



أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مركز مدينة الموصل

م.د. سندس فرج جاسم محمد العبيدي
وزارة التربية – المديرية العامة لتربية نينوى
07709698158
amahmdwww@gmil.com

المستخلص باللغة العربية:

معلومات الورقة البحثية

عندما كان الطلبة يختلفون في الاساليب التي يستخدمونها عند التعايش مع الضغوط فمنهم من يستخدم اسلوب مواجهة المشكلة ومحاولة حلها منطقيا بعد التعرف على اسبابها والعوامل المؤثرة فيها ونجد آخر قد يرغب باسلوب الهروب والانسحاب عند شعوره بالتهديد النفسي جاء البحث الحالي محاولة علمية للتعرف على ذلك:

تاريخ الاستلام / / 2025
تاريخ القبول 2025/6/2
تاريخ النشر 2025/7/28

1- أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مركز مدينة الموصل.

الكلمات الرئيسية:

2- الفرق في أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).

3- الفرق في أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير الفرع (العلمي – الأدبي).

الأساليب، الضغوط
النفسية، طلبة الإعدادية،
الفروق بين الجنسين،
الفرع الدراسي

ولما كان البحث الحالي يستهدف التعرف على أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مركز مدينة الموصل ارتأت الباحثة القيام بالخطوات الآتية لاعداد مقياس يتلائم واهداف البحث وطبيعة العينة المستهدفة في البحث الحالي وتم اعداد ذلك المقياس في ضوء عدة مقياس وتكون المقياس بصيغته النهائية بعد استخراج الخصائص السايكومترية له من صدق وثبات وقدرة على التمييز (30) فقرة.

بعدها طبق المقياس على عينة البحث البالغة (300) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في مركز مدينة الموصل، اظهرت النتائج ما يلي:

1. ان طلبة المرحلة الإعدادية لديهم نفس أساليب التعايش مع الضغوط.
2. ليس هناك فرق ذو دلالة احصائية في أساليب التعايش مع الضغوط على وفق متغير الجنس ذكور وإناث.
3. ولا يوجد فرق ذو دلالة احصائية في أساليب التعايش مع الضغوط على وفق متغير النوع (العلمي – الأدبي).

وضعت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات منها:

1. يجب الاهتمام بوسائل الاعلام التربوي الذي يساعد في زيادة وعي الطلبة بالمواقف الضاغطة.
2. اجراء دراسة مماثلة على عينة لدى شرائح اجتماعية اخرى (اساتذة – معلمين).

1 مشكلة البحث:

قد نجادل بأن التعايش مع الضغوط أكثر تعقيداً وتشابكاً إذا كان الموضوع معقداً وشائكاً كما يظن البعض، ويصدق هذا بشكل خاص لأن بعض جوانب التوتر واضحة واختيارية، بينما تكون جوانب أخرى لا إرادية ويصعب التحكم فيها، حتى لدى الأصحاء لذا، يكمن التحدي في إيجاد طريقة للتعامل مع التوتر (عساف، 2007، 33).

يمكن أن يكون للضغوط آثار سلبية على صحة الإنسان وتوازنه وسلامته النفسية، تشمل هذه الآثار ضعف الأداء، وضعف القدرة على التكيف، وصعوبة أداء المهام اليومية، وتراجع الحافز للعمل، والشعور بالإرهاق النفسي، آليات التأقلم هي طرق سحرية لاستعادة السلام الداخلي للإنسان إذا استطاع تحديد ما يناسب شخصيته، وهنا يكمن التحدي.

فحينها يتعامل الانسان مع الموقف فانه يستجيب بطريقة من شأنها ان تساعده على التجنب أو الهروب أو من تقليل الازمة ومعالجة المشكلة (عبدالغني، 2005: 42).

ولان الانسان يعيش حياة مضطربة في عصر تكثر فيه المشكلات ومنها المشكلات المتراكمة التي يواجهها سواء في مجال اسرته أو مجتمعه الذي يهدده بالخطر فبات عليه ان يتفق في وجه التحدي والبحث عن كل ما يساعده في مواجهة هذه التحديات (دردير، 2007، 25).

ومن هنا فان عصر بهذه الخصائص سيترتب على اثره الكثير من الضغوط ولهذا فان أساليب التعايش مع الضغوط هي السبيل الامثل لاعادة التوافق عند الانسان إذا ما استدل عن معرفة السلوك الصحيح (الدرجي، 2007، 3) واذا كانت المرحلة الإعدادية صورة مصغرة من المجتمع الانساني فان طلبية المرحلة الإعدادية – اضافة إلى الضغوط الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الافراد بصفة عامة – لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة دراستهم فالمرحلة الإعدادية من أكثر المراحل الدراسية التي لها مؤثرات نفسية واجهاد عصبي وجسمي (عساف وعساف، 2007، 136).

وارتات الباحثة ان تتناول موضوع أساليب التعايش مع الضغوط حيث لا يخفى على الجميع بان تعرض الفرد لحالة متكررة من الألم تؤدي إلى ضعف قدراته الذاتية وعجزه عن التحكم في انفعالاته وتصرفاته وسلوكه العام (السواس، 2001، 247).

