

كفاءة المواجهة وتطبيقاتها فى المجال التربوى والنفسى

إعداد

أ.د. محمد السيد صديق
أستاذ علم النفس الإرشادي
المساعد

أ/ محمد شعبان حسن الجندى
باحث دكتوراه
بقسم علم النفس الإرشادي
كلية الدراسات العليا للتربية
جامعة القاهرة

أ.د/ سميرة علي جعفر أبو غزالة
أستاذ ورئيس قسم
علم النفس الإرشادي

كفاءة المواجهة وتطبيقاتها في المجال التربوي والنفسي*

أ.د/ سميرة علي جعفر أبو غزالة وأ/ محمد شعبان حسن الجندي ود/ أ.د/ محمد السيد صديق

المقدمة:

تعد كفاءة المواجهة مركباً مهماً من مركبات الشخصية، التي تقى الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما أن كفاءة المواجهة لبنة في منظومة علم النفس الإيجابي، ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ونسعى لاكتشافها وتنميتها - فكفاءة المواجهة هي القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة وكماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية (صفاء الأعسر ٢٠٠٩).

فكفاءة المواجهة أو الصمود تتضمن كل من:

- ١- الصلابة: حيث مقاومة الانكسار أمام التحديات والمحن.
- ٢- المرونة: حيث القدرة على تعديل المسار وخلق البدائل.
- ٣- الوقاية الداخلية والخارجية: حيث العوامل الشخصية والبيئية التي تحمي وتقي من الخطر.
- ٤- الدافعية: حيث المثابرة والدأب.
- ٥- حيث وجد أن الأفراد الأكثر كفاءة للمواجهة أكثر قدرة على التعلم وأكثر قدرة على تحقيق السعادة الحقيقية لأنفسهم ولمن حولهم (صفاء الأعسر ٢٠٠٩).

أهمية الدراسة:

تأتى أهمية كفاءة المواجهة في علم النفس بالقدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب بل وقد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل وتتناول الدراسة الأهمية النظرية والأهمية التطبيقية كما يلي:

(* بحث مستل من أطروحة رسالة دكتوراه لاستكمال متطلبات الحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية تخصص علم النفس الإرشادي.

١ - الأهمية النظرية:

تتضح أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية من خلال النقاط التالية:

- (١) تسهم في الفهم النظري لكفاءة المواجهة.
- (٢) إضافة للتراث النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال.

٢ - الأهمية التطبيقية:

أهمية هذه الدراسة من الناحية التطبيقية ومع التقدم التكنولوجي زادت عدد المشكلات وزاد عدد الشباب الذين يواجهونها وبالتالي أصبح هناك مزيداً من الشباب المعرض للخطر وبذلك لا بد من:

- التدخل لتحقيق نتائج إيجابية للمعرضين للخطر.
- بناء التوجهات العقلية لكفاءة المواجهة لدى الشباب.
- وقاية الشباب من الضغوط الحياتية.
- تنمية فهم الذات وتقبلها. - الحد من من عوامل الخطر.

مشكلة الدراسة:

هناك بعض المصطلحات التي تتداخل مع مرادف كفاءة المواجهة يقع فيها بعض الباحثين وتوقفت أمام مرادفات عديدة مثل مقاومة الانكسار، الصلابة، التصالحية، المرونة، التعافي، وكان في كل منها قصوراً عن احتواء المعنى الأصلي، إلى أن أعدت النظرة إلى مصطلح كفاءة المواجهة.

ولذلك تتبثق مشكلة الدراسة الحالية في كونها وسيلة لإزالة الكثير من الغموض الذي يواجه بعض الباحثين والمتدربين في مجال الإرشاد النفسي في فهم مفهوم كفاءة المواجهة، وهي من العلوم الحديثة التي تهتم بتطوير الإنسان وتسمح له بأن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة.

ودور علم النفس في بناء الصمود والسعي للازدهار في مجتمع في أشد الحاجة إلى تحقيق النمو والتكامل لتغيير واقعه ومقاومة الانكسار أمام تقاطر المحن والصعاب، كيف يكون لعلم النفسي بصمة حقيقية جذورها في المجتمع العلمي وثمارها في المجتمع بفئاته المختلفة. هل من حق المواطن المصري أن

يكون سعيداً؟ هذه مادة من مواد القانون في إحدى الدول: من حق المواطن أن يكون سعيداً (صفاء الأعسر ٢٠١٠).

