

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي^١

د/ سيد محمدى صميده حسن^٢

أستاذ علم النفس التربوى المساعد

كلية التربية/ جامعة بنها

د/ رانيا محمد محمد سالم^٣

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية/ جامعة بنها

المخلص العربي للبحث:

سعي البحث إلى التعرف على مستوى كل من: أنظمة المناعة النفسية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط، والتوافق النفسي، وكذلك التعرف على الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تأثير أنظمة المناعة النفسية على التوافق النفسي لدى عينة من تلاميذ وتلميذات الصف الرابع الابتدائي بلغ قوامها (٦٠٥) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، منهم (٢٣٤) تلميذ، ومنهم (٣٧١) تلميذة؛ بمتوسط عمر زمني (١٠.٤٦) سنة، وإنحراف معياري (٦.٣٠)، خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢)م، من أربعة مدارس تابعة لإدارة بنها التعليمية بمحاظة القليوبية، ولتحقيق تلك الأهداف قام الباحثان بإعداد ثلاثة أدوات للتعرف على المتغيرات الثلاثة محور إهتمام البحث، وتوصل البحث إلى أن تلاميذ الصف الرابع الابتدائي يمتلكون جهازاً للمناعة النفسية متوسط الكفاءة، وكذلك يسعون إلى استخدام استراتيجيات لمواجهة قائمة على الإنفعال بدرجة أكبر من استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة، كذلك يتسمون بسعيهم نحو تحقيق التوافق النفسي في صورته التوافقية القائمة على مسايرة الظروف المحيطة، كما أشارت النتائج أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تمثل دوراً وسيطاً في تأثير أنظمة المناعة النفسية على التوافق النفسي، وقد قدم البحث مجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية لكل من: مطوري المناهج الدراسية، والقائمين على العملية التعليمية، ولأولياء الأمور، وللباحثين المهتمين بمجالات: علم النفس، والصحة النفسية، والقياس النفسي، والنقويم التربوي

الكلمات المفتاحية: أنظمة المناعة النفسية- استراتيجيات المواجهة- التوافق النفسي- الصف الرابع الابتدائي.

١ تم استلام البحث في ٢٠٢١/١٢/١ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٢/١/٢١

Email: sayed.sameedah@fedu.bu.edu.eg

٢ ت : ٠١٢٢٢٧٥٥١٨٠

Email: rania.salem@fedu.bu.edu.eg

٣ ت : ٠١٠٠٧٥٤٥٨٥٨

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المنة النفسية والتوافق النفسي . ==

مقدمة:

إن البيئة المدرسية تتضمن العديد من مسببات الضغوط النفسية منها: ضغوط جماعة الأقران وما تتطلبه من إجراءات للتوافق معها، والضغوط الناشئة عن قلق الاختبار، والضغوط الوالدية في تحقيق أعلى الدرجات على حساب الهوايات، وينشأ عن تلك الضغوط إذا لم يستطيع التلميذ التغلب عليها مجموعة من الإضطرابات النفسية مثل: الخوف المرضي من المدرسة؛ ويتسبب في خفض قدرته على التوافق (Evans, Martin & Ivcevic, 2018).

ويعاني تلاميذ الصف الرابع الإبتدائي بصورة خاصة من مجموعة من التحديات والأحداث الضاغطة؛ والتي إرتبطت بكل من: عمليات التطوير والتحديث للمناهج والمقررات الدراسية؛ والنظم المتبعة في عملية التقويم، ودور مواقع التواصل الإجتماعي؛ وما صاحبها من آراء متباينة حول رفض/ قبول عمليات التطوير، وأساليب الاستنكار المتبعة داخل الأسرة، ومشاعر التوتر والقلق للوالدين وإنعكاساتها على الأبناء، والأحداث والظروف العالمية المحيطة كإنتشار وباء كورونا.

ويرى (Mattanah, 2001) أن للوالدين دورًا هامًا في تعزيز/ تثبيط الاستقلالية لدى أطفالهم خلال مرحلة الطفولة المتأخرة؛ حيث يسعى الطفل إلى تطوير ذاته من خلال تنفيذ مجموعة من الإجراءات منها: القيام بالواجبات المنزلية بأنفسهم، واختيار كيفية قضاء أوقات الفراغ مع الأصدقاء، والتعبير عن ذاته بحرية من خلال عرض أفكاره الخاصة، تلك الإجراءات التي من شأنها مساعدته في تحقيق التوافق النفسي الذي يُمثل الهدف الأسمى خلال تلك المرحلة.

وفي ذات الإطار: توصلت دراسة كل من: (Ladd and Burgess, 2001, Sandstrom, 2003, Walker, 2011, Rubin; Wojlawowicz; Rose-Krasnor; Booth-LaForce 2003, 2014, Honma and Uchiyama, 2009, & Burgess, 2009) أن مستوى التوافق النفسي لدى عينة من التلاميذ بمرحلة الطفولة المتأخرة جاء متدنياً.

ويرى الباحثان أن هذا المستوى المتدني من التوافق النفسي قد يرجع إلى تلك المواقف والأحداث الضاغطة المحيطة بالطفل، والتي تتطلب مواجهتها على نحو إيجابي؛ ويؤكد ذلك ما أشار إليه (Fields and Prinz, 1997: 954) من أن الأنظمة المستخدمة في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة تنمو وتتطور بنمو الفرد؛ بدايةً من مرحلة الطفولة وحتى مرحلة البلوغ والشيخوخة، ويظهر تأثير استراتيجيات المواجهة المستخدمة في التوافق النفسي بدايةً من الطفولة المبكرة.

كما أشارت دراسة (Sandstrom, 2003) أن مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية جاء متدنياً خصوصاً للأطفال مستخدمي استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال (ذوي أساليب الدفاع غير الناضجة): (الإنكار، والهروب، والتجنب، والإسحاب من الموقف، ولوم الذات، والتفكير بالتمني wishful thinking).

وفي ذات الإطار: يرى (Skinner and Zimmer-Gembeck, 2020) أن المواجهة خلال مرحلة الطفولة إنما تركز على سلوكيات الطفل وردود أفعاله العاطفية، كما أن دراسة المواجهة خلال مرحلة الطفولة أمراً ضرورياً ليس فقط في التعرف على الدور النشط الذي يقوم به الطفل في إدارة الموقف الضاغط، والوفاء بمتطلباته؛ وإنما أيضاً تساعد في التعرف على الطرق التي يمكن من خلالها تحسين التوافق النفسي للأطفال، ولعل أشهر استراتيجيات المواجهة خلال الطفولة هي: البحث عن الدعم الاجتماعي والأكاديمي، والبحث عن المعلومات، وحل المشكلات، والهروب.

ومن جانب آخر: يرى (Gilbert, Pinel, Wilson, Blumberg & Wheatley, 1998) أن العقل البشري يحتوي نظام عمل يتضمن مجموعة من الآليات المعرفية التي تخفف من التأثيرات السلبية للضغوط، ويطلق على ذلك النظام مسمى المناعة النفسية، ونتيجة عدم إدراك الفرد لذلك النظام فإنه يميل إلى المبالغة في ردود فعله العاطفية تجاه الأحداث والضغوط السلبية.

ويشير إلى ذلك (Olah, Nagy & Tóth, 2010) على اعتبار أن المناعة النفسية تُمثل إحدى العوامل الشخصية المرتبطة بالتوتر والإرهاق، وكذلك أشار (Szelesne, 2016) أن المناعة النفسية تؤدي دوراً كبيراً في خفض إدراك الضغوط علي أنها موقف سلبي ضاغط.

كما أشار (محمد الرفوع، وآلاء الربيح، ٢٠٢١) أن المناعة النفسية تزيد من مقدرة الفرد في الحفاظ على توازنه المعرفي والإنفعالي بما يُمكنه من مواجهات الصدمات والضغوط المختلفة، ومن ثم إعادة ترتيب خبراته السابقة للتوافق مع تلك الأحداث والمواقف الضاغطة.

كما يرى (Hoerger, Quirk; Lucas& Carr, 2009) أن كثير من الناس يفشلون في تحديد الكيفية التي يتم بها استثمار مواردهم الذاتية لمواجهة التأثيرات السلبية للضغوط والأزمات، وهو ما يطلق عليه الإهمال المناعي Immune Neglect.

مما سبق يرى الباحثان أن مستوى الضغوط النفسية المرتفع الذي يعاني منه تلاميذ الصف الرابع الابتدائي قد يرجع إلى ضعف كفاءة نظام المناعة النفسية لديهم، وإلى طبيعة الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة تلك الضغوط، وهو ما قد ينعكس في قدرتهم على تحقيق التوافق النفسي.

وفي ذات الوقت قام الباحثان بدراسة إستطلاعية على (٢٠١) من تلاميذ وتلميذات الصف الرابع الابتدائي، تضمنت تطبيق مقياس الضغوط النفسية المدرسية لـ(عمر على، ١٩٩٩)؛ بهدف التعرف على مستوى ومصادر الضغوط النفسية لديهم، ويوضح الجدول (١) نتائج الدراسة الإستطلاعية على النحو التالي:

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي .

جدول (١). نتائج الدراسة الاستطلاعية على تلاميذ الصف الرابع الابتدائي

الترتيب	مستوى التحقق ^٤	الانحراف المعياري	المتوسط	البُعد
٥	منخفض	٦.٤٥	١٨	العلاقات الاجتماعية
٣	مرتفع	٥.٧٨	٢٩	البيئة المدرسية
١	مرتفع	٥.٥٢	٣٣	المناهج الدراسية وموضوعاتها
٤	متوسط	٦.٨٩	٢٤	الدروس الخصوصية
٢	مرتفع	٥.٧٤	٣١	الإمتحانات ومنظومة التقويم

ومن الجدول (١) يتضح أن أكثر المصادر المُسببة للضغوط النفسية لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي: المناهج الدراسية وموضوعاتها، والإمتحانات ونظم التقويم المتبعة، والمناخ الدراسي المحيط، تلك المصادر التي تُعد المصدر الرئيسي للضغوط النفسية المدرسية لديهم، وهو ما يستدعي بالضرورة جهاز مناعي نفسي يتسم بالكفاءة والفعالية، وفي ذات الوقت توظيف لاستراتيجيات فاعلة لمواجهة تلك الضغوط ومصادرها، بما قد يؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي في صورته الإيجابية. ومن هنا سعى البحث الحالي إلى التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في ظل تلك المواقف والأحداث الضاغطة المحيطة، وكذلك التعرف على طبيعة الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة تلك المواقف المُسببة للضغط النفسي لديهم، وكذلك التعرف على مستوى المناعة النفسية لديهم على إعتبار أن كل من: المناعة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط من العوامل المُحددة للتوافق النفسي.

مشكلة البحث

تتسم مرحلة الطفولة المتأخرة - تلك المرحلة التي تقابل الصفوف الثلاثة الأخيرة بالمرحلة الابتدائية- بالميل إلى تحقيق الإستقلالية، وتعلم المهارات اللازمة لتحقيق التوافق النفسي؛ كتعلم المعايير الأخلاقية، والقيم، والاستعداد لتحمل المسؤولية، وضبط الإنفعالات، ونمو الإهتمامات الشخصية، كما يزداد استعداد الطفل خلال تلك المرحلة لتعلم الموضوعات الدراسية الأكثر تقدماً وتعقيداً، والميل إلى تكوين صداقات جديدة (حامد زهران، ١٩٨٦: ٢٢٣).

ويرى الباحثان أن تحقيق التوافق النفسي خلال تلك المرحلة إنما يعكس الإمكانيات والموارد الذاتية للطفل، بما يُمكنه من التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وبما ينعكس في تحقيقه لدرجات مرتفعة من الصحة النفسية؛ فكلما كان الطفل أكثر توافقاً، كلما كان أكثر إيجابية وتفاعلاً في الجوانب الحياتية والتعليمية.

^٤ تم تحديد مستوى التحقق في إطار قيمة الوسيط (٢٤).

ويتأثر التوافق النفسي بمجموعة من العوامل النفسية لعل منها: طبيعة الجهاز المناعي لدى الطفل؛ فالمناعة النفسية تُمثل عامل وقائي ضد المشاكل السلوكية والمواقف الضاغطة، بما ينعكس في تحقيق التوافق النفسي (Choochom; Sucaromana; Chavanovanich& Tellegen, 2019: 85).

كما توصلت دراسة كل من: (Lapsley and Hill, 2011, فانتن لعبي، ٢٠٢٠، محمد الرفوع، وآلاء الريحات، ٢٠٢١) أن المناعة النفسية بأبعادها المختلفة ترتبط بعلاقات إرتباطية موجبة بالتوافق النفسي.

في حين أشارت دراسة (Dowling; Hockenberry and Gregory, 2003) أن المناعة النفسية تؤثر بمسارات غير مباشرة في التوافق النفسي عبر سمة روح الدعابة؛ كما أشارت دراسة (علاء الشريف، ٢٠١٥) إلى فاعلية برنامج إرشادي في تدعيم المناعة النفسية وأثرة الإيجابي في التقليل من مشاعر الإغتراب النفسي.

ومن جانب آخر: تظهر كفاءة الجهاز المناعي من خلال طريقة الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة؛ فالأفراد ذوي الدرجات المرتفعة من المناعة النفسية يستطيعون استخدام استراتيجيات للمواجهة أكثر كفاءة وفعالية كتلك الاستراتيجيات القائمة على الإقدام، والمواجهة الإيجابية أكثر فاعلية في التعامل مع الضغوط مقارنة بهؤلاء ذوي الدرجات المنخفضة من المناعة النفسية (Hoerger, et al., 2009؛ Choochom, et al., 2019).

كما توصلت دراسة (Dubey and Shahi, 2011) إلى المناعة النفسية ترتبط إيجابياً باستراتيجيات المواجهة النشطة، كما أظهرت النتائج أن نظام التنظيم الذاتي للمناعة النفسية يمثل أفضل منبئ إيجابي باستخدام استراتيجيات المواجهة النشطة، ومنبئ سلبي باستراتيجيات المواجهة اللاتكيفية.

كذلك توصلت دراسة (سعاد الرباعي، ٢٠٢٠) إلى أن هناك علاقة إرتباطية بين موجبة بين المناعة النفسية بأبعادها وأساليب المواجهة التكيفية: (الأسلوب العقلاني في إدارة المواقف الضاغطة، وأسلوب إتخاذ القرار المناسب)، وعلاقة سالبة بأساليب المواجهة اللاتكيفية: (الأسلوب التجنبي، والإسلوب الإنفعالي).

كما أشارت نتائج دراسة (محمود يوسف، ٢٠٢١) أن هناك علاقات إرتباطية موجبة بين المناعة النفسية بأبعادها المختلفة وكل من: المواجهة المعرفية، المواجهة القائم على الدعم الإجتماعي، بينما وجدت علاقة سالبة بينها وبين كل من: المواجهة الإنفعالية، والمواجهة التجنبية. كما أظهرت نتائج دراسة (Choochom, et al., 2019؛ عاطف الشربيني، ومحمد عبدالسلام،

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

٢٠٢١) أن المناعة النفسية بأبعادها المختلفة تسهم في تفسير التباين الكلي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة.

ويرى الباحثان - في حدود ما أطلاع عليه من تراث نفسي سابق- أن التوافق النفسي لا يتأثر فقط بالمناعة النفسية وإنما يتأثر بمقدرة الطفل على توظيف موارد الذاتية نحو استخدام استراتيجيات للمواجهة تمكنه من التغلب على الأحداث والمواقف الضاغطة، وتمكنه من تحقيق التوافق النفسي، وفي هذا الإطار أشارت دراسة (Aguero-Trotter, 2004) أن استراتيجيات المواجهة: (المواجهة النشطة، وتقبل الواقع المحيط، وضبط النفس، والبحث عن الدعم الاجتماعي، وقبول المسؤولية وتحملها، وتجنب الهروب، والتخطيط لحل المشكلات، وإعادة التقييم الإيجابي) ذات تأثير إيجابي في التوافق النفسي، كما يؤكد (Mahmoud; Staten; Hall & Lennie, 2015) أن استخدام الفرد لاستراتيجيات المواجهة السلبية بصورة متكررة مثل: لوم الذات، والهروب، يؤدي به إلى أعراض سوء التوافق النفسي ولعل منها الشعور بالإكتئاب.

كما أشارت دراسة (Heffer and Willoughby, 2017) أن استراتيجيات المواجهة الإيجابية تؤثر بمسارات مباشرة فقط في المؤشرات الدالة على التوافق النفسي، في حين أثرت استراتيجيات المواجهة السلبية بمسارات موجبة مباشرة في الأعراض الإكتئابية كمؤشر على سوء التوافق النفسي.

كذلك أشارت دراسة كل من: (Ano and Vasconcelles, 2005; Stewart, 2005; Corbett, 2016; Dowski, 2017) إلى أن هناك علاقات ارتباطية بين كل استراتيجيات المواجهة والتوافق النفسي، وأن طبيعة العلاقة تتحدد في إطار نوعية الإستراتيجية المستخدمة في مواجهة الضغوط، فاستراتيجيات المواجهة الإيجابية كاستراتيجيات المواجهة التكيفية، وتلك القائمة على المشكلة ترتبط إيجابياً بالتوافق النفسي مقارنة باستراتيجيات المواجهة اللاتكيفية، وتلك القائمة على التجنب والإحجام التي ترتبط سلبياً بالتوافق النفسي.

ومن العرض السابق يتضح دور كل من جهاز المناعة النفسية، ونوعية استراتيجيات المواجهة المستخدمة في التوافق النفسي؛ ومن هنا سعى البحث الحالي إلى التعرف على الدور الوسيط لاستراتيجيات المواجهة في مسار العلاقات بين المناعة النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، ومن ثم فتتحدد مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

١. ما مستوى نظم المناعة النفسية: (نظام المعتقدات الإيجابية، ونظام معتقدات المراقبة- والإبداع والتفويض، ونظام المعتقدات المنظم ذاتياً) لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي؟
٢. ما نوعية الاستراتيجيات التي يستخدمها تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في مواجهة الضغوط النفسية: (استراتيجيات قائمة على المشكلة، واستراتيجيات قائمة على الإنفعال)؟

٣. ما درجة التوافق النفسي ببعديه:(إيجابية التوافق، وتوافمية التوافق) لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي؟

٤. هل تُشكل متغيرات البحث فيما بينها نموذجًا سببيًا يفسر علاقات التأثير والتأثر بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:(استراتيجيات قائمة على المشكلة، واستراتيجيات قائمة على الإنفعال) كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية:(نظام المعتقدات الإقدامية، ونظام المراقبة -الإبداع- التنفيذ، ونظام المعتقدات المنظمة ذاتيًا) كمتغيرات مستقلة، والتوافق النفسي ببعديه:(إيجابية التوافق، وتوافمية التوافق) كمتغيرين مستقلين؟

أهداف البحث: سعى البحث الحالي إلى تحقيق الهدفين التاليين:-

(١) التعرف على مستوى كل من: أنظمة المناعة النفسية، ونوعية الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية، والتوافق النفسي بشكلية:(الإيجابي، والتوافمي) لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي.

(٢) التعرف على الدور الوسيط لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في تأثير أنظمة المناعة النفسية على التوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية: تكمن الأهمية النظرية للبحث فيما قدمه من إطار نظري جديد في حدود ما أطلع عليه الباحثان؛ مدعمًا للتصورات النظرية للمتغيرات البحثية الثلاثة:(المناعة النفسية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والتوافق النفسي).

ثانيًا: الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في الآتي:

(١) تناول لإحدى المشكلات المجتمعية المثارة حاليًا، والمتعلقة بالضغوط النفسية التي يعاني منها تلاميذ الصف الرابع الابتدائي وأسرها، في ظل عمليات التطوير والتحديث للمقررات الدراسية، ولنظم التقويم المتبعة، وما صاحبها من أحداث مجتمعية مختلفة.

(٢) سعى البحث إلى جذب إنتباه كل من: القائمين على العملية التعليمية بمرحلة التعليم الأساسي، وأولياء الأمور، والمهتمين بمجال التطوير والتحديث للمناهج الدراسية إلى دور كل من: جهاز المناعة النفسية للطفل، ونوعية استراتيجياته المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية في الدفع به نحو تحقيق التوافق النفسي.

(٣) ما أسفر عنه البحث من نتائج، وما قدمه من توصيات ومقترحات يمكن تطبيقها في الواقع الميداني لعمليات التطوير بمرحلة التعليم الأساسي على وجه العموم.

(٤) تقديم مجموعة من أدوات القياس الجديدة في البيئة العربية؛ لتقدير كل من: أنظمة المناعة النفسية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط، والتوافق النفسي بشكلية:(الإيجابي، والتوافمي) خلال مرحلة

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

الطفولة.

مصطلحات البحث:

(١) المناعة النفسية: Psychological Immunity:

ويُعرفها (Olah, 2004: 654) تعريفاً نظرياً على أنها: نظاماً ذاتياً مُركباً للموارد النفسية الذاتية، والإمكانات المعرفية والدافعية والسلوكية؛ التي تُحصن الفرد وتزيد من مقدرته على مواجهه المواقف والأحداث الضاغطة، ويتضمن ذلك النظام المُركب ثلاثة أنظمة فرعية هي:

(أ) **نظام المعتقدات الإقدامية: Approach Beliefs**: ويقوم هذا النظام بتوجيه الفرد نحو السياق المُحيط بما يُمكنه من التقييم الإيجابي لعنصر، والسيطرة عليها، ويتضمن هذا النظام: التفكير الإيجابي Positive Thinking، والشعور بالتحكم والسيطرة Sense of Control، والشعور بالتماسك Sense of Coherence، والشعور بالنمو الذاتي Sense of Self-Growth.

(ب) **نظام معتقدات المراقبة- الإبداع- التنفيذ: Monitoring-Creating-Executing Beliefs** ويتضمن هذا النظام حث الفرد نحو السعي للبحث عن المعلومات واستكشافها وفهمها واستيعابها، بما يُمكن من التعرف على الإمكانات والموارد الذاتية، ويساعد في تحسينها وإبراز الجوانب الإيجابية بها؛ بما يؤدي إلى النظرة الإيجابية القائمة على الاستبصار للعناصر البيئية المحيطة، ويتضمن هذا النظام: التوجه نحو التحدي والتغير، والذات المُبدعة، والفعالية الذاتية، وتوجهات الأهداف، وحل المشكلات، والمقدرة على الحراك الاجتماعي، والمراقبة الاجتماعية، والإبداع الاجتماعي.

(ج) **نظام المعتقدات المنظمة ذاتياً Self-Regulating Beliefs**: وتكمن وظيفة هذا النظام في تأمين عمل النظامين الآخرين من خلال الاستقرار الإنفعالي الداخلي للفرد، ويتضمن هذا النظام: الدمج المتزامن Incorporate Synchronicity، والتحكم في الإندفاعات Impulse Control، والتحكم في الإنفعالات Emotional Control، والتحكم في حدة الطبع Irritability Control.

ويُعرفها الباحثان تعريفاً إجرائياً قياسيًّا على أنها: عملية تتضمن تقييم الموارد الذاتية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي أثناء مواجهة الضغوط النفسية المُصاحبة لعملية تطوير المقررات الدراسية وطرق التقويم المتبعة، وتتحدد إجرائياً في إطار درجات تلاميذ الصف الرابع الابتدائي على الأبعاد المختلفة لأداة القياس المُستخدمي في الجانب الميداني من البحث.

