٠,٤٢	٢,٠١٧ ١,٨٦٩	٠,١٤٣	٠,٨٨٧ غير دالة
أساليب المواجهة الإيجابية (ككل)	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	٤٩,٤٦ ٤٩,١١	٦,٣٢٤ ٤,٩٨٧	٠,٤٥٧	٠,٦٤٨ غير دالة

داسات نروية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) المجلد (٤٠) العدد (١٤١) الجزء الأول فبراير ٢٠٢٥
مؤتمر الداسات العليا الثاني مايو ٢٠٢٤

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
ثانياً: أساليب المواجهة السلبية (٦) التجنب والإنكار	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	١٠,٨٩ ١٠,٧٢	٢,٠٣٥ ١,٨٣١	٠,٦٧٣	٠,٥٠١ غير دالة
(٧) التفكير بالتمني	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	١١,٧١ ١١,٠٦	١,٧٨٣ ١,٨٤٨	٢,٦٦٧	٠,٠١
(٨) تأنيب ولوم الذات	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	٨,٢٧ ٨,٥٦	١,٨٩٦ ١,٧٤٤	١,١٧٨	٠,٢٤٠ غير دالة
(٩) التنفيس الانفعالي	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	١٠,٥٢ ١٠,٦٨	١,٦٤٢ ١,٦٦٧	٠,٧٣١	٠,٤٦٦ غير دالة
(١٠) التخيل والاسترخاء	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	١١,٣٦ ١١,٢٠	١,٨٨٣ ١,٨٣١	٠,٦٦٠	٠,٥١٠ غير دالة
(١١) العزلة والانسحاب	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	١١,٠٧ ١١,٢٠	١,٩١٤ ١,٥٩٢	٠,٥٣٣	٠,٥٩٥ غير دالة
أساليب المواجهة السلبية (ككل)	الذكور الإناث	١٠٠ ١٢٣	٦٣,٨٢ ٦٣,٤٢	٤,٩٤٣ ٥,٠٥٥	٠,٦١٤	٠,٥٤٠ غير دالة

يتضح من الجدول أن:

أولاً: أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية :

(١) يوجد فرق دال إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥) بين متوسطي درجات الذكور، والإناث في البعد الثاني (المواجهة الفعالة)، والفرق دال لصالح الذكور.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عبد الغنى براخلية (٢٠١٦) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في أسلوب التصدي لصالح الذكور.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (رانيا بدوى عبدالواحد، أحمد عبدالملك أحمد، سهام على عبدالحميد، ٢٠١٩؛ مفيد أحمد أحمد، سميرة

الخليفة محمد، ٢٠٢٢) حيث توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فيما يخص أسلوب المواجهة الفعالة

كما اختلفت مع نتائج دراسة كرستين صالح بشرى (٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب المواجهة الفعالة لصالح الإناث

وترى الباحثة أن هذا الفرق يرجع إلى الثقافة الاجتماعية، والتربية التي يتلقاها الفرد، والبيئة التي يعيش فيها التي تعتبر المواجهة والتعبير عن الرأي بوضوح وقوة من صفات الرجولة، مما يحفز الذكور على استخدام المواجهة كوسيلة للتعبير عن أنفسهم.

(٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في أبعاد أساليب المواجهة الإيجابية. الأول (التحليل المنطقي للموقف) ، الثالث (طلب الدعم والمساندة ، والرابع (ضبط الذات) ، والخامس (إعادة التقييم الإيجابي)، والدرجات الكلية للأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (سهام محمد عبدالفتاح، نبيلة أمين عبدالخالق، ٢٠١١؛ سامية محمود حامد، عادل السعيد إبراهيم، عادل محمود محمد، ٢٠١٩) حيث توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة

بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من كرستين صالح بشرى (٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب إعادة التقييم الإيجابي لصالح الإناث ، ودراسة خالد محمد محمد (٢٠٢٠) حيث أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب المواجهة ضبط الذات، إعادة التقييم الإيجابي لصالح الذكور، ودراسة مفيد أحمد أحمد، سمية الخليفة محمد (٢٠٢٢) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب مواجهة الدعم والمساندة الاجتماعية لصالح الذكور.

ثانياً : أساليب المواجهة السلبية للضغوط النفسية :

(١) يوجد فرق دال إحصائياً (عند مستوي ٠,٠١) بين متوسطي درجات الذكور، والإناث في البعد السابع (التفكير بالتمني) ، والفرق دال لصالح الذكور.

