

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة
الناصرة

**Strategies for Coping with Psychological Stress among
Secondary School Students in Nazareth City**

إعداد الطالب

صهيب دخان

إشراف الأستاذ الدكتور

مصطفى عيسى

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلب الحصول على درجة الماجستير في علم

النفس التربوي

جامعة عمان العربية

كلية الدراسات التربوية والنفسية

للعام ٢٠١٠/٢٠٠٩

ب

التفويض

أنا صهيب دخان أفوض جامعة عمان العربية للدراسات العليا بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبها.

الاسم: صهيب دخان

التوقيع: 

التاريخ: ٢٠١٤ - ٥ - ٢١

ب

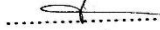
قرار لجنة المناقشة

نوقشت رسالة الماجستير للطالب صهيب دخان بتاريخ 2010/4/25 وعنوانها: " أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة " وقد أجازت بتاريخ / / 2010.

التوقيع



رئيساً



عضواً



عضواً ومشرفاً

أعضاء لجنة المناقشة:

الأستاذ الدكتور إبراهيم يعقوب

الأستاذ الدكتور نايفة القطامي

الأستاذ الدكتور مصطفى عيسى

الإهداء

إلى روح..... والدي الطاهرة

إلى من ربنتني صغيراً ورعتني كبيراً نبع الحنان..... أمي الغالية

إلى خطيبتني الحبيبة..... أحبك لتعريفن كم.....

إلى من قاسموني طفولتي وشبابي حلوها ومرها جواهري النادرة..... إخواني

وأخواتي

إلى المخلصين والمخلصات من أهلي وأصدقائي وزملائي وأبناء بلدي

إلى من نازعتني إليه في الخلد نفسي.....وطني الحبيب

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين، وآله وصحبه أجمعين.
لا يسعني بعد أن انتهيت من إعداد هذه الرسالة إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان بعد شكر
الله تعالى إلى أستاذي الدكتور الفاضل مصطفى عيسى- الذي شرفني بقبوله الإشراف على هذه الرسالة
والذي كان له الفضل الكبير بعد الله تعالى في تطويرها وإخراجها إلى حيز الوجود .
كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان وعظيم الامتنان إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء
لجنة المناقشة كل من الدكتورة نايفة القطامي والدكتور إبراهيم يعقوب على قبولهم مناقشة هذه
الرسالة وإثرائها بملاحظاتهم القيمة.
كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكل من ساهم بإخراج هذه الرسالة، وإلى أساتذتي في جامعة
عمان العربية الذين كانوا خير مرابين ساهموا في تكوين شخصيتي العلمية والتربوية.

الباحث

صهيب دخان

فهرس المحتويات

و	فهرس المحتويات.....
ح	فهرس الجداول.....
ط	فهرس الملاحق.....
ي	الملخص.....
ل	Abstract.....
١	الفصل الأول مشكلة الدراسة وأهميتها.....
١	المقدمة:.....
٢	مشكلة الدراسة:.....
٢	عناصر الدراسة:.....
٣	أهمية الدراسة:.....
٤	حدود الدراسة:.....
٤	التعريفات الإجرائية:.....
٥	الفصل الثاني الأدب النظري والدراسات السابقة.....
٥	أولاً: الإطار النظري المتعلق بالضغوط النفسية.....
١٣	ثانياً: الدراسات السابقة.....
٢١	ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة:.....
٢٢	الفصل الثالث الطريقة والإجراءات.....
٢٢	مجتمع الدراسة:.....
٢٣	عينة الدراسة:.....
٢٣	أداة الدراسة:.....

٢٧.....	متغيرات الدراسة:
٢٧.....	إجراءات الدراسة:
٢٨.....	المعالجة الإحصائية:
٢٩.....	الفصل الرابع نتائج الدراسة.....
٢٩.....	نتائج السؤال الأول:
٣٠.....	نتائج السؤال الثاني:
٣٤.....	الفصل الخامس مناقشة النتائج والتوصيات.....
٣٤.....	مناقشة نتائج السؤال الأول:
٣٥.....	مناقشة نتائج السؤال الثاني:
٣٩.....	توصيات الدراسة:
٤٠.....	قائمة المراجع.....
٤٠.....	المراجع العربية:
٤٤.....	المراجع الأجنبية:
٤٨.....	الملاحق.....

فهرس الجداول

الرقم	المحتوى	الصفحة
١.	التكرارات والنسب المئوية لمجتمع الدراسة موزعين تبعاً للمدارس والجنس	٣١
٢.	التكرارات والنسب المئوية لعينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة (الجنس والتحصيل)	٣٢
٣.	معامل الثبات باستخدام الاختبار وإعادةه ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للمجالات	٣٦
٤.	النسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة مرتبة تنازلياً	٤٠
٥.	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة حسب متغيري الجنس التحصيل الدراسي	٤٢
٦.	تحليل التباين التناي لأثر الجنس والتحصيل الدراسي والتفاعل بينهما على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة	٤٣
٧.	المقارنات البعديه بطريقة شفية لأثر التحصيل الدراسي على الأساليب المعرفية وحل المشكلات و أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	٤٥

فهرس الملاحق

الرقم	المحتوى	الصفحة
.١	مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بصورته النهائية	٦١
.٢	قائمة بأسماء محكمين الأدوات	٦٥
.٣	كتاب تسهيل مهمة من جامعة عمان العربية للدراسات العليا	٦٧
.٤	كتاب تسهيل مهمة من بلدية مدينة الناصرة	٦٦

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة

إعداد الطالب

صهيب دخان

إشراف الأستاذ الدكتور

مصطفى عيسى

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغيري الجنس والتحصيل، من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى الجنس أو التحصيل؟

تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف العاشر الأساسي في مدارس الناصرة الثانوية. وتم استخدام مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، الذي قام بإعداده المطيري (٢٠٠٧) وتكون في صيغته النهائية بعد تعديل الباحث في ضوء آراء المحكمين (٥٥) فقرة موزعة على ستة مجالات وهي: أسلوب طلب المساعدة من الآخرين، وأسلوب التجنب والهروب من الموقف، وأسلوب الاسترخاء، وأسلوب المعرفية وحل المشكلات، وأسلوب المواجهة، وأسلوب العادات السلوكية غير الملائمة. أشارت نتائج الدراسة إلى مجئ أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئوية بلغت (٠,٦٩٤)، وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية بلغت (٠,٦٥٩)، وجاء في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف بنسبة مئوية بلغت (٠,٥٧٠) لكلا الأسلوبين، بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (٠,٥٢٤).

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات، الذي وجدت فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتدني والمتوسط من جهة أخرى وكانت الفروق لصالح ذوي

التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات. أما مجال أسلوب العادات السيئة غير الملائمة، فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المتدني وبين ذوي التحصيل المرتفع وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة.

وبناء على النتائج أوصى الباحث بضرورة اهتمام المرشد التربوي بالبرامج الإرشادية التي تقوم على الأساليب المعرفية وحل المشكلات في التخلص من الضغوط النفسية لدى جميع الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتدني. وإجراء المزيد من الدراسات النفسية في أثر بعض المتغيرات على أساليب تعامل المراهقين مع الضغوط النفسية مثل المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ومستوى الذكاء العام والانفعالي وغيرها. واهتمام المرشد التربوي بالطلاب ذوي التحصيل المتدني في برامجهم الإرشادية، وإرشادهم إلى أساليب أفضل في التعامل مع الضغوط النفسية مثل المواجهة وحل المشكلات وطلب المساعدة من الآخرين.

الكلمات المفتاحية: (الضغوط النفسية، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، المرحلة الثانوية، مدينة الناصرة).

Strategies for Coping with Psychological Stress among Secondary School Students in Nazareth City

Prepared by

Suhaib Dukhan

Supervisor

Professor. Mustafa Issa

Abstract

The objective of the present study was to investigate the coping strategies for psychological stress among secondary school students in Nazareth city in light of their gender and achievement.

The study addressed the following questions:

- ١- What are the coping strategies for psychological stress among secondary school students in Nazareth city?
- ٢- Are there any significant differences in the coping strategies for psychological stress among secondary school students in Nazareth city due to gender or achievement?

The sample of the study consisted of ١٥٠ ١٠th graders enrolled in Nazareth secondary schools. To collect data, the researcher used stress coping strategies scale (Al Mutairi, ٢٠٠٧) consisting of the final format of ٥٥ items distributed into the following domains: asking for help from others, avoidance, relaxation, cognition and problem solving, confrontation, and inappropriate behaviors.

The results indicated that confrontation ranked first (M= ٠,٦٩٤), then cognitive strategies and problem solving (M= ٠,٦٥٩), asking for help from others and avoidance (M= ٠,٥٧٠), and relaxation (M= ٠,٥٢٤). No significant differences were found in

the coping strategies for stressors due to gender. No significant differences were found in the coping strategies for stressors due to achievement,

except for cognitive strategies and problem solving where differences were found between low and average achievers on one hand and high achievers on the other hand, in favor of high achievers. Significant differences were found between low achievers and high achievers in coping with inappropriate behaviors, in favor of low achievers.

Based on the findings, the researcher recommended that more attention be given to cognitive and problem solving coping strategies based counseling programs to help students cope with different stressors. Further studies addressing other variables concerning students coping strategies is needed.

Key Words:(Stressors, Stressors coping strategies, Secondary school. Nazareth city).

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

أصبح موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة من الموضوعات التي أثارت العاملين في مجال التربية نتيجة للآثار السلبية لهذه الضغوط والتي تنعكس على مستوى أدائهم وعدم شعورهم بالرضا عن الدراسة وعملية التعلم، إذ يعاني الأطفال والمراهقون قدرا كبيرا من الضغوط عبر المراحل الدراسية المختلفة سواء أكانت منها الضغوط الأكاديمية أم الضغوط الأسرية أم الضغوط الاجتماعية وغيرها.

ولا يوجد اتفاق عام على مفهوم الضغوط النفسية وتعريفها، لأنه يستدل على وجودها من خلال الاستجابات السلوكية (Calderson & Greenberg, ١٩٩٩)، إذ يمثل القاسم المشترك في مفهوم الباحثين للضغط النفسي بالجهد النفسي الذي يقع على كاهل الفرد وما يتبعه من استجابات لمحاولة التوافق أو التكيف مع التغيير الذي يواجهه (عبيد، ٢٠٠٨). حيث إن المطالب المفروضة على الفرد تسبب حالة مؤقتة من عدم التوازن، وهذه المطالب ليست فقط نتيجة لعوامل خارجية من البيئة، وإنما هي نتيجة للتفاعل بين العوامل الخارجية والداخلية، مما يؤثر على الفرد في النواحي النفسية والصحية وتعيق أداءه لمهامه اليومية (غرايبة، ٢٠٠٢).

ويعود اهتمام العلماء والباحثين بالضغوط النفسية والبحث عن أفضل الأساليب للتعامل معها وإنهائها أو التخفيف منها لما ينتج عنها من آثار متعددة (Hellrigel, Slocum & woodman, ٢٠٠١) ويشير كل من حسين وحسين (٢٠٠٦) وشيخاني (٢٠٠٣) إلى أن هناك آثاراً عديدة للضغط النفسي على الفرد منها الآثار الفسيولوجية التي تؤثر على صحة الجسم مثل اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والصداع النصفي. ومنها الآثار النفسية مثل عدم وضوح مفهوم الذات لديه، وضعف في الذاكرة، وانخفاض الميل إلى العمل، والحساسية والأرق وكثير القابلية للمرض النفسي والعقلي والجسم، ومنها الآثار الاجتماعية مثل التوتر أو إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة.

فالضغوط التي يواجهها الطلاب في حياتهم اليومية والدراسية تؤثر سلباً على جميع جوانب الشخصية وعلى التوافق الانفعالي والاجتماعي، وذلك ينعكس على التحصيل الأكاديمي والعلاقات بينهم

وبين أقرانهم ومدرسيهم، وبالتالي التأثير سلباً على العملية التعليمية وهذا ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات من أمثال دراسة العلمي (٢٠٠٣) ودراسة الزعبي (٢٠٠٥) ودراسة كيم (kim, ٢٠٠٥)، حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى العديد من الآثار السلبية للضغوط النفسية. وكما أن العلماء والباحثين اهتموا بالضغوط النفسية ومصادرها وآثارها، والحد منها وتعديلها لتؤدي دورها في التخفيف من مضاعفاتها من أمثال دراسة الزعبي (٢٠٠٥) ودراسة أوتروا واكسي وديلماك وأهمت (Otrar, Eski, Dilmac, & Ahmet, ٢٠٠٢) حيث هدفتا إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية، ودراسة عبدالرزاق (٢٠٠٨) التي حاولت التعرف على الضغوط النفسية والأعراض الجسمية. وقد تنوعت أساليب الطلاب للتعامل مع الضغوط النفسية واختلفت باختلاف بيئاتهم ومرجعياتهم وأساليب التربية التي تلقوها، لذا فإن نجاح الطالب في التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها يأتي من مصادر مختلفة وهي الخبرة الشخصية السابقة في التعامل مع مواقف وأحداث مشابهة، والتعلم بالملاحظة، كما يتوقف ذلك على استعداداتهم لمواجهة الضغوط وعلى ما يمتلكونه من مصادر ذاتية يستند إليها في مواجهة الضغوط، ويتمثل ذلك في مهارات حل المشكلة والتعامل مع الآخرين (حسين وحسين، ٢٠٠٦). ونظراً لأن المجتمع الفلسطيني وما تعرض له من هزات ومصائب، وما عانى من ظروف صعبة في ظل الاحتلال الإسرائيلي، فمن الطبيعي أن يواجه الطالب ضغوطاً نفسية خاصة بالمراهقين الذين يتطلعون لتلبية حاجاتهم، لذا فإنه من المهم معرفة أساليب التعامل مع تلك الضغوط النفسية ودراستها وتقويمها، للوصول إلى الأساليب الفضلى في التعامل مع الضغوط النفسية.