إنّ لابد من تحقيق الفاعلية بأن نضع أنفسنا مكان التلاميذ وأن نعاملهم كما نحب أن يعاملنا الآخرون فلا بد من نختار الطرائق المناسبة التي نستطيع بها أن يتعلموا بها بنجاح.

فكان ولا بد من أن نفهم ماهية كفاءة المواجهة وكيفية تطبيقها تربوياً في التعليم. ولكي نستطيع أن نفهم بعمق ماهية كفاءة المواجهة وتطبيقاتها في المجال التربوي والنفسي لابد من هذه الأسئلة والإجابة عنها.

وتقوم هذه الدراسة بالإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- ما تعريف كفاءة المواجهة والمفاهيم المرتبطة بها؟
- ٢- ما استراتيجيات كفاءة المواجهة؟
- ٣- ما خصائص ومظاهر بناء كفاءة المواجهة؟
- ٤- إلقاء الضوء علي بعض تطبيقات كفاءة المواجهة في المجال النفسي والتربوي.

منهجية الدراسة:

يمكننا القول إن طبيعة هذه الدراسة تتحدد في المنهج المستخدم، فهي تعتمد على المنهج الوصفي، حيث تقتصر الدراسة الحالية على عرض تعريف كفاءة المواجهة والمفاهيم المرتبطة بها، واستراتيجيات بناء كفاءة المواجهة، وأهم النظريات المفسرة لكفاءة المواجهة، وعرض تطبيقاتها في المجال النفسي والتربوي.

محددات ومحاور الدراسة:

تقتصر الدراسة الحالية على عرض تعريف ومفهوم كفاءة المواجهة، واستراتيجيات بناء كفاءة المواجهة، وخصائص ومظاهر بناء كفاءة المواجهة، وعرض تطبيقاتها في المجال النفسي والتربوي، وتشمل هذه الدراسة أربعة محاور، هي:

المحور الأول تعريف كفاءة المواجهة والمفاهيم المرتبطة بها:

أ- تعريف كفاءة المواجهة:

تعرف كفاءة المواجهة أو الصمود في علم النفس على أنها "القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء

وظائفه بشكل جيد (Masten, 2009) "وهناك تعريف آخر لكفاءة المواجهة بأنها" عملية ديناميكية حيث يظهر الأفراد أنماط وسلوكيات إيجابية عندما يواجه الشدائد، صدمات، مأساة، تهديدات أو حتى مصادر كبيرة من الإجهاد.

وفى تعريف آخر: وهو أن كفاءة المواجهة بأنها بنية ثنائية الأبعاد متعلقة بالتعرض للمحن ونتائج إيجابية تخرج من الشدائد (Ungar, 2004:٣٤١).

بينما عرفتها سميرة أبو غزالة على أنها "عملية تكيف بشكل جيد مع الصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة الأخرى بطرق مختلفة. وبأنها بناء معقد ينظر إليه كاستراتيجية مع متغيرات كامنة وواضحة. فهى استراتيجية تتألف من وحدات للتحليل تصف كيف يسعى الأشخاص نحو الأهداف أو المهام فى الحياة. (سميرة أبو غزالة ٢٠٠٩:٢١٠ - ٢١١).

كما عرفتها (صفاء الأعسر ٢٠٠٩) بأنها النمو السوى فى مواجهة الظروف الصعبة التى عادة ما تدفع إلى الاضطراب والنتائج السلبية، بحيث يصبح الفرد أكثر قدرة على مواجهة الضغوط لأنه اكتسب استراتيجيات أكثر عدداً وأكثر تنوعاً للمواجهة.

ب- المفاهيم المرتبطة بتنمية كفاءة المواجهة:

يوجد مفاهيم أساسية لتنمية كفاءة المواجهة هى:

- ١- الكفاءة Resilience
- ٢- الصمود النفسى Psychological resilience
- ٣- تعديل النظام الاجتماعى Modifying the social order
- ٤- التمكين Empowerment
- ٥- الاستهداف Targeting
- ٦- عوامل الحماية Protective factors
- ٧- الاستقرار Stability

كما بدراسة: محمد سعد عثمان (٢٠١٠).