(٢) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: Psychological stress Coping Strategies:

ويُعرفها (Folkman and Moskowitz, 2004: 649:650) تعريفاً نظرياً على أنها: مجموعة من الفنيات القائمة على توظيف الموارد النفسية للفرد نحو إدارة المواقف والأحداث الضاغطة، والوفاء بمتطلباتها.

وهناك شكلين لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هما:

(أ) استراتيجيات قائمة على المشكلة **Problem-Focus Coping** : وهي تتضمن مجموعة الإستجابات الصادرة عن الفرد، والهادفة إلى التعرف على عناصر الموقف المُشكل، وربطها بالخبرات السابقة أو التوجه تجاه السياق المحيط والسيطرة على عناصره، بما يُمكن من التحكم في مسببات الضغوط والتوافق معها.

(ب) استراتيجيات قائمة على الانفعال **Emotion-Focus Coping**: وهي تتضمن مجموعة الإستجابات الإنفعالية التي يصدرها الفرد بهدف خفض/ منع حدة التوتر الإنفعالي الناتج عن الموقف الضاغط أو الإنصراف عن مسببات الضغط النفسي.

ويعرفها الباحثان تعريفاً إجرائياً قياسيًّا على أنها: تقييم لتلك الخطوات المنظمة والمرتبطة المُستخدمة في إدارة المواقف الضاغطة، وتحدد إجرائياً في إطار درجة التلميذ على الأداة المستخدمة بالجانب الميداني من البحث.

٣) التوافق النفسي Psychological Adjustment:

ويعرفه (صلاح مخيمر، ١٩٨١: ٤٥) تعريفاً نظريًّا على أنه: الرضا بجنبات الواقع التي تتغلغل على التغير، في ظل سعي مستمر لا يتوقف؛ لتخطي جنبات الواقع مضياً بها قدماً نحو التطور والتحسين (في: وليد القفاص، وسحر سليم، ٢٠١٢).

ويتحدد التوافق النفسي من خلال مكونين أساسيين هما:

(أ) الإيجابية ويتضمن: الرضى الحقيقي: هو حالة من السعي الدائب الذي لا يتوقف؛ يعقبه شعور بالإرتياح المؤقت لتحقيق الهدف، والإيجابية الخصبية: وتعني ثقة الفرد في قدرته على إتخاذ القرار، والمضي به -إن لزم الأمر- إلى حيز التنفيذ في تحمله للمسئولية التي تترتب عليه، والإيجابية الخلاقة: وتعني السعي لتخطي الصعاب، ومواجهة المواقف غير المألوفة.

(ب) التواؤمية وتتضمن: المسايرة: وتعني التنازل المؤقت لصالح الآخرين، وخفض التوتر: ويعني السعي نحو تقليل حدة التوتر في المواقف الضاغطة، ورضى القناعة: ويعني حالة من الشعور بالإرتياح تنتاب الفرد عند تحقيقه لمكسب بسيط على الرغم من إمكانية حصوله على مكسب أكبر (وليد القفاص، وسحر سليم، ٢٠١٢: ١٨٥).

وتتحدد إجرائياً في إطار درجة تلاميذ الصف الرابع الابتدائي على بُعدي التوافق النفسي: الإيجابية في مقابل التواؤمية.

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة:

يتناول الجزء التالي توضيح لطبيعة متغيرات البحث الحالي والعلاقات الارتباطية القائمة بينهم على النحو التالي:

التوافق النفسي

إن نجاح العملية التعليمية في تحقيق أهدافها لا يتوقف على مجرد الكفاءة التعليمية للمعلم أو النجاح الأكاديمي للطفل ذاته فقط، وإنما ترجع إلى ما يتمتع به من صحة نفسية، وكَم الموارد النفسية التي يستطيع توظيفها نحو تحقيق التوافق النفسي بشتى أشكاله.

ويتطلب التوافق النفسي خلال مرحلة الطفولة المتأخرة مقدرة الطفل على تحقيق مجموعة من المتطلبات منها: النشاط الحركي الواضح، وتطور إدراك المدلولات الحسية، والتتابع الزمني للأحداث، كما يصل الطفل خلال تلك المرحلة إلى نصف إمكانيات نمو الذكاء في المستقبل، كما تتزايد المفردات اللغوية، ويدرك الطفل التباين والاختلاف القائم بين الكلمات، كما تنسم بالإستقرار الإنفعالي، ونمو مفهوم الذات (حامد زهران، ١٩٨٦: ٢٣٣-٢٥٤).

ويتأثر التوافق النفسي خلال تلك المرحلة؛ بالإيذاء الناتج عن استخدام الإنترنت حيث توصلت دراسة (Machimbarrena and Garaigordobil, 2018) أن ١٣.٤% من أطفال مرحلتي الطفولة المتأخرة والمتوسطة قد تعرضوا للإيذاء عبر الإنترنت، في حين توصلت دراسة (Keith and Martin, 2005) أن ٢٥% منهم تعرضوا للإيذاء الإلكتروني، كما وصلت النسبة بدراسة (Leung and McBride-Chang, 2013) إلى ١٣.٤%.

وفي حدود ما أطلع عليه الباحثان من كتابات ودراسات وبحوث سابقة تناولت التوافق النفسي مثل: (Shaunessy and Suldo, 2010)؛ وليد القفاص، وسحر سليم، ٢٠١٢؛ Suldo & Lewis, 2020; Briegel and Andritschky, 2021; Luo; Chen; Zhang; Zahang; Zhang; Li; Zhou& wang, 2021) يمكن القول أن هناك ثلاثة اتجاهات بحثية تناولت التوافق النفسي يتضمن أولهم: محاولة استثمار الفرد لإمكاناته وموارده الذاتية، وتحقيقه لمتطلبات النمو خلال المراحل العمرية المختلفة، ويتضمن ثانيهم: السعي نحو التحكم والسيطرة على عناصر السياق المحيط، والالتزام بالمعايير والأخلاقيات السائدة، ويتضمن ثالثهم: الموازنة بين الإتجاهيين السابقين من خلال تطوير الفرد لإمكاناته وموارده الذاتية، وتوجيهها نحو مسيرة الواقع المحيط، والوفاء بمتطلباته.

١) النماذج والتصورات التي تناولت التوافق النفسي:

من خلال مراجعة الباحثان للدراسات والبحوث السابقة التي تناولت التوافق النفسي، يمكن الإشارة إلى بعض من التصورات التي تناولت التوافق النفسي على النحو التالي:

أ) نظرية متلازمات الإستجابة للضغط Horowitz's theory of stress response syndromes

Horowitz, 1976 لـ syndromes تلك النظرية التي تنظر إلى التوافق على أنه إستجابات للمحن والشدائد والأحداث الخطيرة، ويُعد النموذج من النماذج الإرشادية القائمة على الملاحظة الاكلينيكية، والبحث التجريبي، ويفترض أن التوافق مع الضغوط يتطلب التنوع في استخدام استراتيجيات المواجهة التجنبية والإقدامية، كما يفترض النموذج أنه لا يمكن تجنب المواقف الضاغطة بصورة دائمة بل يجب على الفرد الإقدام على مواجهتها والتعرف على مسبباتها؛ ويحدث عندما يقوم الفرد بمراجعة مخططاته الشخصية للتعرف على مضمون وطبيعة تأثير الموقف الضاغط بما ينعكس في تحقيق التوافق النفسي (Horowitz, 2001: 121).

ويرى الباحثان في إطار هذه النظرية أن مقدرة الفرد على استخدام استراتيجيات المواجهة يُمثل العامل الأساسي المسهم في تحقيق التوافق النفسي، والذي يتحدد في إطار كم وطبيعة المخططات الشخصية التي إستطاع الفرد تكوينها في إطار خبراته السابقة وإمكاناته المتاحة، وتوظيفها في التغلب على الموقف الضاغط، ومن ثم فيُعد هذا التصور من التصورات التي تناول التوافق النفسي في إطار كم الإمكانيات والموارد الذاتية للفرد.

ب) نظرية المواجهة والضغط stress and coping theory لـ (Lazarus and Folkman, 1984)

وتفترض النظرية أن هناك عدة عوامل متفاعلة تؤثر في التوافق مع المواقف والأحداث الضاغطة، وتُمثل تلك العوامل في: خصائص الموقف الضاغط، وخصائص الفرد، وتصوراته عن الموقف الضاغط، وطبيعة الاستجابات المعرفية والسلوكية المستخدمة في إدارة الضغوط؛ حيث تتفاعل تلك العوامل مجتمعة لتحديد الكيفية التي يستجيب بها الفرد عند التفاعل مع الموقف الضاغط (Lazarus, 1993).

كما يرى (Folkman and Moskowitz, 2004) أن عمليات المواجهة تُمثل عاملاً أساسياً في التنبؤ بالتوافق مع الضغوط، وأن الفرد يقوم باستخدام استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة عندما يعتقد أن الموقف الضاغط يمكن التغلب عليه أو التخفيف من أثاره الضارة في حين يستخدم استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال عندما يعتقد أنه من الصعوبة تغيير الموقف الضاغط.

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي . ==

ويرى الباحثان أن هذا التصور من التصورات التي تجمع بين الموارد النفسية للفرد، وخصائص الموقف الضاغط في التغلب على الضغوط النفسية، ومن ثم فالتوافق النفسي يُمثل محصلة لكم الموارد النفسية لدى الفرد، ومقدرته على توظيفها نحو التعرف على مسببات الضغط، والتخفيف من أثارها أو التغلب عليها.

ج) نموذج التنظيم الذاتي للتوافق مع المواقف الضاغطة Model of self-regulation to adjustment to stressful situations

adjustment to stressful situations (Carver and Scheier, 1990)، ويفترض النموذج أن جميع السلوكيات بغض النظر عن درجة تعقدها؛ تهدف إلى تجنب الأحداث غير المرغوب فيها، كما يفترض: عندما يواجه الفرد عائق يحول دون تحقيق أهدافه فإنه يعاني من سوء التوافق النفسي، وعندما يحقق أهدافه فإنه يتولد لديه مشاعر إيجابية، وفي المقابل يتولد لديه مشاعر سلبية عندما يفشل في تحقيقها، ويقوم النموذج على مسلمة رئيسة مؤداها: إن معتقدات الفرد المتعلقة بالموقف الضاغط تُمثل العامل الرئيس المُحدد لقدرته على تحقيق التوافق النفسي؛ تلك المعتقدات التي يطلق عليها الثقة في مقابل الشك (Carver & Scheier, 2004: 590).

ويرى الباحثان أن هذا النموذج يتصور التوافق النفسي في إطار طبيعة معتقدات الفرد المتعلقة بالموقف الضاغط؛ فالفرد الذي يتمتع بقدر مرتفع من التوافق النفسي هو الذي يتمتع بدرجات مرتفعة من الثقة في إمكاناته الذاتية نحو التغلب على مسببات الضغط النفسي مقارنة بالفرد ذوي الدرجات المنخفضة من التوافق النفسي.

د) نموذج التوافق النفسي للمراهق في سياق المدرسة (Roeser, Eccles & Sameroff , 2000)

والذي يتصور التوافق النفسي في إطار بعدين أساسيين: يتمثل أولاهما في: التوظيف النفسي للمراهق Adolescents' Psychosocial Functioning؛ والذي يتضمن توظيف الفرد لإمكاناته الإنفعالية والإجتماعية، ويتمثل ثانيهما في: التوظيف المدرسي (المؤشرات السلوكية لدافعية التعلم)، والسياق الإجتماعي المدرسي ويتضمن: (دعم التنافس، والدعم الذاتي، وجودة العلاقات)

ويقوم هذا النموذج على النظرية النمائية لإريكسون Erikson's developmental theory والتي تحدد ثمان مراحل للنمو النفسي والإجتماعي هي: الثقة في مقابل عدم الثقة، والحكم الذاتي مقابل الشك، والمبادأة في مقابل الشعور بالذنب، والشعور بقيمة الذات مقابل الدونية، والهوية مقابل إرتباك الهوية، والعلاقات الإيجابية مقابل العزلة، والإنتاجية مقابل الإندماج الذاتي، والأمل مقابل اليأس؛ تلك المراحل الثمانية تُمثل مؤشرات على التوافق النفسي منذ الميلاد وحتى الشخوخة (Eccles and Roeser, 2011).

ويرى الباحثان أن هذا النموذج قد حدد ثمان مؤشرات دالة على التوافق النفسي، ومن ثم فهو من النماذج التي تركز على الإمكانيات والموارد النفسية للفرد، وقدرته على توجيهها نحو تحقيق التوافق النفسي.

هـ) تصور القفاص للتوافق النفسي لـ (وليد القفاص، ٢٠٠٧)

يقوم ذلك التصور على تلك الإنتقادات التي وجهها (صلاح مخيمر) خلال الفترة من (١٩٧٨: ١٩٨٤م) للتصورات النازرة للتوافق على أنه: عملية تتضمن إنعدام/ تخفيف التوتر، وأن هناك مجموعة من المؤشرات النفسية والجسمية الدالة على سوء التوافق منها: القلق، والتوتر، إذ يرفض مخيمر إتخاذ خفض التوتر كمييار وحيد للحكم على التوافق النفسي؛ إذ يرى أن هناك ثمانية أبعاد تمثل مؤشرات على درجة التوافق النفسي هم: المسايرة، وخفض التوتر، ورضي القناعة، والتشبث بالذات، وإشتهاء التوتر، والرضا الحقيقي، والإيجابية الخصبه، والإيجابية الخلاقة (وليد القفاص، ٢٠٠٧: ١٦).

ويرى الباحثان أن فكرة هذا التصور تقوم على أن هناك شكلين أساسيين للتوافق هما: التوافق الإيجابي، والتوافق التواؤمي، وقد نتج هذان العاملان من خلال دراسة عاملية للأبعاد الثمانية للتوافق وفق تصور مخيمر، حيث أسفر التحليل العاملي من الدرجة الأولى عن تشبع مفردات المقياس على (٨) عوامل تتفق وتصور مخيمر للتوافق النفسي، ثم إجراء تحليل عاملي من الدرجة الثانية للأبعاد الثمانية، وأسفر هذا الإجراء عن عاملين سُمي أولاهما: عامل الإيجابية وتشبعت عليه: الرضا الحقيقي، والمسايرة، والإيجابية المحققة للرضا الحقيقي، وسُمي ثانيهما: عمل التواؤمية وتشبعت عليه: خفض التوتر، ورضا القناعة، والمسايرة، إشتهاء التوتر.

ويأتي البحث الحالي في إطار هذا التصور نظراً لنظرته الأكثر عمقاً للتوافق النفسي في إطار: الموارد الذاتية للفرد، وسلوكياته الموجهة نحو السيطرة والتحكم في العوامل والظروف البيئية المحيطة المسببة للضغط النفسي، فالفرد التواؤمي يتسم بمسايرة السياق المحيط بخضوع كامل، بهدف خفض التوتر الداخلي الناشئ عن المواقف الضاغطة التي يتعرض لها، ومحاولته الرضا بالواقع وتبريرة من أجل تحقيق مكسب بسيط يُمكنه من إزاله التوترات المصاحبة للمواقف الضاغطة، أما الفرد الإيجابي يتسم بأنه في حالة من النشاط والسعي الدائم نحو التغلب على مسببات الضغط النفسي، وتوظيف إمكانياته وموارده الذاتية على نحو أكثر فعالية وإيجابية، كما أنه أكثر تحملاً للمسئولية في إتخاذ القرارات المناسبة لإجتياز العقبات التي تحول دون تحقيق الهدف، كما أن هذا التصور يتفق وطبيعة البحث الحالي الساعي إلى التعرف على طبيعة التوافق النفسي لدي تلاميذ الصف الرابع في ظل التحديات الكثيرة التي تواجههم؛ حيث أنه يُعطي صورة أكثر مصداقية وواقعية

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

عن سلوكيات التلاميذ، كما يُعد هذا التصور من التصورات الإجرائية التي تم التحقق منها.

٢) العوامل المسهمة في التوافق النفسي

من خلال ما أطلع عليه الباحثان وما قرأه من كتابات وبحوث ودراسات سابقة تناولت التوافق النفسي بصورة عامة، وخلال مرحلة الطفولة بصورة خاصة أمكن تحديد بعض العوامل المسهمة في التوافق النفسي منها:

- المناعة النفسية

إن إفتقار الطفل للمناعة النفسية يُمثل استنزاف لطاقاته وجهوده المبذولة في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، بما يسهم في تكوين نظرة تشاؤمية تُحد من مقدرته على التوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (هناء غانم، ٢٠٢١: ٨).

وفي ذات الوقت تُمكن المناعة النفسية الفرد من التفاعل الإيجابي في مواجهة المواقف الضاغطة بما ينعكس في تحقيق التوافق النفسي، كما أنها تساعد في إدراك مخرجات العملية التعليمية على نحو إيجابي (Olah, et al., 2010: 103).

كما أشارت (كريمة مخيوز، ٢٠٢١) إلى أن المناعة النفسية المرتفعة تمنح قوة في الشخصية تُمكن من تحقيق التوافق النفسي مع الأحداث والمواقف الضاغطة.

ومن هنا يُمكن القول: أن أنظمة المناعة النفسية من العوامل المسهمة في التوافق النفسي؛ ويسعى الباحثان من خلال الجزء التالي إلى التعرف على ماهية المناعة النفسية ومكوناتها على النحو التالي:

■ ماهية المناعة النفسية ومكوناتها

في إطار قراءات الباحثان السابقة أمكن تحديد ماهية المناعة النفسية على النحو التالي:

- ينظر البعض إلى المناعة النفسية على أنها بناء نفسي يعكس كم الإمكانيات النفسية التي يمتلكها الفرد، بما يُمكنه من مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة (الشيء سألان، ٢٠٢١، Wilson and Gilbert, 2005; Choochom, et al., 2019، في حين تناولها البعض الآخر على أنها بناء نفسي يُمكن الفرد من تحقيق التوافق النفسي (Olah, et al., 2010؛ علاء الشريف، ٢٠١٥؛ إيمان حنفي، ثريا لاشين، وعزة عبد الحميد، ٢٠١٦).

- تباين الدراسات والبحوث السابقة في تناولها لمكونات المناعة النفسية؛ حيث تناولتها دراسة (عصام زيدان، ٢٠١٣) في إطار: (التفكير الإيجابي، والإبداع في حل المشكلات، وضبط الذات، والإتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة)، وتناولتها

دراسة (Choochom, et al., 2019) في إطار: (المرونة، واليقظة، والتكيف، والأمل، والإعتماد على الذات)، وتناولتها (قصي التخايئه، ٢٠١٨، وحنين الحلبي، ٢٠٢١) في إطار أربعة مكونات هي: البعد النمائي، والبعد النفسي الذاتي، والبعد الاجتماعي، والبعد الفكري، وتناولتها (ناهد فتحي، ٢٠١٩) في إطار (١٠) مكونات هي: التفكير الإيجابي، والضبط الإنفعالي، والمبادأة والتوكيدية، والإبداع وحل المشكلات، والصمود والصلابة، وإدارة وفعالية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتكيف والمرونة، والتدريين، والمسئولية الاجتماعية، في حين تناولت دراسة (حسين أحمد، ٢٠٢٠) المناعة النفسية في إطار (٦) مكونات هي: الكفاءة الذاتية، ومكامن القوة، والتوجه الروحاني، والتوجه الإيجابي في حل المشكلات، والتوجه نحو الهدف، والتوجه نحو صورة الجسد، كما أشار (صاحب الشمري، ٢٠٢٠: ١٩-٢٢) إلى أن المناعة الفكرية في إطار (٤) مكونات هي: التفكير المستقل، والنظرة البعيدة للأمر، والتتظير الذاتي، والمقاومة والتميز بين الأفكار المختلفة، وتناولها (سليمان يوسف، ٢٠٢٠: ٤) في إطار (٤) أبعاد هي: (تكوين وإنتاج الأفكار المنطقية، والتحكم الذاتي، والحث الذاتي ومقاومة الفشل، والتعبير عن الذات)، وتناولتها (أسماء عبدالعزيز، ٢٠٢١) في إطار: النطلع الإيجابي، والتوجه نحو الهدف، والمرونة المعرفية، والحل الإبداعي للمشكلات، والصمود الأكاديمي، والضبط الإنفعالي، كما تناولتها (مروة هلال، ٢٠٢١) في إطار (٤) مكونات هي: إيجابية التفكير، والتحكم، وإدارة الذات، والتوجه نحو الهدف، وتناولت دراسة (أمل حمد، ٢٠٢١) المناعة النفسية في إطار: التفكير الإيجابي، وضبط الذات، والمرونة النفسية، وتحمل المسئولية الاجتماعية، وتناولتها (إيمان عبادة، ٢٠٢١) في إطار (٦) مكونات هي: التفكير الإيجابي، وفعالية الذات، والإبداع في حل المشكلات، والصلابة النفسية والتكيف، والإتزان الإنفعالي، والمهارات الاجتماعية.

- يفرق (عصام زيدان، ٢٠١٣: ٨٣٦) بين الصلابة النفسية والمناعة النفسية؛ حيث تعكس الصلابة النفسية مقدرة الفرد على التخلص من تأثيرات الأزمات والضغوط النفسية عقب حدوثها، وهي تتم بطريقة إرادية، أما المناعة النفسية فهي تُمثل خط دفاع أولي لتجنب الاستسلام للضغوط، وهي تتم بطريقة لارادية.

- هناك خاصيتين مميزتين للمناعة النفسية هما: خاصية وقائية- دفاعية، وخاصية شفائية، فجهاز المناعة النفسي يعمل بشكل متوازي مع جهاز المناعة البيولوجي، ويتفاعل معه، ويعمل كلاهما في توفير الموارد اللازمة لمواجهة المواقف الضاغطة، كما أنهما يعززان الشفاء من الإضطرابات النفسية والعضوية، وتظهر الوظيفة الدفاعية الوقائية للجهاز المناعي النفسي في حماية الفرد من التأثيرات الضارة للمواقف الضاغطة والأزمات والمحن، فالمناعة النفسية تتسم بالتلقائية، والتكيفية، وتتمثل

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

الوظيفة الشفائية للمناعة النفسية في مساعدة الفرد على إجراء تداخلات هادفة ومقصودة من أجل التخلص من تلك الاضطرابات المصاحبة للمواقف الضاغطة، وهناك عدة علامات دالة على اضطراب في الجهاز المناعي النفسي منها: السلوكيات غير التكيفية، والاكتئاب المزمن، واضطرابات القلق المزمن، واضطرابات الوسواس المزمنة، وتعاطي المخدرات وما شابه (Rachman, 2016).

■ التصورات المختلفة للمناعة النفسية

- نموذج أنظمة المناعة النفسية لـ (Olah, 1996) والذي يعرف المناعة النفسية على أنها: نظام متكامل من أبعاد شخصية، ومعرفية، ودافعية، وسلوكية، يقوم بتحسين الفرد وتحسين قدرته على مقاومة الإجهاد والضغط، وهناك ثلاثة أنظمة فرعية متفاعلة لكل منهم مجموعة من الأنظمة الفرعية هم: نظام المعتقدات الإقدامية، ونظام معتقدات المراقبة-الإبداع-التنفيذ، ونظام المعتقدات المُنظمة ذاتيًا.

ويعرف (Olah, 2004, Olah, et al., 2010) تلك الأنظمة على النحو التالي:

➤ نظام المعتقدات الإقدامية ويتضمن كل من:

- التفكير الإيجابي: وتتضمن تصورات الفرد الشخصية حول الأحداث والمواقف المحيطة، وتوقع النتائج بشكل إيجابي يعكس التفاؤل والأمل لديه.
- الشعور بال ضبط والسيطرة: وتتضمن قدرة الفرد على تحويل إنفعالاته السلبية إلى سلوك بناء.
- الشعور بالتماسك والترابط: ويتضمن قدرة الفرد على وضع أهداف تتسم بالتناغم وأفكاره وأنفعالاته وسلوكياته.