مشكلة الدراسة:

إن الغرض من هذه الدراسة هو الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء متغيري الجنس والتحصيل.

عناصر الدراسة:

ستحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

٣. ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى الجنس أو التحصيل؟

أهمية الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية الكشف عن الضغوط النفسية تقييم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لطلبة المرحلة الثانوية، والواضح بان نتائج الدراسة الحالية قد تكون مفيدة لجميع أطراف العملية التعليمية في مديريات التربية والتعليم، من خلال ما تقدمه من معرفة وقواعد بيانات حول الوصف الذاتي لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية من قبل الطلبة في المدرسة للتعامل مع الضغط النفسي. وقد تستمد الدراسة أهميتها النظرية من موضوع الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، حيث يعد من أهم المواضيع التي لها علاقة بعلم النفس والإرشاد النفسي للطلبة، كما يعد من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا في حياة الأفراد وحياة الطلبة بشكل خاص، وتتمثل أهمية معرفة ودراسة الوصف الذاتي لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية في الوصول إلى الحل الأمثل في علاج الضغوط النفسية للطلبة ليمارسوا حياتهم اليومية المعتادة بعيدا عن الاضطرابات النفسية مما يؤثر بشكل كبير على القدرة الإنجازية للأعمال.

أما الأهمية التطبيقية فتتضح في تزويد المعلمين والمرشدين بمعلومات عن الضغوط النفسية لدى المراهقين وأساليب التعامل معها لمساعدتهم في إرشاد هؤلاء الطلبة وتبني الأسلوب الفاعل مما قد يبنى عليه برامج إرشادية لاختيار الأساليب الفضلى والتحقق منها، لمساعدة الأبناء في تعديل وتجاوز السلوكات المضطربة، كذلك تساعد الآباء في معرفة الأساليب المتبعة في التنشئة الأسرية مما قد يساعد هم في الكشف عن الجوانب السوية واللاسوية في التنشئة ومن ثم تعديل هذه الأساليب بما يضمن تكوين شخصية متوافقة، فهي تقدم تغذية راجعة عن أنواع أساليب التنشئة الشائعة.

كما قد يستفيد من هذه الدراسة الباحثون والعاملون في الإرشاد النفسي من خلال تقديمها مقياساً لتقييم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية يمكن استخدامه من قبل مراكز الإرشاد في المؤسسات التعليمية بهدف جمع معلومات حول مهارات الطلبة النفسية للتعامل مع المواقف البيئية المختلفة، مما قد يقدم بيانات للعاملين في الإرشاد النفسي من مرشدين وأخصائيين نفسيين حول فئات الطلبة الأكثر حاجة إلى الخدمات الإرشادية والنفسية.

حدود الدراسة:

يتحدد تعميم نتائج الدراسة في ضوء ما يأتي:

- ستحدد هذه الدراسة بالعينة التي أجريت على طلبة الصف العاشر من المرحلة الثانوية المنتظمين في الدراسة بالفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩م في مدينة الناصرة.
- كما ستحدد هذه الدراسة بالأدوات المستخدمة في هذه الدراسة والمتغيرات التي تشتمل عليها.

التعريفات الإجرائية:

الضغط النفسي: وهو أي خبرة يختبرها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة، والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة وما يملكه من قدرات توافقية يمكن أن يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى (Gilbert & Morawski, ٢٠٠٥)، ويقصد به في الدراسة الحالية ما يمر به الطالب من موقف أو مشكلة أو ظرف سواء أكان داخليا كالممل والاكئاب والتدني تقدير الذات أم خارجيا كظروف الأهل أو علاقات الصداقة أو الإهانة أو الضرب والتي تسبب لدى الطالب التوتر والقلق وعدم الراحة النفسية.

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية: تشير أساليب التعامل مع الضغط النفسي إلى كل ما نفكر به أو نقوم به من خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي— بهدف حل المشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية (Endler, ١٩٩٩)، ولأغراض الدراسة الحالية تعرف أساليب التعامل مع الضغط النفسي— إجرائياً بأنها درجة الطالب على مقياس أساليب التعامل مع الضغط النفسي— المطور لأغراض الدراسة الحالية.

طلبة المرحلة الثانوية: هم طلبة الصف العاشر والحادي عشر— والثاني عشر— المنتظمون في الدراسة في

مدارس مدينة الناصرة للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩م.

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية في مدينة الناصرة. وفي ضوء مشكلة الدراسة سيتم تناول الإطار النظري المتعلق بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، ثم عرض الدراسات السابقة ذات الصلة بمشكلة الدراسة، وتحديد مكان دراسة الباحث بين هذه الدراسات.

أولاً: الإطار النظري المتعلق بالضغوط النفسية

يشكل موضوع الضغط النفسي ظاهرة مهمة من ظواهر الحياة الإنسانية، وجانبا مهما من جوانب علم النفس، هذه الظاهرة من طبيعة الوجود الإنساني، وتحدث لأي فرد في المجتمع فتعيق ممارساته الحياتية واليومية (Schafer, ١٩٩٢)، فضلا عن أن الضغط النفسي— كما يشير ماغايا وأزسر وسيريشير (Magaya, Asner, & Schreiber, ٢٠٠٥) أن له علاقة كبيرة بكثير من الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب والأمراض الجسدية مثل القرحات وارتفاع ضغط الدم والقلب وغيرها.

لذا يرغب كل فرد في التخلص من الضغط النفسي— أو التخفيف منه، وهناك العديد من الأساليب التي استحوذت على اهتمام الباحثين للوصول إلى الطرائق والأساليب الأكثر نجاحا في التعامل مع الضغوط النفسية.

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي— من المحاولات التي تعترضها كثير من الصعوبات لهذا لم يتفق العلماء على تعريف بعينه وقد تناول الباحثون مفهوم الضغط النفسي— من خلال عدة منظورات تتمثل بثلاثة منظورات منهم من رأى أنه مثير ومنهم من رأى أنه استجابة وآخرون عرفوه من خلال تطور العلاقة بن المثير والاستجابة وهي كما يأتي:

أولاً: تعريف الضغط النفسي على أنه مثير:

وأصحاب هذه النظرة رأوا الضغط النفسي— من خلال المسببات وأثرها على الفرد، فهو عبارة عن مثير مثل تعريف سارفينو (Sarafino, ١٩٩٠) بأنه منه بيئي، وقد يكون حدثا واحداً أو مجموعة من الظروف يدركها الفرد على أنها مهددة أو مؤذية وتدعى هذه بالضواغط.

ويعرف الإمام والخواجات (٢٠٠٥) وفق هذا المنظور الضغط النفسي- بأنه الجهد والتعب النفسي- والجسدي لأحداث الحياة وينتج عنها تأثيرات سلبية تؤدي إلى نقص في قدرة الفرد على مواجهة التحديات والصعوبات التي تعترضه، كما تتضمن شعور الفرد بالإحباط والغضب وتهديدا لإحساسه بالأمن الشخصي وشعوره بالتوتر فيما يتعلق بمواجهتها.

كما أشار باركهوزن وروثمان (Barkhuizen & Rothman, ٢٠٠٨) إلى المثير البيئي في تعريفه للضغط النفسي- فأشار إلى أن فهم طبيعة وآثار الضغوط النفسية من خلال تفسيرات الشخص المعرفية لمصادر الضغط البيئية وقدرته على التعامل مع تلك المثيرات.

ثانياً: تعريف الضغط النفسي على أنه استجابة:

وفي هذا المنظور يعرف الضغط النفسي على أنه ردة فعل نفسية وفسولوجية لعملية التكيف مع الظروف الخارجية والداخلية مما يؤدي إلى الاختلال الوظيفي الذي تنتج عنه استجابات جسمية غير صحية، فيرى أتواتر (Atwater) أن الضغط النفسي- نموذج من الاستجابات غير المحددة التي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه (ناصر، ١٩٩٥).

ويعرفه شيخاني (٢٠٠٣) بناء على منظور الاستجابة بأنه الاستجابة التلقائية في الجسم التي يعدها هرمون الأدرنالين وسائر هرمونات الضغط في الجسم، والتي تثير تشكيلة من التغييرات الفسيولوجية مثل ازدياد سرعة نبضات القلب وضغط الدم والتنفس وتور العضلات واتساع بؤبؤ العين، فعندما تشعر بالقلق والاكتئاب والتوتر والخوف والابتهاج، إنما تكون تعاني من الضغط.

كما يرى الحسنواوي (٢٠٠٦) أن الضغوط هي درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد.

وعند النظر إلى الضغط النفسي- باعتباره استجابة داخلية (Internal Response) يمكن اعتباره حالة من الاضطراب وفقدان التوازن الحيوي الداخلي للفرد من خلال اختلال نظام التوازن الحيوي والفسيولوجي الداخلي للجسم، وهذا ما يعطي دوراً للنظام العصبي السمباثاوي (الجهاز العصبي اللارادي) في إظهار حالة الضغط النفسي للفرد، وضمن هذا المجال تظهر إسهامات كانون (Kannon)

والتي أشارت إلى الضغط النفسي- باعتباره حالة داخلية من خلال استخدام طريقة المواجهة و الهرب (Fight & Flight) وضمن هذه النظرة نجد أن مفهوم كانون (Kannon) في المواجهة و الهرب والتجنب لمصدر الضغط النفسي اقتصر على مراقبة وتفسير وإدراك التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الفرد نتيجة تعرضه لمواقف مثيرة أو مواقف يصعب مواجهتها وما يرافقها من مظاهر واختلالات جسدية (Frank, ٢٠٠١).

ثالثاً: تعريف الضغط النفسي على أنه التفاعل بين المثير والاستجابة:

وفي هذا المنظور ينظر إلى الضغط النفسي على أنه حالة تفاعلية بين المثير والاستجابة، فقد ذكر عبد الخالق، ساهر والعملة (١٩٩٨) إن مفهوم الضغط النفسي عملية تفرض فيها الأحداث البيئية أو الظروف عبئاً ثقيلاً على الفرد خلال عملية المواجهة بما تشتمله من تهديد أو احتمالية إلحاق الأذى، مما يتعين على الفرد البحث عن الطرائق المناسبة للتعامل مع تلك المطالب المفروضة.

ويعرف كل من جلبيرت ومارووسكي (Gilbert & Morawski, ٢٠٠٥) الضغط النفسي باعتباره أي خبرة يختبرها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة المحيطة، والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة وما يملكه من قدرات توافقية يمكن أن يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى.

وتعد إسهامات سيلاي (Selye) الأبرز في توضيح مفهوم الضغط النفسي من وجهة النظر الفسيولوجية، حيث استخدم سيلاي (Selye) ملاحظاته للأعراض المرضية لدى الأفراد المراجعين للعيادات الصحية لإيجاد ارتباطات بين مستويات المعاناة النفسية ومستويات الضغوط النفسية للأفراد والشكاوى الجسدية والأمراض الإكلينيكية التي يعانون منها، وتتلخص نظرية سيلاي بالضغط النفسي بثلاث خطوات هامة، والتي عرفت بمتلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome- GAS)

وعلى الرغم من الإسهامات الهامة التي قدمها (سيلاي) لتوضيح مراحل التعامل مع الضغوط النفسية، إلا أن وجهة نظره إلى العوامل والمتغيرات المختلفة لنظريته المسماه بمتلازمة التكيف العام (GAS) كانت عرضة للعديد من الانتقادات وذلك لتوجيه اهتمامه للعوامل والعمليات البيولوجية والفسيولوجية كاستجابات محتملة للضغط النفسي، مما أدى إلى التجاهل لدور العوامل والمتغيرات المعرفية والنفسية، وعلاقتها في إظهار مستويات الضغوط النفسية، والتي قد تحدث فروعاً فردية في الاستجابة للضغط بين

الأفراد اعتماداً على الاختلافات في العوامل المعرفية، وعوامل الإدراك بين الأفراد، إن الانتقادات لوجهة نظر (سيلاي) قادت إلى استمرار العديد من الجهود في البحث والدراسة لأثر العوامل والمتغيرات الوسيطة التي تتوسط بين الأفراد واستجاباتهم للضغط النفسي.