وان مصدر الهم والقلق هو استشعار الفرد بضعفه امام احداث الحياة الضاغطة وعدم قدرته في السيطرة عليها ومواجهتها (الدرمك، 2001، 63) فالشخصية الانسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن الاخر فبعض العوامل تشكل عبئا على انماط محددة من الشخصيات في حين تستطيع انماط اخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك اثرا لدى الفرد (زهران، 1977، 291).

ولما كان الطلبة يختلفون في الاساليب التي يستخدمونها عند التعامل مع الضغوط فمنهم من يستخدم اسلوب مواجهة المشكلة ومحاولة حلها منطقيا بعد التعرف على اسبابها والعوامل المؤثرة فيها واخر قد يرغب باسلوب الهروب والانسحاب عند شعوره بالتهديد النفسي.

فجاء البحث الحالي محاولة علمية للاجابة عن تساؤل وهو: ما أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبية المرحلة الإعدادية في مركز مدينة الموصل.

اهمية البحث:

تعتبر الضغوط جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية، وتظهر بسبب البيئة التي يعيش فيها الفرد أو بسبب افكاره حيث يتفاعل الجسم مع التغيرات السلبية التي تطرأ في الحياة باستجابة جسدية وعقلية وعاطفية تعرف بالضغوط كما ويظهر الضغط مع المتغيرات الايجابية ايضا، كالحصول على ترقية أو يستجيب الجهاز العصبي اللارداي للتوتر من خلال بعض التغيرات الفسيولوجية بما يعرف باستجابة الكر والفر، ولكن المشاكل تظهر عند تنشيط هذه الحالة لفترات طويلة ومستمرة نتيجة وقوع الانسان في مشاكل وتحديات متكررة، مما يسبب انهاكا واضراراً جسدية وعاطفية فيما يعرف بالضغوطات. (حمدي، 1977: 55).

لان تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى اخر وان التهديد ومستواه يختلفان ايضا من فرد إلى اخر، لذلك فان استجابة الفرد اليها مختلف تبعاً لنمط الشخصية ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه (لفته، 2008، 67).

يُعد التعايش مع الضغوط أحد الجوانب الأساسية لتفاعل الفرد مع بيئته الداخلية والخارجية، ويُقصد به الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على إدراكه لمتطلبات التهديد. إن استخدام أساليب فعالة للتعايش لا يسهم فقط في الحد من تأثير الضغوط، مما يعكس علاقة مترابطة بين الضغط النفسي ودرجة التوافق الشخصي (الحلو، 1995: 23).

إن الحديث عن تأثير الضغوط على حياة الفرد يقودنا بالضرورة إلى الحديث عن العامل الأساسي في التحكم بها، وهو التعايش. فكل ضغط يواجهه الفرد يتطلب منه تبني أحد أساليب التعايش التي تمكنه من حماية نفسه واستعادة توازنه النفسي. وقد أكدت الأدبيات التي تناولت موضوع الضغوط وتأثيرها على الصحة النفسية والجسدية، أن هناك مجموعة من العوامل التي تتوسط العلاقة بين الضغط وتأثيره، وتعمل كحاجز وقائي للفرد، ويُعد أسلوب التعايش الذي ينتهجه الفرد من أبرز هذه العوامل وأكثرها تأثيراً. (مقداد والمطوع، 2004: 261).

ونجد ان البعض يواجه هذه الضغوط باساليب تكيفية تزيد من قدرتهم على التحمل في حين قد يواجه البعض هذه الضغوط باساليب تزيد من مشاكلهم النفسية أو يستسلمون لها لان الناس يختلفون في طريقة ادارتهم لتلك الضغوط وفي أساليب التعامل معها (العارضة، 1998: 65).

تُعد المرحلة الإعدادية من المراحل العمرية التي تتسم بقدرات عالية على النمو والتطور في الجوانب الجسدية، الاجتماعية، النفسية، والعقلية، كما تترافق مع تنامي القدرة على الإبداع والمشاركة الفاعلة في إحداث التغيير الإيجابي داخل المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد والمساهمة في تطويره (المجدوب، 2001، 5).

وقد اكد (لازاروس) على ان تأثير ادراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة انما هو اعتقاد الفرد بقابليته في مواجهة أو تجنب ذلك الموقف وهو الجانب المهم ولمفهوم التعايش مع الضغوط جانب مهم في نظريات الضغوط المعاصرة والذي يعني ترسيخ العوامل التي تساعد الفرد لبقاء تكيفه النفسي والاجتماعي خلال المواقف الضاغطة (الدراجي، 2007، 3).

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف:

1. أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مركز مدينة الموصل.
2. الفروق في أساليب التعايش لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق لمتغير النوع (ذكور – اناث).
3. الفروق في أساليب التعايش لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفقاً لمتغير الفرع (علمي – أدبي).

حدود البحث:

يقتمر البحث الحالي على طلبة المرحلة الإعدادية للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2020 – 2021) من النوع (ذكور - اناث) والفرع (أدبي - علمي).

تحديد المصطلحات:

أساليب التعايش مع الضغوط:

عرفها كل من:

مقداد والمطوع 2004:

الاستجابات التي يظهرها فرد أو جماعة نحو موقف ما، تكون له اثار مزعجة ومؤلمة (مقداد والمطوع، 2004، 261).