- الشعور بالنمو الذاتي: ويتضمن الرغبة في استمرارية عملية التعلم، واكتساب الخبرات، والمقدرة على الإنجاز الشخصي، والشعور بالحياة والنشاط، والقدرة على الاستفادة من الخبرات التعليمية الجديدة المُقدمة.

➤ كما يتضمن نظام معتقدات المراقبة والإبداع والتنفيذ كل من:

- التوجه نحو التغيير والتحدي: ويتضمن الرغبة في التطوير والانفتاح على كل جديد.
- المراقبة الاجتماعية: وتتضمن استخدام المعلومات والخبرات المتاحة عن الآخرين والبيئة المحيطة على نحو فعال يحقق التعاطف والفهم لإحتياجات وإهتمامات الآخرين.
- التوجه نحو الهدف: وتتضمن تصورات الفرد عن ذاته، ودرجة الشعور بالقوة الشخصية في إنجاز التكليفات وتحقيق الأهداف في ظل المواقف الضاغطة المحيطة.
- الذات المُبدعة: ويتضمن تطوير الخطط والأفكار الذاتية على نحو غير مألوف، وطرح الحلول

والبدائل من خلال إعادة بناء الموقف.

- **حل المشكلات:** ويتضمن القدرة على حل الواجبات والتكليفات، وعدم التخاذل والهروب، والتغلب على الصعوبات والتحديات.

- **فعالية الذات:** وتتضمن إحترام الذات وتطويرها، والأهتمام بتحقيق الصحة البدنية والنفسية.

- **الحراك الإجتماعي:** ويتضمن تكوين صداقات جديدة مستمرة، ومساعدة الآخرين، والتفاعل الإيجابي معهم.

- **الإبداع الإجتماعي:** ويتضمن مقدرة الفرد على قيادة الجماعة التي ينتمي إليها على نحو فعال قائم على التفاعل والتعاون الإيجابي بين فرق العمل.

➤ **ويتضمن نظام المعتقدات المنظمة ذاتيًا كل من:**

- **التحكم في الإنفعالات:** ويتضمن ضبط النفس والإفكار والسلوكيات، واختيار المناسب منها المحقق للهدف.

- **التحكم في الإنفعالات:** ويتضمن السيطرة على الإنفعالات السالبة وتوجيهها على نحو إيجابي نحو التغلب على الضغوط.

- **التحكم في حدة الطبع:** ويتضمن ضبط المزاج، والسيطرة على الإنفعالات الحادة وسرعة الغضب.

- **الدمج المتزامن:** ويتضمن المشاركة الإيجابية والإندماج في عملية التعلم، وتحقيق الإحتياجات النفسية، والاستفادة من الخدمات المقدمة، والتعرف على العلاقة بين الأحداث المختلفة، وترتيبها على نحو متسلسل.

ويقوم النموذج على مجموعة من الافتراضات مؤداها: أن نظام المناعة النفسية ترتبط سلبياً بمشاعر الإرهاق، كما أن التغاضي عن الجوانب الدقيقة بالموقف الضاغط ينعكس في عدم مقدرة الفرد على تحقيق التوافق، وهو ما يعرف بالإهمال المناعي (immune neglect) (Olah, 2004).

وقد سعت دراسة (Hoerger, 2012) إلى التحقق من تلك الافتراضات من خلال دراسة الإهمال المناعي بصورة أكثر إجرائية في علاقته باستراتيجيات المواجهة المستخدمة في مواجهة الأحداث المرهقة بالحياة اليومية للفرد، وأظهرت النتائج أن درجة المناعة النفسية المرتبطة باستخدام استراتيجيات المواجهة الموقفية أكبر من درجة المناعة النفسية المرتبطة باستخدام استراتيجيات المواجهة اللاتكيفية؛ كما أن استراتيجيات المواجهة اللاتكيفية تعكس الإهمال المناعي المتمثل في صورة مجموعة من ردود الأفعال السلبية تجاه تلك الأحداث.

- **نموذج (Gilbert, 1998)** والذي يقوم على مسلمة أساسية مؤداها: عندما يتعرض الفرد لمواقف ضاغطة سلبية فإنه يصدر عنه إستجابات مؤقتة لاإرادية مصحوبة بمجموعة من

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

الإنفعالات الحادة، وتختفي تلك الإستجابات تدريجيًا عندما يبدأ الفرد في تنظيم إنفعالاته والتحكم فيها؛ من خلال استيعاب الموقف (مايعرف بالتجاهل المناعي)، ويرتبط الأهمال المناعي بالتوقعات الإنفعالية المرتبطة بالأحداث غير السارة (Gilbert et al., 1998: 635).

-تصور (عبدالوهاب كامل، ٢٠٠٢) والذي يرى أن المناعة النفسية تكتسب من خلال عمليات التطبيع الإجتماعي، وإشباع الحاجات الأساسية والثانوية خلال مرحلة الطفولة، ويفترض التصور أن جاهز المناعة النفسية يتضمن أربعة مكونات هي: إنتاج الأفكار المنطقية، والتحكم الذاتي، والحث الذاتي ومقاومة الفشل، والتعبير عن الذات، وهناك مجموعة من الأعراض لفقدان المناعة النفسية منها: إرتفاع القابلية للإيحاء والذي يظهر في صورة مجموعة من الأفكار غير المنطقية، وفقدان السيطرة على الذات، والميل للعزلة، وعدم الشعور بالسعادة، والجمود الفكري، والإضطراب في الحكم على الأشياء.

وقد تم التحقق من البناء العاملي للتصور من خلال دراسة (سليمان يوسف، هدي الفضلي، ٢٠٢١)، وأظهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهولتج، والتدوير المتعامد بطريقة فاريماكس، إلى تشبع مفردات المقياس على أربعة عوامل تتفق والتصور المقترح؛ فسرت (٦٢.٦٤%) من التباين الكلي.

ويرى الباحثان أن هذا التصور يحتاج إلى مزيد من التحقق التجريبي لأبعادة والإفتراضات القائم عليها.

- نموذج المناعة النفسية السلوكية وتأثيراتها المعرفية لـ (Schaller and Park, 2011: 99)

ويقوم النموذج على مسلمة مؤداها: أن الجهاز المناعي يؤدي وظيفة سلوكية تُمكن الفرد من تجنب السلوكيات السلبية، ويفترض أن الجهاز المناعي يساعد الفرد في تحديد المسببات البيئية للضغط، وتحفيز الإستجابات الإنفعالية والمعرفية الإيجابية، التي تُمكن الفرد من تجنب السلوكيات السلبية الناشئة عن التعرض للموقف الضاغط، ومن الممكن أن يفشل الجهاز المناعي النفسي في تخفيف الأضطرابات النفسية، بما يؤدي إلى تفاقم الأعراض ومن ثم ظهور الإخفاقات، واضطرابات الهلع.

ويأتي البحث الحالي في إطار تصور (Olah, 1996) كونه تم التحقق منه في العديد من الدراسات والبحوث السابقة في بيئات ثقافية مختلفة، كما أنه يتفق والتصور القائم عليه البحث الحالي، والذي مؤداة أن جهاز المناعة النفسية يعكس كم وكيف الموارد النفسية التي يمتلكها الفرد، والتي تُمكنه من استخدام استراتيجيات بعينها لمواجهة الضغوط النفسية المختلفة، تلك التي تحدد درجة التوافق النفسي لدى الفرد؛ حيث يرى (Olah, et al., 2010: 103) أن النظام المناعي

النفسي لدى الفرد يعكس طريقته في التعامل مع المواقف الضاغطة، كما أنه يُحسن ويطور موارد الذاتية، بما يحمي ويقوي عملية التوافق ومتطلبات الموقف.

■ أهمية المنة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية

سعى الباحثان في الجزء التالي إلى عرض دور المنة النفسية في مواجهة الضغوط النفسية، نظرًا لطبيعة البحث الحالي القائم على التحقق من نموذج مفترض يتضمن استراتيجيات المواجهة كمتغير وسيط بين المنة النفسية والتوافق النفسي، وفي هذا الإطار: يرى كل من: (Bananno, 2004; Galea; Bucciarelli, & Vlahov, 2007: 678; Olah, 2004) أن المنة النفسية للفرد تُمكنه من إستعادة التوازن عند الفشل، والتخلص من الاستجابات والسلوكيات السلبية غير المحققة للهدف، والتغلب على الضغوط المختلفة.

كما يؤكد (Olah et al., 2010) أن النظام المناعي النفسي يعكس طريقة الفرد واستراتيجياته المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن المواقف الضاغطة، في محاولة للوفاء بمتطلبات الموقف الضاغط والتعايش معه بما ينعكس في تحقيق التوافق النفسي.

كما أشار (Olah, 2004) أن للمنة النفسية عدة وظائف منها: أنها تساعد الفرد على اختيار استراتيجيات المواجهة المناسبة وطبيعة الموقف الضاغط، ومساعدته على إعادة التوازن الإنفعالي، وإعطاء تفسيرات منطقية للظروف الضاغطة، وتدعيم وتقوية السلوك الناجح، والتخلص من مشاعر الخوف والفشل.

كما توصلت دراسة (أسماء عبدالعزيز، ٢٠٢١) إلى أن المنة النفسية بأبعادها المختلفة: (تطلع إيجابي، وضبط إنفعالي، وحل إبداعي للمشكلات، وتوجه نحو الهدف، والمرونة المعرفية) ترتبط إيجابيًا بمصادر الدعم المختلفة: (دعم الأسرة، ودعم الأصدقاء، و دعم الأساتذة، والدعم الأكاديمي) بما يُمكن الفرد من مواجهة الضغوط النفسية على نحو فعال يساعدة في التغلب على الضغوط ومسبباتها.

- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

ومن العوامل المسهمة في التوافق النفسي نوعية الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن المواقف والأحداث الضاغطة؛ ويؤكد ذلك (Bonanno and Burton, 2013) من أنه يمكن الحكم على الدور الذي تؤديه استراتيجيات المواجهة في التوافق النفسي في إطار عدد الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد؛ والتي تمكنه من إدارة متطلبات الموقف الضاغط على نحو إيجابي ينعكس في التوافق النفسي.

■ ماهية المواجهة وطبيعتها

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

يسعى الباحثان في الجزء التالي إلى التعرف على ماهية المواجهة وطبيعتها على النحو التالي:

- تناول كل من: (Lazarus and Folkman, 1984; Rogers, Jarvis and Najarian, 1993; لطفي إبراهيم، ١٩٩٤؛ Folkman and Moskowitz, 2004) المواجهة على أنها تلك العملية التي تتضمن توجية الموارد الذاتية للفرد نحو إستجابة بعينها تجاه الموقف الضاغط وفاءً بمتطلباته، في حين تناولها كل من: (Taylor, 1995؛ هويدة محمود، ٢٠٠٩؛ Vandenbos, 2015؛ Evans, et al., 2018) على أنها مجموعة من الاستراتيجيات/ الأساليب المستخدمة في تحقيق متطلبات الموقف الضاغط.

- يرى الباحثان أن تناول المواجهة على أنها مجموعة من الإستراتيجيات أو الأساليب يتوقف على المرحلة العمرية للفرد القائم بالواجهة، وعلى كم الموارد النفسية التي يمتلكها الفرد والتي تعكس الخبرات المعرفية والإنفعالية السابقة، والإمكانات المختلفة المؤهلة للفرد للمواجهة الإيجابية، وعلى طبيعة الموقف الضاغط من حيث: عدد مرات التعرض له، وشدة المثيرات ونوعيتها، حيث يتسم الأسلوب بالثبات النسبي نتيجة تكرار عدد مرات التعرض للمثير، والألفة به، في حين تتسم الاستراتيجية بالموقفية؛ فهي تختلف من موقف لآخر، يوضح الجدول (٢) تلك الفروق كما يلي:

جدول (٢). مقارنة بين استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

وجهة المقارنة	استراتيجيات مواجهة الضغوط	أساليب مواجهة الضغوط
طبيعتها	- تتم بصورة متعمدة وقصدية. - ذات طبيعة ديناميكية مرنة، ومتغيرة تبعاً للموقف ومتطلبات البيئة والوقت. - ترتبط بمجال نوعي بعينه وتختلف من مجال لآخر.	- تتم بصورة تلقائية لا شعورية . - تمثل نمط ثابت أو مستقر في الشخصية. - ذات طبيعة استاتيكية، ثابتة بتغير الموقف أو الأحداث الضاغطة.
أنواعها	تتضمن نوعين أساسيين هما: - استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة: وتعرف بالواجهة النشطة: وهي تتضمن التحكم وإدارة الضغوط من خلال التعديل المباشر للموقف الضاغط. - استراتيجيات المواجهة القائمة على الانفعال: بالواجهة المتمركزة على العرض Symptom-Focused Coping وهي تتضمن محاولات الفرد لتنظيم استجاباته الانفعالية ومشاعره .	تتضمن نوعين أساسيين هما: - أساليب المواجهة ذات الطبيعة الإقدامية: (اليقظة، الانتباه، والإرادة). - أساليب المواجهة ذات الطبيعة التجنبية: (القمع، التحرر، الاعتراض).

- نظرًا لطبيعة عينة البحث الحالي، والمتضمنة عينة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي ممن يُمثلون مرحلة الطفولة المتأخرة وفقًا لتصوير (حامد زهران، ١٩٨٦) ذوي الخبرات المعرفية السابقة المحدودة، وجدة نظام التقويم المتبع، وحداثة الموضوعات المتضمنة بالمقررات الدراسية، سيتناول الباحثان المواجهة على أنها مجموعة الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط النفسية المصاحبة لكل من: عمليات التطوير بالمقررات الدراسية، ونظم التقويم المتبعة، وتأثير الأسرة وجماعة الأقران، والظروف العالمية والمجتمعية المحيطة من إنتشار فيروس كورونا.

- يرى (Folkman and Moskowitz, 2000) أن هناك مجموعة من الخصائص المميزة لاستراتيجيات المواجهة هي:
- للمواجهة وظائف متعددة؛ فهي ليست قاصرة فقط على تنظيم عناصر الموقف الضاغط بل تساعد الفرد في إدارة مسببات الضغوط والتحكم فيها.
- تتأثر المواجهة بالتقييمات التي يصدرها الفرد حول الموقف الضاغط، والتي تصوراتها حول إمكانية التغلب على ذلك الموقف، وتصوره لشدة.
- تتأثر المواجهة بالتصرفات الشخصية للفرد مثل: التفاؤل، والإنفعالية، والحزم.
- تتأثر المواجهة بالموارد الذاتية للفرد، وبالموارد الإجتماعية المحيطة.
- هناك تباين بين الدراسات والبحوث السابقة في تناولها لاستراتيجيات/ أساليب المواجهة؛ ويوضح الجدول (٣) ذلك كما يلي:

جدول (٣). طبيعة المواجهة وأمثلة توضيحه لها

الاستراتيجية/ الأسلوب	طبيعتها	مضمونها	أمثلة توضيحية
المواجهة التكيفية/ اللاتكيفية	الضغط النفسي/ الإيجابي/ سلبي/ دورها في التخلص من	ترتبط المواجهة التكيفية بمجموعة من التأثيرات الإيجابية؛ حيث أنها تمكن من التفاعل الإيجابي مع المواقف الضاغطة؛ من خلال التخفيف من الضغوط النفسية المضاعفة أو التخلص منها	• المواجهة النشطة ، وطلب العون، تقبل الأمر الواقع، والتخطيط (Penedo, 1999). • القبول، والتخطيط، إعادة التفسير الإيجابي (Corbett, 2016) • إعادة التقييم المعرفي للموقف، وتعديل الأهداف والتفضيلات، والبحث عن الجوانب الإيجابية (Lessing; et al., 2019) • الأسلوب العقلاني في إدارة المواقف الضاغطة، وأسلوب اتخاذ القرار المناسب (سعاد الرباعي، ٢٠٢٠)
	تحدد في إطار ما تتعامل مع مسببات الموقف الضاغط وعناصره أو الإنفعالات المضاعفة له	ترتبط المواجهة اللاتكيفية بمجموعة من التأثيرات السلبية على الفرد أو على المخرجات المتوقعة.	• الإنكار، والكبح، عدم الاندماج المعرفي والسلوكي Penedo, (1999). • الهروب، والتنفيس الإنفعالي، إلهاء الذات (Corbett, 2016) • الأسلوب التجنبي، والإسلوب الإنفعالي (سعاد الرباعي، ٢٠٢٠)
المواجهة القائمة على المشكلة/ القائمة على الإنفعال	تحدد في إطار ما تتعامل مع مسببات الموقف الضاغط وعناصره أو الإنفعالات المضاعفة له	المواجهة القائمة على المشكلة تتضمن التعرف على طبيعة الموقف الضاغط، وتحديد عناصره	تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات ذات الطبيعة السلوكية مثل: استراتيجية المواجهة النشطة، والبحث عن المعلومات، والتركيز على الحل، واستراتيجيات ذات طبيعة معرفية مثل: التحليل المنطقي، وإعادة التفسير الإيجابي
		المواجهة القائمة على الإنفعال تتضمن التحكم في الانفعالات المضاعفة لمسببات الضغط النفسي.	استراتيجيات ذات طبيعة دينية، واستراتيجيات ذات طبيعة إجتماعية كطلب الدعم المادي، والمساندة الوجدانية، واستراتيجيات ذات طبيعة سلوكية مثل: الهروب، وإلهاء الذات في ممارسة أنشطة تعويضية، والتنفيس الإنفعالي.

■ التصورات المختلفة للمناعة النفسية

- نموذج عمليات المواجهة لـ (Roth and Cohen, 1986) والذي يتناول المواجهة على أنها

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المنة النفسية والتوافق النفسي. ==

سمة شخصية تتسم بالثبات النسبي، وأن مواجهة الضغوط تتم من خلال شكلين أساسيين هما: المواجهة الإقدامية في مقابل المواجهة الإحجامية/ التجنبية، وتعتمد استراتيجيات المواجهة الإقدامية على توجه الفرد نحو العوامل المسببة للضغط النفسي بهدف تحديدها، والتعرف على مقدار الإسهامات التي تحدثها، ومن ثم إتخاذ القرار المناسب، أما استراتيجيات المواجهة التجنبية فتعتمد على توجيه الإنتباه نحو الموقف الضاغط ذاته دون الإهتمام بمسبباته، وتسعى تلك الاستراتيجيات إلى التقليل من الإنفعالات السلبية المصاحبة للمواقف الضاغطة.

ويرى (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen & Wadsworth, 2001) أن هناك ثلاثة عوامل تحدد اختيار الفرد لاستراتيجيات المواجهة سواء الإقدامية أو التجنبية، هي: المرحلة النمائية للضغط، وتصورات الفرد حول مقدرة على التحكم والسيطرة، ومقدرته على تحديد متطلبات الموقف الضاغط بدقة.

- نموذج عمليات الضغط (Pearlin's Stress Process Model (1989:241 والذي يسلط الضوء على الكيفية التي يوظف بها الفرد استراتيجيات المواجهة، ويقوم على مسلمة أساسية مؤداها: أن مسببات الضغوط تمثل مواقف بيئية واجتماعية تتطلب من الفرد تعديل سلوكه في محاولة للتخفيف من الآثار الضارة للمواقف والأحداث الضاغطة، كما يفترض النموذج أن مقدرة الفرد على مواجهة الضغوط تتأثر بكم الموارد النفسية التي يمتلكها، ودرجة إدراكه للموقف الضاغط ومسبباته (Pearlin 1989:246).

كما يؤكد (Wheaton and Montazer 2010:173) أن نموذج عمليات الضغوط يفترض أن الموارد النفسية للفرد يطلق عليها مصادر المواجهة Coping Resources، وأنها تمثل العامل الأساسي المحدد لطبيعة الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد، كما أن عدم إمتلاك الفرد لكم مناسب من تلك الموارد إنما يظهر في مخرجات غير تكيفية مثل: سوء التوافق النفسي.

ويوضح الشكل (١) وصفاً مختصراً للمفاهيم التي يتضمن عليها النموذج على النحو التالي:



شكل (١). وصف تخطيطي بوضوح دور الضغوط النفسية وعمليات المواجهة والسياق المحيط في المهن التي تواجه الفرد (نقلاً عن: Wheaton and Montazer 2010:172).

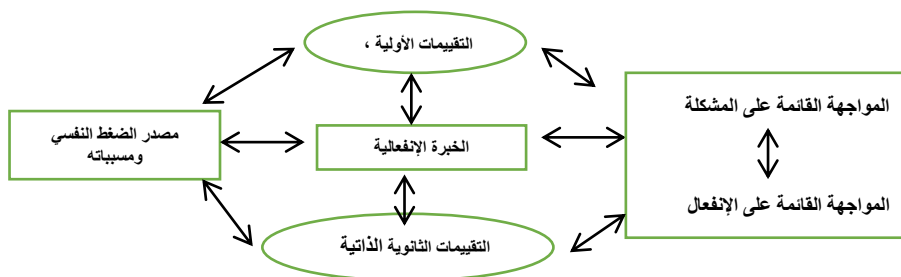
ومن الشكل (١) يتضح أن عمليات المواجهة تتوسط مسار العلاقات بين الضغوط النفسية

والمواقف والأحداث الضاغطة، حيث يتوقف مقدار تأثير الموقف الضاغط في الفرد على طبيعة عمليات المواجهة التي يستخدمها في مواجهة الضغوط النفسية المختلفة، كذلك يتضح دور السياق المحيط في مسار العلاقات بين مسببات الضغوط وشدة الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد، فالسياقات البيئية المحفزة والمشجعة والغنية بمثيراتها تحد من شدة الضغط النفسي الواقع على الفرد.

النظرية المعرفية- الدافعية- الإجتماعية للإنفعال the cognitive-motivational-relational theory of emotion (Lazarus, 1991)

وتقوم النظرية على مسلمة أساسية مؤداها: تهدف مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة إلى التغلب على مصادر الضغوط ومسبباتها، وتحقيق التوافق معها، كذلك تتضمن النظرية مجموعة من الافتراضات هي: تتضمن عملية مواجهة الضغوط النفسية توظيف الفرد لمجموعة من الاستراتيجيات الإرادية للتغلب على مصدر الضغوط أو التعايش معها أو التخفيف من الإنفعالات المصاحبة لها، وتتوقف طبيعة الإستراتيجية المستخدمة على إدراك الفرد للموقف الضاغط وعناصره، وتحديد مصاراة التهديد به.