ويمكن تفسير ذلك بسبب العوامل الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على الجنسين بشكل مختلف، بالإضافة إلى ذلك هناك اختلافات في الطريقة التي يفكرون بها، فقد يزداد لدى الذكور التفكير في المستقبل وفي أهدافه وطموحاته بسبب ما يتعرض له من تحديات ومسؤوليات وواجبات تجاه عائلاتهم، كما قد تؤثر رغبة الذكور في النجاح والاستقرار إلى زيادة التفكير بالتمني.

(٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من الأساليب السلبية التالية : السادس (التجنب والإنكار)، والثامن (التأنيب ولوم الذات) ، والتاسع (التنفيس الانفعالي)، والعاشر (التخيل والاسترخاء)، والحادي عشر (العزلة الانسحاب) ، والدرجات الكلية للأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من(سامية محمود حامد، عادل السعيد إبراهيم، عادل محمود محمد، ٢٠١٩؛ سعاد العاتى، محمد سليم خميس، ٢٠١٩) حيث توصلوا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة السلبية.

بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة كرستين صالح بشرى (٢٠١٩) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في درجة التنفيس الانفعالي لصالح الإناث، كما تختلف مع الدراسة التي أجراها خالد محمد محمد (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط السلبية لصالح الإناث.

نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة (الأبعاد، والدرجات الكلية) تعزى لمتغير التخصص (علمي/أدبي) لدى طلبة الثانوية العامة، ولاختبار هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (العلمي والأدبي) باستخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات والنتائج كما يلي:

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي والأدبي
(من طلبة: الثانوية العامة) علي مقياس المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة (الأبعاد والدرجات الكلية)

المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(١) الحرمان العاطفي	العلمي	١٣٢	١٦,١١	٥,٥٨٢	٠,٩٨٩	٠,٣٢٤ غير دلالة
	الأدبي	٩١	١٥,٣٦	٥,٧٦٤		
(٢) الهجران	العلمي	١٣٢	١٧,٢١	٦,٢٠٧	٠,٨٨٦	٠,٣٧٧ غير دلالة
	الأدبي	٩١	١٦,٤٥	٦,٣٠٤		
(٣) الإساءة (التشكيك)	العلمي	١٣٢	١٨,٧٩	٥,٤١٨	١,١٦٥	٠,٢٤٥ غير دلالة
	الأدبي	٩١	١٧,٩٦	٤,٩٧٣		
(٤) العزلة	العلمي	١٣٢	١٦,٤٦	٥,٩٥٠	١,٤٠٨	٠,١٦١ غير دلالة
	الأدبي	٩١	١٥,٣٢	٥,٨٧٨		
(٥) العيب (العار)	العلمي	١٣٢	١٢,٢٧	٥,٦١٥	٠,٢٤٤	٠,٨٠٧ غير دلالة
	الأدبي	٩١	١٢,٤٠	٥,٧٨٨		
(٦) الفشل	العلمي	١٣٢	١٤,٧٤	٦,٢٨٨	١,٠٢٥	٠,٣٠٦ غير دلالة
	الأدبي	٩١	١٣,٩١	٥,٤٠٧		
(٧) الاعتماد	العلمي	١٣٢	١٤,٧٥	٥,١١٧	١,١٠١	٠,٢٧٢ غير دلالة
	الأدبي	٩١	١٤	٤,٥٦٨		
(٨) توهم المرض	العلمي	١٣٢	١٦,٨٩	٥,٢٤١	١,٣١٢	٠,١٩١ غير دلالة
	الأدبي	٩١	١٦	٤,٦٣١		
(٩) التعلق	العلمي	١٣٢	١٦,٧٠	٥,٥٠٦	٠,٢٦٨	٠,٧٨٩ غير دلالة
	الأدبي	٩١	١٦,٩١	٥,٩٢٥		

داسات نروية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) المجلد (٤٠) العدد (١٤١) الجزء الأول فبراير ٢٠٢٥
مؤتمر الداسات العليا الثاني مايو ٢٠٢٤

المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(١٠) الإنعان	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١٣,٦٠ ١٢,٩١	٥,٢٣٠ ٤,٥٨٤	١,٠١٢	٠,٣١٣ غير دالة
(١١) التضحية بالذات	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١٨,٥١ ١٨,٥٦	٥,٥٨٧ ٤,٧٥٧	٠,٠٧٤	٠,٩٤١ غير دالة
(١٢) الكبت العاطفي	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١٨,٠٤ ١٧,١٢	٤,٤٣٠ ٤,٨٢٨	١,٢٩٦	٠,١٩٦ غير دالة
(١٣) النفاق	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٢٠,٣٠ ١٨,٨٧	٥,٣١٨ ٥,٣٨٨	١,٩٥٩	٠,٠٥
(١٤) هوس العظمة	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٢٠,٣٢ ١٨,٤٢	٥,٤٨١ ٤,٩٢٤	٢,٧١٥	٠,٠١
(١٥) العجز	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١٧,٥٢ ١٧,٢٩	٥,٣٦٢ ٤,٨٥٤	٠,٣٢٦	٠,٧٤٥ غير دالة
المخططات (ككل)	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٢٥٢,٢١ ٢٤١,٤٨	٤٦,٦٢٩ ٣٢,٦٥٧	٢,٠٠٦	٠,٠٥

يتضح من الجدول أن:

(١) قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين: طلبة التخصص العلمي ، وطلبة التخصص الأدبي في كل من أبعاد المخططات المعرفية اللاتكيفية : الأول، والثاني ، والثالث، والرابع ، والخامس ، والسادس، والسابع ، والثامن، التاسع ، العاشر ، والحادي عشر، والثاني عشر ، والخامس عشر غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين (العلمي ، والأدبي) في هذه الأبعاد .

(٢) توجد فروق بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي ، وطلبة التخصص الأدبي في كل من: البعد الثالث عشر (النفاق) ، والدرجات الكلية للمخططات

المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة وملاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة
إسماء أحمد محي حسنة / د. أشرف محمد عبدالحمد / د / نائيا عبدالعظيم محمود

المعرفية الالكتيفية المبكرة ، والفروق دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠٥) لصالح طلبة التخصص العلمي.

(٣) يوجد فرق بين متوسطي درجات: طلبة التخصص العلمي ، وطلبة التخصص الأدبي في كل من: البعد الرابع عشر (هوس العظمة)، والفرق دال إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١) لصالح طلبة التخصص العلمي

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (ثائر عبدالجبار كامل، اسر خلف رشيد، ٢٠٢١؛ منال عبدالفتاح عبدالمنعم، ٢٠٢٣) حيث توصلوا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في البنئ المعرفة الالكتيفية تعزي لمتغير التخصص (علمي/ أدبي)

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض علي أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الأبعاد، والدرجات الكلية) تعزي لمتغير التخصص (علمي/أدبي) لدى طلبة الثانوية العامة، ولاختبار هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (العلمي والأدبي) باستخدام اختبار(ت) لمجموعتين مستقلتين من البيانات والنتائج كما يلي:

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي والأدبي

(من طلبة : الثانوية العامة) علي مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (الأبعاد والدرجات الكلية)

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
أولاً: أساليب المواجهة الإيجابية (١) التحليل المنطقي للموقف	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٩,٦٤ ٩,٨٥	١,٧٧٨ ١,٩٧٩	٠,٧٥٣	٠,٤٥٢ غير دالة
(٢) المواجهة الفعالة	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٩,٧٣ ٩,٩٢	١,٥٩٧ ٢,٠٤٥	٠,٨٠١	٠,٤٢٤ غير دالة
(٣) طلب الدعم والمساندة	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٩,٦٥ ٩,٨٢	١,٥٧٤ ٢,١٠١	٠,٧٦٣	٠,٤٤٦ غير دالة

داسات نروية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) المجلد (٤٠) العدد (١٤١) الجزء الأول فبراير ٢٠٢٥
مؤتم الداسات العليا الثاني مايو ٢٠٢٤