الدراجي 2007:

هي الجهود الفعلية التي يبذلها الفرد بشكل مباشر لمواجهة الأعراض المصاحبة للموقف الضاغط، وذلك بهدف استعادة توازنه النفسي والجسدي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك أنها تحمل مخاطر أو تهديداً له (الدراجي، 2007، 21).

الغريير وابو اسعد 2008:

الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الافراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم (الغريير وابو اسعد، 2008، 26).

التعريف النظري:

الجهود الجسمية أو الفكرية التي يبذلها الفرد لخفض تأثير الموقف الضاغط بهدف حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي.

التعريف الاجرائي:

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس أساليب التعايش مع الضغوط الذي تم اعداده في البحث الحالي. يتضمن هذا الفصل الاطار النظري ودراسات سابقة حيث يضم الاطار النظري عرضاً للنظريات ووجهات النظر المختلفة من أساليب التعايش مع الضغوط ومناقشتها فضلاً عن بعض الدراسات السابقة.

أولاً: الاطار النظري:

مفهوم أساليب التعايش مع الضغوط:

أصل كلمة (أساليب) التعايش اشتق مصطلح (coping) من فعل (to coop) باللغة الانكليزية والذي يعني استراتيجيات أو أساليب المواجهة وفي الادب الإنكليزي (coping strategy)) ويعد من المفاهيم ذات الاصول القديمة بالرغم من ان الاهتمام به في مجال علم النفس بدا حديثاً نسبياً لقد اهتم افلاطون بتقديم شرح للطرائق التي ينتهجها الافراد للتعايش مع الظروف الصعبة (السلطاني، 1994، 109).

ويواجه الانسان الكثير من المواقف والاحداث التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو مهددة لها، حيث تتعرض حياته للخطر نتيجة ذلك، واهتم علماء النفس بأحداث الحياة كمدخل لدراسة الازمات النفسية التي تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية للانسان، حيث تؤدي الاحداث المزعجة أو الصادمة إلى تغيرات نفسية وجسمية تعد الفرد لمواجهةها (الكبيسي، 1994، 10).

فالتعايش مع الموقف الضاغط لا يمكن ان يكون في اطار من العشوائية والارتجالية أو سياسة الفعل ورد الفعل، بل يجب ان يخضع التعايش مع الموقف للمنهج العلمي السليم لحماية الفرد من اي تطورات غير محسوبة يصعب عليها احتمال ضغطها والمنهج يجب ان يقوم على التخطيط والتنظيم والمتابعة (الامارة، 2002، 3). ويمكن ان تكون الضغوط على شكل مطالب بيئية أو حالات نفسية داخلية وافكار تتطلب من الفرد التكيف معها، وهناك فروق فردية بين الافراد في طريقة الاستجابة لهذه الضغوط، والحالة التي تسبب الضغط لفرد ما ليس بالضرورة ان تكون ضاغطة لغرد اخر، وان الافراد الذين يعانون من الضغط لا يستجيبون بالطريقة نفسها بشكل عام (Edward, et al., 1984, 65).

ويرى بعض علماء النفس بان أساليب التعايش مع الضغوط تعتمد على انها:

1. أداة يُستخدمها الفرد لتعديل أو إزالة الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة المسببة للضغط.
2. أسلوب للتحكم الإدراكي من خلال استدعاء الخبرات السابقة، بهدف التقليل من تأثير المشكلة أو تحييدها.
3. وسيلة لضبط النتائج الانفعالية الناتجة عن المشكلة، ضمن إطار استجابة فعالة تساهم في التوصل إلى حل مناسب. (الغريير وابو اسعد، 2008، 128).

نظريات أساليب التعايش مع الضغوط:

(1) نظرية لازاروس وفولكمان:

قدم كل من لازاروس وفولكمان نظرية عن كيفية التعامل مع الضغوط وعمليات التقييم وقد اعتمدا على فكرة ان المواجهة قد نتجت من تفاعل الفرد مع البيئة وقد اشار إلى العمليات الآتية:

- الضغوط الخارجية: وهي المواقف أو الأحداث التي تنشأ من البيئة المحيطة بالفرد وتؤثر عليه، مثل المشكلات الأسرية أو الدراسية أو الاجتماعية.
- الضغوط الداخلية: وهي تلك التي تنبع من داخل الفرد نفسه، نتيجة إدراكه وتفسيره للمواقف الخارجية بناءً على تجاربه وقناعاته الشخصية.

عمليات التقييم: عند مواجهة الفرد لحدث ضاغط، يقوم بتقييمه من خلال مرحلتين أساسيتين:

أ- عملية تقييم اولي: ويقدر الفرد كون الحدث الضاغط مهدد أو لا.

ب- عملية تقييم ثانوي: ويفكر الفرد في ما يستطيع فعله.

وكلتا المرحلتين تتأثران بعدد من العوامل منها:

- طبيعة المنبه نفسه.

- خصائص الفرد الشخصية.

- الخبرة السابقة.

- المستوى الثقافي للفرد.

- مستوى ذكاء الفرد.