ويوضح الشكل (٢) النظرية المعرفية- الدافعية- الإجتماعية للإنفعال كما يلي:



شكل (٢). النظرية المعرفية- الدافعية - الإجتماعية للمواجهة (Poirel, 2014: 6 نقلاً عن:)

ومن الشكل (٢) يتضح أن المواجهة تبدأ بالتعرف على المصادر المختلفة المسببة للضغط النفسي، والتي تنتج مجموعة من الخبرات الإنفعالية لدى الفرد كالشعور بالغضب والخوف والحزن أو الشعور بالتعاطف؛ كذلك تدفع تلك الضغوط والخبرات الإنفعالية بالفرد إلى مجموعة من المحاولات لتقييم وتقدير تلك الضغوط ومسبباتها مثل: مراجعة الإمكانيات الذاتية، ومراجعة الأهداف المنشودة، وتحديد مصادر التهديد (التقييمات الأولية)، والتوقعات المستقبلية لتلك المسببات من حيث استمراريته لفترة زمنية طويلة أو محدودة تأثيرها، ومقدرة الفرد على التحكم والسيطرة عليها، وتصوراته حول نجاح المواجهة من خلال التغلب على تلك الضغوط (التقييمات الثانوية)، تلك التقييمات التي يبدئها الفرد وما يصاحبها من مشاعر تحدد طبيعة الاستراتيجيات المستخدمة في

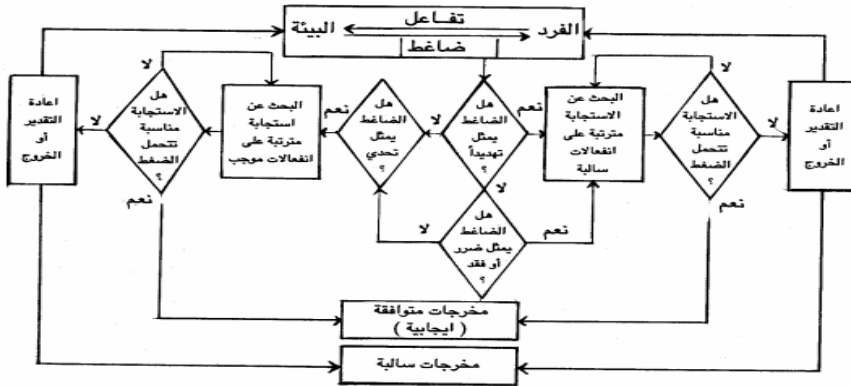
== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

عملية المواجهة سواء استراتيجيات قائمة على المشكلة مثل: البحث عن المعلومات، و طلب الدعم والعون من الآخرين، وتقبل الظروف المحيطة والتعايش معها أو تلك القائمة على الإنفعال مثل: لوم الذات، والتفكير بالتمني، والتجنب، والكبت، والتنفيس الإنفعالي.

ومن هنا يُمكن القول أن التقييمات التي يبديها الفرد للمصادر المختلفة المُسببة للضغوط النفسية وما يصاحبها من خبرات إنفعالية يسهمون في تحديد نوعية الاستراتيجية المستخدمة في مواجهة تلك الضغوط، تلك التقييمات التي تتوقف على كم الموارد النفسية لدى الفرد، ووعيه بها.

- تصور عمليات المواجهة لـ(لطفى إبراهيم، ١٩٩٤: ١٠٥ - ١٠٨): على أنها مجموعة من الفنيات التي يسعى من خلالها الفرد إلى مواجهة الموقف الضاغط؛ بما يُمكنه من حل المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليه، وتتضمن تلك العمليات: العمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة مثل: المواجهة النشطة، وكف الأنشطة المتنافسة، والتزيت، وهناك العمليات السلوكية الموجهة نحو الإنفعال مثل: الشعور بالعجز، الميل للعزلة، والتنفيس الإنفعالي، وهناك العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة مثل: إعادة التفسير الإيجابي، والتحليل المنطقي، والإنكار، وهناك العمليات المعرفية الموجهة نحو الإنفعال مثل: قبول الواقع والاستسلام له، والتفكير المستقبلي، والإلتسحاب المعرفي، وهناك العمليات السلوكية المعرفية مثل: البحث عن المعلومات وطلب الدعم الإجتماعي، والتدين.

كما أشار (لطفى إبراهيم، ١٩٩٤: ١٠١ - ١٠٢) أن تقدير الفرد للموقف الضاغط على أنه يُمثل نوعاً من التحدي، يدفع إلى إستجابة سلوكية تُمكنه من دحض الإنفعالات المصاحبه، فإذا كانت تلك الإستجابة إيجابية فإنها تؤدي به الى مخرجات توافقية، وإن كانت غير ذلك فإما أن يبحث عن أخرى من خلال إعادة تقدير الموقف وإما أن يستنفذ الاستجابات المتاحة لديه دون جدوى، وتنتهي مرحلة المقاومة إلى مخرجات لا توافقية، ويوضح ذلك الشكل (٣) كما يلي:



شكل (٣). تصور عمليات تحمل ومواجهة الضغوط (نقلًا عن: لطفي إبراهيم، ١٩٩٤: ١٠٢)

ويأتي البحث الحالي في إطار النظرية المعرفية- الدافعية- الإجتماعية للإنفعال كونها أكثر شمولية وإجرائية في تناول مواجهة الضغوط النفسية؛ حيث أنها تتناول المواجهة في إطار مقدرة الفرد على توظيف موارد الذاتية، وتقديراته للموقف الضاغط في التعرف على مسببات الضغط النفسي، واستخدام الاستراتيجيات التي تتناسب ومصادر التهديد بالموقف الضاغط بما يحقق التوافق النفسي للفرد، كذلك تُعد النظرية من أكثر النظريات شيوعًا في البيئات الثقافية المختلفة.

من العرض السابق أمكن للباحثان إستنتاج أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية قد تتوسط مسار العلاقات بين المنة النفسية للفرد ومقدرته على تحقيق التوافق النفسي، كما أن كل من: المنة النفسية، واستراتيجيات المواجهة يهدفا إلى مساعدة الفرد في التغلب على مصادر التهديد المتضمنة بالمواقف الضاغطة بما يمكنه من التوافق معها على نحو إيجابي، وهو ما دفع الباحثان إلى محاولة التعرف على الدور الوسيط لاستراتيجيات المواجهة بي المنة النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي؛ في ظل الأحداث والمواقف الضاغطة المحيطة بهم.

إجراءات البحث ومنهجه.

منهج البحث: إتمد البحث على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

عينة البحث:

(١) العينة الاستطلاعية: ضمت العينة الاستطلاعية (٢٠١) تلميذ وتلميذة من تلاميذ وتلميذات الصف الرابع الابتدائي؛ بمدرسة بنها الحديثة المشتركة التابعة لإدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية، بمتوسط عمر زمني (١٠.٢) سنة، وإنحراف معياري (٥.٣٦).

(٢) العينة الأساسية: ضمت العينة الأساسية مجموعة من التلاميذ والتلميذات المقيدون بالصف الرابع الابتدائي بمرحلة التعليم الأساسي؛ من أربعة مدارس تابعة لإدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية، خلال العام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢)م، ويوضح الجدول (٤) وصفًا للعينة الأساسية كما يلي:

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثاني والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢ = (١٦٥)؛

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي.

جدول (٤). وصف للعينة الأساسية للبحث

اسم المدرسة	عدد التلاميذ	عدد التلميذات	الإجمالي	متوسط العمر الزمني	الانحراف المعياري
مدرسة هدى شعراوي الابتدائية المشتركة	٦٠	٩١	١٥١	١٠.٥٣	٥.٦٥
مدرسة بن خلدون الابتدائية المشتركة	٦٤	١٠٩	١٧٣	١٠.٧١	٧.٨٧
مدرسة الإمام محمد عبده الابتدائية المشتركة	٨٥	١٠١	١٨٦	١٠.٦٩	٥.٣٦
مدرسة الشهيد إبراهيم عبد الرحمن المشتركة	٢٥	٧٠	٩٥	٩.٨٩	٦.٣١
المجموع	٢٣٤	٣٧١	٦٠٥	١٠.٤٦	٦.٣٠

ومن الجدول (٤) يتضح أن عدد أفراد العينة الأساسية في صورتها النهائية (٦٠٥) تلميذ وتلميذة من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، منهم (٢٣٤) تلميذ، ومنهم (٣٧١) تلميذة؛ بمتوسط عمر زمني (١٠.٤٦) سنة، وانحراف معياري (٦.٣٠).

أدوات البحث^٥: تضمن البحث استخدام الأدوات التالية:

(١) مقياس الضغوط النفسية المدرسية (إعداد: عمر علي، ٢٠٠٢)

(أ) الهدف من المقياس: التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

(ب) وصف المقياس: يتكون المقياس من (٦٠) مفردة في صورة تقرير ذاتي ثلاثي التدرج ما بين: (دائماً، وأحياناً، ولا يحدث)، وقد وزعت تلك المفردات على (٥) أبعاد يُمثل كل منهم مصدرًا من مصادر الضغوط، ويوضح الجدول (٥) الأبعاد المختلفة للمقياس ومفردات كل بعد كما يلي:

جدول (٥). الأبعاد المختلفة لمقياس الضغوط النفسية المدرسية ومفرداتها

البعد	أرقام المفردات
العلاقات الاجتماعية	(١، ٢، ١١، ١٢، ٢١، ٢٢، ٣١، ٣٢، ٤١، ٤٢، ٥١، ٥٢)
البيئة المدرسية	(٣، ٤، ١٣، ١٤، ٢٣، ٢٤، ٣٣، ٣٤، ٤٣، ٤٤، ٥٣، ٥٤)
المناهج الدراسية	(٥، ٦، ١٥، ١٦، ٢٥، ٢٦، ٣٥، ٣٦، ٤٥، ٤٦، ٥٥، ٥٦)
الدروس الخصوصية	(٧، ٨، ١٧، ١٨، ٢٧، ٢٨، ٣٧، ٣٨، ٤٧، ٤٨، ٥٧، ٥٨)
الامتحانات	(٩، ١٠، ١٩، ٢٠، ٢٩، ٣٠، ٣٩، ٤٠، ٤٩، ٥٠، ٥٩، ٦٠)

(ج) طريقة التصحيح: تصحح المفردات الفردية بطريقة (٣ - ٢ - ١) في حين تصحح المفردات الزوجية بطريقة (١ - ٢ - ٣).

^٥ استعان الباحثان بأولياء أمور التلاميذ في عملية التطبيق؛ لتوضيح المقصود من كل مفردة

د) المؤشرات السيكمترية:

• **ثبات المقياس:** وقد قام مُعد المقياس بالتعرف على الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار، وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين: (٠.٩٥ : ٠.٩٨)، وفي البحث الحالي قام الباحثان بالتعرف على الثبات بالطريقتين التاليتين (ن = ٧٠):

- **طريقة معامل ألفا:** ويوضح الجدول (٦) قيم معاملات ألفا للأبعاد المختلفة على النحو التالي:

جدول (٦). معاملات الثبات للأبعاد المختلفة لمقياس الضغوط النفسية المدرسية

البعد	معامل ألفا	معامل الارتباط	البعد	معامل ألفا	معامل الارتباط
العلاقات الاجتماعية	٠.٧٤	**٠.٨٧	الدروس الخصوصية	٠.٦٩	**٠.٨٠
البيئة المدرسية	٠.٧٢	**٠.٨١	الامتحانات	٠.٧٢	**٠.٨٢
المناهج الدراسية	٠.٧٦	**٠.٨٥			

ومن الجدول (٦) يتضح أن قيم معاملات ألفا تراوحت ما بين: (٠.٦٩ : ٠.٧٦) وهي قيم تُمثل الحدود الدنيا للثبات.

- **طريقة إعادة تطبيق الاختبار:** قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغ قوامها (٧٠) تلميذ وتلميذة^٦، ثم إعادة التطبيق بفواصل زمني مقدارة (١٥) يوم، ويوضح جدول (٦) قيم معاملات الارتباط في مرتي التطبيق، ومنه يتضح أن قيم معاملات الثبات تتراوح ما بين: (٠.٨٠ : ٠.٨٧)، وهي قيم تُمثل الحدود العليا للثبات.

• **صدق المقياس:** قام مُعد المقياس بالتعرف على الصدق من خلال الصدق المرتبط بالمحك، وذلك بإيجاد قيم معاملات الارتباط بين درجات العينة الاستطلاعية على المقياس ودرجاتهم على مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين المجموع الكلي لدرجات أفراد العينة الأساسية على المقياسين (ر = ٠.٧٩**).

• **الانساق الداخلي:** قام الباحثان بإيجاد قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مفردات المقياس ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه، والجدول (٧) يوضح ذلك كما يلي:

^٦ تم تحديد أفراد العينة المستخدمة في التعرف على الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بصورة عشوائية من بين أفراد العينة الاستطلاعية؛ وذلك للحد من التأثير الإيجابي لعدد أفراد العينة على معامل الثبات.

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثاني والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢ (١٦٧)؛

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي.

جدول (٧). قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مفردات مقياس الضغوط النفسية

المدرسية ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه

العبارة	قيمة (ر)	العبارة	قيمة (ر)	العبارة	قيمة (ر)	العبارة	قيمة (ر)	العبارة	قيمة (ر)
العلاقات الاجتماعية									
١	**٠.٦٢٥	٢	**٠.٦٦٢	١١	**٠.٥٨٧	١٢	**٠.٦٣٠	٢١	**٠.٦٤٢
٢٢	**٠.٦٣١	٣١	**٠.٦٩٩	٣٢	**٠.٦٧٨	٤١	**٠.٦٢٥	٤٢	٠.٦٠٥
٥١	**٠.٦٢٥	٥٢	**٠.٦٥٧						
البيئة المدرسية									
٣	**٠.٦٩٢	٤	**٠.٦٣١	١٣	**٠.٦٢٥	١٤	**٠.٦٧٨	٢٤	**٠.٥٩٩
٣٣	**٠.٦٥٢	٣٤	**٠.٦٢٣	٤٣	**٠.٦١٠	٤٤	**٠.٦٤١	٥٣	**٠.٦٤١
٥٤	**٠.٦٥٦								
المناهج الدراسية									
٧	**٠.٦٢١	٨	**٠.٦٢٥	١٧	**٠.٦٤٥	٢٧	**٠.٦٣٠	٢٨	**٠.٦٣٤
٣٧	**٠.٦٣٢	٣٨	**٠.٦٢٥	٤٧	**٠.٦١٤	٤٨	**٠.٥٤٩	٥٧	**٠.٦٧٨
٥٨	**٠.٦٩٥								
الدروس الخصوصية									
٧	**٠.٦٠٢	٨	**٠.٦٩٨	١٧	**٠.٦٩٢	١٨	**٠.٦٣١	٢٧	**٠.٦٢٥
٢٨	**٠.٦٢٤	٣٧	**٠.٦٧٤	٣٨	**٠.٦٧١	٤٧	**٠.٦٩٩	٤٨	**٠.٦٤٢
٥٧	**٠.٦٧٨	٥٨	**٠.٦٢٥						
الامتحانات ونظم التقويم									
٩	**٠.٦٢٥	١٠	**٠.٦٩٢	١٩	**٠.٥٩٩	٢٠	**٠.٦٠٥	٢٩	**٠.٦٧٨
٣٠	**٠.٦٢٨	٣٩	**٠.٦٣٨	٤٠	**٠.٦٥٤	٤٩	**٠.٦١٠	٥٠	**٠.٦٠٨
٥٩	**٠.٦٩٤	٦٠	**٠.٦٣٦						

ومن الجدول (٧) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مفردات الأبعاد المختلفة، ومجموع درجاتهم على البعد الى تنتمي إليه تتراوح ما بين (٠.٥٤٩ : ٠.٦٩٩)، مما يعد مؤشراً على إتساق المفردات؛ كما قام الباحثان بإيجاد قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد المختلفة ومجموع درجاتهم على المقياس كمؤشر على إتساق الأبعاد، ويوضح ذلك الجدول (٨) كما يلي:

جدول (٨). قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على أبعاد مقياس الضغوط

النفسية المدرسية والمجموع الكلي للدرجات

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
العلاقات الاجتماعية	**٠.٧٤٨	الدروس الخصوصية	**٠.٧٢٤
البيئة المدرسية	**٠.٧٣٨	الامتحانات	**٠.٧٢٥
المناهج الدراسية	**٠.٧٠٠		

ومن الجدول (٨) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على الأبعاد المختلفة، والمجموع الكلي لدرجاتهم على المقياس تتراوح ما بين (٠.٧٠٠ : ٠.٧٤٨)، مما يعد مؤشراً على الأبعاد.

(٢) قائمة أنظمة المناعة النفسية: (إعداد: الباحثان)

قام الباحثان بإعداد القائمة في إطار نموذج أنظمة المناعة النفسية لـ (Olah)، ومن خلال ما إطلع عليه من مقاييس سابقة مثل: مقياس: (صباح منوخ، وطه العبيدي، ٢٠١٩)، ومقياس المناعة الفكرية: (صاحب الشمري، ٢٠٢٠)، ومقياس: (حسين أحمد، ٢٠٢٠)، ومقياس (Olah, 2005)، وقد لاحظ الباحثان أنه لا توجد أداة قياس سابقة لتقدير المناعة النفسية خلال مرحلة الطفولة، وهو ما دعا إلى إعداد أداة القياس الحالية، وقد تم عرض القائمة على (٦) من المحكمين كما يتضح بملحق (١)، للتعرف على درجة ملائمة العبارات للهدف الذي وضعه من أجله، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إجراء التعديلات، وقد تراوحت نسبة الإتفاق بين السادة المحكمين ما بين: (٨٦: ١٠٠) %، ويعرض ملحق (٢) القائمة في صورتها الأولية.

(أ) الهدف من القائمة: التعرف على أنظمة المناعة النفسية في إطار نموذج أنظمة المناعة النفسية لـ (Olah) خلال مرحلة الطفولة المتأخرة.

(ب) وصف القائمة: ضمت القائمة في صورتها النهائية (١٢٣) عبارة يُمثل كل منهم موقفًا من المواقف التي تواجه التلميذ - كما يتضح من ملحق (٣)-، وقد وزعت تلك العبارات على (١٦) بُعد تتدرج أسفل ثلاثة مكونات أساسية يوضحها الجدول (٩) كما يلي:

جدول (٩). عبارات المكونات الثلاثة لقائمة أنظمة المناعة النفسية وأبعادها

البعد	أرقام العبارات	العامل	معامل الارتباط
المكون الأول: نظام المعتقدات الإيجابية (٣٥ عبارة)			
التفكير الإيجابي	٩-١	الشعور بالتماسك والترابط	٢٧-٢٠
الشعور بالتحكم والسيطرة	١٩-١٠	الشعور بالنمو الذاتي	٣٥-٢٨
المكون الثاني: نظام المراقبة والإبداع والتفكير (٥٧ عبارة)			
التوجه نحو التغيير والتحدى	٤٢-٣٦	حل المشكلات	٧١-٦٥
المراقبة الاجتماعية	٥٠-٤٣	فعالية الذات	٧٨-٧٢
التوجه نحو الهدف	٥٨-٥١	الحراك الاجتماعي	٨٥-٧٩
الذات المبدعة	٦٤-٥٩	الإبداع الاجتماعي	٩٢ -٨٦
المكون الثالث: المعتقدات المنظمة ذاتيًا (٣١ عبارة)			
التحكم في الإندفاعات	١٠١ -٩٣	التحكم في حدة الطبع	١١٤-١٠٨
التحكم في الإنفعالات	١٠٧-١٠٢	الدمج المتزامن	١٢٣-١١٥

(ج) طريقة التصحيح: تصحح القائمة بطريقة ليكرت (٣-٢-١)، فعند اختيار المفحوص للبديل (أ) يعطى ثلاث درجات، وعند اختيار البديل (ب) يعطى درجتين، وعند اختيار البديل (ج) يعطى درجة واحدة فقط، ويتم الحكم على درجة المفحوص على النحو التالي:

■ يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد لكل نظام من أنظمة المناعة على حدة.

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي.

- يتم تحويل مجموع درجات كل بعد من الأبعاد إلى درجات معيارية ثم إلى درجات تأئية عن طريق المعادلة التالية: الدرجة التأئية = (الدرجة المعيارية $\times 10$) + 50
- الكشف عن مدلول الدرجة التأئية؛ ويوضح ملحق (٤) مؤشرات الحكم على الأبعاد المختلفة لأنظمة المناعة النفسية.

د) المؤشرات السيكمترية:

- ثبات المقياس: وقد تم التحقق من ثبات المقياس بالطريقتين التاليتين:

- طريقة الثبات المركب: وللتعرف على الثبات المركب للمكونات الثلاثة بأبعادها المختلفة؛ قام الباحثان بإيجاد قيم التشبعات المعيارية لعبارات كل بُعد من الأبعاد المختلفة للمكون الأول: (المعتقدات الإقدامية)، ويوضح تلك القيم الشكل (٤) بملحق (٥)، ومن قيم التشبعات الناتجة عن معالجة البيانات بواسطة برنامج (AMOSE 23) قام الباحثان بحساب قيم الثبات المركب لكل بعد من الأبعاد، ويوضح ذلك جدول (١٠) كما يلي:

جدول (١٠). قيم معاملات الثبات المركب للأبعاد المختلفة للمكون الأول: (المعتقدات الإقدامية)

البعد	معامل الثبات المركب CR	البعد	معامل الثبات المركب CR
التفكير الإيجابي	٠.٨٩٦	الشعور بالتماسك والترابط	٠.٩١٣
الشعور بالتحكم والسيطرة	٠.٩٣٢	الشعور بالنمو الذاتي	٠.٩٠٢

ومن الجدول (١٠) يتضح أن قيم معاملات الثبات المركب CR أكبر من (٠.٧) لجميع الأبعاد، كما تراوحت قيم تشبعات العبارات على الأبعاد المختلفة للمكون الأول: (المعتقدات الإقدامية) ما بين: (٠.٦٤ : ٠.٨٧)، وهي مؤشر علي ثبات الأبعاد.

كما قام الباحثان بإيجاد قيم التشبعات المعيارية لعبارات كل بُعد من الأبعاد المختلفة للمكون الثاني: (معتقدات المراقبة والإبداع، والتنفيذ)، ويوضح تلك القيم الشكل (٥) بملحق (٥)، ومن قيم التشبعات الناتجة تم حساب قيم الثبات المركب لكل بعد من الأبعاد، ويوضح ذلك جدول (١١) كما يلي:

جدول (١١). قيم معاملات الثبات المركب للأبعاد المختلفة للمكون الثاني: (معتقدات المراقبة والإبداع، والتنفيذ)

البعد	معامل الثبات المركب CR	البعد	معامل الثبات المركب CR
التوجه نحو التغيير والتحدي	٠.٩٥٢	حل المشكلات	٠.٩١٣
المراقبة الاجتماعية	٠.٩١٠	فعالية الذات	٠.٩٣٧
التوجه نحو الهدف	٠.٨٥٤	الحراك الاجتماعي	٠.٩٠٦
الذات المبدعة	٠.٨٦١	الإبداع الاجتماعي	٠.٩١١

^٧ بلغت قيمة $\chi^2 = 31.69$ عند درجة حرية (٥٦٠)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، كما وقت مؤشرات حسن المطابقة في المدي الطبيعي لها.

^٨ بلغت قيمة $\chi^2 = 69.29$ عند درجة حرية (٥٦٠)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، كما وقت مؤشرات حسن المطابقة في المدي الطبيعي لها.