أساليب مواجهة الضغوط النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
(٤) ضبط الذات	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٩,٢٣ ١٠,١٠	١,٨٠٧ ٢,٠١١	٣,٣٥٠	٠,٠١
(٥) إعادة التقييم الإيجابي	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١٠,٢٢ ١٠,٧٩	١,٨٠٥ ٢,٠٦٢	٢,٢٧٨	٠,٠٥
أساليب المواجهة الإيجابية (ككل)	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٤٨,٤٧ ٥٠,٤٨	٤,٣٧٤ ٦,٨٨٩	٢,٢٢٣	٠,٠٥
ثانياً: أساليب المواجهة السلبية (٦) التجنب والإنكار	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١٠,٨٨ ١٠,٦٧	١,٨٧٠ ٢,٠٠١	٠,٧٩٥	٠,٤٢٧ غير دالة
(٧) التفكير بالتمني	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١١,٣٢ ١١,٤٠	١,٨٤٦ ١,٨٤٩	٠,٣٠٨	٠,٧٥٩ غير دالة
(٨) تأنيب ولوم الذات	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٨,٥٥ ٨,٢٦	١,٨٤٨ ١,٨٣٧	١,١٢٧	٠,٢٦١ غير دالة
(٩) التنفيس الانفعالي	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١٠,٥٦ ١٠,٦٨	١,٥٩٣ ١,٧٤٤	٠,٥٣٥	٠,٥٩٣ غير دالة
(١٠) التخيل والاسترخاء	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١١,٢١ ١١,٣٦	١,٨٧٧ ١,٨٢٣	٠,٦٢٥	٠,٥٣٢ غير دالة
(١١) العزلة والانسحاب	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	١١,٠٣ ١١,٣٠	١,٧٦٩ ١,٦٩٦	١,١٢٤	٠,٢٦٢ غير دالة
أساليب المواجهة السلبية (ككل)	العلمي الأدبي	١٣٢ ٩١	٦٣,٥٥ ٦٣,٦٧	٤,٥٦٢ ٥,٥٩٦	٠,١٩٤	٠,٨٤٦ غير دالة

يتضح من الجدول أن :

أولاً: أساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية :

(١) يوجد فرق دال إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١) بين متوسطي درجات طلبة التخصص العلمي، وطلبة التخصص الأدبي في البعد الرابع (ضبط الذات) : والفرق دال لصالح طلبة التخصص الأدبي.

(٢) توجد فروق بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي ، وطلبة التخصص الأدبي في كل من: البعد الخامس (إعادة التقييم الإيجابي) ، والدرجات الكلية لأساليب المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية ، والفروق دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠٥) لصالح طلبة التخصص الأدبي.

(٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي ، وطلبة التخصص الأدبي في أبعاد أساليب المواجهة الإيجابية. الأول (التحليل المنطقي للموقف) ، والثاني (المواجهة الفعالة) ، والثالث (طلب الدعم والمساندة) .

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة جيهان زين العابدين بدوى على (٢٠١٦) التي أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي والأدبي في أساليب المواجهة التفاعلية، كما اتفقت مع دراسة خالد محمد محمد (٢٠٢٠) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية تُعزى للتخصص (علمي/ أدبي)، في حين اختلفت جزئياً معها حيث توصلت إلى وجود فروق في أسلوب مواجهة التصدي للمشكلة لصالح التخصص العلمي.

بينما اختلفت مع نتائج دراسة سارة لطفي سلامة، إبراهيم محمد المغازي، أشرف أحمد عبدالقادر (٢٠١٧) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص (علمي/ أدبي) في أساليب المواجهة الإقدامية، ودراسة رانيا بدوى عبدالواحد، أحمد عبدالملك أحمد، سهام على عبدالحميد (٢٠١٩) التي أسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية (إعادة التقييم الإيجابي، طلب الدعم والمساندة) لصالح التخصص العلمي،

ودراسة كرسيتين صالح بشرى (٢٠١٩) التي أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب مواجهة (طلب الدعم والمساندة) لصالح التخصص الأدبي.

ثانياً: أساليب المواجهة السلبية للضغوط النفسية :

جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً ، وهذا يعني أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة التخصص العلمي، وطلبة التخصص الأدبي في أساليب المواجهة السلبية للضغوط النفسية (في جميع الأبعاد، والدرجات الكلية للأساليب السلبية) .

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (خالد محمد محمد، ٢٠٢٠). حيث أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص العلمي والأدبي في أساليب المواجهة السلبية

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج إيه البحث الحالي، فإنه يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- ١- وضع نظام لدعم وتحفيز طلبة الثانوية نحو امتلاك مجموعة الخصائص الشخصية والاجتماعية الإيجابية والتي تمكنهم من النجاح في الحياة والدراسة بصورة أكثر إيجابية.
- ٢- تقديم دورات تأهيلية وإرشادية لطلبة الثانوية العامة؛ لتكوين استعداد نفسي لديهم نحو مواجهة ضغوط الدراسة والحياة.
- ٣- توجيه الأسر نحو توفير الرعاية المتكاملة لأبنائهم والتي تتضمن تلبية احتياجاتهم الأساسية من جهة ومراقبة سلوكياتهم من جهة أخرى.

