اساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مركز محافظة واسط

م.م. احمد عبد الامير جابر

dfgry.ffgr5556@icloud.com

مديرية تربية محافظة واسط/ متوسطة ابو القاسم الشابي للبنين

الملخص

يهدف البحث الحالي للتعرف على :-

١_ مستوى اساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الاعدادية

٢_ الفروق ذات الدلالة الاحصائية لاساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعًا للمتغيرات التالية الجنس(ذكور – اناث) والتخصص(علمي – ادبي) المرحلة (الرابع – الخامس).

لتحقيق اهداف البحث استعمل الباحث منهج البحث الوصفي الذي يعد من اكثر المناهج انتشارا واعتمادا في البحوث التربوية والنفسية واختير حجم عينة البحث الحالي بطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب بلغ حجم العينة (٤٠٠) طالب وطالبة، اعتمد الباحث مقياس(طالب ،٢٠١٣) المتكون من (٢٤) فقرة وبعد استخراج الخصائص السايكومترية المقياس اصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من(٢٤) فقرة لتطبيقه على العينة.

وتوصل البحث الى النتائج الآتية:

١.يتسم طلبة المرحلة الاعدادية بمستوى من اساليب مواجهة الضغوط .

٢.لا توجد فروق لاساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الاعدادية على وفق متغير الجنس (ذكور– اناث).

في ضوء ذلك صاغ الباحث جملة من التوصيات والمقترحات.

١_ ينبغي اعتماد الأساليب التربوية الصحيحة والطرائق التعليمية المناسبة في التعامل مع الطلبة للحيلولة دون الوقوع في المشكلات الاجتماعية.

٢_ يُقترح إقامة ندوات ولقاءات مع الطلبة وتوجيههم نحو السلوكيات الإيجابية المقبولة سواء داخل المدرسة أو في محيطهم الخارجي.

٣_ يُوصى بتطوير برامج إرشادية وقائية تُمكّن الطلبة من التعامل مع الضغوط والتحديات والحالات الانفعالية وتعزز لديهم مهارات التفكير السليم.

الكلمات المفتاحية:اساليب مواجهة الضغوط، طلبة المرحلة الاعدادية، مركز محافظة واسط.

Stress Coping Strategies among Preparatory School Students in the Center of Wasit Governorate

Researcher Name: Asst. Lect. Ahmed Abdul-Amir Jaber

Wasit Education Directorate / Abu Al-Qasim Al-Shabi Secondary School for Boys

Abstract

Research Objectives:

The current research aims to identify:

1. The level of **stress-coping strategies** among preparatory school students.
2. The **statistically significant differences** in stress-coping strategies based on the following variables:
   - **Gender** (Male, Female).
   - **Specialization** (Scientific, Literary).
   - **Grade Level** (Fourth, Fifth).

Methodology and Procedures:

- **Research Design:** The researcher adopted the **descriptive research method**, widely recognized in educational and psychological studies.
- **Sample:** The study was conducted on a sample of **(400) male and female students**, selected using the **proportionate stratified random sampling** method.
- **Research Tool:** The researcher utilized the **(Talib, 2013) scale**. After verifying its **psychometric properties** (validity and reliability), the scale was finalized with **(24) items** for application.

Recommendations:

In light of the research findings, the researcher suggests the following recommendations:

1. The necessity of adopting effective **educational strategies** and sound teaching methods to help students avoid various social problems.
2. Organizing **seminars and meetings** with students to guide them toward desirable behaviors within and outside the school environment.
3. Developing **preventive counseling programs** focused on stress management, emotional challenges, and the development of **shrewd thinking skills** among students.

Keywords:Stress-Coping Strategies ,Preparatory School Students , Wasit Governorate Center

مشكلة البحث

تعدّ المرحلة الثانوية من أبرز المراحل وأكثرها أهمية في مسيرة الطالب، لا سيما أنها تتقاطع مع مراحل بناء الهوية وتحقيق الاستقلالية والاعتماد على الذات، واكتساب الخبرات وتوظيفها في مواجهة المواقف المستجدة. ويتعرض الطلاب خلال هذه المرحلة لأنواع متعددة من الضغوط، منها الدراسية والأسرية والاجتماعية والانفعالية والصحية والاقتصادية، سواء داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها، مما يستوجب عليهم امتلاك استراتيجيات فعّالة للتعامل مع هذه الضغوط. وكثيراً ما يُفصح الطلاب عن مواجهتهم مواقف وضغوطاً متنوعة تُولّد لديهم التوتر والقلق.

والحقيقة أن الحياة لا تخلو من الضغوط النفسية التي تُلقي بظلالها على الإنسان، ويرى كثيرون أن هذه الضغوط رافقت الإنسان منذ فجر وجوده وهي جزء لا يتجزأ من طبيعة الحياة. وبتطور الحضارة والمدنية تضاعفت التحديات والضغوط التي يواجهها الفرد، وباتت كيفية التعامل معها هاجساً يشغل الجميع، وتزداد المسألة تعقيداً حين لا يوجد لها علاج ناجع كما هو الحال مع كثير من الأمراض العضوية.

وتُشير دراسات علمية إلى أن الضغوط النفسية تقف وراء أكثر من نصف الشكاوى التي تصل إلى عيادات الأطباء، كآلام الرأس والظهر والاضطرابات المعوية والقرحة والربو والحساسية والحمى المرتفعة، فضلاً عن ارتباطها الوثيق بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي هذا السياق تُنبّه الجمعية الأمريكية لأمراض القلب إلى أن الضغوط النفسية تُمثّل

أحد الأسباب الجوهرية للإصابة بالجلطات الدموية، وهو ما أيّده عدد من العلماء والباحثين من بينهم (Gold and Roth).