(2) نظرية جرانز فورت:

الدعائم الأساسية التي تقوم عليها هذه النظرية هي:

- هوية الفرد: احساس الفرد بالاستمرارية والتفرد في تفاعله مع السياق الاجتماعي.
- المواجهة: تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة.
- السياق الاجتماعي: متغير لا يتسم بالثبات وهو يتغير على نحو متواصل ويتأثر بكل من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية.
- التقييم الثقافية والمعتقدات: ولها دورها في فهم وتشكيل فهم الافراد للضغوط وتحديد استراتيجياتها المواجهة. (العارضة، 1998، 57).

والنظرية توضح بشكل موجز هذه الاساليب وهي كالاتي:

1. الهروب والتجنب: وهي الية للهروب والتجنب بما يتقدم به الفرد من محاولات لتجنب مواجهة الموقف الضاغط أو مواجهة المشكلة أو تقليل الانفعالات باستجابات سلوكية معينة كالاكل والشرب وغيرها (Holahan&Moos, 1987, 649).

2. الاسناد الاجتماعي: عرف ستون وهولدر (Stone&Holder, 1988) الاسناد الاجتماعي بأنه طلب المساعدة من المقربين إلى الشخص كعائلته أو اصدقائه حيث ان العلاقات الاجتماعية الحميمة تقوم بدور مهم في تخفيف الضغوط (Molahanpmoos, 1987, 389).

3. الاسناد الديني أو الروحي: اسلوب من أساليب التعايش مع الضغوط، يلجأ اليه كثير من الافراد الذين يتعرضون إلى مواقف ضاغطة من شأنها ان تؤثر على تكيفهم واتزانهم ويتجه البعض إلى الدين لما فيه من الامان وطمأنينة طلبا للاسناد في التعايش مع الضغوط عن طريق زيارة المراقدين أو الأكتار من الصلوات وقرآءات الادعية التي تضيي الراحة النفسية بتقوية الارادة (الشيرازي، 1992، 120).

4. مواجهة المشكلة: وهي الية من التعايش مع الضغوط تشير إلى الجهود المبذولة لتطويق مصدر الضغط وذلك بفعل شيء ما لتغيير مسببات الكرب للاحسن أو تغيير العلاقة المضطربة بين الانسان والبيئة المسببة للأسى ويحدث التعامل المرتكز على المشكلة عندما يعتقد الفرد بالامكان اداء شيء ما بالاعتماد على معرفته بمصدر الضغط (Folkman&lozarus, 1985, 152).
5. العدوانية: اسلوب من أساليب التعايش مع الضغوط يلجأ اليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية والسلوك العدواني هو سلوك يعبر وفقاً لنمط الشخصية، والسلوك العدواني هو سلوك يعبر عنه الفرد بأي رد فعل اتجاه اي موقف ضاغط يهدف إلى ايقاع الاذى والالم بالذات أو بالآخرين أو إلى تخريب ممتلكات الاخرين (عبدالغني، 2005، 20).

الدراسات السابقة:

- دراسة لفئة 2008: (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس المتوسطة والاعدادية ذوي توقعات الكفاءة الذاتية (العالية - الواطئة)) هدفت الدراسة التعرف على الاساليب التي يستخدمها مدراء المدارس المتوسطة والاعدادية ذوي توقعات الكفاءة الذاتية (العالية - الواطئة) للتعامل مع الضغوط النفسية. تألفت عينة الدراسة من (200) مدير ومديرة من مدارس المتوسطة والاعدادية في محافظة القادسية، وقام الباحث بتصميم مقياس الاساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مدراء المدارس المتوسطة والاعدادية واستخدام الباحث الوسائل الاحصائية الاتية الاختبار التائي وتحليل التباين الثنائي والثلاثي وطريقة شيفيه ومعامل الارتباط بيرسون. واطهرت نتائج الدراسة ان ذوي التوقعات الكفاءة الذاتية العالية الاساليب التي يستخدموها هي على الترتيب (الاداء - التجنب - الانفعال) اما ذوي توقعات الكفاءة الذاتية الواطئة فكانت الاساليب التي يستخدمونها حماية الترتيب (الانفعال - التجنب - الاداء) كما اظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية (لفئة، 2008، 1-86).
- منهجية البحث واجراءاته:

فيما يلي عرض منهجي شامل لإجراءات البحث، يتضمن وصفاً دقيقاً لمجتمعه وعينته، وآلية اختيارهما، بالإضافة إلى أداة البحث المستخدمة، وخطوات التحقق من خصائصها السيكمترية، إلى جانب كيفية تطبيقها وتحديد الأساليب الاحصائية المعتمدة في تحليل البيانات. يُراعى في هذا العرض الدقة والموضوعية لضمان مصداقية النتائج وقابليتها للتعميم.

أولاً: منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، نظراً لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه، إذ يُعنى هذا المنهج بدراسة الظواهر كما هي في الواقع دون تدخل أو تعديل، ويهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات موضوع الدراسة، مما ينتج فهماً أعمق للظاهرة المدروسة في سياقها الواقعي (نوفل، أبو عواد، 2010، 219).