ومن الجدول (١١) يتضح أن قيم معاملات الثبات المركب CR أكبر من (٠.٧) لجميع الأبعاد، كما تراوحت قيم تشبعات العبارات على الأبعاد المختلفة للمكون الثاني بين (٠.٦٥ : ٠.٨٩)، وهي مؤشر علي ثبات الأبعاد، كما تم إيجاد قيم التشبعات المعيارية لعبارات كل بُعد من الأبعاد المختلفة للمكون الثالث: (المعتقدات المنظمة ذاتياً)، ويوضح تلك القيم الشكل (٦) ^٩ بملحق (٥)، ومن قيم التشبعات الناتجة تم حساب قيم الثبات المركب لكل بعد من الأبعاد، ويوضح جدول (١٢) ذلك: جدول (١٢). قيم معاملات الثبات المركب للأبعاد المختلفة للمكون الثالث: (المعتقدات المنظمة ذاتياً)

البعد	معامل الثبات المركب CR	البعد	معامل الثبات المركب CR
التحكم في الإنفعالات	٠.٩٩٦	التحكم في حدة الطبع	٠.٨٩٣
التحكم في الإنفعالات	٠.٨٥٩	الدمج المتزامن	٠.٩٠٢

ومن الجدول (١٢) يتضح أن قيم معاملات الثبات المركب CR أكبر من (٠.٧) لجميع الأبعاد، كما تراوحت قيم تشبعات العبارات على الأبعاد المختلفة للمكون الثاني بين (٠.٦٣ : ٠.٨٥). مما سبق يمكن الإشارة إلى ثبات الأبعاد المختلفة للمكونات الثلاثة لقائمة أنظمة المناعة النفسية. - طريقة إعادة تطبيق الاختبار: قام الباحثان بتطبيق القائمة على عينة بلغ قوامها (٧٠) تلميذ وتلميذة^{١٠}، ثم إعادة التطبيق بفواصل زمني مقدارة (١٥) يوم، ويوضح جدول (١٣) قيم معاملات الارتباط في مرتي التطبيق على النحو التالي:

جدول (١٣). معاملات ارتباط درجات أفراد عينة استطلاعية قوامها (ن=٧٠) على المكونات

والأبعاد المختلفة لقائمة أنظمة المناعة النفسية في مرتي التطبيق.

العامل	معامل الارتباط	العامل	معامل الارتباط
المكون الأول: نظام المعتقدات الإيجابية (ر= ٠.٩٦٥)**			
التفكير الإيجابي	٠.٨٥٧**	الشعور بالتماسك والترابط	٠.٨٩٠**
الشعور بالتحكم والسيطرة	٠.٨٣٩**	الشعور بالنمو الذاتي	٠.٩٠٢**
المكون الثاني: نظام المراقبة والإبداع والتكيف (ر= ٠.٨٨٧)**			
التوجه نحو التغيير والتحدي	٠.٨٣٥**	حل المشكلات	٠.٨٣٧**
المراقبة الاجتماعية	٠.٨٣٦**	فعالية الذات	٠.٨٣٠**
التوجه نحو الهدف	٠.٨٠٩**	الحراك الاجتماعي	٠.٨٢٢**
الذات المُبدعة	٠.٨٣٩**	الإبداع الاجتماعي	٠.٨٨٨**
المكون الثالث: المعتقدات المنظمة ذاتياً (ر= ٠.٩٣١)**			
التحكم في الإنفعالات	٠.٩٠٢**	التحكم في حدة الطبع	٠.٨٣٧**
التحكم في الإنفعالات	٠.٨٩٥**	الدمج المتزامن	٠.٨٣٠**

^٩ بلغت قيمة $\chi^2 = ١٠٣.٩$ عند درجة حرية (١٥٣١)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، كما وقت مؤشرات حسن المطابقة في المدي الطبيعي لها.

^{١٠} تم تحديد أفراد العينة المستخدمة في التعرف على الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بصورة عشوائية من بين أفراد العينة الاستطلاعية؛ وذلك للحد من التأثير الإيجابي لعدد أفراد العينة على معامل الثبات.

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي .

ومن الجدول (١٣) يتضح أن قيم معاملات الارتباط تتراوح ما بين: (٠.٨٢٢ : ٠.٩٦٥)، وهي قيم تُعطي مؤشراً على الحدود العليا لمعاملات الثبات.

• صدق المقياس:

- **صدق التكوين الفرضي:** وللتحقق من صدق التكوين الفرضي، تم إجراء تحليل عاملي توكيدي لدرجات أفراد العينة الإستطلاعية على الأبعاد المختلفة لكل مكون من المكونات الثلاثة باستخدام برنامج (Amos23)، وقد تم التحقق من درجة مطابقة بيانات العينة لهذا البناء المفترض، وقد أسفر هذا الإجراء عن نموذج مطابق للبيانات المفترضة؛ حيث بلغت قيمة $\chi^2 = 31.02$ عند درجة حرية = ١٠٧)، كما بلغت مؤشرات حسن المطابقة المدى الطبيعي لها، ومن ثم يُمكن قبول البناء المفترض، والشكل (٧) بملحق (٥) يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي بعد حساب بارامترات القياس.

- **صدق البناء:** وللتعرف على صدق البناء قام الباحثان بإيجاد كل من:

➤ **الصدق التقاربي:** كمؤشر على انتماء العبارات للأبعاد المختلفة، ويوضح الجدول (١٤) التباين المستخلص: (متوسط التباين المعدل) كما يلي:

جدول (١٤). قيم التباينات المستخلصة AVE للأبعاد المختلفة لقائمة أنظمة المناعة النفسية

كمؤشراً على إنتماء العبارات للأبعاد المختلفة

العامل	AVE	العامل	AVE
المكون الأول: نظام المعتقدات الإيجابية			
التفكير الإيجابي	0.550	الشعور بالتماسك والترابط	0.581
الشعور بالتحكم والسيطرة	0.557	الشعور بالنمو الذاتي	0.591
المكون الثاني: نظام المراقبة والإبداع والتنفيذ			
التوجه نحو التغيير والتحدي	0.521	حل المشكلات	0.594
المراقبة الاجتماعية	0.581	فعالية الذات	0.524
التوجه نحو الهدف	0.542	الحراك الاجتماعي	٠.505
الذات المُدعة	0.594	الإبداع الاجتماعي	0.562
المكون الثالث: المعتقدات المنظمة ذاتياً			
التحكم في الإندفاعات	0.597	التحكم في حدة الطبع	0.581
التحكم في الإندفاعات	0.507	الدمج المتزامن	0.526

ومن الجدول (١٤) يتضح أن قيم التباينات المستخلصة AVE تتراوح ما بين: (٠.٥٠٥ :

٠.٥٩٧)، مما يعد مؤشراً على إنتماء العبارات للأبعاد المختلفة.

➤ **الصدق التمايزي:** وذلك كمؤشراً على تمايز المكونات عن بعضها البعض، والجدول (١٥) يوضح مصفوفة ارتباط المكونات الثلاثة على النحو التالي:

جدول (١٥). قيم التباينات ومربعاتها لأبعاد مقياس قوة السيطرة المعرفية.

العامل	نظام المراقبة- الإبداع- التنفيذ		نظام المعتقدات المنظمة ذاتياً	
	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط MSV	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط MSV
نظام المعتقدات الإقدامية	0.520	0.270	0.537	0.288
نظام المراقبة- الإبداع- التنفيذ	-----	-----	0.588	0.345

ومن الجدول (١٥) يتضح أن مربعات قيم التباينات للعلاقات بين المكونات الثلاثة للقائمة يتراوح ما بين: (٠.٢٧٠ : ٠.٣٤٥)، وهي قيم أقل من قيم (AVE) المناظرة، مما يعد مؤشراً على الصدق التمايزي للمكونات.

• **الاتساق الداخلي:** وقد تم حساب قيم معاملات ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على عبارات كل بعد من الأبعاد المختلفة للقائمة ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه؛ كمؤشراً على اتساق عبارات البعد، ويوضح ذلك جدول (١٦) كما يلي:

جدول (١٦). قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات أفراد العينة الاستطلاعية على كل بعد من الأبعاد المختلفة لقائمة أنظمة المناعة النفسية ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه

العبرة	قيمة (ر)	العبرة	قيمة (ر)	العبرة	قيمة (ر)	العبرة	قيمة (ر)	العبرة	قيمة (ر)
التفكير الإيجابي									
١	٠.٧٥٧	٢	٠.٧٢١	٣	٠.٧٨٨	٤	٠.٧٧٥	٥	٠.٧٥٧
٦	٠.٦٥٣	٧	٠.٦٩٩	٨	٠.٧٦٥	٩	٠.٧٧٤		
الشعور بالتحكم والسيطرة									
١٠	٠.٧١٠	١١	٠.٦٥٨	١٢	٠.٦٩٩	١٣	٠.٧١٢	١٤	٠.٦١٠
١٥	٠.٧٩٢	١٦	٠.٦٩٨	١٧	٠.٧٠٥	١٨	٠.٧٦٨	١٩	٠.٧٦٢
الشعور بالتماسك والترابط									
٢٠	٠.٦٩٢	٢١	٠.٦٨٧	٢٢	٠.٦٨٧	٢٣	٠.٧٧٤	٢٤	٠.٧٠٠
٢٥	٠.٧٨٨	٢٦	٠.٧١٠	٢٧	٠.٧١٠				
الشعور بالنمو الذاتي									
٢٨	٠.٦٩٩	٢٩	٠.٧٥٠	٣٠	٠.٦٩٩	٣١	٠.٧٧٤	٣٢	٠.٧٠٦
٣٣	٠.٦٥٧	٣٤	٠.٧١٠	٣٥	٠.٦٣٧				
التوجه نحو التغيير									
٣٦	٠.٦٨٤	٤٣	٠.٦٢٥	٥١	٠.٦٥٨	٥٩	٠.٧٢٥	٦٥	٠.٦٩٢
٣٧	٠.٦٩٢	٤٤	٠.٧٢٥	٥٢	٠.٦٥٢	٦٠	٠.٧٣٥	٦٦	٠.٦٣٢
٣٨	٠.٧١٠	٤٥	٠.٧٠٩	٥٣	٠.٦٣٩	٦١	٠.٧٢٥	٦٧	٠.٧١٠
٣٩	٠.٧٢٥	٤٦	٠.٧٨٨	٥٤	٠.٦٨٥	٦٢	٠.٧١٠	٦٨	٠.٦٤٢
٤٠	٠.٦٥٨	٤٧	٠.٧٢٥	٥٥	٠.٧٣١	٦٣	٠.٦٩٥	٦٩	٠.٦٣٥
٤١	٠.٧٢٠	٤٨	٠.٧٢٣	٥٦	٠.٦٢٥	٦٤	٠.٧٠٢	٧٠	٠.٧٣٥
٤٢	٠.٧١٠	٤٩	٠.٦٨٥	٥٧	٠.٦٨٢			٧١	٠.٦٩٢
التحكم في الاندفاعات									
		٥٠	٠.٧٢٠	٥٨	٠.٧١٥				
فعالية الذات									
٧٢	٠.٧٠٥	٧٩	٠.٧٠٩	٨٦	٠.٦٩٢	٩٥	٠.٧٥٢	٩٦	٠.٧٢٣
٧٣	٠.٦٢٣	٨٠	٠.٦٠٩	٨٧	٠.٦٧١	٩٧	٠.٧٠٠	٩٨	٠.٧١٠

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي .

٧٤	**٠.٦٩٢	٨١	**٠.٦٢٧	٨٨	**٠.٦٩٩	٩٩	**٠.٦٩٢	١٠٠	**٠.٦٣٥
٧٥	**٠.٧١٠	٨٢	**٠.٦٢٥	٨٩	**٠.٦٨٥	١٠١	**٠.٦٩٢		
٧٦	**٠.٧٣٢	٨٣	**٠.٧٢١	٩٠	**٠.٧٣١	التحكم في الإنفعالات			
٧٧	**٠.٦٨٩	٨٤	**٠.٦٢٨	٩١	**٠.٧٠٧	١٠٢	**٠.٧١٠	١٠٣	**٠.٧٢٥
٧٨	**٠.٧٢٨	٨٥	**٠.٧٩٥	٩٢	**٠.٦٧٨	١٠٤	**٠.٦٩٩	١٠٥	**٠.٦٣٨
الدمج المتزامن									
١١٥	**٠.٧٠٢	١١٦	**٠.٦٣٧	١١٧	**٠.٥٩٩	التحكم في حدة الطبع			
١١٨	**٠.٧٢١	١١٩	**٠.٦٩٢	١٢٠	**٠.٥٩٩	١٠٨	**٠.٧٠٥	١٠٩	**٠.٦٥٧
١٢١	**٠.٧١٠	١٢٢	**٠.٦٣٨	١٢٣	**٠.٧٢٣	١١٠	**٠.٧١٠	١١١	**٠.٦٩٢
						١١٢	**٠.٧٠٨	١١٣	**٠.٧٢٣
						١١٤	**٠.٦٩٢		

ومن الجدول (١٦) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على عبارات الأبعاد المختلفة، ومجموع درجاتهم على البعد الى تنتمي إليه تتراوح ما بين (٠.٥٩٩ : ٠.٧٨٨)، مما يعد مؤشراً على إتساق العبارات؛ كما قام الباحثان بإيجاد قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد المختلفة ومجموع درجاتهم على المكون الذي ينتمي إليه البعد كمؤشراً على إتساق الأبعاد، وكذلك تم إيجاد قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات المكونات والمجموع الكلي للدرجات على القائمة كمؤشر على إتساق المكونات، والجدول (١٧) يوضح ذلك:

جدول (١٧). معاملات ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على أبعاد قائمة أنظمة المناعة النفسية

ومجموع درجاتهم على المكون الذي ينتمي إليه البعد.

البعد	قيمة (ر)	البعد	قيمة (ر)
المكون الأول: نظام المعتقدات الإيجابية (**٠.٨٩٨)			
التفكير الإيجابي	**٠.٧٩٩	الشعور بالتماسك والترابط	**٠.٨٥٩
الشعور بالتحكم والسيطرة	**٠.٨٠٥	الشعور بالنمو الذاتي	**٠.٨٣٤
المكون الثاني: نظام المراقبة والإبداع والتفويض (**٠.٨٣٦)			
التوجه نحو التغيير والتحدى	**٠.٨١٢	حل المشكلات	**٠.٨٣١
المراقبة الاجتماعية	**٠.٨٠٥	فعالية الذات	**٠.٨٢٠
التوجه نحو الهدف	**٠.٨١٥	الحراك الاجتماعي	**٠.٨١٤
الذات المبدعة	**٠.٨٠٥	الإبداع الاجتماعي	**٠.٨٢٠
المكون الثالث: المعتقدات المنظمة ذاتياً (**٠.٨٣٩)			
التحكم في الإنفعالات	**٠.٨٢٠	التحكم في حدة الطبع	**٠.٨٢١
التحكم في الإنفعالات	**٠.٨١٥	الدمج المتزامن	**٠.٨٠٩

ومن الجدول (١٧) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات الأبعاد ومجموع درجات المكون الذي تنتمي له تتراوح ما بين: (٠.٧٩٩ : ٠.٨٥٩) مما يعد مؤشراً على إتساق الأبعاد، كما

^{١١} إشارة إلى قيمة معامل ارتباط درجات المكون مع المجموع الكلي للدرجات على القائمة.

تراوحت قيم معاملات إرتباط درجات المكونات الثلاثة والمجموع الكلي لدرجات القائمة ما بين: (٠.٨٣٦ : ٠.٨٩٨) مما يُعد مؤشراً على إتساق المكونات.

٣) مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: (إعداد: الباحثان)

قام الباحثان بإعداد المقياس في إطار النظرية المعرفية- الدافعية- الإجتماعية للإنفعال لـ (Lazarus, 1991)؛ ومن خلال ما إطلع عليه من مقاييس سابقة مثل: مقياس المواجهة الفاعلة لـ (Greenglass et al., 1999) ترجمة: هشام الخولي، (٢٠١٨)، ومقياس المواجهة الأكاديمية لـ (Sullivan, 2010) ترجمة: دينا إسماعيل، (٢٠١٨)، ومقياس استراتيجيات المواجهة الأكاديمية: (كمال عطية، ٢٠١٧)، وقد لاحظ الباحثان أنه لا توجد أداة قياس سابقة لتقدير استراتيجيات المواجهة خلال مرحلة الطفولة، وهو ما دعا إلى إعداد أداة القياس الحالية، وقد تم عرض المقياس على (٦) من المحكمين كما يتضح بملحق (١)، للتعرف على درجة ملائمة العبارات للهدف الذي وضعه من أجله، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم إجراء التعديلات، وقد تراوحت نسبة الإتفاق بين السادة المُحكمين ما بين: (٨٧ : ١٠٠) %، ويعرض ملحق (٦) المقياس كما تم عرضه على السادة المحكمين.

أ) **الهدف من المقياس:** التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: (استراتيجيات قائمة على المشكلة، واستراتيجيات قائمة على الإنفعال) خلال مرحلة الطفولة.

ب) **وصف المقياس:** تكون المقياس في صورته الأولى من (٩٩) مفردة - كما يتضح بملحق (٥)-، وعقب التحقق من المؤشرات السيكمترية تم حذف (٢٧) مفردة، وبذلك بلغ عدد مفردات المقياس في صورته النهائية (٧٢) مفردة في صورة مقياس ثلاثي التدرج: (دائماً، وأحياناً، ونادراً) - كما يتضح من ملحق (٧)-، وقد وزعت تلك المفردات على مكونين أساسيين هما: (المواجهة تجاه المشكلة، والمواجهة تجاه الإنفعال)، ويوضح ذلك جدول (١٨) كما يلي:

جدول (١٨). أرقام مفردات الأبعاد المختلفة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

أرقام العبارات	البعد
المكون الأول: استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة (٤٤ مفردة)	
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية (٢٨ مفردة)	
٥، ٧، ٨، ٩، ١٣، ١٦، ٢٠، ٢٢، ٢٣	استراتيجية المواجهة النشطة (٩ مفردات)
٢، ١٠، ١١، ١٤، ١٥، ٢٤	استراتيجية البحث عن المعلومات (٦ مفردات)
١، ٣، ٤، ٢١، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٦٦	استراتيجية التركيز على الحل (٨ مفردات)
١٧، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩	استراتيجية التركيز على الذات (٥ مفردات)
البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة معرفية (١٦ مفردة)	
٣١، ٣٣، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٤٢، ٤٣، ٤٤	استراتيجية التفكير المنطقي (٨ مفردة)
٣٠، ٣٢، ٣٤، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٥٦	استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي (٨ مفردة)

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي .

المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال (٢٨ مفردة)	
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة إجتماعية (١٥ مفردة)	
استراتيجية التدين (٧ مفردات)	٥١، ٥٠، ٤٩، ٤٨، ٤٧، ٤٦، ٤٥
استراتيجية المساندة الوجدانية (٨ مفردات)	٦٥، ٦٤، ٥٧، ٥٢، ٢٥، ١٩، ١٨، ١٢
البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية (١٣ مفردة)	
استراتيجية الهروب والاستسلام (٧ مفردات)	٦٣، ٦٢، ٦١، ٦٠، ٥٩، ٥٨، ٥٦
استراتيجية التنفيس الإنفعالي (٦ مفردات)	٧٢، ٧١، ٧٠، ٦٩، ٦٨، ٦٧

ج) طريقة التصحيح: تصحح جميع المفردات بطريقة (٣-٢-١)، فيما عدّ المفردات (٣٠) مفردة سالبة ذات الأرقام: (٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٥، ٢٦، ٤٣، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٥٠، ٥٢، ٥٤، ٥٥، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢) يتم تصحيحها بطريقة (١-٢-٣)، ويتم الحكم على درجة المفحوص على النحو التالي:

- يتم تصحيح كل بعد من الأبعاد الفرعية لكل مكون من المكونات على حدة.
 - يتم تحويل مجموع درجات كل بعد فرعي إلى درجات معيارية ثم إلى درجات تائية عن طريق المعادلة التالية: $(\text{الدرجة المعيارية} \times ١٠) + ٥٠$.
 - الكشف عن مدلول الدرجة التائية؛ ويوضح ملحق (٨) مؤشرات الحكم على الأبعاد والمكونات.
- د) المؤشرات السيكمترية:**

• **ثبات المقياس:** وقد تم التحقق من ثبات المقياس بالطريقتين التاليتين:

- **طريقة الثبات المركب:** وللتعرف على الثبات المركب للأبعاد المختلفة للمقياس، تم إيجاد قيم التشبعات المعيارية لمفردات البعد الأول: استراتيجيات المواجهة السلوكية من المكون الأول: استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة، وقد أسفر عن هذا الإجراء حذف (١٣) مفردة ذات الأرقام: (٦، ٧، ٩، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣٤، ٣٥، ٤٠، ٤١) كونها ذات تشبعات أقل (٠.٥)، ثم قام الباحثان بإعادة حساب قيم التشبعات المعيارية لباقي المفردات، وأسفر هذا الإجراء عن نموذج مطابق؛ حيث بلغت قيمة (٢٢.٤٥ = ٧٢.٤٥ عند درجة حرية = ٣٤٦)، كما وقعت مؤشرات حُسن المطابقة في المدى الطبيعي لها، ويوضح الشكل (٨) بملحق (٩) قيم التشبعات المعيارية؛ تلى ذلك إيجاد قيم التشبعات المعيارية لمفردات البعد الثاني: استراتيجيات المواجهة المعرفية من المكون الأول: استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة، وقد أسفر عن هذا الإجراء حذف (٦) مفردة ذات الأرقام: (٤٢، ٥١، ٥٣، ٥٤، ٥٦، ٥٨) كونها ذات تشبعات أقل (٠.٥)، ثم قام الباحثان بإعادة حساب قيم التشبعات المعيارية لباقي المفردات، وأسفر هذا الإجراء عن نموذج مطابق؛ حيث بلغت قيمة (٢٨.٦ = ٤٨.٦، عند درجة حرية = ١٠٣)، كما وقعت مؤشرات حُسن المطابقة في المدى الطبيعي لها، ويوضح الشكل (٩) بملحق (٩) قيم التشبعات المعيارية، تلى ذلك

د/سيد محمدي صميده حسن & د/رانيا محمد محمد سالم

إيجاد قيم التشبعات المعيارية لمفردات البعد الأول: استراتيجيات المواجهة الاجتماعية من المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال، وقد أسفر عن هذا الإجراء حذف (٣) مفردة ذات الأرقام: (٩٤، ٩١، ٨٢) كونها ذات تشبعات أقل (٠.٥)، ثم قام الباحثان بإعادة حساب قيم التشبعات المعيارية لباقي المفردات، وأسفر هذا الإجراء عن نموذج مطابق؛ حيث بلغت قيمة (٢١كا) = ٥.١، عند درجة حرية = ٨٩)، كما وقعت مؤشرات حُسن المطابقة في المدى الطبيعي لها، ويوضح الشكل (١٠) بملحق (٩) قيم التشبعات المعيارية؛ تلى ذلك إيجاد قيم التشبعات المعيارية لمفردات البعد الثاني: استراتيجيات المواجهة السلوكية من المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال، وقد أسفر عن هذا الإجراء حذف (٥) مفردة ذات الأرقام: (٧٠، ٧٢، ٧٤، ٧٧، ٧٩) كونها ذات تشبعات أقل (٠.٥)، ثم قام الباحثان بإعادة حساب قيم التشبعات المعيارية لباقي المفردات، وأسفر هذا الإجراء عن نموذج مطابق؛ حيث بلغت قيمة (٢١كا) = ٣.١، عند درجة حرية = ٦٨)، كما وقعت مؤشرات حُسن المطابقة في المدى الطبيعي لها، ويوضح الشكل (١١) بملحق (٩) قيم التشبعات المعيارية، ومنها تم حساب قيم الثبات المركب للأبعاد المختلفة، ويوضح ذلك جدول (١٩) كما يلي:

جدول (١٩). قيم معاملات الثبات المركب للأبعاد المختلفة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

البيد	معامل الثبات المركب CR	البيد	معامل الثبات المركب CR
المكون الأول استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة			
البعد الأول: استراتيجيات المواجهة السلوكية			
استراتيجية المواجهة النشطة	٠.٨٨٠	استراتيجية التركيز على الحل	٠.٩٠٧
استراتيجية البحث عن المعلومات	٠.٩٠٢	استراتيجية التركيز على الذات	٠.٨٥٩
البعد الثاني: استراتيجيات المواجهة المعرفية			
استراتيجية التفكير المنطقي	٠.٩٠٢	استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي	٠.٩١١
المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال			
البعد الأول: استراتيجيات المواجهة الاجتماعية			
استراتيجية التدين	٠.٩٠٢	استراتيجية المساندة الوجدانية	٠.٩١٣
البعد الثاني: استراتيجيات المواجهة السلوكية			
استراتيجية الهروب والاستسلام	٠.٨٩٦	استراتيجية التفسير الإنفعالي	٠.٨٨٤

ومن الجدول (١٩) يتضح أن قيم معاملات الثبات المركب CR أكبر من (٠.٧).