فيرى ماغايا وأزرن وشيربر (Magaya, Asner, & Schreiber, ٢٠٠٥) ارتباط الضغط النفسي بالمشكلات النفسية ومشكلات سوء التوافق والتكيف النفسي مثل الإدمان والاكتئاب والانتحار وعدم الرضا الذاتي، وبعض المشكلات والشكاوى الجسدية والأمراض المزمنة مثل الأمراض القلبية (Cardiovascular Disease) بالإضافة إلى أمراض ضعف مستويات عمل جهاز المناعة في الجسم.

هكذا يرى الباحث أن الضغط النفسي هو حالات انفعالية مزعجة يمر بها الفرد نتيجة مجموعة من المؤثرات الخارجية أو الداخلية والتي لها تأثيرها السلبي على الفرد سواء من الناحية النفسية أو الفسيولوجية، والتي تعيق الفرد عن أداء واجباته اليومية على الوجه الصحيح. وفي هذه الحالة يحتاج الفرد إلى أسلوب سليم للتعامل مع تلك الضغوط لعلاجها أو التخفيف منها.

اهتمام العلماء بالضغط النفسي:

اهتم كثير من العلماء بالضغط النفسي وتفسيره واقتراح أساليب علاجه أو التخفيف منه، ومن أبرز هؤلاء العلماء برنارد (Bernard) حيث تحدث عن الطرق التي تجعل حياة الكائنات الحية أسهل وأبسط بعيداً عن الضغط النفسي (Lovallo, ١٩٩٧).

وفي عام ١٩٢٩ جاء والتر كانون (Walter Cannon) وأفاد من أفكار برنارد، ويعتقد بأن كانون (Cannon) هو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية حيث قدم مفهوم التوازن (Homeostasis) والذي يقصد به استخدام الكائن الحي لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن والذي يحقق له البقاء، وأن الضغط يحدث نتيجة خلل في هذا التوازن حيث إنه عند إدراك العضوية تهديداً خارجياً من البيئة، فإن الجسم يظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية مثل زيادة كل من التنفس وضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى الاستجابة لهذا التهديد إما بالصمود والمواجهة أو بالهرب (Lovallo, ١٩٩٧; Schafer, ١٩٩٢).

وفي عام ١٩٥١ قدّم أدولف ماير (Mayer) إنجازاً يتعلق باستخدام خريطة الحياة كوسيلة في التشخيص الطبي؛ مؤكداً دور أحداث الحياة المثيرة للمشقة في نشأة الاضطرابات النفسية (فايد، ١٩٩٨).

وفي عام ١٩٥٦ قدم هانز سيللي (Selye) إنجازاته النظرية المشهورة حول التكيف الفسيولوجي للضغط (Stress)، وإذا عد كانون (Cannon) أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي، فيعد سيللي (Selye) الأب الحقيقي لنظري الضغط النفسي. حيث انتهى من خلال دراساته إلى أن الفرد عندما يتعرض لمصدر مثير للضغط يمر بثلاث مراحل وهي كما يأتي (Sturt, ٢٠٠١، المشعان، ٢٠٠٤):

١. **مرحلة الإنذار:** تبدأ هذه المرحلة حينما يواجه الفرد ضغوطاً بفعل مثير خارجي وفيها يتم تحريك وسائل الدفاع الجسمية بغرض دفاعه عن نفسه، حيث تنشط أجهزة الجسم لزيادة قوتها ومناعتها، في هذه المرحلة يفرز الجسم الأدرينالين، حيث تزداد دقات القلب ويرتفع مستوى ضغط الدم، ويصبح التعرق أسرع ويحول الدم من الأعضاء الداخلية باتجاه العضلات الخارجية. ومن المهم ملاحظة بأن الجسد لا يمكن له الاستمرار طويلاً في هذه الحالة المتحفزة، مما يدعو إلى الانتقال إلى المرحلة الثانية من مراحل متلازمة التكيف العام.

٢. **مرحلة المقاومة:** وفيها يتأقلم الفرد مع الضغوط، مع ملاحظة أن مدة هذه المرحلة تعتمد على درجة شدة الضغط وقدرة الفرد على التكيف، ولكن استمرار الضغوط في هذه المرحلة تؤدي إلى إحداث تغييرات انفعالية وفسيولوجية، مما يضعف قدرة الفرد على مقاومة الضغوط خاصة إذا استمرت هذه الضغوط في تأثيراتها.

٣. **مرحلة الإنهاك:** وهي دخول الفرد في مرحلة الإعياء بسبب استمرار الضغوط وعدم قدرته على المقاومة، الأمر الذي يؤدي إلى اختلالات فسيولوجية واضطرابات نفسية.

وبهذا يرى الباحث أن العلماء اهتموا بالضغوط النفسية في مرحلة مبكرة لما لها من تأثير سلبي على حياة الأفراد والتنمية الاجتماعية، وقد كان اهتمام العلماء بتفسير الضغوط النفسية من جانبين، الجانب العضوي والتغيرات الفسيولوجية على الفرد نتيجة للضغط النفسي، والجانب النفسي والمشكلات النفسية التي تسببها الضغوط النفسية مثل القلق والاكتئاب وغيرها.

مصادر الضغط النفسي:

أشار كومباس وريدوند (Compas & Redund, ٢٠٠٥) إلى أن مصادر الضغوط النفسية للمراهق قد تعددت، فمنها ما يتعلق بالوالدين نتيجة الصراعات والاختلاف حول المواقف والأحداث اليومية، ومنها ما ينشأ نتيجة الصعوبات التي يواجهها المراهق في المدرسة، التي تتعلق بالمعلمين والمنهاج والغرف الصفية ومط المدرسة. من الواضح وجود العديد من الأحداث والمصادر التي تعتبر أسباباً ومصادر أساسية للضغوط النفسية والتي قد يكون من أهمها:

١. **المصادر الخارجية للضغط:** تسهم البيئة بما تشتملها من أحداث ومواقف في تعرض الأفراد للضغوط النفسية، فإذا ما واجه الفرد المشكلات والصعوبات بشكل مستمر في ظل وجود ضعف في مهاراته التوافقية، فإنه يصبح عرضة لمواجهة مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، ومن أهم هذه الأحداث: أحداث الحياة المختلفة، المشاحنات اليومية، أحداث الحياة الصغيرة وغيرها من الأحداث (Nolan & Tyler, ١٩٩٥).

٢. **مصادر داخلية للضغط:** نابعة من افتراضات الذات أي إنها غير واقعية (خيالية) ويظهر هذا الضغط نتيجة الأفكار غير العقلانية عن أنفسهم و الآخرين والجمل الذاتية الانهزامية (ياسين، ٢٠٠١؛ رمضان، ٢٠٠٤)، وعلى جميع المستويات يمكن النظر إلى الضغط النفسي— على كونه مفهوماً يتداخل مع إدراكات الفرد للمواقف المختلفة، فإذا ما أدرك الفرد موقفاً ما بأنه صعب ويتجاوز قدراته التوافقية، فإننا نقول بأنه يواجه موقفاً ينطوي على الضغط النفسي (الشريف، ٢٠٠٣).

الآثار المترتبة على الضغط النفسي:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن للضغوط النفسية آثاراً متعددة أشار إليها الكثير من الباحثين منهم موسوي (١٩٩٨) والحري (٢٠٠٢) وكوكس وفيرجسون (Cox & Ferguson, ١٩٩١) ويمكن حصرها فيما يأتي:

١. **الآثار الفسيولوجية:** وتسمى اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئة والصداع النصفي.
٢. **الآثار النفسية:** وتشمل اضطرابات إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، وضعف في الذاكرة، وانخفاض الميل إلى العمل، والحساسية والأرق والشعور بالقلق، والعدوانية، واللامبالاة، والملل، والاكتئاب، والإحباط، وعدم تقدير الذات، والشعور بالوحدة.

٣. الآثار الاجتماعية: وتشمل توتر أو إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والانسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة. ويمكن للضغوط النفسية الشديدة أن تؤدي إلى اضطرابات في النمو وعدم الثقة بالنفس وكثرة الشكوى من المرضى.
٤. تنظيمية: مثل الغياب عن العمل، وانخفاض الإنتاجية، والعزلة، وعدم الرضا الوظيفي، وانخفاض التزام الموظف وولائه.

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

تعددت الجهود التي حاولت التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وقد كان لكل من لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) الإسهام الأكبر في توضيح مفهوم أساليب التعامل مع الضغط النفسي، وقد أشارا إلى أن مفهوم التعامل مع الضغط النفسي يشير إلى مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الهادفة إلى إدارة الحاجات الداخلية والخارجية، وخاصة تلك الحاجات التي يدركها الفرد بأنها مهددة أو شديدة الضرر (عبدالمعطي، ١٩٩٢).

ويشير اندلر (Endler, ١٩٩٩) إلى أن أساليب التعامل مع الضغط النفسي تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية، وهناك من يشير إلى أن عملية مواجهة الضغط النفسي الهادفة إلى التقليل من آثاره، عملية قد تنطوي على جانبيين: جانب سلبي وآخر إيجابي، فقد تكون عملية المواجهة والتعامل إيجابية، مما ينعكس على التعامل الإيجابي مع الضغط والتخلص من آثاره وقد تنطوي عملية المواجهة على استخدام وتوظيف العديد من الأساليب السلبية، مما ينعكس على تفاقم المشكلة وعدم حلها الأمر الذي يقود إلى ازدياد مستويات الضغط النفسي.

وطرق الاستجابة متنوعة ومتعددة، وتختلف الأساليب والطرق التي يلجأ إليها الأفراد للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها، باختلاف مصدر الضغط النفسي، وطبيعة الفرد، وسماته الشخصية، فهناك أفراد يميلون إلى الانسحاب والانتواء والعزلة، في حين أن البعض الآخر يميل إلى الثورة والتمرد لتفريغ ما يعاني منه من ضغوط، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الميل إلى التمرد والثورة يبدو واضحاً في فترة المراهقة، وذلك لما تمتاز به هذه الفترة من انفعالات حادة وظهور نزعات الاستقلال والتمرد على مصدر السلطة، سواء أكانت سلطة المدرسة أم الأسرة أم المجتمع بشكل عام، لذلك فإن الكثير من المراهقين يميلون

إلى إعلان سخطهم على ما يتعرضون له من أوامر ومطالب، فيميلون إلى ممارسة سلوكيات تعبر عن الثورة والتمرّد والعدوانية (المطارنة، ٢٠٠٠).

وأشار عدد من الباحثين من أمثال الشريف (٢٠٠٣) وضمرة، عشا وأبوعميرة (٢٠٠٦) وحسين وحسين (٢٠٠٦) وعبيد (٢٠٠٨) إلى عدة أساليب للتعامل مع الضغط النفسي منها ما يأتي:

١. أسلوب البحث عن المعلومات: حيث يحاول الفرد التعامل مع الموقف الضاغط من خلال جمع المعلومات والبيانات الخاصة به قبل القيام برد فعل معين.

٢. البحث عن الدعم الاجتماعي: يعد أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي من أكثر أساليب التعامل مع الضغط النفسي استخداماً من قبل العديد من الأفراد، وتؤكد دراسات الدعم الاجتماعي على دوره الهام في دعم التكيف النفسي للفرد خلال تعرضه للضغط النفسي، مما ينعكس إيجاباً على التقليل من الآثار السلبية له، بل أن تدي مستويات الدعم الاجتماعي للفرد يمكن أن تكون مشكلة مستقلة يعاني منها الفرد، الأمر الذي قد يتم اعتباره مصدراً من مصادر الضغط النفسي.

٣. مهارات وأساليب التعامل المرتكزة على المشكلة: وتشير مهارات واستراتيجيات التعامل المرتكزة على المشكلة إلى تلك الطرق والأساليب التي يبذلها الفرد لمحاولة التعامل الفعال مع مواقف الضغط النفسي، وتشتمل على الأساليب المعرفية القائمة على المحاولات المستمرة لتغيير وجهة النظر المعرفية والإدراكية نحو الأحداث الضاغطة، اعتماداً على دور العمليات المعرفية في اختبار الضغوط النفسية والأساليب السلوكية القائمة على اكتشاف العلاقات الوظيفية بين السلوك والمتغيرات البيئية الموجودة في البيئة من معززات أو مثيرات معاقبة وتحديد المثيرات القبلية والبعديّة المرتبطة بالمشكلة أو بالموقف الضاغط.

٤. الاسترخاء: يقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخياً وقلقاً في نفس الوقت، بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط، ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق ومن أعراض الاستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من درجة التوتر العضلي ويقلل من سرعة نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم، فعند الاسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقل الضغط على الأوعية الدموية ويقل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقل الإجهاد والإرهاق.

ثانياً: الدراسات السابقة

قام الباحث بالرجوع إلى الدوريات والرسائل ومحركات البحث العالمية والبحث عن الدراسات المتصلة بموضوع الدراسة، وتم ترتيب الدراسات ذات الصلة بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وفق الترتيب الزمني من الأقدم إلى الأحدث وهي كما يأتي:

أجرى أوتروا واكسي- وديلمك وأهمت (Otrar, Eski, Dilmac, & Ahmet, ٢٠٠٢) دراسة عن الضغوط لدى الطلبة، وهل تختلف باختلاف الجنس وذلك على عينة مؤلفة من (٣٣٢) طالبا وطالبة في مجموعة من المدارس الثانوية في ولاية كنساس، منهم (١٦٦) طالبا و(١٦٦) طالبة، وقد أظهرت الدراسة أن الطلاب يواجهون ضغوطات في الجوانب التالية: الاقتصادية والقلق من المستقبل والامتحانات والواجبات.