المراجع:

- أحمد نايل الغرير، أحمد عبداللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- إيمان عاطف محمد (٢٠٢٠). المخططات المعرفية الالكتيفية وعلاقتها بالاككتاب لدى طلاب الجامعة. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية، مج٤(١٥)، ص ٧١ - ٩٤.
- ثائر عبدالجبار كامل، اسر خلف رشيد (٢٠٢١). المخططات المبكرة غير المتكيفة لدى طلبة المرحلة الإعدادية . مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، ع ٣ ، ص٣٢٥- ٣٦٥.
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء ٧، القاهرة، دار النهضة العربية.
- جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧). إدارة الضغوط. القاهرة: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث.
- جميلة خلف قريطع (٢٠١٥). المناخ الأسرى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في مدينة عرعر، مجلة كلية التربية، مج ٣١ (٤)، ص٣٣١ - ٣٦٤.
- حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٦). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها. القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.
- خالد محمد محمد، نهاد عبدالوهاب، محمد حسن محمد حسن (٢٠٢٠). فعالية الذات وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة اليمنيين. مجلة القراءة والمعرفة، ع٢٢٨، ص٢٤٣ - ٢٧٨.

رانيا بدوى عبدالواحد، أحمد عبدالملك أحمد، سهام على عبدالحميد (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالقلق الاجتماعى لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات تربوية واجتماعية، مج ٢٥، ع ٤، ص ٧٩ - ١١٣.

زهرة ريحاني (٢٠١٨). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسى لدى المرضى المزمنين مرضى سرطان الثدي نموذجاً: دراسة ميدانية بمستشفى الحكيم سعدان بسكرة، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ٢٧، ص ٥٦٣ - ٥٨٥ .

ساعد شفيق (٢٠١٠). مصادر الضغط النفسى واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين. رسالة ماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة محمد خيضر.

سامية محمود حامد، عادل السعيد إبراهيم، عادل محمود محمد (٢٠١٩). نموذج بنائى للعلاقات بين أساليب مواجهة الضغوط الدراسية وكل من الأمل وفعالية الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة دمنهور.

سعاد العاتى، محمد سليم خميس (٢٠٢٠). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعى: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة قاصدى مرياح - ورقلة. رسالة دكتوراة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة قاصدى مرياح.

سعاد كامل قرنى (٢٠١٩). النموذج البنائى للعلاقة بين المخططات المعرفية اللاتكيفية والكمالية العصابية والأنماط الوالدية اللاسوية المدركة لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٢٩، ع (١٠٢)

سعيد عبد الرحمن محمد (٢٠١٤). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلاب ذوى الإعاقة الحسية بالمرحلة الجامعية، مجلة العلوم التربوية، مج ٢٧ (٩)، ص ٤١٤ - ٤٦١.

المخططات المعرفية الالكتيفية المبكرة وملاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة
إسماء أحمد محي حسنة / د. أشرف محمد عبد الحميد / د. نائيا عبد العظيم محمود

سهام محمد عبدالفتاح، نبيلة أمين عبدالخالق (٢٠١١). كفاءة الذات وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، مج ٣ (١٢)، ص ٧٩١- ٨١٥.

شيلي تايلور (٢٠٠٨). علم النفس الصحي. (ترجمة: وسام درويش بريك، فوزى شاكر طعيمة). الأردن، دار حامد للنشر.

صفوت فرج (٢٠٠٨). علم النفس الإكلينيكي. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

طه عبدالعظيم حسين، سلامة عبدالعظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية. الأردن، دار الفكر ناشرون وموزعون.

عبد الغنى براخلية (٢٠١٦). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوى. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، مج ١، ٢٤، ص ١١١- ١٢٧.

على عادل الشكعة (٢٠٠٩). استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث -العلوم الإنسانية، مج ٢٣ (٢)، ص ٣٥١- ٣٧٨.

عيسى تواتي إبراهيم (٢٠١٨). المخططات غير المتكيفة في ضوء متغيري الجنس والسن لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية . مج ٧، ٢٤، ص ٣٦- ٥٤.

فاطمة الزهراء لوزانى (٢٠٢٠). مساهمة أنماط التعلق غير الآمنة فى التنبؤ بالمخططات المعرفية المبكرة غير المتكيفة لدى الراشد. مجلة دراسات نفسية، مج ١١ (١). ص ٩- ٣٤.

كرستين صالح بشرى (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط الدراسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين طلاب العلمى والأدبى من الجنسين، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية . مج ٣، ٨٨٤، ص ٢٥٤- ٢٧٥.