– طريقة إعادة تطبيق الاختبار: قام الباحثان بتطبيق المقياس – محذوفاً منه المفردات ذات قيم التشبعات المعيارية المنخفضة – على عينة بلغ قوامها (٧٠) تلميذ وتلميذة، ثم إعادة التطبيق بفواصل زمني مقدارة (١٥) يوم، ويوضح جدول (٢٠) قيم معاملات الارتباط في مرتتي التطبيق كما يلي:

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

جدول (٢٠). معاملات ارتباط درجات أفراد عينة استطلاعية قوامها (ن=٧٠) على المكونات والأبعاد المختلفة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرتي التطبيق.

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
المكون الأول استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة (ر=٠.٩٥٢)**			
البعد الأول: استراتيجيات المواجهة السلوكية (ر=٠.٩٣١)**			
استراتيجية المواجهة النشطة	٠.٩٠٤**	استراتيجية التركيز على الحل	٠.٩٢٢**
استراتيجية البحث عن المعلومات	٠.٩١٥**	استراتيجية التركيز على الذات	٠.٨٩٩**
البعد الثاني: استراتيجيات المواجهة المعرفية (ر=٠.٨٩٧)**			
استراتيجية التفكير المنطقي	٠.٨٩٠**	استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي	٠.٨٩٤**
المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال (ر=٠.٨٨٩)**			
البعد الأول: استراتيجيات المواجهة الاجتماعية (ر=٠.٨٧٥)**			
استراتيجية التدين	٠.٨٥٣**	استراتيجية المساندة الوجدانية	٠.٨١٢**
البعد الثاني: استراتيجيات المواجهة السلوكية (ر=٠.٨٦٧)**			
استراتيجية الهروب والاستسلام	٠.٨٦١**	استراتيجية التفتيس الإنفعالي	٠.٨٥٦**

ومن الجدول (٢٠) يتضح أن قيم معاملات الارتباط تتراوح ما بين: (٠.٨١٢-٠.٩٥٢) مما يُعد مؤشراً على ثبات المقياس.

• صدق المقياس:

- صدق التكوين الفرضي: وللتحقق من صدق التكوين الفرضي، تم إجراء تحليل عاملي توكيدي لدرجات أفراد العينة الإستطلاعية على مكوني المقياس وأبعادهما باستخدام برنامج (Amos23)، وقد تم التحقق من درجة مطابقة بيانات العينة لهذا البناء المفترض، وقد أسفر هذا الإجراء عن نموذج مطابق للبيانات المفترضة؛ حيث بلغت قيمة (٢٤ = ٧.٢٤ عند درجة حرية = ٣٢)، كما بلغت مؤشرات حسن المطابقة المدى الطبيعي لها، ومن ثم يُمكن قبول البناء المفترض، والشكل (١٢) بملحق (٩) يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي بعد حساب بارامترات القياس.

- صدق البناء: وللتعرف على صدق البناء قام الباحثان بإيجاد كل من:

➤ الصدق التقاربي: كمؤشر على انتماء العبارات للأبعاد المختلفة، ويوضح الجدول (٢١) التباين المستخلص: (متوسط التباين المعدل) كما يلي:

جدول (٢١). قيم التباينات المستخلصة AVE للأبعاد المختلفة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

العامل	AVE	العامل	AVE
المكون الأول: استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة			
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية			
استراتيجية المواجهة النشطة	0.512	استراتيجية البحث عن المعلومات	0.520
استراتيجية التركيز على الحل	0.503	استراتيجية التركيز على الذات	0.515
البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة معرفية			
استراتيجية التفكير المنطقي	0.521	استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي	0.524
المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال			
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة إجتماعية			
استراتيجية التدين	0.526	استراتيجية المساندة الوجدانية	0.524
البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية			
استراتيجية الهروب والإستسلام	0.554	استراتيجية التنفيس الإنفعالي	0.562

ومن الجدول (٢١) يتضح أن قيم التباينات المستخلصة AVE تتراوح ما بين: (٠.٥٠٣-٠.٥٦٢)، مما يعد مؤشراً على إنتماء المفردات للأبعاد الفرعية المختلفة؛ وهي قيم أقل من قيم الثبات المركب المناظرة لكل بعد من الأبعاد الفرعية.

➤ **الصدق التمايزي:** وذلك كمؤشراً على تمايز مكوني المقياس، حيث بلغت قيمة مربع معامل الارتباط بين مكوني المقياس (MSV = ٠.٤٦٢)؛ مما يعد مؤشراً على الصدق التمايزي للمكونين.

• **الانساق الداخلي:** وقد تم حساب قيم معاملات ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على مفردات كل بعد من الأبعاد الفرعية ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه؛ كمؤشراً على انساق مفردات البعد، ويوضح ذلك جدول (٢٢) كما يلي:

جدول (٢٢). قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات العينة الاستطلاعية على كل بعد من

الأبعاد الفرعية ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
استراتيجية المواجهة النشطة									
٥	***.٧٥٨	٧	***.٧٢١	٨	***.٧٢٣	٩	***.٧٠٣	١٣	***.٦٧٨
١٦	***.٦٥٣	٢٠	***.٧٠٥	٢٢	***.٦٩٨	٢٣	***.٧٦١		
استراتيجية البحث عن المعلومات									
٢	***.٦٩٧	١٠	***.٧٥٨	١١	***.٧٠٦	١٤	***.٧١٢	١٥	***.٧٣٤
٢٤	***.٧١٢								
استراتيجية التركيز على الحل									
١	***.٧٢١	٣	***.٧٦٩	٤	***.٧٩٨	٢١	***.٧٧٤	٥٣	***.٧١٤
٥٤	***.٧٣٦	٥٥	***.٧٠٠	٦٦	***.٦٩٩				
استراتيجية التركيز على الذات									

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي.

١٧	**٠.٨٧٥	٢٦	**٠.٧٨٥	٢٧	**٠.٧٩٦	٢٨	**٠.٧٨١	٢٩	**٠.٧٩٩
استراتيجية التفكير المنطقي		استراتيجية التفسير الإيجابي		استراتيجية التدين		استراتيجية المساندة الوجدانية		استراتيجية الهروب والاستسلام	
٣١	**٠.٧٨٥	٣٠	**٠.٧٧٨	٤٥	**٠.٧٥٩	١٢	**٠.٨٧٤	٦	**٠.٦٧٨
٣٣	**٠.٧٤٥	٣٢	**٠.٧٦٨	٤٦	**٠.٨٠٠	١٨	**٠.٧٥٢	٥٨	**٠.٧٠٢
٣٥	**٠.٧٥٠	٣٤	**٠.٧٧١	٤٧	**٠.٧١٧	١٩	**٠.٧٢١	٥٩	**٠.٧٠٣
٣٦	**٠.٧٤٥	٣٨	**٠.٧٩٨	٤٨	**٠.٧٩٨	٢٥	**٠.٦٩٩	٦٠	**٠.٦٤٨
٣٧	**٠.٨٠٠	٣٩	**٠.٧٢٥	٤٩	**٠.٧٩٣	٥٢	**٠.٧٠٩	٦١	**٠.٧٠٠
٤٢	**٠.٧٩٩	٤٠	**٠.٧٦١	٥٠	**٠.٧٧٢	٥٧	**٠.٧١٠	٦٢	**٠.٦٩٩
٤٣	**٠.٧٠٩	٤١	**٠.٧٤٥	٥١	**٠.٧٩٣	٦٤	**٠.٧٣٠	٦٣	**٠.٦٧٩
٤٤	**٠.٧٥٩	٥٦	**٠.٧٢٩			٦٥	**٠.٧٠٧		
استراتيجية التفتيس الإنفعالي									
٦٧	**٠.٦٥٠	٦٨	**٠.٧٠٢	٦٩	**٠.٧١١	٧٠	**٠.٦٧٨	٧١	**٠.٧٠٩
٧٢	**٠.٦٩٩								

ومن الجدول (٢٢) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مفردات الأبعاد الفرعية المختلفة، ومجموع درجاتهم على البعد الى تنتمي إليه تتراوح ما بين (٠.٨٧٥ : ٠.٦٥٠)، مما يعد مؤشراً على إتساق المفردات؛ كما قام الباحثان بإيجاد قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد الفرعية ومجموع درجاتهم على البعد الرئيس الذي ينتمي إليه البعد كمؤشراً على إتساق الأبعاد الفرعية، والجدول (٢٣) يوضح ذلك على النحو التالي:

جدول (٢٣). معاملات ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على الأبعاد الفرعية لمقياس

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومجموع درجاتهم على البعد الرئيس الذي تنتمي إليه.

العامل	معامل الارتباط	العامل	معامل الارتباط
المكون الأول: استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة			
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية			
استراتيجية المواجهة النشطة	**0.897	استراتيجية البحث عن المعلومات	0.910**
استراتيجية التركيز على الحل	**0.901	استراتيجية التركيز على الذات	0.899**
البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة معرفية			
استراتيجية التفكير المنطقي	0.873**	استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي	0.893**
المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال			
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة إجتماعية			
استراتيجية التدين	0.905**	استراتيجية المساندة الوجدانية	0.890**
البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية			
استراتيجية الهروب والاستسلام	0.910**	استراتيجية التفتيس الإنفعالي	0.907**

ومن الجدول (٢٣) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات الأبعاد الفرعية ومجموع درجات البعد الرئيس الذي تنتمي له تتراوح ما بين: (٠.٨٩٠ : ٠.٩١٠) مما يعد مؤشراً على إتساق الأبعاد

الفرعية، كذلك تم إيجاد قيم معاملات ارتباط درجات العينة الإستطلاعية على كل بعد من الأبعاد الرئيسة ومجموع درجات المكون الذي تنتمي إليه كمؤشر على إتساق الأبعاد الرئيسة، والجدول (٢٤) يوضح ذلك على النحو التالي:

جدول (٢٤). معاملات ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على الأبعاد الرئيسة لمقياس

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومجموع درجاتهم على المكون الذي تنتمي إليه.

العامل	معامل الارتباط	العامل	معامل الارتباط
المكون الأول: استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة			
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية	0.953**	البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة معرفية	0.948**
المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال			
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة إجتماعية	0.912**	البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية	0.918**

ومن الجدول (٢٤) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات الأبعاد الرئيسة ومجموع درجات المكون الذي تنتمي له تتراوح ما بين: (٠.٩١٢ : ٠.٩٥٣) مما يعد مؤشراً على إتساق الأبعاد الرئيسة، كما بلغت قيمة معامل ارتباط المجموع الكلي للدرجات وكل من: مجموع درجات المكون الأول: استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة (ر = ٠.٩٦٤)، ومجموع درجات المكون الثاني: استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال (ر = ٠.٩٥٢)، مما يُعد مؤشراً على إتساق مكوني المقياس.

٤) مقياس التوافق النفسي: (إعداد: الباحثان)

أ) الهدف من المقياس: التعرف التوافق النفسي بشكلية: (إيجابية التوافق، وتوافقية التوافق) خلال مرحلة الطفولة.

ب) وصف المقياس: تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٠) مفردة موزعة على بعديه: (إيجابية التوافق، وتوافقية التوافق)، وذلك بعد تعديل صياغة بعض المفردات بالمقياس الأصلي كونها لا تتناسب والمرحلة العمرية لأفراد عينة البحث (مرحلة الطفولة المتأخرة) -يوضح ملحق (١٠) المقياس في صورته الأولية-، وفي ضوء ما أسفرت عنه إجراءات حساب المؤشرات السيكومترية تم حذف (١١) مفردة، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (١٩) مفردة موزعة على بعديه -يوضح ملحق (١١) المقياس في صورته النهائية- كما يتضح بالجدول (٢٥) كما يلي:

جدول (٢٥). مفردات مقياس التوافق النفسي موزعة على بعديه

البعد	جميع المفردات	المفردات السالبة فقط
البعد الأول: إيجابية التوافق	١٩ - ١٧ - ١٥ - ١٣ - ١١ - ٩ - ٧ - ٥ - ٣ - ١	١١ - ٩
البعد الأول: توافقية التوافق	١٨ - ١٦ - ١٤ - ١٢ - ١٠ - ٨ - ٦ - ٤ - ٢	١٨ - ١٦ - ١٤ - ٦

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

(ج) طريقة التصحيح: تصحح جميع المفردات بطريقة (٣-٢-١)، فيما عدّ المفردات السالبة يتم تصحيحها بطريقة (١-٢-٣)، ويتم الحكم على درجة المفحوص على النحو التالي:

- يتم تصحيح كل بعد من بُعدي المقياس على حدة.
- يتم تحويل مجموع درجات كل بعد إلى درجات معيارية ثم إلى درجات تائية عن طريق المعادلة التالية: الدرجة التائية = (الدرجة المعيارية $\times 10$) + ٥٠
- الكشف عن مدلول الدرجة التائية؛ ويوضح ملحق (١٢) مؤشرات الحكم على بُعدي المقياس.

(د) المؤشرات السيكمترية:

- ثبات المقياس: وقد تم التحقق من ثبات المقياس بالطريقتين التاليتين:

- طريقة الثبات المركب: وللتعرف على الثبات المركب للأبعاد المختلفة للمقياس، تم إيجاد قيم التشبعات المعيارية لمفردات بُعدي المقياس، وقد أسفر عن هذا الإجراء حذف (٥) مفردات من البعد الأول ذات الأرقام: (١، ٦، ٨، ١٠، ١٢)، وحذف (٦) مفردات من البعد الثاني ذات الأرقام: (١٦، ١٨، ٢٠، ٢٤، ٢٥، ٢٩) كونها ذات تشبعات أقل (٠.٥)، ثم قام الباحثان بإعادة حساب قيم التشبعات المعيارية لباقي المفردات، وأسفر هذا الإجراء عن نموذج مطابق؛ حيث بلغت قيمة (كا) = ٥٦.٧ عند درجة حرية = ١٥١)، كما وقعت مؤشرات حُسن المطابقة في المدى الطبيعي لها، ويوضح الشكل (١٣) بملحق (١٣) قيم التشبعات المعيارية، ومنها تم حساب قيمتي الثبات المركب (CR) لُبُعدي المقياس؛ حيث بلغت قيمة الثبات المركب للبعد الأول: إيجابية التوافق (CR=0.898)، كما بلغت قيمة الثبات المركب للبعد الثاني: توافمية التوافق (CR=0.913)، وهما قيمتين أكبر من (٠.٧)، بما يُعطي مؤشرًا على ثبات بُعدي المقياس.

- طريقة إعادة تطبيق الاختبار: قام الباحثان بتطبيق المقياس - محذوفًا منه المفردات ذات قيم التشبعات المعيارية المنخفضة - على عينة بلغ قوامها (٧٠) تلميذ وتلميذة، ثم إعادة التطبيق بفصل زمني مقداره (١٥) يوم، ويوضح جدول (٢٦) قيم معاملات الارتباط في مرتي التطبيق كما يلي:

جدول (٢٦). معاملات ارتباط درجات أفراد عينة استطلاعية قوامها (ن=٧٠) على بُعدي مقياس التوافق النفسي في مرتي التطبيق.

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
إيجابية التوافق	٠.٩١٢**	توافمية التوافق	٠.٩٢٣**

ومن الجدول (٢٦) يمكن القول بثبات المقياس.

- صدق المقياس:

- صدق البناء: وللتعرف على صدق البناء قام الباحثان بإيجاد كل من:

➤ الصدق التقاربي: كمؤشر على انتماء المفردات لُبُعدي المقياس، وقد بلغت قيمة التباين

= (١٨٢)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثاني والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢ =

المستخلص: (متوسط التباين المعدل AVE) للبعد الأول: إيجابية التوافق (0.555)، كما بلغت قيمة (AVE= 0.596) للبعد الثاني: توافمية التوافق، مما يعد مؤشراً على إنتماء المفردات لبُعدي المقياس؛ وهي قيم أقل من قيم الثبات المركب المناظرة.

➤ **الصدق التمايزي:** وذلك كمؤشراً على تمايز بُعدي المقياس، حيث بلغت قيمة مربع معامل الارتباط بين بُعدي المقياس (MSV=0.485)؛ مما يعد مؤشراً على الصدق التمايزي.

• **الاتساق الداخلي:** وقد تم حساب قيم معاملات ارتباط درجات العينة الاستطلاعية على مفردات بُعدي المقياس ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه؛ كمؤشراً على اتساق مفردات البعد، ويوضح ذلك جدول (٢٧) كما يلي:

جدول (٢٧). قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات العينة الاستطلاعية على مفردات^{١٢} بُعدي

مقياس التوافق النفسي ومجموع درجاتهم على البعد الذي تنتمي إليه

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
البعد الأول: إيجابية التوافق									
١	٠.٧٨٥	٣	٠.٦٩٩	٥	٠.٧٣٧	٧	٠.٧١٤	٩	٠.٧١٦
١١	٠.٧٠٨	١٣	٠.٧٤٥	١٥	٠.٦٩٨	١٧	٠.٧٠٥	١٩	٠.٧٢٠
توافمية التوافق									
٢	٠.٧٠٥	٤	٠.٧٢٠	٦	٠.٧٠٦	٨	٠.٧٤١	١٠	٠.٧١٢
١٢	٠.٧١٢	١٤	٠.٧١٢	١٦	٠.٧٠٠	١٨	٠.٦٩٩		

ومن الجدول (٢٧) يتضح أن قيم معاملات ارتباط درجات أفراد العينة الاستطلاعية على مفردات بُعدي المقياس ومجموع درجاتهم على البعد الى تنتمي إليه تتراوح ما بين (٠.٦٩٩: ٠.٧٨٥)، مما يعد مؤشراً على إتساق المفردات، كذلك تم إيجاد قيم معاملات ارتباط درجات العينة الإستطلاعية على بُعد المقياس ومجموع الكلي للدرجات كمؤشر على إتساق الأبعاد، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط المجموع الكلي للدرجات بكل من: البعد الأول (٠.٩٤٥)، وبالبعد الثاني (٠.٩٥٧) مما يُعد مؤشراً على إتساق البعدين.

إجراءات البحث:

سارت إجراءات البحث على النحو التالي:

١. إعداد الأدوات المختلفة للبحث في صورتها الأولية؛ والمتمثلة في: قائمة المناعة النفسية، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس التوافق النفسي.

^{١٢} تم ترتيب المفردات وفق الصورة النهائية للمقياس

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي.

٢. عرض الأدوات على مجموعة من المحكمين - كما بملحق (١) - للتعرف على درجة ملائمة تلك الأدوات للاستخدام في الجانب الميداني من البحث، وفي ضوء آراء السادة المحكمين تم تعديل في صياغة بعض المفردات.

٣. اختيار عينة البحث الاستطلاعية بصورة عشوائية من بين تلاميذ وتلميذات الصف الرابع الابتدائي من تلاميذ مدرسة بنها الحديثة المشتركة تابعة لإدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية (ن=٢٠١) خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢)م، بهدف التعرف على المؤشرات السيكومترية للأدوات المختلفة.

٤. اختيار العينة الأساسية المتضمنة (ن=٦٠٥) تلميذ وتلميذة بالصف الرابع الابتدائي من (٤) مدارس تابعة لإدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية.

٥. تطبيق أدوات البحث على أفراد العينة الأساسية، ثم تصحيحها ومعالجتها إحصائياً بهدف اختبار فروض البحث.

٦. التوصل إلى نتائج البحث وتفسيرها في ضوء الإطار النظري، والدراسات والبحوث السابقة.

٧. تقديم مجموعة من المقترحات والتوصيات في ضوء النتائج المتحصل عليها، وفي ضوء متغيرات البحث.

نتائج البحث:

يتناول الجزء التالي اختبار فروض البحث، ورصد النتائج المتحصل عليها وتفسيراتها ومناقشتها كما يلي:

الفرض الأول: وينص على " يتسم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بدرجات متدنية من المناعة النفسية بأنظمتها الثلاثة: (نظام المعتقدات الإقدامية، ونظام معتقدات المراقبة- الإبداع- التنفيذ، ونظام المعتقدات المنظمه ذاتياً).

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بتحويل درجات المفحوصين على الأبعاد المختلفة لقائمة المناعة النفسية إلى درجات تائية وفقاً لطريقة التصحيح المحددة، ثم الحكم على مستوى المناعة النفسية بأنظمتها الثلاثة وأبعادها في إطار مؤشرات الحكم بملحق (٤)، ويوضح ذلك الجدول (٢٨) كما يلي:

جدول (٢٨). متوسطات الدرجات التائية لأنظمة المناعة النفسية بأبعادها المختلفة

البعد	المتوسط	المستوى	العامل	المتوسط	المستوى
المكون الأول: نظام المعتقدات الإقدامية					
التفكير الإيجابي	٤٤.٨٩	متوسط	الشعور بالتماسك والترابط	٤٨.٧٨	متوسط
الشعور بالتحكم والسيطرة	٤٥.٢٩	متوسط	الشعور بالنمو الذاتي	٥٠	متوسط
معتقدات المراقبة والإبداع والتنفيذ					
التوجه نحو التغيير والتحدي	٤٨.٥٦	متوسط	حل المشكلات	٤٢.٧٠	متوسط

= (١٨٤)؛ السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثاني والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢=

متوسط	٤٨.٢٥	فعالية الذات	متوسط	٤٤.٨٧	المراقبة الإجتماعية
متوسط	٤٦.٧٤	الحراك الإجتماعي	متوسط	٤٤.٢٦	التوجه نحو الهدف
متوسط	٤٣.٠٥	الإبداع الإجتماعي	متوسط	٤٦.٧٨	الذات المُبدعة
متوسط	٤٤.٧٦	المعتقدات المُنظمة ذاتيًا			
متوسط	٤٢.٩٨	التحكم في حدة الطبع	متوسط	٤٤.٧١	التحكم في الإندفاعات
متوسط	٤٤.٥٨	النمذج المتزامن	متوسط	٤٦.٧١	التحكم في الإنفعالات

ومن الجدول (٢٨) يمكن القول أن تلاميذ الصف الرابع الابتدائي يمتلكون مستويات متوسطة من أنظمة المناعة النفسية، ومن ثم يتحقق الفرض الأول جزئيًا؛ حيث أن هؤلاء التلاميذ يمتلكون مستويات من أنظمة المناعة النفسية دون المستوى المرتفع.

ويُفسر الباحثان تلك النتيجة في إطار ما يواجهه تلاميذ الصف الرابع الابتدائي من مصادر متباينة من الضغوط النفسية مثل: الضغوط الناشئة عن قلق الاختبار، والضغوط الوالدية لتحقيق أعلى الدرجات على حساب الهوايات، والضغوط الناشئة عن جماعة الأقران، والضغوط المجتمعية الناتجة عن وسائل التواصل الإجتماعي؛ وما يصاحبها من آراء ما بين مؤيدة ومعارضة لعمليات التطوير بالموضوعات الدراسية المختلفة، وعمليات التقويم، وهو أثر بالسلب عن أنظمة المناعة النفسية كونها خط الدفاع الأول ضد تلك الضغوط المختلفة؛ ومن ثم انعكس ذلك في المستوي المتوسط من المناعة النفسية.