ثانياً: مجتمع البحث:

يتكوّن مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الإعدادية في مركز مدينة الموصل للعام الدراسي (2020-2021)، ويبلغ عددهم الإجمالي (41,279) طالباً وطالبة، بواقع (20,059) من الذكور و(21,184) من الإناث، كما هو موضح في الجدول (1). يعكس هذا المجتمع التنوع العددي والنوعي المطلوب لتحقيق أهداف البحث بدقة وموضوعية.

الجدول (1)

توزيع الطلبة على عينة المدارس المحسوبة من المجتمع الأصلي

النوع / الفرع	علمي	أدبي	المجموع
ذكور	13068	7027	20095
اناث	11020	10164	21184
المجموع	24088	17191	41279

ثالثاً: عينة البحث

ان مفردات العينة يجب ان تمثل بدقة خصائص المجتمع الاصيلي، وكلما كان كذلك فان التعميمات التي تستند على البيانات المستمدة منها يمكن تطبيقها على المجموعة كلها (علام، 2000، 294).

رابعاً: أداة البحث:

تحقيقاً لاهداف البحث تطلب بناء أداة لقياس أساليب لتعايش مع الضغوط وفيما يأتي وصفا لاجراءات الأداة.
 مقياس أساليب التعايش مع الضغوط:
 بعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والمقاييس السابقة لمتغير أساليب التعايش مع الضغط كمقياس
 (الدراجي، 2007) ومقياس (الغريز واو اسعد، 2008) والنظرية المتبناة لمتغير أساليب التعايش مع الضغوط
 هي النظرية التوفيقية.
 وصف المقياس وتصحيحه
 التعايش مع الضغوط

جدول (2)

مربع كاي لاساليب التعايش مع الضغوط

ت	موافقون	غير موافقون	مربع كاي	ت	موافقون	غير موافقون	مربع كاي
1	10		21,16	16	10		21,16
2	9	1	17,64	17	8	2	14,44
3	10		21,16	18	9	1	17,64
4	10		21,16	19	10		21,16
5	10		21,16	20	10		21,16
6	9	1	17,64	21	9	1	17,64
7	10		2,16	22	10		21,16
8	8	2	14,44	23	10		21,16
9	10		21,16	24	8	2	14,44
10	9	1	17,64	25	10		21,16
11	10		21,16	26	9	1	17,64
12	10		21,16	27	9	1	17,64
13	8	2	14,44	28	10		21,16
14	10		21,16	29	10		21,16
15	9	1	17,64	30	10		21,16

الخصائص السايكومترية للمقياس

صدق المقياس

الصدق الظاهري:

يشير المختصون في القياس النفسي إلى أن أفضل وسيلة لتقدير الصدق الظاهري للمقياس هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء لفحصها منطقياً وتقدير مدى صلاحيتها (الزوبعي، 1981، 390) ولغرض التحقق من الصدق الظاهري لمقياس (التعايش مع الضغوط)، قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس وتعليماته على مجموعة من أساتذة علم النفس التربوي، بهدف تقييم مدى صلاحية الفقرات لقياس الظاهرة المستهدفة. وقد تبين من خلال آرائهم وملاحظاتهم أن عدداً من الفقرات المدرجة في المقياس تُعد صالحة وملائمة، كما قامت الباحثة بالأخذ بجميع التعديلات والملاحظات والتوصيات التي أشار إليها الخبراء والمحكمون. وبهذا أصبحت فقرات المقياس مستوفية لمتطلبات الصدق الظاهري ومعتمدة علمياً للاستخدام في البحث.

ثبات المقياس:

1- إعادة الاختبار

يُعد معامل الثبات وفق طريقة إعادة التطبيق أحد الأساليب المعتمدة للتحقق من استقرار الأداة، ويتمثل في حساب قيمة معامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول ودرجاتهم في إعادة التطبيق بعد فترة زمنية مناسبة (Anastasi, 1976, p. 115). ولغرض حساب الثبات بهذه الطريقة، أعادت الباحثة تطبيق مقياس التعايش مع الضغوط على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية، وذلك بعد مرور (14) يوماً على التطبيق الأول. وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات في التطبيقين، ظهر أن قيمة معامل الثبات بلغت (0.82)، وهي قيمة تُعد مؤشراً جيداً على استقرار استجابات الأفراد على فقرات المقياس. وأن معامل ارتباط يبلغ (0.70) فأكثر يُعد دلالة كافية على تمتع الأداة بثبات جيد (ملحم، 2008، ص. 58).

2- طريقة الفاكرونباخ:

تعتمد هذه الطريقة في احتساب الثبات على مدى اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى داخل المقياس، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الفقرات. ويُعد استخدام معامل "ألفا كرونباخ" من الأساليب الشائعة لتقدير الثبات الداخلي للمقياس، إذ يوفر تقديراً موثقاً للثبات في معظم المواقف. (Nunnally, 1978, p. 230) ويُعتبر حساب الثبات باستخدام هذه الطريقة من أكثر الأساليب قبولاً ودقة من الناحية الإحصائية (ملحم، 2000، ص. 328). وفي ضوء ذلك، بلغ معامل "ألفا" للثبات في هذا البحث (0.85)، وهي قيمة تُعد مؤشراً جيداً يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