كوثر سلامة جبارة (٢٠٢١). السمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل. مجلة جامعة الملك عبدالعزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، مج ٢٩(٥)، ص٦٠٧-٦٢٩.

مفيد أحمد أحمد، سمية الخليفة محمد(٢٠٢٢). الروح المعنوية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، مج ١٣، ٣٩٤، ص٦٨-٨٦.

محمد أحمد سعضان، هالة أحمد عبدالحليم (٢٠٢٣). المخططات المعرفية اللاتكيفية المنبئة بالوساوس والأفعال القهرية لدى طلاب الدراسات العليا: دراسة سيكومترية - اكلينيكية. المجلة التربوية، مج ١٠٦، ص٦٨١-٧٥١.

محمد السيد عبد الرحمن (٢٠١٤) . العلاج المعرفي والميتا معرفي . القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

محمد السيد عبد الرحمن ، ثريا محمد سراج (٢٠١٥) . المخططات المعرفية اللاتكيفية كمتغير وسيط في العلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والاكئاب لدى طالبات الجامعة . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، مج ٢٥ (٨٦) ، ١ - ٥٣ .

محمد السيد عبد الرحمن،و محمد أحمد إبراهيم (٢٠١٥) . مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية . القاهرة: دارالكتاب الحديث.

محمد عبدالعظيم محمد (٢٠٢٠) . النموذج البنائي بين احتمالية الإدمان والمخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية بالمنصورة، مج ١(١١١)، ٣٧٤-٤٤٧.

محمود رامز يوسف (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة
وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس،
المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج ٣١ (١١٣)، ص ٣٠٧ - ٣٦٨ .

منال عبد الخالق جاب الله (٢٠٠٦) . أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالعوامل
الخمس الكبرى في الشخصية لدى طلاب وطالبات المرحلتين الثانوية
والجامعية . مؤتمر العلاج النفسي ، جامعة المنوفية ، ٣٤١ - ٣٧٧ .

منال عبدالفتاح عبدالمنعم (٢٠٢٣) . المخططات المعرفية اللاتكيفية في علاقتها
بالتوجه الزمني لدى ذوى أعراض الوسواس القهرى . رسالة ماجستير .
كلية التربية . جامعة الفيوم .

نادر فهمى الزيود (٢٠٠٦). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة
جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة الخليج العربي، مج ٢٧ (٩٩)،
ص ٦٧ - ١٠٤ .

هانى فؤاد سيد (٢٠٢٢). بناء نموذج للعلاقات السببية بين كل من الكفاءة الذاتية
المدركة والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة
الجامعة. المجلة التربوية، مج ٢ (١٠١)، ص ٦٣١ - ٧٢٩ .

هبة جابر عبد الحميد، عبير أحمد أبو الوفا دنقل (٢٠٢٢). التأثيرات المباشرة وغير
المباشرة للمخططات المعرفية الإيجابية وكفاءة المواجهة في العلاقة بين
خبرات الطفولة الإيجابية والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة
الإرشاد النفسي، مج ١، ع ٧٠، ص ١ - ١٠٥ .

هدى محمد قناوى، حسن مصطفى عبدالمعطى (٢٠٠١). علم نفس النمو، القاهرة، دار
قبا للطباعة والنشر والتوزيع .

هناء أحمد شويخ (٢٠٠٧). أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام
السرطانية. القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع .

- Afshari,A., Zemestani, M. (2016).Investigation of the relationship between coping styles and early maladaptive schemas .*International Journal of Sciences: Basic and Applied Research* .
- Alfasfos, L. (2009). *The early maladaptive schemas and their correlations with the psychiatric symptoms and the personality accentuations for palestinian students* (Doctoral dissertation, Staats-und Universitätsbibliothek Hamburg Carl von Ossietzky).
- American Psychological Association (APA)(2015). APA Dictionary of Psychology. Washington, DC: American Psychological Association.
- Anmuth, L. (2011). Early Maladaptive Schemas and negative life events in the prediction of depression and anxiety, Theses and Dissertations, 69.
- Arabameri, F., & Khodabakhshi-Koolaee, A. (2021). The role of early maladaptive schemas on coping styles and fear of recurrence in women with breast cancer: a cross-sectional study. , 5(4), 1-9.
- Babajani, S., Akrami, N., & Farahani, A. (2014). Relationship between early maladaptive schemas and coping styles with stress. *Journal homepage: <http://jlsb.science-line.com>*, 570- 574.
- Bach, B., & Farrell, J. M. (2018). Schemas and modes in borderline personality disorder: The mistrustful, shameful, angry, impulsive, and unhappy child. *Psychiatry Research*, 259, 323-329.