وبعد أن ترسّخت لدى الباحث قناعة بوجود إشكالية تستدعي البحث والدراسة، تتمحور مشكلة البحث الحالي حول التساؤل الآتي:

هل يمتلك طلبة الإعدادية أساليب فعّالة لمواجهة الضغوط

اهمية البحث

يرجع مصطلح الضغوط النفسية في أصله إلى الكلمة الفرنسية القديمة Destresse التي كانت تحمل دلالات الاختناق والكرب والألم والإحساس بالغبن وعدم الارتياح، ثم انتقلت إلى الإنجليزية لتأخذ معنى التناقض، ويمكن القول إن هذا المصطلح في جذره يعكس حجم المعاناة والضيق والاضطهاد الذي يعيشه الإنسان. (فوتناتا، ١٩٩٤) وكثيراً ما يُستعمل مصطلح الضغوط النفسية بوصفه مرادفاً للقلق، غير أن الضغط في العلوم الفيزيائية يعني أثر ثقل موضوع على جسم ما كإلقاء وزن على جسر، وقد تتدخل عوامل أخرى في التأثير عليه كالرياح والحرارة، أما في العلوم الإنسانية فيُوظَّف للدلالة على مقدار الأعباء البيئية التي يطيقها الإنسان قبل أن تبدأ مشكلاته في الظهور والتفاقم. (الخطيب، ٢٠٠١)

ويُعدّ هانز سيلي Selye أول من أدخل مفهوم الضغوط النفسية إلى الميدان العلمي وأسّس له، إذ عرّفها بأنها حالة يعيشها الكائن الحي تُشكّل قاعدةً لتفاعلات تتأرجح بين التكيّف السوي والاستجابة المضطربة، في حين يراها موراي Murray سمةً لموقف بيئي أو شخصي يُعين الفرد على تحقيق أهدافه أو يحول دون بلوغها. (الرشيدي، ١٩٩٩) وتُعرَّف الضغوط النفسية بأنها حالة من الشد العصبي والتوتر الحاد تنشأ نتيجة ضغوط خارجية تُثقل كاهل الفرد وتُفضي إلى اختلال في توازنه واضطراب واضح في سلوكه. (عبد الله، ٢٠٠١) ويذهب سيلي وهو من أبرز المشتغلين بهذا الحقل إلى أن الضغط النفسي استجابة تلقائية وعامة يُبديها الجسم حيال أي مطلب يُفرض عليه، وهي استجابة غير إرادية تستنفر كامل طاقات الجسم وإمكاناته.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى : اساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الاعدادية

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الاعدادية في محافظة واسط مركز مدينة الكوت للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦)

- أساليب مواجهة الضغوط:

عرفتها أمل أبوعزام (٢٠٠٥) بأنها هى استراتيجيات المواجهة التى يستخدمها الفرد لمواجه الضغوط والتكيف معها.

عرفها أسعد الإمارة (١٩٩٥،٣٠) بأنها المحاولة التي يبليها الفرد لإعادة اتزانه والتكيف للأحداث التي أدرك الآتية والمستقبلية ويعرف هريدى أساليب مواجهة الضغوط بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنب أثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على التوازن الانفعالي وتكييفه النفسي والاجتماعي (أمال جودة ، ٢٠٠٤،٦٧٤).

التعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابتهِ على مقياس اساليب مواجهة الضغوط المستعمل في البحث الحالي.

الفصل الثاني

اساليب مواجهة الضغوط :

١- مفهوم الضغوط

لا نستطيع فهم ودراسة أي ظاهرة من دون ان نحدد تعريفها ومفهومها إذ ان التعريف الدقيق للظاهرة والمفاهيم الأخرى المرتبطة بها يسهل من عملية فهمها ويساعدنا على قياسها وان نتعامل معها بفاعلية وإيجابية ونظراً لشيوع مصطلح الضغوط إذ يستعمل على نطاق واسع في كل من مجالات الطب والفيزياء , وعلم النفس , والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفه

فالمعجم الوجيز يشير الى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو (ضغطه ضغطاً) عصره وزحمه ، والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق ، والضغط في " الطب" هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية ، وفي الهندسة هو القوة الدافعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها ، وفي الطبيعة الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة ويؤثر عليها في جميع الاتجاهات . فالضغط هو مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية يشير الى الإجهاد أو القوة ولقد استعار علم النفس بوصفه علماً حديث النشأة مصطلح الضغوط من الفيزياء وهو يشير أيضاً الى المشقة أو الضغط الواقع علينا في حياتنا اليومية (حسين وحسين،٢٠٠٦: ١٧)

والمعنى الاشتقاقي للمصطلح يعرض أصوله اللغوية في منبته اللاتيني ، فكلمة الضغط (Stress) تم اشتقاقه من الاسم اللاتيني(Stricturs) بمعنى الشدة (Tight) أو الضيق (Narrow) وهذا الاسم مشتق أيضاً من الفعل اللاتيني (Stringere) والذي يعني يشّد (أبو الحصين ، ٢٠١٠: ١٨) ، ومعنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق , والقلق الداخلية التي يتعرض لها كثير من الافراد في ظرف ما ، ولقد اشتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية

(Estresse) والتي تعني الضيق , أو القمع , والاضطهاد وهي على ما يبدو إنها تدل ضمناً على الحبس , والقيد , والظلم والحد من الحرية (عبدالعزيز,٢٠١٠: ٨٨).