هدفت الدراسة إلى إلقاء المزيد من البحث حول مفهوم المرونة الإيجابية resilience متعدد المعاني والأبعاد والوصول إلى مكوناته الرئيسية، ومحاولة الفهم المتعمق لطبيعته باعتباره عملية دينامية متعددة الأبعاد، وهدفت أيضاً إلى القيام بوضع برنامج إرشادي مبني على العديد

من الفنيات الانتقائية والتي تعمل على تخفيض أثر الضغوط والأحداث الصادمة لدى الشباب وذلك من خلال تنمية المرونة الإيجابية بحيث تتناسب فنيبت البرنامج الإرشادي مع طبيعة المرونة الإيجابية، والعمل على تنمية مكوناتها لدى عينة الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً، مقسمين إلى عينة تجريبية مكونة من (١٠) طلاب، وعينة ضابطة مكونة من (١٠) طلاب بالفرقة الرابعة بجميع الشعب الأدبية والعلمية بكلية التربية بجامعة عين شمس. واستخدم الباحث مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب (إعداد الباحث) ومقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب (إعداد الباحث) وبرنامج إرشادي نفسي لتنمية المرونة الإيجابية (إعداد الباحث) وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك خفض الأحداث الضاغطة لديهم. هذا وقد استمرت فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم حتى بعد انقضاء جلساته الإرشادية ومرور أكثر من شهر على، حيث قيست استجاباتهم على مقياس المرونة الإيجابية وتبين أن درجاتهم على مقياس المرونة الإيجابية وتبين أن درجاتهم على أبعاده، والدرجة الكلية له مازالت مرتفعة، ومازال التحسن قائماً. كذلك تم قياس استجاباتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة ليتبين أن درجاتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مستمرة في الانخفاض، وهذا يدل أن مستوى التحسن لديهم مازال قائماً وأن البرنامج الإرشادي المستخدم لم يزل له تأثير بعد انقضائه، وبعد انقضاء فترة المتابعة أيضاً.

المحور الثاني - استراتيجيات بناء كفاءة المواجهة:

أشارت (صفاء الأعسر ٢٠٠٩) إلى أهم الطرق التي تمكننا من مساعدة الأفراد على التغلب على الخطر وتنمية كفاءة المواجهة والقدرة على النهوض من العثرات المرتبطة بالضغوط والخطر وهي:

- ١ - **تنمية فهم الذات وتقبلها:** وهي يجب أن يضعوا أهدافاً واقعية يمكن تحقيقها.
- ٢ - **وجهة الضبط الخارجي:** ونجد أن التلاميذ يعززون أدائهم في المدرسة ونجاحهم المدرسي إلى عوامل خارجية كالحظ أو سهولة المهمة.

٣- **وجهة الضبط الداخلية:** حيث إنها تسهم في بناء كفاءة المواجهة حيث يجب على الآباء والمعلمين أن يدعموا العلاقة بين الجهد الذى يبذله التلميذ والنتائج الإيجابية لهذا الجهد بدلاً من إبداء الإعجاب فهم يسعدهم أن يسمعو تعليقات إعجاب.

٤- **دور الراشدين المساندين:** حيث يمكنهم أن يبنوا الثقة وتقدير الذات لدى الأفراد

٥- **تدخلات المدرسة:** حيث يجب أن تتدخل المدرسة من معلمين وإداريين تدخلاً فعالاً لتحسين الأداء المدرسي وتوفير الرعاية فى الوقت المناسب.

٦- **الاختيار الأنسب لمكان الالتحاق:** إن الأفراد أو التلاميذ فى حاجة إلى بيئة اجتماعية تدعم جهودهم فى التعلم وتساعدهم على الاستمرار فى التحصيل.

٧- **تقدير إنجاز التلاميذ فى المجالات غير الأكاديمية:** إن تدعيم النمو الإيجابي فى مجالات أداء أخرى إلى جانب المواد الدراسية التقليدية يعد مساراً آخر لتنمية كفاءة المواجهة ، حيث إن النجاح فى أى مجال من مجالات الحياة يؤدى لنمو احترام الذات والشعور بالكفاءة الذاتية مثل الفن والتكنولوجي والرياضة البدنية وغيرها.

٨- **تقدير إنجاز التلاميذ فى المجالات المدرسية:** قد يجد التلميذ صعوبة فى القراءة مثلاً لكنه يتفوق فى الرياضيات أو العلوم فلا بد من تحديد المجالات التعليمية التى يستطيع فيها التلاميذ أن يتعلموا بنجاح وتفوق.