كما يُمكن تفسير تلك النتيجة في إطار دراسة (Mattanah, 2001) على اعتبار أن تلاميذ الصف الرابع الابتدائي يُمثلون مرحلة الطفولة المتأخرة، تلك المرحلة التي تتميز بالاستقلالية، وهنا يأتي دور الوالدين في تعزيز/ تثبيط تلك المشاعر المرتبطة بالاستقلالية لدي أطفالهم؛ من خلال مساعدة الطفل على تطوير ذاته بتنفيذ مجموعة من الإجراءات منها: القيام بالواجبات المنزلية بنفسه، واختيار كيفية قضاء أوقات فراغة مع الأصدقاء، والتعبير عن ذاته بحرية من خلال عرض أفكاره الخاصة، تلك الإجراءات التي من شأنها تحسين وزيادة مستوى المناعة النفسية.

كما يُمكن تفسير تلك النتيجة في إطار تصور (Olah, 2004) على اعتبار أن المناعة النفسية تعكس كم الموارد النفسية التي يمتلكها الفرد، والكيفية التي يتم بها توظيف تلك الموارد؛ وفي ذات الوقت يتسم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بمجموعة محدودة من الموارد النفسية المتمثلة في: تدني الخبرات التعليمية المتعلقة بنظام التقويم والإمتحانات، وإتباع أساليب للاستذكار أغلبها تقليدي قائم على الحفظ الأصم للمعلومات، وهو ما أدّى إلى المستوى المتوسط من المناعة النفسية في مواجهة التحديات التي تواجههم.

ووفقًا لما أشار إليه (Gombor, 2009) من أن المناعة النفسية تتأثر بمشاعر الإرهاق والتعب والملل لدى الفرد، وهو ما ظهر جليًا لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي أثناء مواجهة التحديات

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

المختلفة المصاحبة لعمليات التطوير بالمقررات الدراسية، وأساليب التقويم، وقد انعكس ذلك سلباً في المستوى المتوسط من المناعة النفسية لديهم.

وهو ما تؤكد دراسة (Hoerger, et al., 2009) من أن الفشل في تحديد الكيفية التي يتم بها استثمار الموارد الذاتية اللازمة لمواجهة التأثيرات السلبية للضغوط والأزمات؛ يدفع بالفرد إلى الإهمال المناعي Immune Neglect.

الفرض الثاني: وينص على: يتسم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي باستخدامهم استراتيجيات المواجهة قائمة على الإنفعال بدرجات أكبر من استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة. وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بتحويل درجات المفحوصين على الأبعاد المختلفة لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إلى درجات ثنائية وفقاً لطريقة التصحيح المحددة، ثم الحكم على درجة استخدام الاستراتيجيات في إطار مؤشرات الحكم بملحق (٨)، ويوضح الجدول (٢٩) ذلك:

جدول (٢٩). متوسطات الدرجات الثنائية لاستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط

البعد	المتوسط	المستوى	العامل	المتوسط	المستوى
المكون الأول: استراتيجيات للمواجهة قائمة على المشكلة				٤٠.٧٨	منخفض
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية				٤٣.٨٥	متوسط
استراتيجية المواجهة النشطة	٤٠.٥٩	منخفض	استراتيجية التركيز على الحل	٤٢.٢١	متوسط
استراتيجية التركيز على الذات	٤٦.٧٤	متوسط	استراتيجية البحث عن المعلومات	٤٥.٧٩	متوسط
البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة معرفية				٣٧.٦٩	منخفض
استراتيجية التفكير المنطقي	٣٩.٤٥	منخفضة	استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي	٣٦.٠٧	منخفض
المكون الثاني: استراتيجيات للمواجهة قائمة على الإنفعال				٥٣.٠٦	مرتفع
البعد الأول: استراتيجيات ذات طبيعة إجتماعية				٥٠.١٣	مرتفع
استراتيجية التدين	٤٤.٧٨	متوسط	استراتيجية المساندة الوجدانية	٥٥.٤٥	مرتفع
البعد الثاني: استراتيجيات ذات طبيعة سلوكية				٥٥.٩٧	مرتفع
استراتيجية الهروب والاستسلام	٥٨.٧٨	مرتفع	استراتيجية التفتيش الإنفعالي	٥٣.١٢	مرتفع

ومن الجدول (٢٩) يتضح الآتي:

- ١) يستخدم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة بدرجة متدنية مقارنة باستخدامهم لاستراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال.
- ٢) تعتبر استراتيجيات المواجهة ذات الطبيعة المعرفية: (استراتيجية التفكير المنطقي، واستراتيجية إعادة التفسير الإيجابي) من أقل الاستراتيجيات استخداماً من جانب تلاميذ الصف الرابع الابتدائي.
- ٣) تعتبر استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال ذات الطبيعة السلوكية من أكثر الاستراتيجيات استخداماً من جانب تلاميذ الصف الرابع الابتدائي.
- ٤) تعتبر استراتيجية الهروب والاستسلام من أكثر استراتيجيات المواجهة استخداماً في حين تعتبر

استراتيجية إعادة التفسير الإيجابي أقلها استخدامًا.

مما سبق يمكن التأكيد على تحقق الفرض الأول؛ حيث يتسم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي باستخدام استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال بدرجات أكبر من استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة.

وتتفق ودراسة (Sandstrom, 2003) والتي أشارت إلى أن تلاميذ المرحلة الابتدائية أكثر استخدامًا لاستراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال (أساليب الدفاع غير الناضجة) مثل: الإنكار، والهروب، والتجنب، والإنسحاب من الموقف، لوم الذات، والتفكير بالتمني، كما تتفق ودراسة (Skinner, et al., 2020) والتي أشارت إلى أن أكثر استراتيجيات المواجهة استخدامًا خلال الطفولة هي: البحث عن الدعم، والبحث عن المعلومات، وحل المشكلات، والهروب.

كما تتعارض تلك النتيجة (Lessing; et al., 2019) والتي أشارت أن أكثر استراتيجيات المواجهة التكيفية المستخدمة خلال مرحلة الطفولة هي: (إعادة التقييم المعرفي للموقف، وتعديل الأهداف والتفضيلات، والبحث عن الجوانب الإيجابية).

ويمكن تفسير تلك النتيجة في إطار دراسة (Chavanovanich& Tellegen, 2019) والتي أشارت إلى أن درجة كفاءة المناعة النفسية تنعكس في طريقة الفرد في مواجهة الضغوط النفسية؛ ومن هنا يرى الباحثان أن تلك النتيجة تعكس المستوى المتوسط من المناعة النفسية لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، من خلال استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة ذات الطبيعة الإنفعالية الأقل كفاءة وفعالية في مواجهة الضغوط مقارنة باستراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة.

ويفسر الباحثان تلك النتيجة في إطار خصائص مرحلة الطفولة المتأخرة كما حددها (حامد زهران، ١٩٨٦: ٢٢٣)، تلك المرحلة التي يمر بها تلاميذ الصف الرابع الابتدائي، والتي تتميز بالإتجاه نحو الذات، وتحقيق الإستقلالية، وضبط الإنفعالات، ونمو الإهتمامات الشخصية، والشعور بالذات، والميل نحو تكوين صداقات جديدة، وهو ما أنعكس بشكل واضح في تبني التلاميذ لاستراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال سواء ذات الطبيعة الإجتماعية أو تلك ذات الطبيعة السلوكية.

كذلك يرى الباحثان أن الخبرات المعرفية السابقة المحدودة في ظل جده نظام التقويم المتبع، وحدثة الموضوعات المتضمنة بالمقررات الدراسية، وهو ما يدفع بالتلاميذ إلى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المواقف الضاغطة، ومن ثم المواجهة بصورة أقل كفاءة وفعالية من خلال استخدام الانفعالات والمشاعر، وهو ما أكدته دراستي: (Evans, et al., 2018؛ Vandenbos, 2015) من خلال تحديد الدور الأساسي لاستخدام استراتيجيات المواجهة والمتمثل في: تحقيق متطلبات الموقف الضاغطة بما يقلل من مستوى الضغوط النفسية الواقعة على الفرد.

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

الفرض الثالث: وينص على " يتسم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بتحقيق التوافق النفسي في صورته التوافقية بدرجة أكبر من تحقيقهم التوافق النفسي في صورته الإيجابية. وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بتحويل درجات المفحوصين على بُعدي مقياس التوافق النفسي إلى درجات تائية وفقاً لطريقة التصحيح المُحددة، ثم الحكم على طبيعة التوافق في إطار مؤشرات الحكم بملحق (١٢)، ويوضح ذلك الجدول (٣٠) كما يلي:

جدول (٣٠). متوسطات الدرجات التائية لبُعدي التوافق النفسي

البعد	المتوسط	المستوى	العامل	المتوسط	المستوى
إيجابية التوافق	٥٤.٨٩	مرتفع	توافقية التوافق	٤٠.٠٥	منخفض

ومن الجدول (٣٠) يمكن القول أن تلاميذ الصف الرابع الابتدائي يسعون إلى تحقيق التوافق النفسي في صورته التوافقية بدرجة أكبر من سعيهم نحو تحقيق التوافق في صورته الإيجابية، ومن ثم يتحقق الفرض الأول.

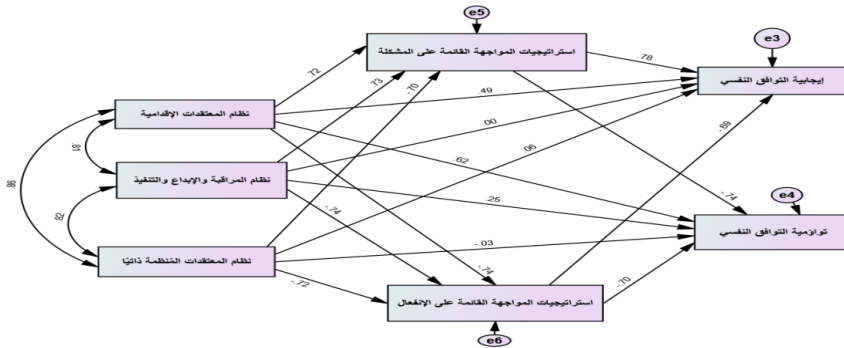
وتتفق تلك النتيجة ودراسة كل من: (Ladd and Burgess, 2001, Sandstrom, 2003, Walker, 2011, Rubin et al., 2009, Honma and Uchiyama, 2014) والتي أشارت إلى أن مستوى التوافق النفسي خلال مرحلة الطفولة المتأخرة جاء متدنياً؛ على اعتبار أن توافقية التوافق النفسي تعكس الجانب السلبي للتوافق مقارنة بإيجابية التوافق النفسي. ووفقاً لدراسة (Fields and Prinz, 1997: 954) التي أشارت إلى أن عدم قدره الأطفال على تحقيق التوافق إنما يرجع إلى طبيعة الموقف الضاغط وشدته؛ وفي ذات الإطار يرى الباحثان أن تلاميذ الصف الرابع الابتدائي يواجهون العديد من المواقف الضاغطة التي تتطلب إمكانات نفسية مرتفعة تُمكنهم من تحقيق التوافق الإيجابي ومتطلبات تلك المواقف، ونظراً للخبرات المحدودة لدى هؤلاء التلاميذ، فإنهم يسعون إلى مسايرة الموقف الضاغط في محاولة لتخفيف الآثار الناشئة عنه. كما يمكن تفسير تلك النتيجة في إطار تصور (حامد زهران، ١٩٨٦: ٢٣٣-٢٥٤) للمتطلبات النفسية لمرحلة الطفولة المتأخرة والتي تتمثل في: تطور إدراك المدلالات الحسية، والتتابع الزمني للأحداث، وتحسين كم المفردات اللغوية، وإدراك التباينات والاختلافات بين الأشياء، والإستقرار الإنفعالي، ونمو مفهوم الذات، ومن هنا فسعي الطفل نحو تحقيق تلك المتطلبات إنما يدفع به إلى الإيجابية في التوافق النفسي، والعجز عن تحقيق تلك المتطلبات يدفع بالطفل إلى محاولة مسايرة الظروف المحيطة تحقيقاً للتوافق معها.

كما يُفسر الباحثان تلك النتيجة في إطار دراسة (Machimbarrena and Garaigordobil, 2018) والتي أشارت إلى أن (١٣.٤%) من أطفال مرحلتَي الطفولة المتأخرة والمتوسطة قد تعرضوا للإذاء عبر الإنترنت، وهو ما يُمثل ضغوط نفسية عليهم تدفعهم إلى الفشل

في تحقيق التوافق في صورته الإيجابية، خصوصًا في ظل الاستخدام الكبير للإنترنت من جانب الأطفال.

الفرض الرابع: وينص على "تُشكل متغيرات البحث فيما بينها نموذجًا سببيًا يفسر علاقات التأثير والتأثر بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:(استراتيجيات قائمة على المشكلة، واستراتيجيات قائمة على الإنفعال) كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية:(نظام المعتقدات الإقدامية، ونظام المراقبة -الإبداع- التنفيذ، ونظام المعتقدات المنظمة ذاتيًا) كمتغيرات مستقلة، والتوافق النفسي ببعديه:(إيجابية التوافق، وتواؤمية التوافق) كمتغيرين مستقلين.

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثان باستخدام برنامج (Amos23) للتحقق من النموذج المفترض بطريقة Bootstrapping؛ بهدف تحديد فترات الثقة ومستويات الدلالة للتأثيرات المباشرة والتأثيرات غير المباشرة لمتغيرات النموذج، ويوضح الشكل (١٤) القيم المعيارية لتشبعات كل من: أنظمة المناعة النفسية واستراتيجيات المواجهة على التوافق النفسي لأفضل نموذج سببي كما يلي:



ويوضح الجدول (٣١) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج بعد حساب قيم التشبعات المعيارية كما يلي:

جدول (٣١). مؤشرات حسن المطابقة للنموذج بعد حساب قيم التشبعات المعيارية

المؤشر	القيمة	المؤشر	القيمة
χ^2	٢٧.٩٦	NFI	٠.٤٤١
درجة الحرية (df)	٢٨	PGFI	٠.٣٩٠
قيمة الدلالة Sig	(غير دالة) ٠.٢١٧	AGFI	٠.٨١٢
RFI	٠.٠٩٨	GFI	٠.٩٢٠
IFI	٠.٥٦٦	CACI	١٢٥.٩٤
CFI	٠.٤٠٣	AIC	٤٢
PNFI	٠.٢٢٥	ECVI	٠.٨٧٣
NNFI	٠.١٧٣	RMR	٠.١٥٣
RMSEA	٠.١٠٣		

ومن الجدول (٣١) يتضح مطابقة النموذج الناتج للنموذج المفترض، حيث وقعت جميع مؤشرات

استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي .

المطابقة في المدى الطبيعي لها.

مما سبق أمكن للباحث استنتاج الآتي:

(١) يؤثر نظام المعتقدات الإقدامية تأثيراً مباشراً في إيجابية التوافق النفسي بمقدار (٠.٤٩)، ويؤثر تأثيراً غير مباشراً عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة بمقدار (٠.٥٦)، وتأثيراً غير مباشراً عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال بمقدار (٠.٥١)، كما بلغت قيمة التأثيرات الكلية لكل من: نظام المعتقدات الإقدامية واستراتيجيات المواجهة بشكلها على إيجابية التوافق النفسي مقدراً قيمته (١.٥٩) .

(٢) يؤثر نظام المعتقدات الإقدامية تأثيراً مباشراً في توافمية التوافق النفسي بمقدار (٠.٦٢)، ويؤثر تأثيراً غير مباشراً عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة بمقدار (٠.٥٣)، وتأثيراً غير مباشراً عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال بمقدار (0.51)، كما بلغت قيمة التأثيرات الكلية لكل من: نظام المعتقدات الإقدامية واستراتيجيات المواجهة بشكلها على توافمية التوافق النفسي مقدراً قيمته (١.٦٦).

ومن ثم: تمثل استراتيجيات المواجهة بشكلها متغيرات وسيطة كلية Full Mediation في تأثير نظام المعتقدات الإقدامية على التوافق النفسي ببعديه.

(٣) يؤثر نظام المراقبة والإبداع والتنفيذ تأثيراً مباشراً في إيجابية التوافق النفسي بمقدار (صفر)، ويؤثر تأثيراً غير مباشراً عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة بمقدار (٠.٥٧)، وتأثيراً غير مباشراً عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال بمقدار (٠.٥١)، كما بلغت قيمة التأثيرات الكلية لكل من: نظام المعتقدات الإقدامية واستراتيجيات المواجهة بشكلها على إيجابية التوافق النفسي مقدراً قيمته (١.٠٨)، وهي تعكس التأثيرات غير المباشرة .

(٤) يؤثر نظام المراقبة والإبداع والتنفيذ تأثيراً مباشراً في توافمية التوافق النفسي بمقدار (٠.٧٤)، ويؤثر تأثيراً غير مباشراً عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة بمقدار (٠.٥٤)، وتأثيراً غير مباشراً عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال بمقدار (0.51)، كما بلغت قيمة التأثيرات الكلية لكل من: نظام المراقبة والإبداع والتنفيذ واستراتيجيات المواجهة بشكلها على توافمية التوافق النفسي مقدراً قيمته (١.٧٩).

ومن ثم: تمثل استراتيجيات المواجهة بشكلها متغيرات وسيطة كلية في تأثير نظام المراقبة والإبداع والتنفيذ على إيجابية التوافق النفسي، في حين تمثل متغيرات وسيطة جزئية partial Mediation في تأثير نظام المراقبة والإبداع والتنفيذ على توافمية التوافق النفسي.

(٥) يؤثر نظام المعتقدات المنظمة ذاتياً تأثيراً مباشراً في إيجابية التوافق النفسي بمقدار (٠.٠٦)،

ويؤثر تأثيرًا غير مباشرًا عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة بمقدار (٠.٥٥)، وتأثيرًا غير مباشرًا عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال بمقدار (٠.٥٠)، كما بلغت قيمة التأثيرات الكلية لكل من: نظام المعتقدات المنظمة ذاتيًا واستراتيجيات المواجهة بشكليها على إيجابية التوافق النفسي مقدارًا قيمته (١.٠٥)، وهي تعكس التأثيرات غير المباشرة .

٦) يؤثر نظام المعتقدات المنظمة ذاتيًا تأثيرًا مباشرًا في توافمية التوافق النفسي بمقدار (٠.٠٣)، ويؤثر تأثيرًا غير مباشرًا عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة بمقدار (٠.٥٢)، وتأثيرًا غير مباشرًا عبر استراتيجيات المواجهة القائمة على الإنفعال بمقدار (0.50)، كما بلغت قيمة التأثيرات الكلية لكل من: نظام المعتقدات المنظمة ذاتيًا واستراتيجيات المواجهة بشكليها على توافمية التوافق النفسي مقدارًا قيمته (١.٠٥).

ومن ثم: تمثل استراتيجيات المواجهة بشكليها متغيرات وسيطة كلية في تأثير نظام المعتقدات المنظمة ذاتيًا على التوافق النفسي ببعديه.

مما يمكن التأكيد على تحقق للفرض الرابع؛ حيث تُشكل متغيرات البحث فيما بينها نموذجًا سببيًا يفسر علاقات التأثير والتأثر بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: (استراتيجيات قائمة على المشكلة، واستراتيجيات قائمة على الإنفعال) كمتغيرات وسيطة بين أنظمة المناعة النفسية: (نظام المعتقدات الإقدامية، ونظام المراقبة -الإبداع- التنفيذ، ونظام المعتقدات المنظمة ذاتيًا) كمتغيرات مستقلة، والتوافق النفسي ببعديه: (إيجابية التوافق، وتوافمية التوافق) كمتغيرين مستقلين.

وتتفق تلك النتيجة ودراسة (Dowling, et al., 2003) والتي أشارت أن المناعة النفسية تؤثر بمسارات غير مباشرة في التوافق النفسي عبر سمة روح الدعابة، كذلك تتفق ودراسة Dubey and (Shahi, 2011) والتي أشارت إلى أن نظام المعتقدات المنظمة ذاتيًا يمثل أفضل منبئ إيجابي باستخدام استراتيجيات المواجهة النشطة، ومنبئ سلبي باستراتيجيات المواجهة اللاتكيفية.

كما تتفق تلك النتيجة ودراسة (Heffer and Willoughby, 2017) والتي أشارت أن استراتيجيات المواجهة الإيجابية تؤثر بمسارات مباشرة في التوافق النفسي، في حين أثرت استراتيجيات المواجهة السلبية بمسارات موجبة مباشرة في الأعراض الاكتئابية كمؤشر على سوء التوافق النفسي.

ويُمكن تفسير تلك النتيجة في إطار ما أشار إليه (Skinner, et al., 2020) حيث تعكس استراتيجيات المواجهة المستخدمة خلال مرحلة الطفولة الدور النشط الذي يقوم به الطفل في إدارة الموقف الضاغط، والوفاء بمتطلباته؛ بما يُمكنه من تحقيق التوافق النفسي، ومن هنا يظهر ضمناً التأثيرات المباشرة لاستراتيجيات المواجهة في طبيعة التوافق النفسي لدى الأطفال.

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي . ==

كذلك يُمكن تفسير ذلك في إطار ما أشار إليه كل من: (Szelesne, 2006, Gombor, 2009) حيث تؤدي المناعة النفسية دورًا حيويًا في خفض إدراك الضغوط على أنها موقفًا سلبيًا؛ وهنا يتأتى دور استراتيجيات المواجهة المستخدمة في ترجمة تلك المشاعر والإدراكات إلى توافق نفسي والموقف الضاغط.

كذلك يُمكن تفسير ذلك في إطار ظاهرة الإهمال المناعي Immune Neglect التي أشار إليها (Hoerger, et al., 2009) والمتمثلة في فشل أنظمة المناعة النفسية لدى الفرد في توجيه موارد الذاتية نحو مواجهة التأثيرات السلبية للضغوط والأزمات، من خلال استخدام استراتيجيات للمواجهة أقل كفاءة وفعالية، تدفع به إلى مسaire الموقف الضاغط متوافقًا معه.

مناقشة النتائج:

من العرض السابق لنتائج التحليل الإحصائي لفروض البحث وتفسيراتها، يمكن الإشارة إلى:

(١) يمتلك تلاميذ الصف الرابع الابتدائي مستويات متوسطة من المناعة النفسية؛ تعكس تلك المستويات حالة التوتر والقلق والضغط النفسي للآباء والأمهات، وهو ما دفع بالأبناء إلى استهلاك جزء كبير من مناعتهم النفسية لمواجهة تلك الضغوط؛ في ظل خبرات سابقة محدودة متعلقة بنظم التقويم المتبعة، ومتعلقة بطبيعة استراتيجيات التعلم المصاحبة لتعلم موضوعات المقررات الدراسية المختلفة، وهو ما ظهر في ظهور مستويات متوسطة من أنظمة مناعتهم النفسية إنعكست في استخدامهم لاستراتيجيات للمواجهة قائمة على الإنفعال.