وهدفت دراسة بيرن ومازانو (Byrn & Mazanow, ٢٠٠٢) إلى تحديد مصادر الضغط النفسي التي تواجه المراهقين، وإلى تحديد أبرز المشاكل النفسية والجسدية التي تؤثر على حياة المراهق. تكونت عينة الدراسة من (٦٤١٠) مراهقين، (٥١٦) ذكورا (٤٨٤) إناثاً، تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٧) سنة من مدارس ثانوية في مدينة كانبيرا في استراليا. وأظهرت نتائج الدراسة أن من أهم مصادر الضغط النفسي- التي يعاني منها المراهقون في استراليا، القلق والتوتر والإصابة ببعض الأمراض والخوف من المستقبل.

وفي دراسة الشريف (٢٠٠٣) التي استهدفت التعرف على أساليب مواجهة الضغط النفسي- وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى طلبة كلية الطب والجراحة العامة في جامعة ومستشفى دمشق، تكونت عينة الدراسة من (١٤٢) طبيباً متدرباً في السنة النهائية في مستشفى دمشق، وتم الاعتماد على قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المطورة من قبل لازاروس لتقييم استراتيجيات التعامل التي يستخدمها الأطباء للتعامل مع الضغط النفسي، بالإضافة إلى اختبار الشخصية (أ - ب) المطور من قبل الباحثة نفسها، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في الاستراتيجيات الموظفة للتعامل مع الضغط النفسي بين الأطباء من النمط الشخصي- (أ) وأقرانهم من النمط الشخصي- (ب) حيث أظهر الأطباء من النمط الشخصي- (أ) الاندفاع والتسرّع والتجاهل خلال التعامل مع الضغوط النفسية، في حين أظهر الأطباء من النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي.

وأجرت العلمي (٢٠٠٣) دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية، والهدف من هذا البحث هو دراسة الصحة النفسية للطلبة في الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية. وقد أجريت الدراسة على ٣٥١ طالباً وطالبة منهم (١٥٦) طالباً و(١٩٥) طالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية، و ٣٤٥ طالباً وطالبة، (١١٦) طالباً و(٢٢٩) طالبة من طلبة الجامعات الأردنية. وقد اختير الطلبة من الجامعات التي ينتظمون فيها بطريقة عشوائية، واستخدمت في الدراسة عدة مقاييس منها: مقياسان للتوتر والاكتئاب، ومقياسان للضغوط النفسية ومهارات التكيف طوراً من واقع مقابلات أجريت مع الطلبة، في كل من الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية. ودلت نتائج الدراسة على أن هناك فروقا واضحة في الصحة النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية مقارنة بالصحة النفسية لطلبة الجامعات الأردنية مقيسة بمتغيرات التوتر ووصف المشاعر، ودراسة نوعية الضغوط النفسية ومهارات التكيف لكل من طلبة الجامعات الفلسطينية وطلبة الجامعات الأردنية كل على حدة، ودلت نتائج الدراسة على حصول طلبة الجامعات الفلسطينية على متوسط أعلى من متوسط الطلبة في الجامعات الأردنية على كل من مقياس التوتر، ومقياس وصف المشاعر، كما دلت على تعرض طلبة الجامعات الفلسطينية لضغوط نفسية كبيرة جدا (شديدة)، بينما كانت الضغوط النفسية متوسطة الشدة لدى طلبة الجامعات الأردنية.

أجرى ماتوسوشيما وشيومي (Matsushima & Shiomi, ٢٠٠٣) دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الاجتماعية وبين الضغوط النفسية البين شخصية في مرحلة المراهقة. تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية العليا الذين تم اختيارهم من عدة مدارس في مدينة طوكيو اليابانية، واستخدمت الدراسة عدة مقاييس هي: مقياس فاعلية الذات الاجتماعية، ومقياس الضغوط النفسية البين شخصية، ومقياس التوافق مع الضغوط النفسية البين شخصية.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ترابطية سلبية بين فاعلية الذات الاجتماعية وبين الضغوط النفسية البين شخصية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ترابطية إيجابية بين الضغوط النفسية وبين استراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل الطلبة.

وحاول ماركوس (Marcos, ٢٠٠٤) إجراء دراسة حاولت التعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيون الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية، في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، واشتملت الدراسة على (٦٤٨) طالباً وطالبة، وتم استخدام قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث، وقد دلت النتائج على وجود فروق في

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكليات العلمية وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة ولعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغيرات الجنس.

وأجرى جابشوب وبوريجو وكوندوري (Gupchup, Borrego, & Kondari, ٢٠٠٤) دراسة تهدف إلى التعرف على ضغوط الحياة وعلاقتها بصحة الطلبة على عينة مكونة من (١٦٦) طالبا وطالبة ممن يدرسون دكتوراه الصيدلة في جامعة نيومكسيكو وذلك باستخدام استبانة تكشف عن مستويات الضغوط التي يعاني منها هؤلاء الطلبة، وأظهرت الدراسة أن الطلبة يعانون من زيادة مستويات الضغوط ويؤثر ذلك في صحتهم الجسمية والنفسية، كما أظهرت الدراسة أن الطالبات يعانين من الضغوط بشكل أعلى من الطلاب.

وفي دراسة قام بها البيبي وجبران وأبو شعالة (٢٠٠٥) على عينة من طلبة جامعة أكتوبر بمصر- عددهم (١٤١) طالبا وطالبة منهم (٦٩) طالبا و(٧٢) طالبة لتعرف الضغوط النفسية لديهم أظهرت نتائجها أن أكثر الضغوط النفسية شيوعا كانت وفق الترتيب التنازلي: الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الصحية، الضغوط الشخصية، الضغوط الاجتماعية، وأخيرا الضغوط الأسرية.

وأجرى الزعبي (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى معرفة مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة اربد وعلاقتها بتقدير الذات، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) معلم ومعلمة من معلمي المرحلة الثانوية في مديرية اربد الأولى، طبق عليهم مقياسي مصادر الضغوط النفسية وتقدير الذات، وقد أظهرت النتائج أن المصادر الرئيسة للضغوط النفسية لدى المعلم كانت على الترتيب: ضغوط العمل، الضغوط المرتبطة بالدور، نظرة المعلم الشخصية إلى المهنة، سلوك التلاميذ، الضغوط المدرسية، علاقات المعلمين ببعضهم. كما كانت أبعاد تقدير الذات هي الذات الشخصية وأخيرا الذات المهنية. كما كان هناك علاقة ارتباطية بين مصدر نظرة المعلم الشخصية إلى المهنة وبعد الذات المهنية.

وهدف دراسة كيم (Kim, ٢٠٠٥) إلى تحديد العلاقة بين تراكم الضغوط النفسية على المراهقين وسوء تكيفهم في مجتمعاتهم، تكونت عينة الدراسة من (٢١٥) مراهقاً و(٢٣٦) مراهقة بمتوسط أعمار (١٢,٧ سنة) من الصف السابع في القوقاز، استمرت الدراسة أربع سنوات، وقد تم استخدام المقابلة الشخصية عن طريق الزيارات المنزلية. أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين المواقف الحياتية المجهدة، ومشاكل المراهقة العاطفية والسلوكية، وحدوث تغير في التفاعل بين المواقف الحياتية ومشاكل

المراهقين تبعاً لمتغير العمر، ووجود ارتباط بين العوامل الشخصية والاجتماعية لدى المراهق تختلف تبعاً لمتغير الزمن.

كما وهدفت دراسة أمبرسون وويليامز (Umberson & Williams, ٢٠٠٥) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية في مرحلة الطفولة والمراهقة وأثرها على نوعية الزواج. تم اختيار عينة مكونة من (١٠٥٩) من الأفراد المتزوجين المشاركين في دراسة وطنية تم إجراؤها في الولايات الأمريكية المتحدة، أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق تعزى إلى العمر في أثر الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة على مسار حياة المشاركين في هذه الدراسة، وأشارت النتائج أيضاً أن أثر الضغوط النفسية في مرحلة الرشد على نوعية الزواج يعتمد بشكل كبير على التعرض للضغوط النفسية أثناء مرحلة الطفولة.

وهدفت دراسة صوالحة (٢٠٠٦) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من العاطلين عن العمل في الأردن في ضوء متغيرات الجنس والمؤهل العلمي ومدة البطالة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٥) أفراد من العاطلين عن العمل، استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس الدعم الاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل اختلفت بدلالة إحصائية في ضوء متغير الجنس وكان المجال المادي من الضغوط يحتل المرتبة الأولى، كما أظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة للعاطل عن العمل كان أكثر أهمية من أبعاد الدعم الأخرى المقدمة من الأقارب أو الأصدقاء، كما بينت الدراسة أن الدعم الانفعالي المقدم من الأصدقاء للعاطل عن العمل أكثر أهمية من الدعم الانفعالي المقدم من أفراد الأسرة أو الأقارب.

وأجرت العتيبي (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى الكشف عن الضغوط النفسية، والعلاقات الاجتماعية لدى المراهقين في المدارس الخاصة المختلطة، وغير المختلطة، وتطوير برنامج يساعد في تحسين قدرة المراهق على التعامل مع الضغوط، وتنمية العلاقات الاجتماعية، تم اختيار عينة عشوائية طبقية تكونت من (٦٦٩) طالباً وطالبة، أي ما نسبته (٥%) من مجتمع الدراسة، وقد تم تطوير أداتين للبحث، وهما: مقياس الضغوط النفسية للمراهقين، ومقياس العلاقات الاجتماعية لدى الطلبة المراهقين في المدارس الخاصة المختلطة، وغير المختلطة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة المراهقين يتعرضون لضغوط نفسية تختلف باختلاف مصادرها. أما بالنسبة للعلاقات الاجتماعية، فقد أظهرت النتائج وجود علاقات اجتماعية لدى الطلبة المراهقين في المدارس المعنية في الدراسة.

وأجرى المطيري (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والسنة الدراسية،

واشتملت عينة الدراسة على (٤٨٤) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، تم اختيارهم عشوائياً، وتم استخدام استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المطورة لأغراض الدراسة الحالية التي اشتملت على (٦٠) فقرة.

وقد دلت النتائج على وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي حيث أظهرت النتائج وجود استخدام يتراوح ما بين المتوسط والمرتفع لاستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي التي اشتملت عليها أداة الدراسة واعتماد الطلبة على استخدام استراتيجيات المواجهة بشكل واضح وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير جنس الطالب والمعدل الأكاديمي، في حين ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في ضوء المستوى الأكاديمي للطلاب بين طلبة السنة الرابعة من جهة وطلبة السنة الأولى والثانية والثالثة من جهة أخرى ولصالح طلبة السنة الرابعة.

وقامت قرقز (٢٠٠٧) بدراسة هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (٥٦٢) طالبا وطالبة من الصف السابع وحتى الثاني الثانوي في مدارس تربية اربد الأولى، وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية بين درجة الضغوط النفسية ودرجة تحقيق الذات لدى المراهقين. وكانت درجة الضغوط متوسطة أما درجة تحقيق الذات مرتفعة، وعدم وجود فروق تعزى إلى متغير الجنس لكل من الضغوط النفسية وتقدير الذات.

وهدف دراسة عبدالرزاق (٢٠٠٨) إلى تعرف الضغوط النفسية والأعراض الجسمية والفروق في متوسطات الأداء على أداتي الدراسة (أداة الضغوط النفسية، وأداة الأعراض الجسمية)، طبقت الأداة على عينة مكونة من (٣٥٢) طالبا وطالبة من الدراسات العليا في جامعة اليرموك، وكانت أهم النتائج أن مستوى الضغوط لدى طلبة الدراسات العليا بمستوى متوسط وعدم وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس والحالة الاجتماعية والعمل. وجاء مستوى الأعراض الجسمية بمستوى منخفض. كما كانت هناك علاقة طردية بين الضغوط النفسية والأعراض الجسمية.

وأجرى أنتون، هارفي، وارد، وبنويت (Anton, Harvey, Ward, & Benoit, ٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين هوية الأنا وتقدير الذات والضغوط النفسية لدى طلاب المدارس الذين يعملون بدوام جزئي، تكونت عينة الدراسة من (١٩٧) طالبا وطالبة المدارس الثانوية في ولاية

بنسلفانيا العاملين بدوام جزئي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ترابطية سلبية بين هوية الأنا وبين النزاعات مع الآخرين، الإنهاك الانفعالي والضغط النفسية.