كما يشير مفهوم الشدائد ايضاً إلى التحدّي المفروض على قدرة الفرد للتكيّف مع المتطلبات غير العادية الخارجية منها أو الذاتية ، والتعامل معها على المستويين المعرفي والسلوكي بالفاعلية المطلوبة ، وهو على علاقة مباشرة بالحياة الانفعالية للإنسان (حجازي ،٢٠١٢: ٢٣٠).

كما يُستقى هذا المصطلح من الكلمة الفرنسية (distress) الدالة على معاني الاختناق والضيق والظلم والحزن والأسى، وقد انتقلت في اللغة الإنكليزية إلى صيغة (stress) للتعبير عن معنى التعارض والتناقض، في حين استُخدم لفظ (distrosse) للدلالة على كل ما هو مكروه أو غير مرغوب فيه أو غير محبب. ومن هنا يمكن القول بأن هذا المصطلح في جذوره الأولى قد جاء موظفاً للتعبير عن حالات المعاناة والضيق والقهر والاضطهاد، وهي أحوال يحس فيها الإنسان بوطأة الظلم عليه. أما في الإنكليزية المعاصرة فقد برزت الحاجة إلى وجود مصطلح يجمع في دلالته بين معنى الضغط (pressure) والتأكيد (emphasis) في آن واحد.

(الزبيدي، ٢٠٠٠ :٢٢)

٢- التطور التاريخي لدراسة الضغوط:-

شاع استخدام هذا المصطلح بصورة أوسع في القرن الرابع عشر للتعبير عن معاني المشقة والضيق والشدة، ثم وُظِّفت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي للدلالة على الصعوبات والشدة في المجال الهندسي. بيد أن كثيراً من الدعم النظري لمفهوم الضغوط ظل متأثراً بأعمال المهندس روبرت هوك (Hooke) في أواخر القرن السابع عشر، وقد انصبّ اهتمام هوك على تصميم المنشآت كالجسور القادرة على تحمّل الأثقال الكبيرة ومقاومة قوى الطبيعة كالرياح والزلازل دون أن تنهار أو تتصدع. وعليه كتب هوك عن فكرة الحمولة أو العبء بوصفها قوة خارجية، ورأى أن الضغط ينشأ من تأثير الحمل (Load) على البناء مما يُفضي إلى ظهور الإجهاد فيه واحتمال انهياره، ولذا فإن الضغط هو استجابة النظام أو البناء للحمولة الواقعة عليه، وهو ما يماثل استجابة الضغط الصادرة عن الكائن الحي والمتجلية في مواجهة المواقف الضاغطة أو الفرار منها. وعلى الرغم من أن صياغة هوك اشتُقت لأغراض هندسية بحتة، فإنها أثّرت تأثيراً بالغاً بوصفها نموذجاً تفسيرياً لمصطلح الضغط على الجهازين الفسيولوجي والنفسي، ومنذ ذلك الحين تجسّد هذا المصطلح في العلوم الطبيعية والاجتماعية والفسيولوجية (حسين وحسين، ٢٠٠٦: ١٧).

ويُعدّ العالم والتر كانون (Walter & Cannon, 1919) أول من أدرج مفردة الضغط في الأدبيات السيكوفسيولوجية، وذلك حين كان يتناول إنزيمات الجسم المعنية بعمليتي البناء والهدم

الوظيفي، إذ رصد حدوث تغيرات بيولوجية تطرأ على الكائن الحي أثناء تعرضه للضغط (Hockey, 1983: 299).

وكذلك يُصنَّف العالم ماك لين (McLean, 1976) من بين الرواد الأوائل الذين أدخلوا مصطلح المثيرات الضاغطة الصغيرة (microstressor)، ويذهب إلى أن معدل الضغوط الكبرى كفقدان الزوج والبطالة وغيرها في تراجع مستمر، في حين أن الإحباطات الصغيرة يمكن أن تغدو مثيرات ضاغطة بالغة الأثر على الفرد (Hockey, 1983: 323).

ويُعتبر هانز سيلي (H. Selye) عالم الغدد الصماء الكندي أول من تناول الضغوط النفسية بالدراسة على أسس علمية رصينة، مُبيّناً دورها المحوري في إحداث الإنهاك والانفعال، وأن كل إصابة جسدية أو حالة انفعالية مؤلمة كالقلق والإحباط والتعب والألم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتلك الضغوط (فونتانا، ١٩٩٣: ١٢٠).

ومن العلماء البارزين أيضاً موراي (Murray, 1939) الذي يُنسب إليه الفضل في وضع أول قائمة لتصنيف الضغوط، معتبراً إياها التأثيرات الجوهرية في مرحلة الطفولة، وقد اشتملت قائمته على ضغط التأثير الأسري الذي وصفه بمرض أحد الوالدين وانفصالهما وغياب أحدهما والفقر والوفاة، فضلاً عن ضغط الكوارث وعدم الاستقرار المنزلي الذي صنّفه ضمن ما يواجهه الفرد من أحداث بيئية، إلى جانب ضغط النقص والرفض وغياب الاهتمام والتسلط وسوء المعاملة والاحتقار (عبد الغني، ٢٠٠٥: ٣٣).