- Basso, L. A., Fortes, A. B., Steinhorst, E., & Wainer, R. (2019). The effects of parental rearing styles and early maladaptive schemas in the development of personality: a systematic review. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, 301-313.
- Beck, A. T., Baruch, E., Balter, J. M., Steer, R. A., & Warman, D. M. (2004). A new instrument for measuring insight: the Beck Cognitive Insight Scale. *Schizophrenia research*, 68(2-3), 319-329.
- Boudoukha, A. H., Przygodzki-Lionet, N., & Hautekeete, M. (2016). Traumatic events and early maladaptive schemas (EMS): Prison guard psychological vulnerability. *European Review of Applied Psychology*, 66(4), 181-187.
- Brenning, K., Bosmans, G., Braet, C., & Theuwis, L. (2012). Gender differences in cognitive schema vulnerability and depressive symptoms in adolescents. *Behaviour Change*, 29(3), 164-182.
- Bricker, D. C., & Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. *Schema Therapy Institute*.
- Bruysters, N. Y. F., & Pilkington, P. D. (2023). Overprotective parenting experiences and early maladaptive schemas in adolescence and adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(1), 10-23.
- Çalışkan, B. (2017). Relationship between early maladaptive schemas, perceived maternal parenting style, emotion regulation difficulties and psychological well-being (Master's thesis, Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Calvete, E. (2014). Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the

- development of depressive and social anxiety symptoms. *Child abuse & neglect*, 38(4), 735-746.
- Cámara, M., & Calvete, E. (2012). Early maladaptive schemas as moderators of the impact of stressful events on anxiety and depression in university students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 58-68.
- Chen, K. H., Tam, C. W. C., & Chang, K. (2019). Early maladaptive schemas, depression severity, and risk factors for persistent depressive disorder: A cross-sectional study. *East Asian archives of psychiatry*, 29(4), 112-117.
- Christopher, F.S., Dpsych, A.W., Bitsika, V., & Christie, D. R. (2013). Variability over – time – science- diagnosis in the protective effect of psychological resilience in Australian prostate cancer patients: Implications for patient treatment models, *American journal of men's health*, 7(5), 414-422.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of personality and social psychology*, 71(4), 810.
- Delcea, C., Enache, A., & Stanciu, C. (2017). Assessing maladaptive cognitive schemas as predictors of murder. *Int J Ment Health Psychiatry* 3: 1. doi: 10.4172/2471, 4372, 2.
- Dozois, D. J., Martin, R. A., & Bieling, P. J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive therapy and research*, 33(6), 585-596.
- Dozois, D. J., Martin, R. A., & Faulkner, B. (2013). Early maladaptive schemas, styles of humor and aggression. *Humor*, 26(1), 97-116.

- Edwards, D. (2013). Using schemas and schema modes as a basis for formulation and treatment planning in schema therapy.
- Farrell, J. M., & Shaw, A. I. (2018). Experiencing Schema Therapy from the Inside Out: A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists. Self-Practice/Self-Reflection Guides for Psychotherapists.
- Faustino, B., & Vasco, A. B. (2020). Relationships between emotional processing difficulties and early maladaptive schemas on the regulation of psychological needs. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(6), 804-813.
- Gay, L. E., Harding, H. G., Jackson, J. L., Burns, E. E., & Baker, B. D. (2013). Attachment style and early maladaptive schemas as mediators of the relationship between childhood emotional abuse and intimate partner violence. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22(4), 408-424.
- González-Jiménez, A. J., & del Mar Hernández-Romera, M. (2014). Early maladaptive schemas in adolescence: A quantitative study. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 504-508.
- Grebot, E. & Dephanix, N.G. (2004). Étude du rôle des schémas cognitifs précoces dans le choix de stratégie d'ajustement à une situation d'évaluation de la performance universitaire. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 14(4), 156-164.
- Huang, Q., Yong, N., HU, H., Yang, X., DU, L., & Meng, H. (2015). Relationship between coping styles of patients with depression and childhood abuse. *Chongqing Medicine*, 613-615.