وفي دراسة لأونز وشيبي وهينسل (Owens, Shippee & Hensel, ٢٠٠٨) هدف فيها إلى دراسة الضغوط النفسية وشرب الكحول والتحصيل الدراسي لدى مجموعة من المراهقين أثناء مسار حياتهم من دخولهم المدرسة الثانوية وحتى التخرج منها. تكونت عينة الدراسة من (٨٥٦) مراهقا. أشارت نتائج الدراسة إلى زيادة في الأبعاد الانفعالية، التحصيلية، الاكتئابية المرتبطة بالضغوط النفسية في مرحلة المراهقة، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين المجال المعرفي والاجتماعي في عملية النمو أثناء المراهقة.

أجرى روثون، هيد، كلارك، كينبرغ، كاتل، وستانسفيلد (Rothon, Head, Clark, Kineberg, Cattel & Stansfeld, ٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الطلاب وأدائهم الأكاديمي في امتحان نهاية المرحلة الإلزامية. تكونت عينة الدراسة من (٣١١٦) طالبا من طلاب المدرسة الثانوية في مدينة لندن، تم استخدام مقياس (STAT) لفحص الفروق في الأنواع المختلفة من الضغوط النفسية على التحصيل الأكاديمي.

أشارت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سلبية بين الضغوط النفسية وبين الأداء الأكاديمي في امتحان المرحلة الإلزامية، كما أشارت النتائج أن انخفاض مستوى التحصيل لدى الطلاب في امتحان نهاية المرحلة الإلزامية نتيجة الضغوط النفسية يؤثر سلبا على الصحة النفسية للطلاب في مرحلة الرشد.

أجرى هوانج، وإكسيا، وسن، وهانج، ووه (Huang, Xia, Zhang & Wu, ٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى الكشف عن مدى شيوع الضغوط النفسية لدى المراهقين في الصين، وهدفت هذه الدراسة أيضاً إلى الكشف عن العوامل الديمغرافية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بالضغوط النفسية لدى هذه الفئة، تم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من (٣١٠٩) من مدينة هيلونججياج شمال شرق الصين، تم قياس الضغوط النفسية باستخدام مقياس كيسلر للضغوط النفسية.

أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين تعزى إلى العمر والمرحلة الأكاديمية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ترابطية سالبة بين مستوى الضغوط النفسية للمراهقين في الصين وبين التحصيل الأكاديمي لديهم.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة وعلاقتها بالدراسة الحالية فنلاحظ ما يأتي:

- إن معظم الدراسات السابقة بحثت في الضغوط النفسية وعلاقتها مع متغيرات أخرى مثل دراسة قرقز (٢٠٠٧) مع متغير تحقيق الذات، ودراسة عبدالرزاق (٢٠٠٨) مع متغير الأعراض الجسمية، ودراسة كيم (Kim, ٢٠٠٥) مع سوء التكيف، ودراسة جابشوب وبوريجو وكوندوري (Gupchup, ٢٠٠٤) مع صحة الطلبة، وفي علاقة الضغوط النفسية مع التحصيل أجريت دراسات عدة مثل دراسة هوانج، وإكسيا، وسن، وهانج، ووه (Huang, Xia, Zhang & Wu, ٢٠٠٩) ودراسة لأونز وشيبي وهينسل (Owens, Shippee & Hensel, ٢٠٠٨).
- كان هناك بعض الدراسات التي تناولت استراتيجيات وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ولكنها كانت في بيئات وعينات مختلفة فدراسة المطيري (٢٠٠٧) كانت على طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، ودراسة ماركوس (Marcos, ٢٠٠٤) كانت على الطلبة اليونانيين الدارسين في المعاهد والجامعات اليونانية
- فنلاحظ من استعراض الدراسات السابقة أن الدراسات التي تناولت أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كانت في بيئات غير البيئة الفلسطينية وعلى عينات غير عينة المرحلة الثانوية، وهذا ما يميز دراسة الباحث عن الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تضمن هذا الفصل وصفاً للطريقة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة للإجابة عن الأسئلة، حيث تم وصف مجتمع الدراسة وأداتها وطرق التحقق من صدقها وثباتها، ومتغيرات الدراسة والمعالجات الإحصائية التي استخدمتها الباحثة للوصول إلى النتائج.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر الثانوي في مدارس مدينة الناصرة في فلسطين للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩م، والبالغ عددهم (١٤٩٣) طالباً وطالبة، حسب إحصائيات مكتب وزارة المعارف في بلدية الناصرة، ويرى الباحث أن مجتمع الدراسة يتميز عن غيره من المجتمعات بالضغط الذي يواجهه جراء الاحتلال، وما يترتب عليه من المشاكل النفسية مثل القدرة على التوافق مع البيئة الجديدة وظروف الاحتلال، والجدول (١) يوضح توزيع مجتمع الدراسة.

جدول (١)

الأعداد والنسب المئوية للطلاب مجتمع الدراسة موزعين تبعاً للمدارس والجنس

العدد	الجنس	العدد	المدرسة	
٢٠٦	ذكر	٣٩١	مدرسة الجليل الثانوية	حكومية
١٨٥	أنثى			
١٣٥	ذكر	٢٤٦	مدرسة أورشليم الثانوية	
١١١	أنثى			
٦٠	ذكر	١١١	مدرسة المطران	أهلية
٥١	أنثى			
٥٦	ذكر	١٠٩	مدرسة مار يوسف	
٥٣	أنثى			
٤٩	ذكر	١١٦	مدرسة فرانسيسكان	
٦٧	أنثى			
٥١	ذكر	٩٧	مدرسة الدير سامطة	
٤٦	أنثى			
٥٤	ذكر	٩٣	المدرسة الإنجيلية	
٣٩	أنثى			

٤٨	ذكر	١١٤	مدرسة المخلص
٦٦	أنثى		
٢١	ذكر	٦٧	مدرسة راهبات سليزيان
٤٦	أنثى		
٣٦	ذكر	٨١	المدرسة المعمدانية
٤٥	أنثى		
٤٩	ذكر	٦٨	مدرسة راهبات دوميسكو
١٩	أنثى		
١٤٩٣		١٤٩٣	المجموع

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، وبالطريقة العشوائية من أفراد المجتمع الكلي، بما نسبته (١٠%)، والبالغ عددهم (١٥٠) طالباً وطالبة، تم اختيارهم من طلبة الصف العاشر الثانوي في مدارس الناصرة الثانوية، حيث قام الباحث بوضع قائمة بالأسماء التي تمثل مجتمع الدراسة ثم اختيار عدد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول الآتي يبين عينة الدراسة حسب المتغيرات.

جدول (٢)

الأعداد والنسب المئوية لعينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة (الجنس والتحصيل)

النسبة	العدد	الفئات	
٣٠,٠%	٤٥	ذكر	الجنس
٧٠,٠%	١٠٥	أنثى	
١٤,٧%	٢٢	متدني	التحصيل
٣٤,٠%	٥١	متوسط	
٥١,٣%	٧٧	مرتفع	
١٠٠,٠%	١٥٠	المجموع	

أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم في هذه الدراسة مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الذي قام بتطويره المطيري (٢٠٠٧) بعد أن قام الباحث بالتعديل عليه في ضوء آراء المحكمين، وبما يناسب الفئة العمرية المستهدفة وهي المرحلة الثانوية، حيث قام المطيري (٢٠٠٧) بتطوير أداة لقياس

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وقد اشتملت أداة الدراسة للمطيري (٢٠٠٧) بصورتها النهائية على (٦٠) فقرة موجهة لتقييم الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغط النفسي. وقد توزعت فقرات القائمة على ست استراتيجيات رئيسة :

١. استراتيجيات طلب المساعدة من الآخرين: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام التالية (١، ١٢، ٢٥، ٣٧، ٣٤، ٥٨).

٢. استراتيجيات التجنب والهروب من الموقف: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام التالية (٢، ٥، ٨، ٩، ١٨، ٢٩، ٣٩، ٤٩، ٥٩).

٣. استراتيجيات الاسترخاء: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام التالية: (٤، ٦، ١٠، ١٤، ١٦، ٢٢، ٣٠، ٤٢، ٤٧، ٥٢).

٤. الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام التالية (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٨، ٣٣، ٤٨، ٥٠، ٥٣، ٥٥، ٥٦، ٥٧).

٥. العادات السلوكية غير الملائمة: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام التالية (١٣، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٣١، ٣٢، ٣٦، ٣٨، ٤٠، ٤١، ٤٣، ٦٠).

٦. استراتيجيات المواجهة: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام التالية (٢٦، ٣٥، ٤٤، ٤٦، ٥١، ٥٤).

وتتطلب الإجابة عن هذا المقياس وفق ما قام الباحث بتعديله أن يقرأ المفحوص كل فقرة على حدة، ويجب اختيار أحد خيارات تدرج ليكرت الرباعي، ويضع إشارة على ما يناسبه من استجابة وفق هذا التدرج.

صدق الأداة:

قام المطيري (٢٠٠٧) بالتأكد من صدق القائمة باستخدام صدق المحتوى وذلك من خلال عرضه بصورته الأصلية على (١٠) محكمين، ممن يحملون درجة الدكتوراة بالإرشاد التربوي وعلم النفس ممن يعملون في جامعة الكويت وكلية التربية الأساسية، للتأكد من ملاءمة الفقرات لأغراض الدراسة وسلامة ووضوح اللغة، وتم الاعتماد على معامل اتفاق (٨٠%) من المحكمين على قبول الفقرة أو رفضها. وفي نهاية إجراءات الصدق تم إجراء التعديلات التالية على المقياس:

١. إعادة الصياغة اللغوية وتعديل (٥) فقرات أشار (٦) محكمين إلى ضرورة إعادة صياغتها.

٢. حذف عدد من الفقرات (٥) فقرات أشار (٧) محكمين إلى ضرورة حذفها.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بالتحقق من صدق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، بعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية ومن ذوي التخصص في علم النفس، وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحتوى للأداة لتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة، وتم التحكيم وفق المعايير الآتية: ملاءمة الفقرات للمقياس، سلامة صياغة الفقرات، مدى ملاءمة الفقرات للمجالات التي أدرجت فيها، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية، وأي ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة وتساعد على إخراج أداة الدراسة بصورة تعمل على تحقيق أهداف الدراسة، وكانت أهم تعديلات المحكمين كما يأتي:

١. حذف بعض الفقرات لتكرارها وبعضها لعدم انتمائها بما يعادل (١١) فقرة، ومن أمثلة الفقرات

المحذوفة الفقرة رقم (٤) ونصها "اطلب المساعدة من الآخرين" والفقرة رقم (٥) ونصها "انتظر ظهور أحدهم ليساعدي"

٢. التعديل على الصياغة اللغوية في الفقرات. ومن أمثلة الفقرات التي تم تعديلها الفقرة رقم (٨)

والتي نصها "أجلس لوحدي" ليصبح نص الفقرة (٨) "اجلس لوحدي بعيداً عن المواقف الضاغطة" والفقرة رقم (٩) والتي نصها "اشغل نفسي- بمشاهدة التلفاز" لتصبح " أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي لا أفكر بالمشكلة التي تواجهني".

٣. إعادة توزيع بعض الفقرات على المجالات.

وبعد إجراء الباحث لعملية التحكيم والقيام بالتعديلات المطلوبة أصبح عدد الفقرات (٥٥) فقرة

موزعة على ستة مجالات وهي كما يأتي:

١. أسلوب طلب المساعدة من الآخرين: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام ما بين (١ - ٤)

٢. أسلوب التجنب والهروب من الموقف: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام ما بين (٥ - ١٢).

٣. أسلوب الاسترخاء: وتقيسها الفقرات ذوات الأرقام ما بين (١٣ - ٢١).

٤. أسلوب المعرفية وحل المشكلات: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام ما بين (٢٢ - ٣٤).

٥. أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام ما بين (٣٥ - ٤٨).

٦. أسلوب المواجهة: وتقيسها الفقرات التي تحمل الأرقام ما بين (٤٩ - ٥٥).

ثبات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

قام المطيري (٢٠٠٧) باستخراج معاملات الثبات من خلال تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test Re -Test) بفواصل زمني مقداره أسبوعان على (٥٠) طالباً وطالبة من غير عينة الدراسة، واستخرج معامل ارتباط بيرسون بين القياس الأول والثاني، والذي بلغ (٠,٨٨) للمقياس و(٠,٩٠) لبعده المواجهة و(٠,٨٨) لبعده التجاهل والتجنب و(٠,٩٢) لبعده العادات غير الملائمة و(٠,٩١) لبعده الاستراتيجيات المعرفية و(٠,٨٥) لبعده الاسترخاء و(٠,٨٧) لبعده طلب المساعدة من الآخرين. وهي معاملات تشير إلى تمتع القائمة بمستويات ملائمة من الثبات.

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بالتأكد من ثبات المقياس، من خلال تطبيق الأداة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة بفواصل زمني أسبوعان بين التطبيقين، وذلك باستخدام طريقة الاختبار وإعادة ثباته (Test-Retest) ثم حساب معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الثبات، حيث كان معامل ثبات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ما بين القيم الآتية (٠,٧٧ - ٠,٨٤)، وللمقياس ككل كان الثبات (٠,٩١)، كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة بمعادلة "كرونباخ ألفا" وكان معامل الثبات لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية (٠,٧٣ - ٠,٨٣)، وللمقياس ككل (٠,٨٦)، وهذا يدل على درجة ثبات مقبولة لأدوات الدراسة، وصلاحيته لأغراض التطبيق.