القوة التمييزية للفقرات

اسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

ويقصد به مدى العلاقة بين الأساس النظري للمقياس، وفقرات المقياس، ويمكن التحقق من صدق البناء للمقياس باتباع اسلوب فاعلية الفقرات أي مدى ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للاختبار (الروسان، 1999: 33) وتم استخراج العلاقة بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التعايش مع الضغوط لعينة من الطلبة اختبرت عشوائياً بلغ عدد أفرادها (150) طالباً وطالبة، وتم تصحيح اجاباتهم وحسب معاملات الارتباط عن طريق استخدام برنامج (spss) لإيجاد معامل الارتباط واطهرت النتائج ان قوة الارتباط لفقرات المقياس بالدرجة الكلية وباستخدام الاختبار التائي لمعاملات الارتباط عند مقارنتها مع القيمة الجدولية التي تساوي (1,960) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (98) فاطهرت النتيجة ان فقرات الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس دالة احصائياً.

التطبيق النهائي لاداة البحث:

بعد التأكد من صلاحية أدوات البحث، قامت الباحثة بتطبيقها على عينة مكونة من (300) طالب وطالبة. وقد حرصت على تنفيذ التطبيق بنفسها، لضمان دقة الإجراءات وتوحيدها، حيث قامت بقراءة تعليمات أداة البحث بوضوح أمام المشاركين، وطلبت منهم الإجابة على جميع الفقرات بدقة وموضوعية، مع التأكيد على أهمية عدم ترك أي فقرة دون إجابة، نظراً لاستخدام البيانات لأغراض البحث العلمي فقط. كما تم التأكيد على سرية المعلومات وعدم تدوين الأسماء، تعزيزاً لراحة المشاركين وضماناً لمصداقية الاستجابات.

الوسائل الاحصائية:

1. مربع كاي (كأ) في احتساب اراء المحكمين في أداة البحث لتحقيق الصدق الظاهري.

2. الاختبار التائي لعينة واحدة.
3. معامل الفاكرويناح لايجاد الثبات.
4. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

ولتحقيق هذا الهدف، قامت الباحثة بقياس أساليب التعايش مع الضغوط لدى عينة البحث المكونة من (300) طالب وطالبة، وذلك باستخدام مقياس أساليب التعايش مع الضغوط الذي تم إعداده لأغراض هذا البحث. أظهرت نتائج التحليل أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة بلغ (33.78) درجة، بانحراف معياري قدره (8.656) درجة. ولمعرفة مدى دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (75) درجة، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحد، وقد بينت النتائج وجود فرق دال إحصائياً، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (6.716)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (298).

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لدرجات طلبة العينة في مقياس التعايش مع الضغوط.

مستوى دلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1,960	6,716	298	36	8,656	32,87	300

وقد تعود هذه النتيجة إلى الاحداث والمواقف الضاغطة والصعبة التي مر بها عراقنا بشكل عام وطلبتنا بشكل خاص من جراء التقلبات السياسية والاقتصادية والاجتماعية وكل ما رافق هذا الامر من تهجير وظروف عائلية واقتصادية صعبة كان مؤادها توليد حالة من المواجهة والتحدى للضغوط واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (لفته، 2018).

الهدف الثاني: التعرف على أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث)

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددها (143) طالب وعينة الاناث البالغ عددها (157) طالبة وقد بلغ متوسط عينة الذكور (33,47) وبانحراف معياري مقداره (8,905) وبلغ المتوسط الحسابي للاناث (32,32) وبانحراف معياري مقداره (8,4129) وبعد استخدام اختبار التائي لعينتين مستقلتين فإظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً فقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (1,150) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية (1,960) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

الفرق بين درجات الذكور والاناث على مقياس التعايش مع الضغوط

مستوى دلالة 0,05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	1,960	1,150	8,905	33,47	143	الذكور
			8,412	32,32	157	الاناث

ومن خلال النتيجة المبينة في الجدول اعلاه تبين انه لا يوجد فرق دال احصائيا لاساليب التعايش مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – اناث) اي ان أساليب التعايش مع الضغوط لا تتأثر بنوع الجنس (ذكور – اناث) وتعود هذه النتيجة إلى تشابه الظروف التي مر بها افراد العينة من الذكور والاناث. الهدف الثالث: التعرف على أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفقاً لمتغير النوع (العلمي – الأدبي).

تم تحقيق هذا الهدف من خلال مقارنة أساليب التعايش مع الضغوط بين طلبة الفرعين العلمي والأدبي. وقد بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الفرع العلمي (32.90) بدرجة انحراف معياري قدرها (8.270)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لطلبة الفرع الأدبي (32.83) بانحراف معياري قدره (9.094) وأظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (0,946) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,960) وهي غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298) وهذا يدل على عدم وجود فرق بين طلبة الفرع العلمي والادبي في أساليب التعايش مع الضغوط.