وقد تنامى الاهتمام بالضغوط النفسية وما تُفرزه من اضطرابات جسدية في السنوات الأخيرة، حيث خصّص الدليل التشخيصي الرابع (DSM-IV) محوراً مستقلاً لتصنيف الضغط يستعرض فيه المشكلات النفسية والاجتماعية والبيئية المسببة له. وكانت الإصدارات المبكرة من (DSM) تعتمد على سؤال الكوادر السريرية لتحديد درجة الضغط باستخدام منهجية مشابهة لمقياس إعادة التوافق الاجتماعي (SRRS)، غير أن تلك الطريقة أثبتت قصورها. أما في الوقت الراهن فيُطلب من الكوادر الطبية تقييم حضور الصعوبات أو غيابها عبر (Oltmann &Emery,2004:279-280)

٣- مصادر الضغوط:

نالت قضية مصادر الضغوط النفسية، أو ما يُسميها بعضهم مجازاً أسبابها، حظاً وافراً من الاهتمام البحثي والدراسي. وقد أسفرت هذه الدراسات عن تصنيفات متعددة لهذه المصادر تبعاً لمعايير ومنطلقات مختلفة، ومن أبرز هذه المعايير:

١- من حيث النتائج المترتبة: تنقسم إلى ضغوط إيجابية بنّاءة في مقابل ضغوط سلبية هدّامة، ومن صور الأولى الزواج والارتقاء الوظيفي، ومن صور الثانية المرض والإصابات المهنية وفقدان الأحبة.

٢- من حيث الديمومة والانقطاع: تنقسم إلى ضغوط مستمرة كالمنغصات اليومية المتكررة، وأخرى متقطعة كالمناسبات الاحتفالية والعطل والمخالفات القانونية.

٣- من حيث المنبع والأصل: تنقسم إلى ضغوط داخلية نابعة من ذات الفرد كالحاجات والمتغيرات الفسيولوجية والطموحات والأهداف، في مقابل ضغوط خارجية مصدرها المحيط الخارجي وهي متنوعة كالضجيج والظواهر الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والملوثات البيئية وغيرها.

٤- من حيث الموقع الجغرافي الذي تنشأ فيه: سواء أكان في بيئة العمل أم المنزل أم المدرسة أم الفضاء العام وما سواها.

٥- من حيث حجم الفئة المتضررة: تنقسم إلى عامة تطال شرائح واسعة من الناس كالكوارث الزلزالية، وخاصة تقتصر على فرد بعينه أو أفراد محدودين كحوادث المرور ومنغصات الحياة اليومية.

٦- من حيث درجة الحدة والشدة: وتتراوح بين الخفيفة والشديدة والحادة.

٧- من حيث الميدان الحياتي الذي تقع فيه: سواء كان اقتصادياً أو سياسياً أو اجتماعياً أو إدارياً تنظيمياً وما يتصل بذلك. (يوسف، ٢٠٠٧، ٣٢)

الفصل الثالث

❖منهج البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل وصفًا للإجراءات التي قام بها الباحث والتي تتلخص في تحديد مجتمع البحث ووصفه، واختيار عينة ممثلة له فضلًا عن توضيح أداة البحث المستعملة فيه وتحقيق صدقها وثباتها على وفق الشروط العلمية المتبعة وصولًا الى اهداف البحث باعتماد الوسائل الإحصائية في تحليل البيانات ومعالجتها.

أولًا: مجتمع البحث:

يقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي تشمل البحث ويُعرَف المجتمع بأنه كل الأفراد الذين يحملون البيانات الظاهرة التي هي في متناول الدراسة، فهو مجموعة كاملة من الأفراد أو الأشياء أو الدرجات التي يرغب الباحث في دراستها **(داود وعبد الرحمن،١٩٩٠: ٦٦)**, ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية من الذكور والاناث للفرعين العلمي والادبي في تربية محافظة واسط للعام الدراسي(٢٠٢٣- ٢٠٢٤) والبالغ عددها (٣٣) مدرسة اعدادية ، وبلغ مجموعهم (٩٨٦٢) طالبًا وطالبة موزعين بحسب الفرع والجنس إلى (٥٣٨٩) طالبًا وطالبة للفرع العلمي بواقع (٣١١٤) ذكورًا و (٢٢٧٥) إناثًا، أما طلبة الفرع الأدبي فقد بلغ مجموعهم (٤٤٧٣) طالبًا وطالبة بواقع (٢٦٢٧) ذكورًا و (١٨٤٦) إناثًا. والجدول يوضح ذلك

جدول (١)افراد المجتمع الاصلي للبحث حسب الجنس والتخصص الدراسي

المدرسة	التخصص	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
إعدادية التحرير	علمي	٣٣٧	–	٣٣٧
إعدادية الإمام الرضا	علمي	٢٥٨	–	٢٥٨
إعدادية سعيد دبيب	علمي	١٧٥	–	١٧٥
إعدادية الكوت	علمي	١٤٣	–	١٤٣
إعدادية الكرامة	علمي	٢١٠	–	٢١٠
إعدادية دجلة	علمي	٢٣٥	–	٢٣٥
إعدادية التحرير	علمي	٢٧٥	–	٢٧٥
إعدادية العزة	علمي	٢٨٦	–	٢٨٦
إعدادية المصطفى	علمي	٢٨٧	–	٢٨٧
إعدادية المثنى	علمي	٢٨٧	–	٢٨٧
إعدادية الحمزة	علمي	٣١١	–	٣١١
إعدادية الميمون	علمي	٣١٠	–	٣١٠
إعدادية الزهراء	علمي	–	٢٩٧	٢٩٧
إعدادية الهدى	علمي	–	٢٧٥	٢٧٥
إعدادية ذات النطاقين	علمي	–	٣٨٦	٣٨٦
إعدادية اليسر	علمي	–	٢٩٦	٢٩٦
إعدادية الفاطمية	علمي	–	٤٣٩	٤٣٩
إعدادية النور	علمي	–	٢٧٦	٢٧٦
إعدادية الفاضلات	علمي	–	٣٠٦	٣٠٦
المجمـــــــوع		٣١١٤	٢٢٧٥	٥٣٨٩
إعدادية الرباب	الأدبي	٣٧٩	–	٣٧٩
إعدادية الشهيد قدامة	الأدبي	٣٠٨	–	٣٠٨
إعدادية دعبل الخزاعي	الأدبي	٣٧٠	–	٣٧٠
إعدادية الإمام علي	الأدبي	٥٠٠	–	٥٠٠
إعدادية المتنبي	الأدبي	٤٥٠	–	٤٥٠
إعدادية الأنوار	الأدبي	٤٠٠	–	٤٠٠
إعدادية حسن شحاتة	الأدبي	٢٢٠	–	٢٢٠
إعدادية الهدى	الأدبي	–	٣٢٩	٣٢٩
إعدادية الياقوت	الأدبي	–	٣٥٦	٣٥٦
إعدادية الزهراء	الأدبي	–	٢٩٠	٢٩٠
إعدادية النور	الأدبي	–	٣٩٩	٣٩٩