- Ito, M., & Matsushima, E. (2017). Presentation of Coping Strategies Associated with Physical and Mental Health During Health Check-ups. *Community Mental Health Journal*, 53(3), 297.
- Janson, D. L. (2015). Early maladaptive schemas in an Australian adult alcohol dependent clinical sample: Differences between men and women.
- Jesinoski, M. S. (2010). *Young's Schema Theory: Exploring the direct and indirect links between negative childhood experiences and temperament to negative affectivity in adulthood*. Utah State University.
- Joshua, P. R., Lewis, V., Simpson, S., Kelty, S. F., & Boer, D. P. (2023). What role do early life experiences play in eating disorders? The impact of parenting style, temperament and early maladaptive schemas. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
- Ke, T., & Barlas, J. (2020). Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and Psychotherapy: theory, research and practice*, 93(1), 1-20.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.
- LoNdoño, N. H., SchNitter, M., Marín, C., Calvete, E., Ferrer, A., Maestre, K., ... & Castrillón, D. (2012). Young schema questionnaire-short Form: validación en Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(1), 147-164.

- Lyrakos, D. G. (2014). The validity of young Schema Questionnaire 3 rd Version and the Schema Mode Inventory 2 nd Version on the Greek Population. *Psychology*, 2014.
- Mairet, K., Boag, S., & Warburton, W. (2014). How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 171-190.
- Marengo, S. M., Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Warren, J., & Smalley, K. B. (2019). The relationship of early maladaptive schemas and anticipated risky behaviors in college students. *Journal of Adult Development*, 26, 190-200.
- Mason, O., Platts, H., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 78(4), 549-564.
- McIntosh, C., O'Neill, K., & McIntosh, C. (2017). Schema Therapy for Problem Gamblers. *Evidence-Based Treatments for Problem Gambling*, 51-62.
- Moss, R.H., & Holahan, C.J. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping : Towards an integrative framework. *Journal of Clinical Psychology*, 59(12), 1387-1403.
- Nordahl HM, Holthe H, Haugum JA. (2005) .Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Dose schema modification predict symptomatic relief?. *Clin Psychol Psychother*;12,142-149.
- Paulhan, I. (1992). Le concept de coping. *L'année psychologique*, 92(4), 545-557.

- Piquemal-Vieu, L. (2001). Le coping: une ressource à identifier dans le soin infirmier. *Recherche en soins infirmiers*, (4), 84-98.
- Pyszkowska, A., & Stojek, M. M. (2022). Early Maladaptive Schemas and Self-Stigma in People with Physical Disabilities: The Role of Self-Compassion and Psychological Flexibility. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10854.
- Renner, F., Lobbestael, J., Peeters, F., Arntz, A., & Huibers, M. (2012). Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *Journal of affective disorders*, 136(3), 581-590.
- Shabani Khadiv, A & .Ahmadiyan, H. (2019). studying the relationship between of Basic psychological needs satisfaction and the Emotional Regulation disorder with the mediation of early maladaptive schemas at Bu-AliSina university students .*Knowledge & Research in Applied Psychology* ١١١-١٠١، (١) ٢٠٤.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., & Anderson, S. (2013). Early maladaptive schemas among young adult male substance abusers: A comparison with a non-clinical group. *Journal of substance abuse treatment*, 44(5), 522-527.
- Sigre-Leirós, V., Carvalho, J., & Nobre, P. J. (2015). Rape-related cognitive distortions: Preliminary findings on the role of early maladaptive schemas. *International journal of law and psychiatry*, 41, 26-30.
- Tezel, F. K., Kişlak, Ş. T., & Boysan, M. (2015). Relationships between childhood traumatic experiences, early

maladaptive schemas and interpersonal styles. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 52(3), 226.

Theiler, S. (2005). *The efficacy of Early Childhood Memories as indicators of current maladaptive schemas and psychological health*. School of Social and Behavioural Sciences, Swinburne University of Technology.

Walburg, V., & Chiaramello, S. (2015). Link between early maladaptive schemas and defense mechanisms. *European Review of Applied Psychology*, 65(5), 221-226.

Wood, A. M., & Johnson, J. (Eds.). (2016). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. John Wiley & Sons.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2016). *Schemagerichte therapie*. Bohn Stafleu van Loghum

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weshaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York, NY: Guilford

Zadahmad, M., & Torkan, H. (2016). Investigation of the multiple relationships between early maladaptive schemas and coping styles with anxiety. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(1), 49.

Zafiropoulou, M., Avagianou, P. A., & Vassiliadou, S. (2014). Parental bonding and early maladaptive schemas. *Journal of Psychological Abnormalities*, 3(1), 1-16.