ومن هنا نستطيع أن نطرح عدة أسئلة والإجابة عليها:

هل يمكن تنمية الصمود؟ هناك العديد من البرامج التدخلية فى مجال تنمية الصمود، وتقاس مصداقيتها بما يتحقق من نتائج إيجابية فى واقع الحياة، أى بمحكات الواقع. تناولت برامج التدخل عينات متنوعة يجمع بينها إنها من بيئات محرومة، سواء نتيجة للفقر، أو اضطراب البناء الأسري أو اضطراب الشخصية أو غيرها من مظاهر الخلل. كما أن هناك برامج تدخلية تقدم لفئات عمرية مختلفة ومن بيئات اجتماعية واقتصادية متنوعة. كما بدراسة: ورد عبد السميع (٢٠١٤).

وكانت بعنوان الصمود النفسى وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية.

تهدف الدراسة إلى:

- ١ - الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسى والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة.
- ٢ - الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسى والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.
- ٣ - الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسى والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبة من الفرقة الثانية والثالثة لكلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس وتراوحت أعمارهم ما بين (٢١:١٨) سنة، وتوصلت الدراسة إلى:

- ١ - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسى والرضاعن الحياة لدى طالبات الجامعة.
- ٢ - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسى والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.
- ٣ - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسى والمستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات الجامعة.

ودراسة: هبة الوكيل (٢٠١٥). والتي هدفت إلى تعرف طبيعة العلاقة بين الصمود النفسى وبعض المتغيرات النفسية المتمثلة فى تقدير الذات والمساندة الاجتماعية ووجهة الضبط ومدى تأثير متغير الجنس والتخصص الأكاديمي (علمي/أدبي) على تلك المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (٣١٣) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية - جامعة المنوفية بواقع (٢٧٦) من الإناث و(٣٧) من الذكور وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩ : ٢١) سنة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- ١ - توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب فى كل من مقياس الصمود النفسى بأبعاده المختلفة ودرجاتهم فى مقياس تقدير الذات.
- ٢ - توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطلاب فى كل من مقياس الصمود النفسى بأبعاده المختلفة ودرجاتهم فى مقياس المساندة الاجتماعية.

- ٣- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي بأبعاده والوجهة الداخلية للضبط، في حين توجد علاقة سالبة بين الصمود النفسي بأبعاده والوجهة الخارجية للضبط.
- ٤- يمكن التنبؤ بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال كلاً من تقدير الذات ووجهة الضبط والمساندة الاجتماعية.
- ٥- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعتين العلمى والأدبى فى الصمود النفسى لصالح التخصص العلمى، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعتين العلمى والأدبى فى متغيرات وجهة الضبط وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية.
- كما أن هناك مدخلين لبرامج التدخل، إما بالحد من عوامل الخطر، أو بتعظيم عوامل الوقاية والعوامل التعويضية، سواء كانت داخلية في الشخصية أو خارجية في البيئة، وذلك بتعديل أو تغيير مسارات التفاعل الوسيطة بين الفرد والبيئة. في معظم الأحوال لن تستطيع برامج التدخل أن تغير قوى البيئة أو قوى الثقافة التي تمثل مصدر الخطر في حياة الأطفال، ولكنها قد تستطيع أن تعدل مسار التفاعل بتعظيم عوامل الوقاية وعوامل التعويض، بما يسمح للأطفال والشباب بتحقيق نتائج ايجابية على الرغم من المحن والصعاب، وهي ما تهدف إليه برامج تنمية الصمود. لم تعد النتائج الإيجابية كافية كدالة للصمود وإنما أصبح يتردد مفهوم جديد من مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو مفهوم الازدهار، وتردد مبدأ "من المحافظة على البقاء إلى تحقيق الازدهار".
- ما دور علم النفس في بناء الصمود والسعي للازدهار في مجتمع في أشد الحاجة إلى تحقيق النمو والتكامل لتغيير واقعه ومقاومة الانكسار أمام تقاطر المحن والصعاب، كيف يكون لعلم النفس بصمة حقيقية جذورها في المجتمع العلمى وثمارها في المجتمع بفئاته المختلفة. هل من حق المواطن المصري أن يكون سعيداً؟ هذه مادة من مواد القانون في إحدى الدول: من حق المواطن أن يكون سعيداً (صفاء الأعسر ٢٠١٠).
- إن لا بد من تحقيق الفاعلية بأن نضع أنفسنا مكان التلاميذ وأن نعاملهم كما نحب أن يعاملنا الآخرين فلا بد من نختار الطرائق المناسبة التي نستطيع بها أن يتعلموا بها بنجاح.