(٢) يستخدم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي استراتيجيات للمواجهة قائمة على الإنفعال بدرجة أكبر من استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة القائمة على المشكلة، ومن تلك الاستراتيجيات استراتيجية المساندة الوجدانية من خلال طلب العون والمساعدة والدعم من الآخرين سواء الوالدين أو المعلمين أو الزملاء أو حتي من القائمين على عمليات التطوير والتحسين؛ في محاولة منهم لتخفيف من حدة الإنفعالات والمشاعر المصاحبة للتحديات والمواقف الضاغطة كمشاعر الخوف من الفشل، والتوتر والقلق، وهو ما ظهر جليًا في استخدامهم لاستراتيجية التنفيس الإنفعالي، وكذلك استخدام استراتيجية الهروب والاستسلام نتيجة عدم كفاية الخبرات السابقة لمواجهة المصادر المختلفة للضغوط النفسية سواء من الآباء أو المعلمين أو غير وسائل التواصل الاجتماعي؛ كذلك عجز هؤلاء التلاميذ على استخدام استراتيجيات للمواجهة النشطة تمكنهم من البحث عن المعلومات من مصادر متعددة، وعدم قدرتهم في التركيز على الحل.

(٣) يتسم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بسعيهم نحو تحقيق التوافق النفسي من خلال مسaire الظروف المحيطة، وإتباع تعليمات المحيطين بشكل حرفي كتعليمات الآباء والمعلمين؛ في محاولة

للتغلب على الضغوط النفسية.

٤) تؤدي استراتيجيات المواجهة بشكلها دورًا وسيطًا في تأثير أنظمة المناعة النفسية على التوافق النفسي، ومن هنا تأتي أهمية الدور الذي تؤديه المناعة النفسية في مساعدة التلميذ على اختيار استراتيجيات للمواجهة بعينها تعكس كفاءة الجهاز المناعي النفسي، وتدفع بهم إلى تحقيق التوافق.

توصيات الدراسة:

في إطار ما قدمه البحث الحالي من إطار نظري، وما تتضمنه من دراسات وبحوث سابقة، وما توصل إليه من نتائج، فإنه يمكن تقديم مجموعة من التوصيات لكل من: القائمين على العملية التعليمية، ولأولياء الأمور، وللباحثين المهتمين بمجالات: علم النفس، والصحة النفسية، والقياس النفسي، والتقويم التربوي تتمثل في الآتي:

١) يجب على مُطوري المناهج والمقررات الدراسية خلال مرحلة التعليم الابتدائي وتلك المقررة على الصف الرابع الابتدائي مراعاة الإحتياجات النفسية والتربوية للتلاميذ، وكذلك الربط بين عمليات التطوير والخصائص النفسية المختلفة لهم مثل: الخصائص العقلية والمعرفية، والخصائص الإنفعالية، والخصائص الاجتماعية، والخصائص الجسمية والبيولوجية، وفي ذات الوقت مراعاة التطورات والتغيرات المعرفية العالمية؛ بما ينعكس بدرجة أكبر في تحسين قدرة هؤلاء التلاميذ على تحقيق التوافق النفسي في صورته الإيجابية.

٢) يجب على القائمين على العملية التعليمية السعي نحو تطوير البنية التكنولوجية بمدارس التعليم الابتدائي من خلال: إعداد معامل تكنولوجية حديثة مزودة بأفلام تعليمية، ومعينات بصرية وسمعية تُمكن التلميذ من تحقيق أعلى درجات الفهم والاستيعاب، وفي ذات الوقت تمكنهم من تحسين الجهاز المناعي النفسي لديهم، وبما ينعكس في زيادة قدرتهم على مواجهة الضغوط المختلفة من خلال توظيف استراتيجيات للمواجهة فاعلة كتلك القائمة على المشكلة.

٣) يجب السعي نحو تطوير البنية التحتية لمدارس التعليم الابتدائي من خلال تزويد قاعات الدرس والفصول الدراسية بأجهزة عرض مناسبة مثل: أجهزة الفيديو بروجكتور والسبورة الذكية بما يقلل من المواجهة السلبية للمواقف الصاعقة، ويُمكنهم من تحقيق التوافق النفسي في صورته الإيجابية.

٤) تفعيل دور مجالس الآباء على نحو أكثر فعالية وإيجابية بما يُمكن من تحقيق مزيد من التواصل الإيجابي بأولياء الأمور، وفي ذات الوقت يتيح الفرصة لأولياء الأمور من التعبير عن تصوراتهم في عمليات التطوير والتحسين، وهو ما ينعكس في تخفيف الضغوط النفسية المدركة للآباء والأبناء على حد سواء، وهو ما يساعد في حفظ الجهاز المناعي النفسي وعدم استهلاكه في عمليات للمواجهة غير فاعلة.

٥) تدريب المعلمين على متطلبات المقررات الدراسية للصف الرابع الابتدائي، بما يُمكنهم من

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي. ==

توظيف واستخدام استراتيجيات التعلم المُصاحبة للموضوعات الدراسية المختلفة بشكل فاعل وإيجابي، وهو ما قد يؤدي بصورة إيجابية في تقليل الضغوط النفسية الواقعة على الآباء والأبناء في ذات الوقت، ويمكنهم من تحقيق التوافق الإيجابي.

٦) السعي نحو ربط مدارس التعليم الابتدائي على وجه الخصوص بشبكة قومية للإنترنت؛ تُمكن المعلمين من التواصل وتلاميذهم عبر البرامج والمنصات التعليمية المختلفة في ظل إنتشار الأوبئة والأمراض كوباء كورونا، وفي ذات الوقت تُمكن التلاميذ من توظيف المصادر الإلكترونية للتعلم مثل: بنك المعرفة.

٧) السعي نحو إنشاء مراكز متخصصة للقياس والتقييم داخل كل إدارة تعليمية تهدف إلى تقييم منظومة التطوير، وفي ذات الوقت تقديم تغذية راجعة مباشرة للقائمين على عمليات التطوير والتحديث.

٨) تفعيل الدور الإيجابي لوسائل الإعلام خصوصًا عبر مواقع التواصل الإجتماعي بما يقلل من مشاعر التوتر والقلق، ويساعد التلاميذ وأولياء أمورهم على الوعي بحقيقة بعمليات التطوير ومغزاها، والكيفية التي تتم بها.
دراسات مقترحة وبحوث:

فى ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يقترح الباحثان عدد من البحوث والدراسات التي يمكن إجراؤها مستقبلياً وهى:

١- فعالية التدريب على استراتيجية المواجهة النشطة في توافمية التوافق النفسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي.

٢- دراسة العلاقات الارتباطية بين المعتقدات المعرفية وأنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي.

٣- أثر التناظر/ عدم التناظر بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للآباء والأبناء من تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في التوافق النفسي.

٤- إعداد برنامج إثرائي لتحسين جهاز المناعة النفسية لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي.

٥- إجراء دراسة طولية هادفة إلى التعرف على درجة التطوير والنمو لجهاز المناعة النفسية.

مراجع البحث:

أسماء حمزة عبدالعزيز (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الإجتماعي الأكاديمي المُدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة الفيوم، ١٥(٣)، ١٨٧-٢٩٩.

أمل محمد حمد (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المناعة النفسية لدى عينة من أمهات الأطفال الذاتويين، المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٩٢-١٣٢.

د/سيد محمدي صميده حسن & د/رانيا محمد محمد سالم .

إيمان عزت عبادة (٢٠٢١). المناعة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين قلق كوفيد-١٩ وقلق الامتحان لدى طلاب الجامعة، البحث العلمي في الآداب، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٢(٢)، ٢٤٢-٢٧٩.

إيمان نبيل حنفي، ثريا يوسف لاشين، وعزة خضري عبد الحميد (٢٠١٦). المناعة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى أبنائهم، دراسات تربوية وإجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٢(٣)، ٤٣٥-٤٨٦.

حامد عبدالسلام زهران (١٩٨٦). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار المعارف المصرية. حسين مسلم أحمد (٢٠٢٠). الشروط السيكمترية لمقياس فعالية جاهز المناعة النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية، العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بالغردقة، ٣(٣)، ٨٥-١٠٧.

حنين خليل الحلبي (٢٠٢١). المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، الدولية للدراسات التربوية والنفسية، مركز رفاد للدراسات والأبحاث، ٩(٢)، ٤٦٩-٤٨٧.

سعاد محمد الرباعي (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة كليتي الحقوق والعلوم في جامعة دمشق، جامعة البعث، ٤٢(٢٨)، ٩٩-١٦٠.

سعد رياض البيومي (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، الإلكترونية الشاملة، ١٦(١)، ١-٢٣.

سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠٢٠). المقياس العربي للمناعة النفسية "الجهاز المناعي النفسي كمنظومة سيكوفسيولوجية لتجاوز العثرات وتحقيق النجاحات"، القاهرة: دار الرشاد.

سليمان عبد الواحد يوسف، هدي ملوح الفضلي (٢٠٢١). المناعة النفسية وفق تصور عبدالوهاب كامل: دراسة عاملية عبر ثقافية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ١٢٩(١)، ٤٥٩-٤٩٠.

الشيلاء محمود سالم (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من تسامي الذات وقلق العدوى بفيروس كورونا المستجد Covid-19 لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي على ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٢(٣)، ٣٦٧-٤٠٢.

صاحب أسعد الشمري (٢٠٢٠). المناعة الفكرية في ضوء النظرية المعرفية، العراق: دار الرسالة للطباعة والنشر.

صباح منوخ، وطه العبيدي (٢٠١٩). المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، كلية التربية للعلوم الإنسانية، ٢٦(٦)، ٣٧٢-٣٩٤.

عاطف مسعد الشربيني، ومحمد شوقي عبدالسلام (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى أسر أطفال اضطراب طيف التوحد في ظل جائحة كورونا، التربية، كلية التربية، جامعة سوهاج،

== استراتيجيات مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين أنظمة المناعة النفسية والتوافق النفسي . ==

٨٨ (٨)، ٨١٥ - ٨٥٦.

عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها، وأبعادها، وقياسها. كلية التربية، جامعة طنطا، ٥١

(٣)، ٨١١ - ٨٨٢.

عمر إسماعيل علي (٢٠٠٢). فاعلية برنامج إرشادي لوالدي الأطفال المساء معاملتهم على السلوك التكيفي لأطفالهما، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

علاء فريد الشريف (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالإغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراة

(غير منشورة)، كلية التربية، جامعة المنصورة.

فاتن كاظم لعبيبي (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، العلوم النفسية

العراقية، ٣١ (٣)، ٢٦٧ - ٣٠٤.

قصي خالد التخينة (٢٠١٨). دور المناعة النفسية في التنبؤ بالتمكين النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة في ضوء

بعض المتغيرات الديموجرافية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة الأردنية.

كريمة محمد محيوز (٢٠٢١). فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية، الحكمة للدراسات الفلسفية،

مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، ٢ (١)، ١٢٢١ - ١٢٤٣.

لطفي عبدالباسط إبراهيم (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى

المعلمين، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، ٣ (٥)، ٩٥ - ١٢٧.

محمد أحمد الرفوع، وآلاء أحمد الريحيات (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية

الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية، الدراسات والبحوث التربوية، ١ (٢)، ٨٨ - ١١٢.

محمود رامز يوسف (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط

النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس، المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٣)، ٣٠٧ - ٣٦٨.

مروة حمدي هلال (٢٠٢١). تحليل مسار العلاقات بين قلق فيروس كورونا والمناعة النفسية والتسويق

الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٩١ (١)، ٤٥١٢ - ٤٥٧٣.

ناهد فتحي أحمد (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات

بالمناخ النفسي لدى المتفوقين دراسياً " المكونات العملية لمقياس المناخ النفسي"، دراسات نفسية،

٢٩ (٣)، ٥٤٩ - ٦١٨.

هويدة حنفي محمود (٢٠٠٩). التعايش مع ضغوط الحياة وعلاقته بتوكيد الذات لدى طلاب جامعيين مكفوفين

ومبصريين، المصرية للدراسات النفسية، ٦٥ (١٩)، ٤٠٩ - ٤٨٨.

وليد كمال القفاص (٢٠٠٧). التحقق من صدق قائمة بار-أون للنسبة الوجدانية صورة المراهقين باستخدام

وجهي التوافق النفسي، كلية التربية، جامعة بنها، ١٧ (٧٠)، ١ - ٥٠.

وليد كمال القفاص، وسحر أحمد سليم (٢٠١٢). الذكاء الوجداني الاجتماعي لدى الطلاب المتفوقين عقلياً

وعلاقته بالتوافق النفسي لديهم، المؤتمر العلمي السنوي العربي الرابع: إدارة المعرفة وإدارة رأس المال

= (١٩٦)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٥ المجلد الثاني والثلاثون - أبريل ٢٠٢٢ =

- Aguero-Trotter, D. (2004). Effects of a stress management and coping skills training Program on psychological distress, coping and adjustment of cancer patients, Ph.D, Fairleigh Dickinson University.
- Ano, G. and Vasconcelles, B.(2005). Emotional Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis, *clinical psychology*, 61(4):461-80.
- Bonanno, A. and Burton, C. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.
- Bonanno, A.; Galea, S.; Bucciarelli, A.& Vlahov, D.(2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources and life stress, *consulting and clinical psychology*, 75(5), 671- 682.
- Briegel, W. and Andritschky, C. (2021). Psychological Adjustment of Children and Adolescents with 22q11.2 Deletion Syndrome and Their Mothers' Stress and Coping—A Longitudinal Study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 18(5), available at: <https://www.proquest.com/docview/2501343118/6DAC2B2383C9477DPQ/1?accountid=178282>.
- Carver, S., and Scheier, F. (2004). Finding benefit in breast cancer during the year after diagnosis predicts better adjustment 5 to 8 years after diagnosis. *Health Psychology*, 23(1), 595-598.
- Choochom; O.; Sucaromana; Chavanovanich, J.& Tellegen, P.(2019). A model of Self-Development for enhancing psychological Immunity of the elderly, *behavioral science*, 14(1), 84- 96.
- Compas, E.; Connor-Smith, K.; Saltzman, H.; Thomsen, A.& Wadsworth, E. (2001) Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychology Bull*, 127(1), 87–127.
- Corbett, R. (2016). Adaptive Styles and Coping Strategies of Youth Diagnosed with Cancer: Relationship to Well-Being, Psychosocial and Educational Adjustment, and Parents' Adaptive Styles, Ph.D. University of South Florida.
- Dowski, M.(2017). An examination of psychosocial adjustment and coping strategies of adolescents enrolled in accelerated learning programs, Ph.D. Northwest Nazarene University.
- Dowling, S.; Hockenberry, M. and Gregory, R.(2003). Sense of humor, childhood cancer stressors, and outcomes of psychosocial adjustment, immune function, and infection, *pediatric oncology nursing*, 20(6), 271-292.
- Dubey, A. and Shahi, D. (2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: A Study on Medical Professionals, *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1-2), 36-47.
- Eccles, J. and Roeser, R. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Research on Adolescence*, 21(1), 225-241.
- Evans, P., Martin, A., & Ivcevic, Z. (2018). Personality, coping, and school well-being: An investigation of high school students. *Social Psychology of*

- Education, 21 (5), 1061-1080.
- Folkman, W. and Moskowitz, E. (2004). Coping: Pitfalls and promise, Annual Review of Psychology, 55(1), 745-774.
- Fields, L. and Prinz, J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence, Clinical Psychology Review, 17(1), 937-976.
- Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J. & Wheatley, P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting, Personality and Social Psychology, 75(3), 617-638.
- Gombor, A. (2009). Burnout in Hungarian and Swedish Emergency Nurses: Demographic Variables, Work Related Factors, Social Support, Personality, and Life Satisfaction as Determinants of Burnout. Ph.D, University of Eötvös Lorand Hungary, Budapest.
- Heffer, T. and Willoughby, T. (2017) A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. PLoS ONE ,12(10), available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186057>.
- Hoerger, M.(2012). Coping strategies and immune neglect in affective forecasting: Direct evidence and key moderators, Judgm Decis Mak, 7(1), 86:96.
- Hoerger, M.; Quirk, S.; Lucas, R. & Carr, H. (2009). Immune neglect in affective forecasting, Research in Personality, 43(1), 91- 94.
- Honma, Y. and Uchiyama, I. (2014). Emotional Engagement and School Adjustment in Late Childhood: The Relationship between School Liking and School Belonging in Japan, Psychological Reports: Relationships & Communications, 114(2), 496-508.
- Horowitz, J. (2001). Stress Response Syndromes: Personality Styles and Interventions. Northvale, New Jersey: Jason Aronson
- Keith, M. and Martin, M. (2005), Cyberbullying: Creating a culture of respect in a cyber-world, Reclaiming Children and Youth, 13 (1), 224-228.
- Ladd, W., and Burgess, B. (2001). Do relational risks and protective factors moderate the linkages between childhood aggression and early psychological and school adjustment? Child Development, 72(5), 1579-1601.
- Lapsley, D. and Hill, P.(2010). Subjective Invulnerability, Optimism Bias and Adjustment in Emerging Adulthood, Youth and Adolescence, 39(8), 847- 857.
- Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: past, present, and future, Psychology, Medicine, available at: <https://emotionalcompetency.com/papers/coping%20research.pdf>
- Lazarus, R., and Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publisher Company
- Lessing, N.; Kappes, K.; Greve, W. & Mähler, C. (2019). Developmental conditions of accommodative coping in childhood: The role of executive functions, Cognitive Development, 50(1), 56-65.
- Leung, C. and McBride-Chang, G.(2013). Game on? Online friendship, cyberbullying, and psychosocial adjustment in Hong Kong Chinese children, Social and Clinical Psychology, 32 (1), 159-185.
- Luo, Y.; Chen, F.; Zhang, X.; Zahang, Y.; Zhang, Q.; Li, Y.; Zhou, Q.& wang, Y.

- (2021). Profiles of maternal and paternal parenting styles in Chinese families: Relations to preschoolers' psychological adjustment, *Children and Youth Services Review* 121(2), available at: <https://www.sciencedirect.com/journal/children-and-youth-services-review/vol/121/suppl/C>
- Machimbarrena, J. and Garaigordobil, M. (2018). Prevalence of bullying and cyberbullying in the last stage of primary education in the Basque Country, *The Spanish Journal of Psychology*, 21 (2), 1-10.
- Mahmoud, J.; Staten, R.; Hall, L. & Lennie, T. (2015). The Relationship among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. *Issues Mental Health*, 33(4), 49-56.
- Mattanah, J. (2001). Parental Psychological Autonomy and Children's Academic Competence and Behavioral Adjustment in Late Childhood: More Than Just Limit-Setting and Warmth, *Merrill-Palmer Quarterly*, 47(3), 355-376.
- Olah, A. (1996). Psychological immune system: An integrated structure of coping potential dimensions. Paper presented at the 9th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.
- Olah, A. (2004). Psychological Immunity: A new concept in coping with stress. *Applied Psychology in Hungary*, 56 (1), 149:189.
- Olah, A.; Nagy, H. & Tóth, G. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures, empirical text and culture research, 4(1), 102- 108.
- Pearlin, L. (1989). The Sociological Study of Stress, Health and Social Behavior, 2(3), 241-256, Available at: <https://www.jstor.org/stable/pdf/2136956.pdf>.
- Penedo, F. (1999). Coping strategies, psychosocial distress, substance use and Immune function among symptomatic hiv-1 sero-positive gay Hispanic and non-hispanic white men, PhD, University of Miami.
- Poirel, E. (2014). School Principals' Emotional Coping Process, *Canadian Journal of Education*, 3(37), 1-23.
- Rachman, S. (2016). Invited essay: Cognitive influences on the psychological immune system, *Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 53(3), 2 -8.
- Roeser, R., Eccles, J., & Sameroff, A. (2000). School as a context of early adolescents' academic and social-emotional development: A summary of research findings. *The Elementary School Journal*, 100(5), 443-471
- Rogers, D., Jarvis, G. and Najarian, B. (1993) Detachment and Coping: The Construction and Validation of a New Scale for Measuring Coping Strategies. *Personality and Individual Differences*, 15(1), 619-626
- Rubin, H.; Wojslawowicz, C.; Rose-Krasnor, L.; Booth-LaForce, C. & Burgess, B. (2006). The best friendships of shy/withdrawn children: Prevalence, stability, and relationship quality, *Abnormal Child Psychology*, 34(2), 143-157.
- Sandstrom, M. (2003). Defense mechanisms and psychological adjustment in childhood, *Nervous and Mental Disease*, 91(8), 487-495.
- Schaller, M. and Park, J. (2011). The behavioral immune system (and why it Matters). *Current Directions of Psychological Science*, 20(1), 99-103

- Shaunessy, E., and Suldo, S. (2010). Strategies used by intellectually gifted students to cope with stress during their participation in a high school international baccalaureate program. *Gifted Children Quarterly*, 54(2), 127-137.
- Skinner, E. and Zimmer-Gembeck, M. (2020). The Development of Coping During Infancy and Early Childhood, Reference Module in Neuroscience and Bio behavioral Psychology Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development (Second Edition), 417-429.
- Stewart, J. (2005). Childhood coping from three perspectives: a multi-measurement investigation of childhood coping and adjustment, Ph.D. University of Louisville.
- Suldo, S. and Shaunessy-Dedrick, E. (2013). The psychosocial functioning of high school students in academically rigorous programs. *Psychology in the Schools*, 50(8), 823-843
- Szelesne, F.(2016). Examination of psychological immune system on the basis of individual psychological interpretation of the memories of early childhood, available at: https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/5776/Szelesne_Ferencz_Edit_tezisek_angol.pdf?sequence=6&isAllowed=y.
- Taylor, S. (1995) An exploratory study of the statistical competencies of certain future elementary and middle school teachers. Ph.D, Texas University
- VandenBos, R. (Ed.). (2015). APA dictionary of psychology (2nded.). American Psychological Association, available at: <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Walker, C. (2011). The impact of shyness on loneliness, social anxiety, and school liking in late childhood, Ph.D. University of Denver.
- Wheaton, B. and Montazer, S.(2010). Stressors, Stress, and Distress,171- 199, available at: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.466.9749&rep=rep1&type=pdf#page=193>
- Wilson, T. and Gilbert, D. (2005). Affective forecasting knowing what to want. *American Psychological Society*, 14(3), 131: 134.

Coping Strategies as a Mediation Variables between Psychological Immunity Systems and Psychological Adjustment among fourth graders students of primary school.

Dr. Sayed Mohamady Semada Hassan

Assistant Professor of educational psychology

Faculty of Education

Benha University

Dr. Rania mohamed mohamed salem

lecturer of educational psychology

Faculty of Education

Benha University

English abstract:

The research sought to identify the level of: psychological Immunity systems, coping strategies and psychological adjustment, also identifying the mediating role of coping strategies for effecting of psychological immune systems on psychological adjustment among a sample of the fourth grade of

primary students, about (605) A male and female students, including (234) male, and (371) female; With an average age of (10.46) years, and a standard deviation of (6.30), during the first semester of the academic year (2021 / 2022) from four schools affiliated to the Benha Educational Administration in Qalyubia Governorate, and to achieve these goals, the researchers prepared three tools to identify the variables The three are the focus of the research interest, and the research concluded that the fourth grade students have a medium-efficient psychological immune system, and they also seek to use emotional strategies for coping stress greater than their use of problem strategies, the results also indicated that coping strategies are a mediation for effecting of psychological immune systems on psychological adjustment, The research presented a set of recommendations and research proposals for: curriculum developers, those in charge of the educational process, parents, and researchers interested in the fields of: psychology, mental health, psychometrics, and educational evaluation.

Keywords: Psychological Immunity Systems –coping strategies- psychological adjustment- fourth graders students of primary school.