جدول (٣)

معامل الثبات باستخدام الاختبار وإعادة ثباته ومعامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للمجالات

الأسلوب	Test-Retest	الاتساق الداخلي
أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	٠,٨٤	٠,٧٤
أسلوب التجنب والهروب من الموقف	٠,٨١	٠,٧٣
أسلوب الاسترخاء	٠,٧٩	٠,٧٦
الأساليب المعرفية وحل المشكلات	٠,٨٣	٠,٧٤
أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	٠,٨٧	٠,٨٣
أسلوب المواجهة	٠,٧٧	٠,٨١
الأداة ككل	٠,٩١	٠,٨٦

مفتاح تصحيح أداة الدراسة:

أما فيما يتعلق بتصحيح المقياس فقد تم الاعتماد على ميزان رباعي لتصحيح الأداة يتراوح ما بين دائماً (٤) درجات وغالباً (٣) درجات، وأحياناً (٢) درجتان، وإطلاقاً (١) درجة، وتصف الدرجات المرتفعة الأسلوب المستخدم للتعامل مع الضغوط النفسية من قبل طلبة الصف العاشر في مدينة الناصرة (عينة الدراسة)، في حين تصف الدرجات المنخفضة والتي تقترب من الدرجات الدنيا من الأداء، إلى الأسلوب الذي لا يستخدم أو يقل استخدامه مقارنة مع الأساليب التي تحصل على متوسط مرتفع. وتم تقسيم الأداء على فقرات أدوات الدراسة إلى ثلاثة مستويات وفقاً لمدى الفئة الذي يتراوح بين (١-٤) على النحو الآتي:

١. المستوى المنخفض: وتتراوح درجاته بين (١-١,٣٣).

٢. المستوى المتوسط: وتتراوح درجاته بين (١,٣٤ - ٢,٦٧).

٣. المستوى المرتفع: وتتراوح درجاته بين (٢,٦٨ - ٤).

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغيرات المستقلة:

■ الجنس: وله فئتان (ذكر، أنثى).

■ التحصيل: وله ثلاث فئات (مرتفع- متوسط- متدن).

المتغير التابعة:

■ الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية.

إجراءات الدراسة:

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة تمت الإجراءات وفق الخطوات الآتية:

- إعداد أداتي الدراسة بصورتها النهائية، بعد التأكد من صدقهما وثباتهما من خلال عرضها على لجنة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم، بالإضافة إلى تطبيقهما على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، واستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخراج دلالات صدق وثبات أداتي الدراسة.

- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من عمادة البحث العلمي في الجامعة، موجه إلى المدارس المستهدفة بالتطبيق من أجل الحصول على البيانات اللازمة لتحقيق أهداف الدراسة.
- القيام بزيارة المدارس التي جاءت ضمن أفراد عينة الدراسة، وذلك بعد تحديد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، في ضوء عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي.
- القيام بتقديم شرح عن أهداف الدراسة وأغراضها، وبيان أن المعلومات التي سيتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وستعامل بسرية.
- توزيع أداتي الدراسة على أفراد العينة وإعطائهم الوقت الكافي في الإجابة عن فقرات الاستبيان.
- جمع البيانات والقيام بتصنيفها وتدقيقها، والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الإحصائي، ومن ثم إدخالها في ذاكرة الحاسوب، واستخدام حزمة التحليل الإحصائي الاجتماعي (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج، ووضع التوصيات المناسبة في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج.

المعالجة الإحصائية:

- للإجابة عن سؤالي الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
- للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج النسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة وترتيبها تنازلياً.
- للإجابة عن السؤال الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة حسب متغير الجنس، وبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي، كما تم استخدام طريقة شيفه لبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة وقد حلت بيانات الدراسة باستخدام برنامج (SPSS)، وتم التوصل من خلال هذه التحليلات إلى نتائج تمكننا من الإجابة عن أسئلة الدراسة، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة.

نتائج السؤال الأول:

"ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة وترتيبها تنازلياً، جدول (٤).

جدول (٤)

النسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة

مرتبة تنازلياً

الدرجة	النسبة المئوية	المجال	الرقم	الرتبة
الأولى	٠.٦٩٤	أسلوب المواجهة	٦	١
الثانية	٠.٦٥٩	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	٤	٢
الثالثة	٠.٥٧٠	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	١	٣
الرابعة	٠.٥٧٠	أسلوب التجنب والهروب من المواقف	٢	٤
الخامسة	٠.٥٥٩	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	٥	٥
السادسة	٠.٥٢٤	أسلوب الاسترخاء	٣	٦

يبين الجدول (٤) التكرارات والنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، حيث جاء أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئوية بلغت (٠,٦٩٤)، وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية بلغت (٠,٦٥٩)، وجاء في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف بنسبة مئوية بلغت (٠,٥٧٠) لكلا الأسلوبين، بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (٠,٥٢٤).

نتائج السؤال الثاني:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية

في مدينة الناصرة تعزى إلى الجنس أو التحصيل؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب التعامل

مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة حسب متغيري الجنس التحصيل الدراسي،

والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة

الثانوية في مدينة الناصرة حسب متغيري الجنس التحصيل الدراسي

الأساليب	المعدل	ذكور			إناث			المجموع	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	متدن	٢,١٣	.٤١	٦	٢,٢٧	.٦٤	١٦	٢,٢٣	.٥٨
	متوسط	٢,١٨	.٥٧	١٥	٢,٤٣	.٥٩	٣٦	٢,٣٦	.٥٩
	مرتفع	٢,٣٢	.٦١	٢٤	٢,٤٦	.٥٣	٥٣	٢,٤٢	.٥٦
	المجموع	٢,٢٥	.٥٧	٤٥	٢,٤٢	.٥٧	١٠٥	٢,٣٧	.٥٧
أسلوب التجنب والهروب من الموقف	متدن	٢,٠٦	.٥٤	٦	٢,١٦	.٧٩	١٦	٢,١٤	.٧٢
	متوسط	٢,٢٨	.٦٠	١٥	٢,٣٢	.٥٥	٣٦	٢,٣١	.٥٦
	مرتفع	٢,٠٧	.٥٧	٢٤	٢,١٢	.٥٠	٥٣	٢,١١	.٥٢
	المجموع	٢,١٤	.٥٧	٤٥	٢,٢٠	.٥٧	١٠٥	٢,١٨	.٥٧
أسلوب الاسترخاء	متدن	٢,٦٣	.٣٦	٦	٢,٨١	.٦٦	١٦	٢,٧٦	.٥٩
	متوسط	٢,٥٠	.٣٨	١٥	٢,٥٠	.٥٢	٣٦	٢,٥٠	.٤٨
	مرتفع	٢,٣٧	.٥٢	٢٤	٢,٦٥	.٥١	٥٣	٢,٥٦	.٥٣
	المجموع	٢,٤٥	.٤٦	٤٥	٢,٦٢	.٥٤	١٠٥	٢,٥٧	.٥٢
الأساليب المعرفية وحل المشكلات	متدن	٢,٧٢	.٥١	٦	٢,٩٨	.٧٢	١٦	٢,٩١	.٦٧
	متوسط	٢,٨٩	.٥٧	١٥	٢,٩٦	.٥٣	٣٦	٢,٩٤	.٥٤
	مرتفع	٣,٣٣	١,٠١	٢٤	٣,٣٠	.٤٨	٥٣	٣,٣١	.٦٨
	المجموع	٣,١٠	.٨٥	٤٥	٣,١٤	.٥٦	١٠٥	٣,١٣	.٦٦
أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	متدن	٢,٣٦	.٥٥	٦	٢,١٨	.٧١	١٦	٢,٢٣	.٦٧
	متوسط	١,٩٤	.٥٥	١٥	١,٩١	.٤٨	٣٦	١,٩٢	.٥٠
	مرتفع	١,٧٩	.٥٤	٢٤	١,٦٦	.٥٠	٥٣	١,٧٠	.٥١
	المجموع	١,٩١	.٥٧	٤٥	١,٨٣	.٥٦	١٠٥	١,٨٥	.٥٦

٢٢	.٩٤	٢,٩١	١٦	١,٠٣	٢,٩٧	٦	.٦٧	٢,٧٤	متدنٍ	أسلوب المواجهة
٥١	.٦٢	٢,٩٧	٣٦	.٦٦	٢,٩٢	١٥	.٤٨	٣,١٠	متوسط	
٧٧	.٦٧	٢,٩٤	٥٣	.٦٩	٢,٩٩	٢٤	.٦٣	٢,٨٣	مرتفع	
١٥٠	.٦٩	٢,٩٤	١٠٥	.٧٣	٢,٩٦	٤٥	.٥٩	٢,٩٠	المجموع	

يبين الجدول (٥) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بسبب اختلاف فئات متغيري الجنس (ذكور، إناث) والتحصيل الدراسي (متدنٍ، متوسط، مرتفع)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي حسب الجدول (٦).

جدول (٦)

تحليل التباين الثنائي لأثر الجنس والتحصيل الدراسي والتفاعل بينهما على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة

المصدر	الأسلوب	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف الإحصائية	الدلالة
الجنس	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	.٧١١	١	.٧١١	٢,١٨٦	.١٤١
	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	.١٠٠	١	.١٠٠	.٣٠٦	.٥٨١
	أسلوب الاسترخاء	.٥٥٢	١	.٥٥٢	٢,٠٧٣	.١٥٢
	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	.٢٣٣	١	.٢٣٣	.٥٦٩	.٤٥٢
	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	.٢٨٢	١	.٢٨٢	.٩٩١	.٣٢١
	أسلوب المواجهة	.١٢٤	١	.١٢٤	.٢٥٣	.٦١٦
التحصيل	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	.٥٧٥	٢	.٢٨٨	.٨٨٥	.٤١٥
	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	١,٠٨٥	٢	.٥٤٣	١,٦٦٤	.١٩٣
	أسلوب الاسترخاء	.٦٧٠	٢	.٣٣٥	١,٢٥٧	.٢٨٨
	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	٥,٤١٩	٢	٢,٧٠٩	٦,٦٢٧	.٠٠٢
	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	٤,٣٣٤	٢	٢,١٦٧	٧,٦١٣	.٠٠١
	أسلوب المواجهة	.٣٧٠	٢	.١٨٥	.٣٧٧	.٦٨٦
الجنس * التحصيل	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	.٠٨٧	٢	.٠٤٤	.١٣٤	.٨٧٥
	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	.٠١١	٢	.٠٠٦	.٠١٧	.٩٨٣
	أسلوب الاسترخاء	.٥٥٠	٢	.٢٧٥	١,٠٣٣	.٣٥٩
	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	.٢٩٣	٢	.١٤٦	.٣٥٨	.٧٠٠
	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	.٠٩٧	٢	.٠٤٩	.١٧١	.٨٤٣
	أسلوب المواجهة	.٩٠٨	٢	.٤٥٤	.٩٢٦	.٣٩٩

		٣٣٥	١٤٤	٤٦,٨١٤	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	الخطأ
		٣٣٦	١٤٤	٤٦,٩٥٤	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	
		٣٦٦	١٤٤	٣٨,٣٦٢	أسلوب الاسترخاء	
		٤٠٩	١٤٤	٥٨,٨٧٦	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	
		٢٨٥	١٤٤	٤٠,٩٩٠	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	
		٤٩٠	١٤٤	٧٠,٥٩٢	أسلوب المواجهة	
			١٤٩	٤٨,٤٦٢	أسلوب طلب المساعدة من الآخرين	الكلي
			١٤٩	٤٨,٣٢٦	أسلوب التجنب والهروب من الموقف	
			١٤٩	٤٠,٨٩٠	أسلوب الاسترخاء	
			١٤٩	٦٤,٦٦٨	الأساليب المعرفية وحل المشكلات	
			١٤٩	٤٦,٥٨٨	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة	
			١٤٩	٧١,٦٦٥	أسلوب المواجهة	

يتبين من الجدول (٦):

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) تعزى إلى أثر الجنس في جميع الأساليب.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) تعزى إلى أثر التحصيل في جميع الأساليب باستثناء والأساليب المعرفية وحل المشكلات وأساليب العادات السيئة غير الملائمة. وبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة شفوية كما هو مبين في الجدول (٧).

جدول (٧)

المقارنات البعدية بطريقة شفوية لأثر التحصيل الدراسي على الأساليب المعرفية وحل المشكلات و أسلوب

العادات السيئة غير الملائمة

مرتفع	متوسط	متدني	المتوسط الحسابي		
			٢,٩١	متدني	الأساليب المعرفية وحل المشكلات
		.٠٤	٢,٩٤	متوسط	
	*.٣٧	*.٤١	٣,٣١	مرتفع	
			٢,٢٣	متدني	أسلوب العادات السيئة غير الملائمة
		.٣١	١,٩٢	متوسط	
	.٢٢	*.٥٣	١,٧٠	مرتفع	

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$).