المحور الثالث: خصائص ومظاهر بناء كفاءة المواجهة:

لبناء كفاءة المواجهة لا بد من شعور الفرد بأنه جزء من العلاقات الداعمة للنمو بما يعنى أن هناك من يهتم به فسوف يشعر بالمرونة والجدارة والوضوح والإبداع والحيوية والشجاعة عند مواجهة المواقف الجديدة. وفيما يلي نستعرض أهم خصائص أو مظاهر بناء كفاءة المواجهة:

١- **الوراثة والبيئة:** من النتائج المهمة التي توصل لها علماء النمو أن التنوع بين البشر ينشأ ليس لوجود أو غياب الجينات أو البيئات وإنما لوجود صور أو أشكال المتميزة على الفروق الفردية على أساس النماذج البيولوجية الكمية الجزئية (صفاء الأعسر: ٢٠٠٩).

٢- **الفروق الفردية والصمود النفسي:** إن عدد الجينات التي تدخل في التفاعل المتبادل المركب بين الجينات والبيئة في النمو والتي تم تحديدها عدد قليل على الرغم مما تحقق من تقدم في هذا الشأن.

٣- **المزاج والشخصية:** يتناول المزاج خصائص الفرد التي يمكن أن نعرفها بأنها على درجة من الثبات عبر المواقف وعبر الزمن ، وتتشأ الفروق بين الأفراد في المزاج نتيجة للتفاعل المتبادل بين تأثير الوراثة والبيئة، ويشكل المزاج أساس أبعاد الشخصية (مثل العصائية والتناغم (اللطيف) الضمير) وتساعد على نمو كفاءة المواجهة.

كما بدراسة: كليرك، جريف (Klerk, Heidi and Greeff, Abraham, 2011). حيث هدفت الدراسة إلي تعرف المرونة الخاصة بآباء البالغين الشباب المصابين بإعاقات بصرية والقدرات التوافقية لآباء الأطفال المصابين بإعاقات بصرية في جنوب أفريقيا لقد أوضحت البيانات أن القيم الأسرية (مثل الاتجاهات نحو الإعاقة، المعتقدات الدينية والترابط الأسري) تسمح بعملية الاندماج (وذلك من خلال تقبل المساعدة) وتطور الإحساس بالإنجاز الذي يتم تحقيقه.

إن نظرية وشرت في المزاج لها فائدة خاصة باعتبارها إطار تنظيميا لفهم الارتباط بين الفروق الفردية وكفاءة المواجهة والتفاعل بين الوراثة والبيئة.

كما بدراسة: كاري، فرونيك (Carriere and Veronique, 2013).

حيث هدفت الدراسة إلي تعرف المرونة وروح الفكاهة بالنسبة للطلاب المعاقين بصريا باعتبارها مؤشر خاص بالمرونة التي يتسم بها الطلاب المعاقون بصريا وتكون القدرات البصرية الضعيفة بمثابة تجربة مؤلمة قد تؤدي إلي صعوبة الاتصال بالمعلمين أو النظراء من ثم، قد تحول هذه الصعوبات دون تقديم الدعم البشري الذي يتسم بالفائدة للطلاب كما يتم البحث عن الدليل الخاص بروح الفكاهة التي يتمتع بها الطلاب المعاقون بصريا في إطار الأنشطة الأكاديمية ويوضح هذا التحليل أن روح الفكاهة تأخذ أشكال مختلفة كوسيلة دفاعية، كما أنها تكون كذلك بمثابة عامل خاص بالمرونة البناءة.

٤ - العوامل المعرفية:

تلعب العوامل المعرفية دوراً مهماً في كفاءة المواجهة حيث إن القدرة المعرفية منبثاً قوى ومنسق في كفاءة المواجهة في مرحلة الطفولة والمراهقة فالأفراد لديهم مصادر معلومات واستراتيجيات تساعدهم على حل المشكلات ليسوا أكثر استعداداً للنجاح المدرسي فقط بل لديهم رصيداً كبيراً من استراتيجيات المواجهة.

كما يمكن استخدام نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لأليس في التدخل العلاجي لتنمية كفاءة المواجهة لدى الأفراد.

المحور الرابع: التطبيقات النفسية والتربوية والتوصيات والمقترحات:

أ - التطبيقات النفسية والتربوية:

لقد ركزت استراتيجيات التدخل التربوي طويلاً على الحد من أو القضاء على الظروف السلبية من أجل خلق فرص نجاح للتلاميذ، وبالتركيز على الأفراد واستجاباتهم لبيئاتهم مثل تقديم خدمات إرشادية وتحسين الخدمات الصحية في المدارس وتقديم مقررات في منع المخاطر التي تقابل التلاميذ. المدارس إذن يمكن أن يكون لها تأثيراً قوياً في مساعدة الأفراد على تحقيق نواتج بكفاءة مواجهة عالية.