إعدادية برهان نزر	الأدبي	–	٢٤٧	٢٤٧
إعدادية البتول	الأدبي	–	٢٢٥	٢٢٥
المجمـــــــــوع		٢٦٢٧	١٨٤٦	٤٤٧٣
المجمـــــــــوع الكـــــلي		٥٧٤١	٤١٢١	٩٨٦٢

ثانيًا: عينة البحث The research sample:

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث ليجري عليه دراسته **(داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ٦٧)** وضمت عينة البحث الحالي طلبة المرحلة الإعدادية من مدارس تربية محافظة واسط ، اذ بلغ عددهم (٤٠٠) طالبًا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب وعلى النحو التالي (٧) مدارس إعدادية موزعين بواقع (٣) مدارس للذكور و(٤) مدارس للإناث وللتخصصي العلمي والأدبي والجدول (٢) يوضح توزيع عينة التحليل الاحصائي.

جدول (٢)عينة التحليل الإحصائي على وفق متغير الجنس والتخصص

المدرسة	علمي				ادبي				المجموع	
	الرابع		الخامس		الرابع		الخامس		ذكور	اناث
	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى		
إعدادية الفاضلات للبنات	–	٢١	–	١٨	–	٦	–	٦	–	٥١
إعدادية ذات النطاقين للبنات	–	٢٠	–	١٩	–	٦	–	٧	–	٥٢
اعدادية الكوت للبنين	٢٠	–	٢٣	–	٨	–	١٠	–	٦١	–
إعدادية التحرير للبنين	٢٤	–	٢٢	–	٩	–	٩	–	٦٤	–
إعدادية الزهراء للبنات	–	٢٤	–	١٩	–	٧	–	٦	–	٥٦
إعدادية البتول للبنات	–	٢١	–	١٧	–	٦	–	٦	–	٥٠
إعدادية الإمام على للبنين	٢٦	–	٢١	–	٩	–	١٠	–	٦٦	–
المجموع	٧٠	٨٦	٦٦	٧٣	٢٦	٢٥	٢٩	٢٥	١٩١	٢٠٩
	٢٩٥				١٠٥				٤٠٠	

٢- **عينـة البحث:** استعمل الباحث الطريقة العشوائية الطبقية (بذات الطريقة التي اختيرت عينة التحليل الاحصائي في اختيار عينة التطبيق النهائي؛ إذ بلغت (٤٠٠) طالبًا وطالبة، بواقع (١٩١) طالبا، و(٢٠٩) طالبة من طلبة المرحلة الاعدادية، من الفرعين كليهما.

ثالثًا: أداة البحث Research tools :

تتوقف دقة معلومات البحث وصلاحيته وامكانية الاعتماد على نتائجه، على الاداة التي يعتمد عليها في جمع المعلومات، ولما كان البحث الحالي يتطلب معلومات واسعة فأن المقياس في مثل هذ البحث هو افضل اداة لبلوغ اهدافه، اذ انه من الصيغ الشائعة في جمع البيانات في البحوث التربوية **(داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ٢٢)** ومن اجل التحقق من أهداف البحث الحالي، قام الباحث بتبني مقياس (طالب ،٢٠١٣) اساليب مواجهة الضغوط:

- **مقياس اساليب مواجهة الضغوط**

تحقيقًا لأهداف البحث الحالي تطلب وجود اداة لقياس اساليب مواجهة الضغوط, اذ تبنى الباحث مقياس (طالب ،٢٠١٣) البالغ (٢٤) فقرة ،وطبق على طلبة المرحلة الاعدادية، ويتمتع بخصائص سايكومترية في دراسة (طالب،٢٠١٣) وقد وضع للمقياس خمسة بدائل في الدراسة الحالية لتقدير الاستجابة (لا أوافق، لا أوافق في الغالب، محايد، أوافق، أوافق في الغالب). وعلى وفق مقياس ليكرت التدرجي علمًا انَّ المقياس كان يتكون في الأصل من سبعة بدائل لتقدير الاستجابة وتضمن المقياس فقرات ايجابية واخرى سلبية ، وتعطى الاجابات على المقياس درجة من (٥-١) للفقرات الايجابية وبعكسه للفقرات السلبية، ،فتكون بذلك أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٢٠) وأقل درجة يمكن الحصول عليها (٢٤).