جدول (5)

الفرق بين درجات الفرع العلمي والادبي على مقياس أساليب التعايش مع الضغوط

مستوى دلالة 0,05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	1,960	0,946	8,270	32,90	158	العلمي
			9,094	32,83	142	أدبي

وتعود هذه النتيجة إلى ان الطلبة بشكل عام الذين يدرسون الفرعين العلمي والادبي يعانون من نفس الظروف الراهنة والتطورات السريعة للاحداث والقلق من المستقبل. الاستنتاجات:

- من خلال استعراض نتائج البحث وتفسيرها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:
1. الاهتمام بكيفية التعايش مع الضغوط في ظل المتغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها الطلبة في ظل ظروف جائحة كورونا.
 2. طلبة المرحلة الإعدادية ذكور – اناث لا يوجد فرق دال احصائياً في أساليب التعايش مع الضغوط.
 3. لا يوجد فرق دال احصائياً في أساليب التعايش مع الضغوط وفق متغير النوع (العلمي – الأدبي).

التوصيات:

- بناءً على ما توصل اليه البحث من نتائج توصي الباحثة بالآتي:
1. يجب الاهتمام بوسائل الاعلام التربوي الذي يساعد في زيادة وعي الطلبة بالمواقف الضاغطة التي قد تواجههم في حياتهم.
 2. تعريف الطلبة بافضل أساليب التعايش مع الضغوط.

المقترحات:

- تقوم الباحثة اجراء ما يلي:
1. اجراء دراسة للتعرف على أساليب التعايش مع الضغوط التي يستخدمها اساتذة الجامعة.
 2. اجراء دراسة مماثلة على عينة لدى شرائح اجتماعية اخرى (اساتذة – معلمين).

المصادر:

1. الامارة، اسعد شريف، 2002، الضغوط النفسية والتعامل معها، مقالة من مجلة النبأ ، العدد 63، لبنان بيروت.
2. البلداوي، عبد الحميد، 2008: الاساليب الاحصائية التطبيقية، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن.

3. حكم، سامي محمد، 2000، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.
4. الحلو، بثينة منصور، 1995، قوة تحمل الشخصية واساليب التعامل مع ضغوط الحياة، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد.
5. حمدي، نزيهة وداؤد، نسيم، 1997: العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، مجلد 24، العدد 2.
6. الدراجي، حسن علي سيد، 2007: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وانماط يونك الشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.
7. دردير، نشوة كرم، 2007، الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي نمط (أ و ب) وعلاقته باساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير (منشورة)، جامعة الفيوم، مصر.
8. الروسان، فاروق: 1999، أساليب القياس والتشخيص في التربية، ط1، الجامعة الاردنية، دار الفكر للطباعة والنشر.
9. الزوبعي عبدالجليل وآخرون، 1981: الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
10. السلطاني، ناجح كريم خضير، 1994: الضغوط التي يتعرض لها المواطن العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة (اطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
11. الشيرازي، محمد الحسيني، 1992، الاجتماع، دار العلوم، ط1، بيروت.
12. العارضة، معاذ محمد عبدالرزاق، 1998: استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
13. عبدالغني، رباب رشاد حسين، 2005، انماط التعلق وعلاقتها الرضا من الحياة واساليب التعامل مع الضغوط لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة وجدة، رسالة ماجستير (منشورة)، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
14. عساف، عبد محمد وعساف، هدى خالد، 2007، ضغوط مهنة التدريس لدى معلمين المرحلة الاساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثيرها بالمتغيرات الديموغرافية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، مج8، العدد 1، جامعة البحرين.
15. علام، صلاح الدين محمود، 2000، القياس والتقويم التربوي والنفسى اساسيا وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. الغرير، أحمد نايل وابو اسعد، أحمد عبداللطيف، 2008، التعامل مع الضغوط النفسية، عمان، الاردن، دار الشروق، ط1.
17. الكبيسي، وهب مجيد، 1994، الاسلوب المعرفي (التصلب، المرونة) وعلاقته بحل المشكلات، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
18. لفته، كريم عليوي، 2008، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى مدرء المدارس المتوسطة والاعدادية ذوي توقعات الكفاءة (العالية – الواطنة)، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة، القادسية.
19. المجذوب فاروق، 2001: دينامية المجال العدوانى عند الانسان، مجلة الثقافة النفسية، العدد9، بيروت.
20. مقداد، محمد ومطاوع، محمد حسن (2004): الاجهاد النفسى واستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين، كلية العلوم التربوية والنفسية، المجلد (5)، العدد (2)، جامعة البحرين.
21. نوفل، محمد بكر، أبو عواد، 2010، التفكير والبحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الاردن.
22. Anastasi. A, (1978) p sychological testing, new York,: mcmillan publishing company.
23. Eduard, A. charlsworth and Ronald G. Nathan (1984) stress management. A Comprehensive Guide to wellness. Atheneum, New – York.

24. Folkman. S. & Lazarus. R. S. (1985): An analysis of copying in middle aged community sample. Journal of Health and social Behavior . 21, pp, 219.
25. Holhan, & R. moos, (1987): the personal and contextual determinants of coping strategies Journal of personality and social psychology, vol. 52.
26. Nunnally, N.C. (1978) psychometrictheory. New York: mcgraw-hill book company.