تشير الأبحاث الحديثة إلى أن برامج التعلم الاجتماعي الوجداني التي يتم تطبيقها بكفاءة تتجاوز التدخل الذي يرتبط بالتغلب على مصادر الخطر التي يتعرض لها التلاميذ والتي تحول دون تحقيق جوانب النمو المختلفة للتلاميذ،

وهذا النوع من البرامج نجد أن لها القدرة على بناء فرص تربوية تسهم فى تحقيق نتائج تتسم بكفاءة المواجهة والصمود لدى التلاميذ كما بدراسة: إيناس جوهر (٢٠١٤). والتي تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسى وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة واختلاف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الديمغرافية (العمر - المستوى التعليمى نوع الإعاقة) وتكونت عينة الدراسة من (١١٠) من أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٢٥-٤٥) سنة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- ١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسى وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، وعلاقة دالة سالبة بين الصمود النفسى وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط فى الفئات العمرية فى اتجاه الفئة الأكبر سناً (أكبر من ٤٠ سنة)، وفى المستوى التعليمى فى اتجاه المستوى العالى، ولم توجد فروق فى أساليب المواجهة تبعاً لنوع الإعاقة.
- ٣- تعليم التلاميذ استراتيجيات معرفية ويكونوا مذودين بمهارات اجتماعية ووجدانية من خلال برامج التعلم الاجتماعى الوجدانى باعتبارها منبأ بكفاءة المواجهة والصمود حيث تساعد التلاميذ على جمع المعرفة والمهارات التى تيسر أفضل معالجة وجدانية وأفضل استجابة للبيئة الاجتماعية التى يعيشون فيها، ويتضمن المهارات المستهدفة الوعى بالذات وإدارة الذات والوعى المجتمعي ومهارات العلاقات الاجتماعية واتخاذ القرار.
- ٤- إن المدرسة باعتبارها المؤسسة الموكلة إليها تربية كل التلاميذ داخل منطقة جغرافية معينة لها تأثير لا يوازيه أى تأثير آخر، وهى مؤسسة تحظى بالاحترام والتقدير من المجتمع وتستطيع أن تضع معايير متنوعة وتفرض نفوذها الإيجابي فى المستويات الايكولوجية المختلفة: مثل التلاميذ والآباء والأسر والجيران والعامّة إلى جانب ذلك قدرة المدرسة على التأثير على التلاميذ على مر الزمن وعبر مراحل النمو المختلفة

والعلامات النمائية المختلفة ومن خلال ذلك تستطيع المدرسة أن تختار برنامجاً له مصداقية في التعلم الاجتماعي الوجداني وتستطيع أن ترصد له الموارد اللازمة لضمان نجاحه.

٥- وهي يجب أن يضعوا أهدافاً واقعية يمكن تحقيقها في تنمية فهم الذات وتقبلها.

٦- وجهة الضبط الخارجي ونجد أن التلاميذ يعززون أدائهم في المدرسة ونجاحهم المدرسي إلى عوامل خارجية كالخط أو سهولة المهمة.

٧- وجهة الضبط الداخلية حيث إنها تسهم في بناء كفاءة المواجهة حيث يجب على الآباء والمعلمين أن يدعموا العلاقة بين الجهد الذي يبذله التلميذ والنتائج الإيجابية لهذا الجهد بدلاً من إبداء الإعجاب فهم يسعدهم أن يسمعوا تعليقات إعجاب.

٨- دور الراشدين المساندين: حيث يمكنهم أن يبنوا الثقة وتقدير الذات لدى الأفراد.

تدخلات المدرسة: حيث يجب أن تتدخل المدرسة من معلمين وإداريين تدخلاً فعالاً لتحسين الأداء المدرسي وتوفير الرعاية في الوقت المناسب. كما بدراسة: ريناد أحمد (٢٠١٤). والتي هدفت إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثره على السلوك الانفعالي والاجتماعي للأبناء وتنمية كفاءة المواجهة لدى الأرامل بهدف خفض الضغوط النفسية لديهن وتعرف فاعلية البرنامج في تنمية كفاءة المواجهة لخفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل، والتعرف على السلوك الانفعالي والاجتماعي لأبنائها، وتعرف مدى استمرارية فاعلية البرنامج بعد انتهائه. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) أرملة موزعة كالاتي:

١٠ سيدات أرامل للمجموعة التجريبية، و ١٠ سيدات أرامل للمجموعة الضابطة، وتتراوح أعمارهن ما بين (٣٣: ٤٧) سنة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى خفض الضغوط النفسية عند السيدات المترملات وارتفاع درجة كفاءة المواجهة للأمهات المترملات.