إجراءات التحليل الإحصائي لمقياس اساليب مواجهة الضغوط في هذا البحث:

- **اراء المحكمين بصلاحية فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط:**

عرض المقياس والبالغ (٢٤) فقرة على مجموعة من المحكمين (١٠) المختصين في علم النفس، وأوضح الباحث الغرض من الدراسة ،ونوع العينة التي سيطبق عليها المقياس وطلبت منهم إبداء آرائهم وملاحظاتهم بشأن صلاحية فقراته، تعليماته، وبدائله ، وأشار المحكمون الى صلاحية الفقرات ولم يتم تعديل اية فقرة او حذفها والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣)مربع كأي لمعرفة نسبة موافقة الخبراء على صلاحية فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط

الفقرات	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقين	قيمة كا٢		مستوى الدلالة ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
١-٢٤	١٠	١٠	صفر	١٠	٣,٨٤	دالة

تتضح قيمة مربع كأي دالة على جميع الفقرات ؛ إذ بلغت قيمة كا^{2} المحسوبة أكبر من قيمة كا^{2} الجدولية عند درجة الحرية (١) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ؛ إذ بقيت على جميع الفقرات , وقد عدت هذه الفقرات صادقة بحسب النقطة التي اعتمدها الباحث.

- **وضوح التعليمات والفقرات:**

لغرض وضوح الفقرات والتعليمات لمقياس اساليب مواجهة الضغوط وحساب وقت الإجابة عنه طبق المقياس على عينة تكونت من (٣٢) مستجيبًا من أفراد المجتمع, تبيّن للباحث أن فقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط وتعليماته وطريقة الإجابة كانت جلية وميسورة الفهم لدى الطلاب، وقد جرى تحديد الوقت اللازم لها بصورة ملائمة. للإجابة وتراوح الوقت المستغرق للإجابة لكل فرد بين(١٢-١٨) دقيقة, وبمدى (١٥) دقيقة.

♦ **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط:**

يُوضّح أيبل (Ebel) أن الغاية من تحليل الفقرات تتمثل في الإبقاء على الفقرات ذات الجودة العالية ضمن المقياس .(Ebel, 1972: 392) وبعد تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط وإجراء تصحيحه، جرى احتساب القوة التمييزية للفقرات وفقاً لما يأتي:

القوة التمييزية للفقرات على وفق الآتي:

♦ **القوة التمييزية لفقرات المقياس:**

يُقصد باحتساب القوة التمييزية لكل فقرة مدى قدرتها على التفريق بين الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة في المقياس وأولئك الحاصلين على درجات منخفضة (Stang & Wrightsman, 1982: p.51). وبغية الإبقاء على الفقرات التي تتمتع بخاصية التمييز، أُجري تحليل الفقرات لكل بُعد باعتماد أسلوب المجموعتين الطرفيتين، وقد سارت الإجراءات وفق الخطوات الآتية:

١- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (٤٠٠) استمارة, تعيين نسبة (٢٧%) التي تُعد أقصى تمايز بين الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها(١٠٨) استمارة ، كذلك تعيين نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، والبالغ عددها (١٠٨) استمارة وبذلك يكون عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (٢١٦) استمارة من أصل (٤٠٠) استمارة.

٢- تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بهدف فحص دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة، واتُّخذت القيمة التائية دليلاً على تمييز كل فقرة، وقد تبيّن أن جميع الفقرات دالة إحصائياً كون قيمها التائية المحسوبة تجاوزت القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى الدلالة. (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) والجدول يوضح ذلك:

جدول (٤)القوة التمييزية لفقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين

فقرات الكبح الانفعالي	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة 0.05
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
فقرة1	2.73	1.550	1.82	1.228	3.569	1.96	دالة
فقرة2	3.77	1.370	3.05	1.371	2.880	1.96	دالة
فقرة3	3.78	1.530	2.90	1.829	2.857	1.96	دالة
فقرة4	3.92	1.319	2.37	1.402	6.225	1.96	دالة
فقرة5	4.02	1.308	3.03	1.473	3.882	1.96	دالة
فقرة6	4.08	1.253	2.62	1.303	6.266	1.96	دالة
فقرة7	3.83	1.486	3.15	1.571	2.437	1.96	دالة
فقرة8	3.68	1.444	2.52	1.455	4.377	1.96	دالة
فقرة9	3.83	1.317	2.70	1.488	4.397	1.96	دالة
فقرة10	4.70	.462	1.22	.415	43.500	1.96	دالة
فقرة11	2.98	1.692	1.90	1.298	3.927	1.96	دالة
فقرة12	2.55	1.578	1.80	1.147	2.976	1.96	دالة
فقرة13	3.92	1.369	3.32	1.408	2.372	1.96	دالة
فقرة14	4.52	.965	3.93	1.572	2.469	1.96	دالة
فقرة15	3.37	1.594	2.75	1.536	2.168	1.96	دالة
فقرة16	2.85	1.516	2.27	1.483	2.117	1.96	دالة
فقرة17	2.45	1.358	1.97	1.301	1.975	1.96	دالة
فقرة18	4.22	1.180	3.67	1.410	2.321	1.96	دالة
فقرة19	3.45	1.346	2.43	1.407	4.064	1.96	دالة
فقرة20	3.35	1.593	2.13	1.359	4.519	1.96	دالة
فقرة21	2.90	1.515	2.00	1.300	3.502	1.96	دالة
فقرة22	3.92	1.418	3.03	1.615	3.201	1.96	دالة
فقرة23	3.45	1.443	3.07	1.401	2.390	1.96	دالة
فقرة24	3.75	1.348	2.83	1.428	3.636	1.96	دالة

- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط:**

يعتمد هذا الاسلوب بالدرجة الأساس لمعرفة فيما اذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس، لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس **(عيسوي، ١٩٨٥: ٩٥)**. لذلك استعمل الباحث معامل ارتباط (بيرسون) لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية

للأفراد على المقياس، وقد أتضح أن جميع الفقرات حققت ارتباطًا ذا دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)، وكما موضح في الجدول.