يتبين من الجدول (٧) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين كل من ذوي التحصيل المتدني والمتوسط من جهة أخرى وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0,05$) بين ذوي التحصيل المتدني وبين ذوي التحصيل المرتفع وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

في ضوء مشكلة الدراسة التي تهدف إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة. وبناء على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، تم في هذا الفصل مناقشة النتائج، وتوجيه الدراسات السابقة فيما يتفق أو يختلف مع نتائج الدراسة الحالية، وأخيراً اقتراح بعض التوصيات في ضوء النتائج، التي تمت مناقشتها تبعاً لأسئلة الدراسة.

مناقشة نتائج السؤال الأول:

"ما أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة؟"

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال مجئ أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئوية، وجاءت في المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات، وجاء في المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف لكلا الأسلوبين، بينما جاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة.

تتفق نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة الشريف (٢٠٠٣) التي أشارت إلى وجود فروق في الاستراتيجيات الموظفة للتعامل مع الضغط النفسي- بين الأطباء من النمط الشخصي- (أ) وقرانهم من النمط الشخصي- (ب) حيث أظهر الأطباء من النمط الشخصي- (أ) الاندفاع والتسرع والتجاهل خلال التعامل مع الضغوط النفسية، في حين أظهر الأطباء من النمط الشخصي (ب) أساليب معرفية واجتماعية للتعامل مع الضغط النفسي. كما اتفقت نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة المطيري (٢٠٠٧) التي كشفت عن اعتماد الطلبة على استخدام استراتيجيات المواجهة بشكل واضح.

ويشير أسلوب المواجهة إلى استخدام الطلبة عينة الدراسة لأساليب تعتمد على مواجهة الضغوط النفسية وعدم الفرار منها أو إهمالها، حيث إن الطلبة مستعدون نفسياً لتوجيه جميع طاقاتهم الجسمية والعقلية والعاطفية لمجابهة الموقف الضاغط للتخلص منه. وقد يعزى مجئ أسلوب المواجهة بالمرتبة الأولى إلى طبيعة المرحلة الثانوية وما يمتاز به الطلبة في هذه المرحلة من اعتزاز بأنفسهم وتقدير لذواتهم، كما أن هذه الفترة العمرية يمتاز بها الأفراد بانفعالات حادة وظهور نزعات الاستقلال، مما يجعلهم يستخدمون أسلوب المواجهة كأسلوب لمجابهة الضغوط النفسية والتخلص من الموقف الضاغط. كما قد يعزى هذا إلى أسلوب التنشئة الأسرية فقد يتلقى معظم الطلبة تربية أسرية تشجعهم على الاستقلالية

ومجابهة الظروف الحياتية وعدم الهروب منها أو الاستسلام لها وبخاصة أن البيئة الاجتماعية والسياسية التي يعيشها الطلبة عينة الدراسة متشابهة، وخبراتهم الحياتية ومعايشتهم لضغوط الاحتلال قد تكون علمتهم مجابهة الحياة والضغوط النفسية المختلفة، واستخدام أسلوب حل المشكلات والأساليب المعرفية للتخلص من المواقف الضاغطة.

وقد يعزى مجئ أسلوب الاسترخاء بالمرتبة الأخيرة إلى طبيعة المرحلة الثانوية وهي مرحلة المراهقة، حيث يتسم الطالب في هذه المرحلة بالعنفوان والتمرد ويناسب سمات هذه المرحلة استخدام أساليب أخرى غير الاسترخاء مثل المواجهة وحل المشكلات وغيرها، لذا جاء هذا الأسلوب بالمرتبة الأخيرة. كما أن الخبرات الحياتية التي مر بها الطلاب نتيجة للضغوط النفسية جراء الاحتلال الإسرائيلي قد تكون علمتهم أن أفضل الأساليب للتخلص من المواقف الضاغطة إتباع أساليب حل المشكلات ومواجهة الموقف الضاغط، لأن السكون والراحة والاسترخاء قد لا تفيد، ولكنها قد تستخدم كمرحلة تمهيدية لمواجهة الموقف واستخدام الأساليب المعرفية وحل المشكلات للتخلص من الضغوط النفسية.

مناقشة نتائج السؤال الثاني:

"هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى إلى الجنس أو التحصيل أو التفاعل بينهما؟"

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال للمتغير الأول وهو الجنس عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثره على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

وتتفق نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة ماركوس (Marcos, ٢٠٠٤) ونتائج دراسة المطيري (٢٠٠٧)، إذ أظهرت نتائج تلك الدراسات عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعا لمتغير الجنس.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تشابه المعاملة الوالديه التي يتلقاها الذكر والإناث مما يعطيهم نفس القدر من التنشئة الأسرية، والتي لها أثر كبير في اختيار الطالب لنوع الأسلوب للتعامل مع الضغوط النفسية، كما أن الخبرات التي يمر بها الذكر والأنثى متقاربة فكلاهما يحظى بنفس الرعاية الاجتماعية وله قدر متساو من الحرية والاستقلالية، كما أن التعليم واحد ولا فرق فيه بين الذكر والأنثى، فالتعليم حق عام للذكر والأنثى ولا فرق في الخبرات التعليمية التي يتلقاها كل منهما، كما أن المرأة أصبحت

تقاسم الرجل في جميع شؤون الحياة، فكل هذا جعل الفروق تقل بين الذكر والأنثى في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، حيث إن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعتمد بشكل مباشر على خبرة الفرد وأسلوب التنشئة الأسرية والاجتماعية والمدرسية التي يمر بها الفرد ويتلقاها في البيت والمجتمع والمدرسة.

كما أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال للمتغير الثاني وهو التحصيل عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثره في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات، التي وجد فيها فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتدني والمتوسط من جهة أخرى وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات. أما مجال أسلوب العادات السيئة غير الملائمة، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المتدني وبين ذوي التحصيل المرتفع وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة.

واتفقت نتائج هذا السؤال في عدم وجود فروق في بعض المجالات تعزى إلى التحصيل مع نتائج دراسة المطيري (٢٠٠٧)، إذ أظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير المعدل الأكاديمي.

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية في وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير المعدل في مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات لصالح المستوى المرتفع، ومجال استخدام أسلوب العادات السلوكية غير الملائمة لصالح التحصيل المتدني، مع نتائج دراسة المطيري (٢٠٠٧). إذ أظهرت عدم وجود فروق تعزى إلى التحصيل على جميع مجالات الاستبانة.

وتعد هذه النتيجة طبيعية حيث إن الأسلوب المعرفي وحل المشكلات يتناسب أكثر مع الطلبة ذوي التحصيل المرتفع، وذلك لأن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع عادة ما يتسمون بقدرة أعلى على حل المشكلات فهم يوظفون الخبرات التربوية والمعرفية التي اكتسبوها من خلال تحصيلهم الدراسي وتفاعلهم مع المناهج الدراسية في مواجهة المواقف الضاغطة والتخلص منها.

كما أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لذوي التحصيل المتدني في ممارسة أسلوب العادات السيئة غير الملائمة للتخلص من الضغوط النفسية يعد نتيجة منطقية، لأن الطلبة من ذوي التحصيل المتدني عادة ما يتسمون بالعدوانية والسلوكات السيئة غير الملائمة، كما قد تعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة ذوي التحصيل المتدني يتعرضون لخبرات وظروف مؤلمة تمس ذاتهم، كونهم من ذوي التحصيل

المتدني مما يدفعهم للتعبير عن أنفسهم أو تقدير ذاتهم من خلال إتباعهم سلوكيات عدوانية وممارسات سيئة، مما تتحول إلى طريقة وأسلوب حياة يتبعه هذا الطالب للتخلص من ضغوطه النفسية، فيلجأ إلى الممارسات السيئة مثل التدخين والعدوان وغيرها للتخلص من المواقف الضاغطة.

توصيات الدراسة:

يوصي الباحث في ضوء ما توصلت إليه الدراسة بما يأتي:

١. اهتمام المرشد التربوي بالبرامج الإرشادية التي تقوم على الأساليب المعرفية وحل المشكلات في التخلص من الضغوط النفسية لدى جميع الطلبة ذوي التحصيل المرتفع والمتدني.
٢. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة ذوي التحصيل المتدني يستخدمون العادات السلوكية غير الملائمة للتعامل مع الضغوط النفسية، لذا لا بد من تركيز المرشد التربوي على الاهتمام بالطلاب ذوي التحصيل المتدني في برامجهم الإرشادية، وإرشادهم إلى أساليب أفضل في التعامل مع الضغوط النفسية مثل المواجهة وحل المشكلات وطلب المساعدة من الآخرين.
٣. تحفيز الطلبة على استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي تتناسب مع طبيعتهم وشخصيتهم وطبيعة الموقف. والتي لها أثر إيجابي في التخلص من الضغوط النفسية.
٤. إجراء المزيد من الدراسات النفسية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية في بيئات أخرى وعلى عينات مختلفة.
٥. إجراء المزيد من الدراسات النفسية في أثر بعض المتغيرات على أساليب تعامل المراهقين مع الضغوط النفسية مثل المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة ومستوى الذكاء العام والانفعالي وغيرها.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- الإمام، محمد والخواجات، عبد الفتاح. (٢٠٠٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بأهماط الغزو السببي التحصيلي لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل، الدراسات العلمية المحكمة، المؤتمر العلمي الرابع لرعاية الموهوبين المتفوقين، الأردن، عمان.
- البيبي، فاطمة وجبران، صالحة وأبو شعالة، وداد. (٢٠٠٤). الضغوط النفسية الشائعة لدى طلبة جامعة السابع من أكتوبر بمصر، استرجع بتاريخ ٢٠٠٩ من www.Elssafa.com
- الحري، ماطر بن عواد. (٢٠٠٢). مقارنة مستويات الضغط النفسي— والقلق ومط السلوك (أ) لدى الإداريين وغير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمدينة الشرقية في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الحسناوي، علي. (٢٠٠٦). الضغط النفسي— شبكة النبا المعلوماتية (on line) متوفر: www.annabaa.org/nbanews/56/104.htm.
- حسين، طه عبدالعظيم وحسين، سلامة عبدالعظيم. (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- رمضان، هالة. (٢٠٠٤). الاستجابة للضغوط البيئية لدى عينة من الأطفال المقيمين بالقرب من الطرق السريعة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
- الزعبي، نزار محمد. (٢٠٠٥). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة اربد وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.
- الشريف، ليلي. (٢٠٠٣). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق.
- شيخاني، سمير. (٢٠٠٣). الضغط النفسي: طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة، بيروت: دار الفكر العربي.
- صوالحة، علاء محمد. (٢٠٠٦). الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من العاطلين عن العمل في الأردن في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

ضمرة، جلال وعشا، انتصار وأبو عميرة، عريب. (٢٠٠٦). تعديل السلوك. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

عبد الخالق، احمد وساهر، جمال والعملة، خليل. (١٩٩٨). سلوك النمط الشخصية (ا) وعلاقته بأبعاد الشخصية. مجلة العلوم الاجتماعية. ٣، ص ١٢٤-١٣٩.

عبد المعطي، حسن مصطفى. (١٩٩٢). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٩(٢٧). ٣٥-٦٠.

عبدالرزاق، رنا فهمي. (٢٠٠٨). الضغوط النفسية والأعراض الجسمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

عبيد، ماجدة بهاء. (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار صفاء.

العتيبي، نسرين عارف. (٢٠٠٧). الضغوط النفسية والعلاقات الاجتماعية لدى المراهقين في المدارس الخاصة المختلطة، وغير المختلطة في محافظة العاصمة، تطوير برنامج للتعامل مع الضغوط النفسية وتنمية العلاقات الاجتماعية. أطروحة دكتوراه، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

العلمي، دلال سعد الدين. (٢٠٠٣). التوتر والضغط النفسي - والاكتئاب ومهارات التكيف لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

غرايبة، مريم محمد. (٢٠٠٢). الضغوط النفسية لدى آباء وأمهات مرضى التلاسيميا في شمال الأردن. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن، اربد.

فايد، حسين. (١٩٩٨). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية. مجلة دراسات نفسية، ٨(٢)، ١٠٠-١٩١.

قرقز، إباء محمود. (٢٠٠٧). الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة اربد. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد.

المشعان، عويد. (٢٠٠٤). الضغوط النفسية، النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح. الكويت: مكتبة دار العروبة.

المطارنة، خولة محمد زايد. (٢٠٠٠). العلاقة بين الضغوط النفسية، والتمرد لدى المراهقين، وأثر كل من صفهم وجنسهم، والمستوى التعليمي لوالديهم في ذلك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة. الكرك، الأردن.

المطيري، احمد مغيران. (٢٠٠٧). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت جامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان العربية للدراسات العليا، الأردن، عمان.

موسوي، حسن. (١٩٩٨). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، المجلة التربوية، ١٢ (٤٧)، ٦٠-٣٥.

ناصر، لميس يوسف. (١٩٩٥). الضغط النفسي- عند الكبار العاملين والمتقاعدين. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

ياسين، نوال عبد اللطيف. (٢٠٠١). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.