٩- الاختيار الأنسب لمكان الالتحاق: إن الأفراد أو التلاميذ في حاجة إلى بيئة اجتماعية تدعم جهودهم في التعلم وتساعدهم على الاستمرار في التحصيل.

١٠- تقدير إنجاز التلاميذ الأسوياء أو المعاقين بصرياً في المجالات غير الأكاديمية: إن تدعيم النمو الإيجابي في مجالات أداء أخرى إلى جانب المواد الدراسية التقليدية يعد مسارا آخر لتنمية كفاءة المواجهة، حيث إن النجاح في أي مجال من مجالات الحياة يؤدي لنمو احترام الذات والشعور بالكفاءة الذاتية مثل الفن والتكنولوجيا والرياضة البدنية وغيرها.

تقدير إنجاز التلاميذ في المجالات المدرسية: قد يجد التلميذ صعوبة في القراءة مثلاً لكنه يتفوق في الرياضيات أو العلوم فلا بد من تحديد المجالات التعليمية التي يستطيع فيها التلاميذ أن يتعلموا بنجاح وتفوق كما بدراسة: شيماء عبد الرازق (٢٠١٥). والتي هدفت إلى تعرف فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية لدى ذوى الإعاقة البصرية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية لدى ذوى الإعاقة البصرية واستمرار فعاليته وكفاءته أثناء فترة المتابعة كما أظهرت نتائج الدراسة الإكلينيكية وجود اختلاف جوهري بين استجابات الحالة الإكلينيكية على اختبار تكلمة الجمل الناقصة قبل التعرض للبرنامج عنها بعد التعرض.

استفادة الباحث من خلال الدراسة:

البحوث والدراسات السابقة أكدت علي أن: ندرة عدد الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت متغير كفاءة المواجهة بصفة عامة في حدود علم الباحث، ومن هنا كانت المكتبة العربية في حاجة من المزيد من البحوث في هذا المجال، ومن هنا كانت دراسة الباحث.

تباينت نتائج الدراسات السابقة حول متغير الجنس فبعض الدراسات أشارت إلى وجود فروق لصالح الذكور والبعض الآخر أشار إلى وجود فروق لصالح الإناث، بينما كشف البعض الثالث عن عدم وجود فروق بين الجنسين؛ مما دعا الباحث لوضع متغير الجنس في الدراسة الحالية.

أوضحت نتائج الدراسات السابقة في هذا الفصل وجود معدلات مرتفعة من الأحداث الضاغطة التي يمر بها الشباب سواء في بيئته الأكاديمية، أو في محيط أسرته، أو في المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ككل وتفرض عليهم متطلبات عديدة حيث تأكيد الذات وتوكيد الإمكانيات.

كما أوضحت نتائج الدراسات أن ثمة متغيرات تؤثر على حدوث تلك الأحداث الضاغطة والاستجابة لها مثل الاستعداد الداخلي وسمات الشخصية، والعديد من المتغيرات الديموجرافية الأخرى كالنوع والعمر والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، ويجب أن نأخذ في الحسبان كل تلك المتغيرات ولا سيما عند اتخاذ أى خطوة إجرائية.

كما أن الدراسات السابقة أكدت على وجود ارتباط كفاءة المواجهة بالضغوط النفسية حيث لا يمكن الحديث عن كفاءة المواجهة بوضوح - بمعزل - عن الحديث الضغوط النفسية التي تؤدي إلى حدوث نوع من التوتر داخل الفرد العادي وترتفع بمعدل أكبر عند ذوى الإعاقات ومحاولة التخلص منها وذلك من خلال طاقات داخلية محفزة على ذلك تظهر في صورة مجموعة متميزة من المهارات والسمات الشخصية التي تعين على التخلص من ذلك التوتر.