الملاحق
الملحق (1)

السادة الخبراء حسب تسلسل الحروف الأبجدية

ت	اسم الخبير	مكان العمل
1.	أ.م.د. أحمد يونس الجباري	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
2.	أ.د. أسامة حامد محمد	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
3.	أ.م.د. سمير يونس محمود	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
4.	أ.م.د. سرى غانم	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
5.	أ.م.د. صبيحة ياسر مكطوف	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
6.	أ.م.د. علاء الدين العنزي	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
7.	أ.د. فضيلة عرفات محمد	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
8.	أ.م.د. قيس محمد علي	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
9.	أ.د. ندى فتاح زيدان	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
10.	أ.م.د. ياسر محفوظ	جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملحق (2)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان آراء السادة الخبراء

عن مدى صلاحية فقرات مقياس أساليب التعايش مع الضغوط وبدائلها

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة ...

ترؤم الباحثة اجراء بحثها الموسوم " أساليب التعايش مع الضغوط لدى طلبة المرحلة

الإعدادية في مركز مدينة الموصل " ولتحقيق أهداف البحث تطلب بناء أداة لقياس أساليب التعايش مع

الضغوط ويتم ذلك من خلال جمع الفقرات من ادبيات الدراسات السابقة وقد عرفت الباحثة أساليب التعايش مع الضغوط : - الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الاعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف إعادة اتزانه النفسي والجسمي والتكيف مع الاحداث التي ادرك مخاطرها. ونظراً لما تتمتعون به من نظرة موضوعية علمية تعرض عليكم الباحثة فقرات مقياس أساليب التعايش مع الضغوط وتأمل تعاونكم وتفضلكم بتحديد صلاحية الفقرات من عدمها وتعديل أو إضافة ما ترونه مناسباً علماً ان بدائل الإجابة على المقياس هي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً)

وتقبلوا مني فائق الشكر والامتنان

الباحثة/ سندس فرج جاسم

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1-	اشعر بارتياح عند مواساة الاخرين لي.			
2-	اقابل العنف بالعنف.			
3-	اترك الامر لله سبحانه وتعالى فهو الذي ينصفي.			
4-	اقضي وقتاً مع أصدقائي بين فترة وأخرى.			
5-	اذهب للتنزه.			
6-	اعتبر ما امر به ابتلاء ينبغي الصبر عليه.			
7-	حينما تشتد ضغوطني أهمل واجباتي.			
8-	اتشاجر مع كل ما يضايقني.			
9-	الجا للفكاهة وسرد النكت كي اخفف توتري.			
10-	اطمئن نفسي بان الأمور ستتحسن يوماً ما.			
11-	اشاهد التلفاز لأخفف من توتري.			
12-	أحاول التفكير بموضوع اخر حتى ابتعد عن التوتر.			
13-	الجا إلى القراءة وممارسة هوايتي.			
14-	أحاول الرضوخ للأمر الواقع.			
15-	اتعايش مع مشكلتي حتى أتمكن من التغلب عليها.			
16-	أفكر بجدية لأجد حلاً لمشكلتي			
17-	الجا إلى البكاء.			
18-	اتحدث عن مشكلتي مع معارفنا لكي يتدخلوا لحلها.			
19-	اتحدث لشخص أقدر نصائحه.			
20-	أصلي وادعو الله ليفرج عني.			

			21- أواجه المشكلة بعقلانية وتفهم لمعرفة السبب.
			22- ألزم الصمت حتى لا تزداد الأمور سوءاً.
			23- أخرج من البيت وامشي لمسافات حتى اقلل من توتري.
			24- ألجأ إلى قراءات دينية تشعرني بالراحة.
			25- اصرخ لإخراج ما بداخلي.
			26- أتقرب إلى الله بالصلاة والدعاء.
			27- تقبلت وضعيتي لأنني أدركت انه لا مخرج لمشكلتي.
			28- أحاول ان أجد عذراً وتبريراً يخلصني من توتري.
			29- أتمشى في مكان بعيد عن الضوضاء.
			30- أوجه مصدر الضغوط وأعمل على تغييرها

Abstract

Since students differ in the methods they use when dealing with pressures, some of them use the method of confronting the problem and trying to solve it logically after identifying its causes and factors affecting it, and another who may want a methods to escape and withdrawal when feeling psychological threat, the current research is a practical attempt to identify the following:

1. Methods to deal with the pressures of high school students in Mosul city centre.
2. The difference in the methods of dealing with the pressures of high school students according to the sex variable (male-female).
3. The difference in the methods of dealing with the pressures of the students of the high school stage according to the variable of the branch (scientific- literary).

Since the current research introduces the identification of methods of dealing with pressures in the students of the high school stage, the researcher decided to take the following steps to prepare a measure more appropriate to the objectives of the research and the nature of the target sample in the current research and was prepared in the light of several measures and the scale is in its final form after extracting the characteristics of the sociometric for it of sincerity, stability and ability to characterize (30) items.

After the scale was applied to the 300-students research sample in Mosul city centre, the results showed:

1. High school students have the same methods of dealing with pressures.
2. There is no statistically significant difference in the methods of cohabitation with pressures on the gender variable male and female.
3. There is no statistically significant difference in the methods of dealing with pressures according to the type variable (scientific-literary).

The researcher described a number of recommendations and suggestions, including:

1. Attention should be paid to the educational media, which helps increase students' awareness of stressful situations.
2. Conducting a similar study on a sample in other social segments (teachers-teachers).