- Anton, F; Harvey, S; Ward, S & Benoit, E. (٢٠٠٨). Ego- identity, self esteem and psychological stress in adolescents who attend school and work part time. **Individual differences research**, ٦ (٤), ٢٤٥- ٢٥٢.
- Barkhuizen, N; Rothman, S. (٢٠٠٨). **Occupational stress of academic staff in south African higher education institutions**. South African journal of psychology, ٣٨ (٢), ٣٢١- ٣٣٦.
- Byrn, M, & Mazanow, I. (٢٠٠٢). Sources of stress in Australian adolescents: Factor structure and stability over time, **School of Psychology**, the Australian National University, Australia.
- Calderson, Rose, M & Greenberg, M. (١٩٩٩) Stress and Coping in Hearing Mothers of Children with Hearing Loss: Factors Affecting Mothers and Child Adjustment. **American Journal of the Deaf**, ١٤٤, (١), ٧-١٨.
- Compas, C & Redund, G. (٢٠٠٥). **Coping into stress: Implication for Prevention intervention with adolescent**, The prevention Researches, The American Institute of Stress.
- Cox, T. & Ferguson, E. (١٩٩١). Individual Differences in Stress and Coping. In: L. Carry, Cooper and Roy Payne. **Personality and Stress: Individual Differences in the Stress Process**. John Wilson and Sons. Chi Chester.

- Endler, S; & Parker, D. (1999). **Coping Inventory for Stressful situation (CISS)** Multi – Health System Inc ,Toronto.
- Frank, A. (2001). **Stress and health.** <http://www.comcnet.columbia.edu/texts/guide/hmg/400008.html>.
- Gilbert ,N; & Morawski, C. (2005). Stress Coping for Elementary School Children: A Case for Including Lifestyle, **The journal of Individual Psychology**, 61, 214-238.
- Gupchup, G; Borrego, M; & Konduri. A. (2004). The impact of student life stress or health related quality of life among doctor of pharmacy student. **College of clinical psychology**, 6 (50), 973- 972.
- Hellrigel, D; Slocum, j & woodman, R. (2001). **Organizational behavior.** 9TH ed, me grow hill publishing Canada.
- Huang, J; Xia, W; Sun, C, Zhang, H; Wu, L. (2009). Psychological distress and its correlates in Chinese adolescents. **Australian & New Zealand journal of psychiatry**, 43 (7), 647- 681.
- Kim, J. (2005). **Interconnected accumulation of life stresses and adolescent Maladjustment**, The Prevention Researches.
- Lovallo, R. (1997). **Stress and health: psychological interactions.** United kingdom: London. sage publication
- Magaya, L,. Asner, K & Schreiber, B. (2005) Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents, **British Journal of Educational Psychology** , 75, 661–671.
- Marcos, R. (2004). **Coping with stressors among Greek**

- university students in light some variable** .http:\\www.counseling .students .edu\\research \\stress \\coping .htm.
- Matsushima, R & Schiomi, K. (٢٠٠٣). Social self – efficacy and interpersonal stress in adolescence. ***Social behavior and personality***, ٣١ (٤), ٣٢٣- ٣٣٢.
- Nolan , D & Tyler ,P. (١٩٩٥). Measurement tool for assessing stress among mental health nurses ,***the journal of Nursing standard*** ,٩,٩-٣٦.
- Otrar, M,. Eksi, H & Dilmac. A. (٢٠٠٢). The sources stress, coping and psychological well- bing among Turkic and relative societies. ***theory & practices***. ٢ (٢), ٥٠١- ٥٠٧.
- Owens, J,. Shippee, D & Hensel, J. (٢٠٠٨). Emotional distress, drinking, and academic achievement across the adolescent life course. ***Journal of youth adolescence***, ٣٧, ١٢٤٢- ١٢٥٦.
- Rothon, C; Head, J; Clark, C; Kleinberg, F; Cattel, V & Stanafeld, S. (٢٠٠٩). The impact of psychological distress on the educational achievement of adolescents at the end of compulsory education. ***Social psychiatry & psychiatric epidemiology***. ٤٤, (٥), ٤٢١- ٤٢٧.
- Sarafino, E. (١٩٩٠). ***Psychology: Biopsychic social interaction***, New York: pleunumpress.
- Schafer, W. (١٩٩٢). ***Stress management for wellness***: new york: Harcourt braee Jovanovich college publisher. Adjustment and growth: alife approach. Boston ally and bacon.
- Sturt, T. (٢٠٠١). ***Stress and coping Resources*** : Theory and Review :httpuser page .Fu-berlin. de\\health \\Poland .htm. www. Apahelpcenter. Org.

Umberson, D., Williams, K. (٢٠٠٥) Stress in childhood and adulthood: effect on marital quality over time. ***Journal of marriage and family***, ٦٧, ١٣٣٢- ١٣٤٧.

الملاحق

ملحق رقم (١)

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب/ الطالبة:

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث صهيب دخان بإجراء دراسة حول الأساليب التي يستخدمها طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة للتعامل مع الضغوط النفسية، حيث تعكس فقرات المقياس أسلوب تعاملك مع الضغوط النفسية.

أرجو التفضل بالإجابة عن جميع فقرات المقياس المرفقة، وذلك بوضع إشارة (√) عند الجزء الذي ترونه يتناسب مع أسلوب تعاملكم مع الضغط النفسي، حيث لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، ولما كانت الدراسة لأغراض البحث العلمي فقط، أرجو عدم ذكر الاسم، لأن الهدف هو توفير بيانات عامة. كما أرجو أن أذكركم بتعبئة المعلومات العامة المذكورة أدناه.

الجنس : طالب طالبة

المعدل: (اقل من ٦٥%) (٦٦-٨٠%) (٨١% فما فوق).

ولكم جزيل الشكر
الباحث: صهيب دخان

مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	إطلاقاً
	تتناول الفقرات الآتية أساليب تستخدمها عندما تواجهك مواقف ضاغطة، حدد درجة انطباق كل منها عليك، فأنت عندما تواجه مشكلة ما فإنك تقوم بـ:				
١.	اطلب المساعدة من صديقي المقرب.				
٢.	الرجاء لشخص متخصص لطلب المساعدة				
٣.	أطلب المساعدة من أي شخص.				
٤.	الرجاء إلى احد الأفراد الموثوقين لمساعدتي (الأم، الأب، الصديق. الخ)				
٥.	اخرج وابتعد بالسيارة أو عن المكان الذي حدثت فيه المشكلة.				
٦.	أقول لنفسي إن الموقف لا يستحق كل هذا الاهتمام.				
٧.	أتجنب مواجهة المشكلة التي تواجهني.				
٨.	اجلس لوحدي بعيداً عن المواقف الضاغطة.				
٩.	اشغل نفسي- بمشاهدة التلفاز كي لا أفكر بالمشكلة التي تواجهني.				
١٠.	اذهب للنوم لأريح نفسي من التفكير بالمشكلة الضاغطة.				
١١.	ابتعد عن المكان الذي حدث فيه الموقف الضاغط				
١٢.	اشغل نفسي بأي عمل آخر كي لا أفكر بالمشكلة.				
١٣.	أبحث عن مكان لأسترخي فيه.				
١٤.	استمع إلى الموسيقى.				
١٥.	اذهب للصلاة.				
١٦.	اذهب إلى المشي قليلاً.				
١٧.	أقوم ببعض التمرينات الرياضية.				
١٨.	أتنفس نفساً عميقاً.				
١٩.	أتوجه إلى لأخذ قسط من الراحة				
٢٠.	أقوم ببعض التمارين والألعاب الرياضية				
٢١.	أتخيل موقفاً محبباً لذاتي.				
٢٢.	أفكر بأسباب المشكلة واضع خطة للحل.				
٢٣.	احل المشكلة في مخيلتي.				
٢٤.	أضع حلاً مقترحة للمشكلة وأرجح أقواها.				
٢٥.	أقدم تفسيراً لما حدث.				
٢٦.	أقبل الأمر الواقع وأبحث عن الحلول.				
٢٧.	أضع خطة للتعامل مع الموقف.				

٢٨	أجمع المعلومات حول الموقف (لماذا، كيف، متى، أين) حدث الموقف.
٢٩	أفكر بأنني تعلمت خبرات جديدة.
٣٠	انظر إلى الجوانب الايجابية للموقف.
٣١	أفكر بصوت مسموع.
٣٢	أفكر بالمشكلة حتى أجد الحل المناسب.
٣٣	أفكر بالمشكلة من وجهات نظر مختلفة.
٣٤	أفكر بأنني استطيت الحصول على نتائج أفضل بالمرات القادمة.
٣٥	أتناول الطعام بشراهة.
٣٦	أكون عدوانياً ومهاجماً.
٣٧	اشعر بالذنب وألوم ذاتي.
٣٨	أقوم بإيذاء ذاتي مثل شد الشعر أو قضم الأظافر.
٣٩	اشعر بالخوف.
٤٠	أقوم بأي رد فعل يخطر على بالي.
٤١	اسب واشتم من تسبب بمشكلتي.
٤٢	أفكر بالهرب من حياتي الحالية.
٤٣	أمزق واتلف أشياء خاصة.
٤٤	اشغل نفسي بالتدخين.
٤٥	الرجأ للكذب حتى اخلص نفسي من المشكلة.
٤٦	اشعر بان مشكلتي هي نهاية العالم.
٤٧	ابدأ بالبكاء واستسلم للمشكلة.
٤٨	أتناول الأدوية المهدئة للأعصاب.
٤٩	أحاول استغلال طاقاتي في التعامل مع الموقف.
٥٠	أفكر بأن علي أن ابذل جهداً أكبر في مواجهته.
٥١	أقول لنفسي— بأنني نجحت بالتعامل مع مواقف أصعب بالماضي.
٥٢	أحاول بذل جهدا اكبر في مواجهة المواقف الضاغطة.
٥٣	أحاول استعادة توازني وهدوئي.
٥٤	أشجع نفسي كي لا أشعر بالخوف إثناء الموقف.
٥٥	اعبر عن مشاعري بشكل ملائم، بحيث لا يلحق الضرر بالآخرين.

ملحق رقم (٢)
قائمة بأسماء محكمين الأدوات

الرقم	الاسم	التخصص	الجامعة
١.	أ. د احمد عواد	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
٢.	د. فؤاد الخوالدة	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
٣.	د. فتحي جروان	تربية موهوبين	جامعة عمان العربية
٤.	د. عماد سمعان	قياس وتقويم	جامعة عمان العربية
٥.	د. صالح محمد احمد	علم نفس تربوي	جامعة عمان العربية
٦.	د. سهير التل	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
٧.	د. رائدة جريسات	تربية خاصة	جامعة عمان العربية
٨.	د. احمد الكيلاني	مناهج وطرق تدريس	جامعة عمان العربية
٩.	د. احمد الشيخ	إرشاد نفسي	جامعة عمان الأهلية
١٠.	د. نعمان النتشة	علم النفس التربوي	جامعة عمان الأهلية

ملحق رقم (٣)
كتاب تسهيل مهمة من جامعة عمان العربية للدراسات العليا

جامعة عمان العربية للدراسات العليا
Amman Arab University For Graduate Studies



السيدة سامية بصول المحترم
مديرة قسم المعارف/ بلدية الناصرة
الناصرة - فلسطين

التاريخ: 2009/12/12

تحية طيبة وبعد،

يقوم الطالب صهيب عادل دخان ، المسجل في برنامج الماجستير تخصص (علم النفس التربوي) بدراسة حول " أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة (فلسطين) وتتضمن رسالة الطالب قيامه بتوزيع استبانات على طلاب المرحلة الثانوية في مدارس الثانوية في مدينة الناصرة ، وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير ، ارجو التكرم بتسهيل مهمة الطالب المذكورة.

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام،،

قائم بأعمال العميد
د. فتحي جروان



ملحق رقم (٤)
كتاب تسهيل مهمة من بلدية مدينة الناصرة

Nazareth Municipality
Director General Office

עיריית נצרת
לשכת מנכ"ל העירייה

بلدية الناصرة
مكتب مدير عام البلدية



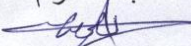
9/2/2010

حضرة
أ.د. محمد نزيه حمدي المحترم
كلية التربية وعلم النفس
جامعة عمان العربية للدراسات العليا
الأردن

تحية طيبة وبعد ،

الموضوع : استبانته بحث في موضوع علم النفس التربوي للطالب صهيب دخان .

الطالب صهيب دخان من سكان مدينة الناصرة ، قام بتطبيق استبانته البحث العلمي في الموضوع، تحت عنوان : "اساليب التعامل مع الضغوط النفسية" ، على طلاب وطالبات مدرسة الجليل الثانوية البلدية في مدينة الناصرة . وقد تحققت من الأمر شفويًا وكتابةً من مدير المدرسة الأستاذ فيصل طه الذي يؤكد في رسالته قيام الطالب بذلك (مرفق).

باحترام

راجي منصور
مدير عام البلدية

راجي منصور ١٦٨٤٦
مدير عام
بلدية الناصرة
لشכת מנכ"ל העירייה

ص.ب. 31 ميكود
16100 . د. 31 ميكود
P.O.b. 31 Code 16100
16100
04 - 6459207
04 6459207