ب - التوصيات والمقترحات:

أولاً- التوصيات: في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، فإن الباحث يتقدم بالتوصيات التالية:

- ١ - ضرورة تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بكفاءة المواجهة، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم.
- ٢ - ضرورة توعية المعلمين بأهمية مراعاة الفروق الفردية في سمات الشخصية لدى الطلاب، وأن تختلف المعاملة للطلاب كل حسب قدراته واستعداداته.
- ٣ - إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
- ٤ - تصميم وإصدار الكتيبات والنشرات التي تسهم في زيادة الوعي لدى الآباء والأمهات المهتمين بالطلاب بشأن المواجهة الفعالة للضغوط النفسية.

ثانياً المقترحات: سعيًا لإثراء الميدان بالبحوث ذات الصلة فإن الباحث يقترح ما يلي:

١. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية، تكون معايير تصنيف الطلاب إلى متفوق وعادي على أساس التحصيل الدراسي بالإضافة إلى درجات القدرات العامة المقدم من المركز الوطني للقياس والتقويم.
٢. إجراء دراسات أخرى مماثلة حول كفاءة المواجهة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في بيئات مختلفة من المملكة العربية السعودية.
٣. القيام بدراسة كفاءة المواجهة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك مع علاقتها ببعض المتغيرات مثل (الجنس، الحالة الاقتصادية، والجنسية).
٤. دراسة العلاقة بين كفاءة المواجهة ودافعية الإنجاز الأكاديمي.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أبو أسعد، عبد اللطيف، أحمد (٢٠١١). علم النفس الإرشادي، دار المسيرة للنشر، عمان.
- جوهر، إيناس سيد على عبد الحميد (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية ببها مج ٢٥، ع.٩٧، ج.١ (يناير ٢٠١٤).
- عبد الحميد، جابر (١٩٨٦). "نظريات الشخصية"، القاهرة، دار النهضة العربية.
- عبد الرازق، شيماء عبد الحكم (٢٠١٥). فعالية العلاج بالمعنى فى تنمية الصلابة النفسية لدى ذوى الإعاقة البصرية، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، جامعة الفيوم.
- عبد المنعم موسى أحمد، ريناد (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادى لتنمية كفاءة المواجهة فى خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثره على السلوك الانفعالى والاجتماعي للأبناء، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- الأعسر، صفاء (٢٠٠٩). الصمود عند الأطفال، القاهرة، المركز القومي للترجمة، المركز الأعلى للثقافة.
- الأعسر، صفاء (٢٠١٠): المؤتمر السنوي السادس والعشرون لعلم النفس في مصر الثامن عشر العربي الجمعية المصرية للدراسات النفسية جامعة عين شمس في الفترة من ١٥-١٧ فبراير ٢٠١٠.
- زهران، حامد (٢٠٠١). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣، القاهرة: عالم الكتب.
- أبو غزالة، سميرة على جعفر (٢٠٠٩). مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة العلوم التربوية، العدد الثانى (الجزء الأول)، أبريل، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- كفافي، علاء الدين (١٩٩٧). "علم النفس الارتقائي" القاهرة، مؤسسة الرسالة.
- نجاتي، محمد عثمان (١٩٩٥). مدخل إلى علم النفس الإسلامي، القاهرة، دار الشروق.

- عثمان، محمد سعد حامد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة إحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- السنباري، نور الدين يوسف (٢٠٠٢). الضغوط الوالدية كما يدركها آباء المكفوفين عند أبنائهم، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة، مصر.
- الوكيل، هبة فوزى السيد (٢٠١٥). بعض العوامل النفسية المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم علم النفس الإرشادي، جامعة المنوفية.
- عبد السميع، ورد محمد مختار (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، رسالة ماجستير، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، قسم علم النفس، جامعة عين شمس.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- American Psychological Association (2000a). The road to resilience. (APA). Washington: Discovery Health Chanel.
- Carriere and Veronique, (2013). Psychotherapies. Vol.(33) No(3), pp. 167-175.
- Hydon, (1986). The Pleasures of Psychological Hardiness. New York: New American Library.
- Klerk, Heid and Greeff, Abraham,(2011).**Journal of Visual Impairment & Blindness**. Vol (١٠٥).No (٧)Jul 2011, pp. 414-424.
- Masten, A. and Reed, M. (2002). Resilience in development (In Snyder, C. and Lopez, S, (Eds.) Hand Book of Positive Psychology. (pp.74-88). New York :Oxford.
- Masten, a. s.(2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development"(pdf) Education Canada 49(3):28-32.<http://www.ceaace.ca/Sites/default/files/edcan-2009-v49-13-Masten.pdf>
- Ungar, M.(2004).A constructionist discourse on resilience: Mult- Iple contexts, multiple realities among at-risk children Youth and society,35(3),341-365.