جدول (٥)علاقة درجة كل الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة ٠.٠٥	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة ٠.٠٥
1	0.094	دالة	13	0.352	دالة
2	0.404	دالة	14	0.230	دالة
3	0.286	دالة	15	0.599	دالة
4	0.403	دالة	16	0.370	دالة
5	0.463	دالة	17	0.227	دالة
6	0.453	دالة	18	0.451	دالة
7	0.435	دالة	19	0.533	دالة
8	0.426	دالة	20	0.480	دالة
9	0.403	دالة	21	0.361	دالة
10	0.533	دالة	22	0.497	دالة
11	0.405	دالة	23	0.274	دالة
12	0.330	دالة	24	0.436	دالة

الثبات Reliability:

يرى **(Gay,1990)** ان الثبات هو مدى الاتساق في نتائج الاختبار واستقرارها أي انه اذا اعيد تطبيق الاختبار ذاته على العينة ذاتها عدة مرات, او تحت الظروف المتشابهة ذاتها الى اكبر قدر ممكن, فإنه يعطي النتائج نفسها او مقاربه لها **(ملحم, ٢٠٠٦: ٣٢٧)**, تم حساب معامل الثبات بإخذ عينة عشوائية بلغت (١٠٠) طالبة وطالب من كلا التخصصين بواقع (٤٠) طالبًا وطالبة من التخصص العلمي و(٦٠) طالبًا وطالبة من التخصص الادبي وتم استخراج الثبات في البحث الحالي لاساليب مواجهة الضغوط بالطرائق الاتية:

١- **طريقة الاختبار – أعادة الاختبار**(test – Retest method):

يشير الثبات بطريقة اعادة الاختبار الى مدى حصول الافراد على الدرجات نفسها تقريبا وهو ما يسمى بمعامل الاستقرار في النتائج بوجود فاصل زمني **(احمد ،١٩٨١: ٢٤٢)** وقد قام الباحث بتطبيق مقياس اساليب مواجهة الضغوط على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الاعدادية، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول تم اعادة التطبيق على نفسها وبعد تصحيح الاستمارات والحصول على الدرجات، حسبت العلاقة بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لمقياس الكبح الانفعالي باستخدام معامل ارتباط بيرسون واشارت نتائج معامل الارتباط

الى ان معامل الثبات لمقياس اساليب مواجهة الضغوط باعتماد هذه الطريقة بلغ (**0.79**) وهو معامل ثبات جيد وهذا ما أشار اليه (عيسوي) إذا كان معامل الارتباط (٠.٧٦) فأكثر يعد مؤشرًا جيدًا للثبات(عيسوي، ١٩٨٥: ٥٨).

٢- **الاتساق الداخلي بتطبيق معادلة آلفا كرونباخ:** تقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وامكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين جميع فقرات الاختبار على ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، ويؤشر معامل الثبات اتساق اداء الفرد اي التجانس بين فقرات المقياس **(عودة والخليلي، ١٩٨٨: ٣٥٤)**. وقد بلغ معامل ثبات مقياس اساليب مواجهة الضغوط باعتماد هذه الطريقة (0.71) وهذا يدل على ثبات درجات المقياس جيد.

♦ **المؤشرات الإحصائية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط:**

وعند استخلاص المؤشرات الإحصائية لدرجات استجابات أفراد عينة البحث، اتضح أن توزيع درجات عينة التحليل الإحصائي في مقياس أساليب مواجهة الضغوط جاء مقارباً للتوزيع الطبيعي الاعتدالي، إذ اقتربت قيمتا الالتواء والتفلطح من الصفر، وهو ما يُجليه الجدول (٦) والشكل (١).

جدول (٦)المؤشرات الإحصائية لدرجات استجابات عينة البحث لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

الوصف الاحصائي	مؤشرات مقياس اساليب مواجهة الضغوط
حجم العينة	٤٠٠
الوسط الحسابي	73.92
الخطأ المعياري	.429
الوسيط	75.00
المنوال	77
الانحراف المعياري	8.576
الالتواء	-.476-
الخطأ المعياري في الالتواء	.122
التفلطح	-.570-
الخطأ المعياري في التفلطح	.243
اقل درجة	52
اعلى درجة	٨٧

الوسائل الاحصائية استعمل الباحث الحقيبة الإحصائي للعلوم الاجتماعية(SPSS).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي تحقيقا لأهدافه التي تم عرضها في الفصل الاول ومن ثم ومناقشتها وتفسيرها:

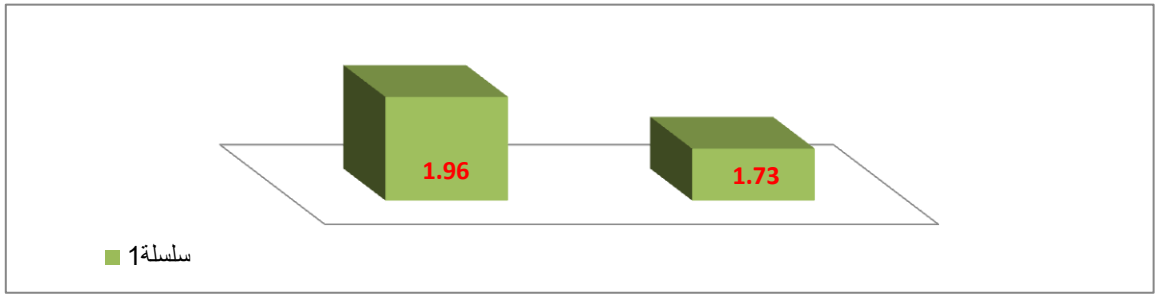
الهدف الاول: مستوى اساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الاعدادية

للتعرف على اساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الاعدادية طبق المقياس على عينة البحث الاساسي والبالغة (400) طالب وطالبة لكلا الجنسين من طلبة الدراسة الاعدادية وتم اعتماد الاختبار التائي لعينة واحدة (One Simple T.test), لمعرفة امتلاك عينة البحث لمستوى اساليب مواجهة الضغوط؛ اذ تمت مقارنة الاوساط الحسابية بالوسط الفرضي، وتبين ان الوسط الحسابي **(61.74)**, وانحراف معيارية **(8.511)** وتبين ان القيمة التائية المحسوبة لاساليب مواجهة الضغوط (١.٩٨٤) ومن خلال المقياس اتضح أنَّ طلبة الدراسة الاعدادية لديهم مواجهة للضغوط متوسط إذ كانت القيم التائية المحسوبة اقل من القيمة الجدولية والبالغة (1.96)عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399), والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين متوسط درجات افراد العينة والمتوسط الفرضي لمقياس اساليب مواجهة الضغوط

المتغير	حجم العينة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة عند مستوى ٠.٠٥
						المحسوبة	الجدولية	
اساليب مواجهة الضغوط	٤٠٠	٣٩٩	١٠.٦٣٣	٧٢.٩٢	٧٢	١.٧٣٠	١.٩٦	غير دالة احصائيا

تأتي هذه النتيجة متفقة مع الآراء النظرية بشأن الضغوط لا سيما في إشارتها الى محاولة خفض الفرد لمستوى الضغوط في سلوكه اليومي ؛ ذلك لأن الضغط يؤثر سلبًا في عملياته المعرفية وطريقة تعامله مع البيئة المحيطة به فضلًا عن الآثار التي يتركها على الجوانب الصحية والنفسية, كما موضح بالشكل (٢)



شكل (٢)الفرق بين القيمة التائية المحسوبة والقيمة التائية الجدولية لاساليب مواجهة الضغوط

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعًا للمتغيرات التالية الجنس(ذكور – اناث) والتخصص(علمي – ادبي) المرحلة (الرابع – الخامس).

للتعرف على دلالة الفروق بين متغيرات البحث في اساليب مواجهة الضغوط ،استعمل الباحث تحليل التباين الثلاثي والجدول (٨) يوضح ذلك

جدول(٨)تحليل تباين ثلاثي للتعرف على دلالة الفروق في اساليب مواجهة الضغوط وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية والتفاعل بينها

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة
اساليب مواجهة الضغوط	**3968.995**	**1**	**3968.995**	٨٤.٨٨٤
الجنس	٧٨٧.271	**1**	٧٨٧.271	١٦.٨٣٧
التخصص	**459.099**	**1**	**459.099**	٩.٨١٩
المرحلة	٤٣٢١.246	**1**	٤٣٢١.246	٩٢.٤١٨
التخصص * الجنس	٧٦4.716	**1**	٧٦4.716	١٦.٣٥٥
المرحلة * الجنس	٩٨٩١.865	**1**	٩٨٩١.865	٢١١.٥٥٦
المرحلة * التخصص	٧٦٧2.120	**1**	٧٦٧2.120	١٦٤.٠٨٢
المرحلة * التخصص * الجنس	٩٨٨٠١.٢٢١	**1**	٩٨٨٠١.٢٢١	٢١١٣.٠٤٥
الخطأ	١٨٣٢٩.٠٣٣	**392**	٤٦.٧٥٨	–
الكلي	١٤٤٩٩٥.٦	**400**	–	–

– **تبعًا للجنس:** تبين من المقياس انه توجد فروق ذات دالة احصائية لاساليب مواجهة الضغوط بالنسبة للذكور؛ اذ بلغ الوسط الحسابي (2.345) اكبر من متوسط الاناث (1.143) ، فكانت القيمة الفائية المحسوبة (٤.٨٣٧) اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة (1–399) ولكلا الجنسين (ذكور – اناث).

اي إن عينة الذكور امتازت بارتفاع مستوى الضغوط اكثر من عينة الاناث، ويمكن تفسير ذلك بان المجتمع الذي نعيش فيه هو مجتمع ذكوري يتمتع فيه الذكور بحرية اجتماعية تمنحهم خصائص وسمات تكون اكثر من الاناث في مواجهة المواقف المهمة والمواضيع التي يهتم بها الذكور تتطلب السيطرة على انفعالاتهم واعطاء تفسيرات لحل المشكلات.

– **تبعًا للتخصص:** تبين من المقياس انه توجد فروق ذات دالة احصائية الضغوط بالنسبة للتخصص الادبي؛ اذ بلغ الوسط الحسابي (4.810) اكبر من متوسط التخصص العلمي (2.368) اذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (**٤ .٣٤٥**) اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة (1–399) ولكلا التخصصين (علمي – ادبي).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان محاضرات طلبة التخصص الادبي نظرية تتطلب التواجد في المحاضرات والاستماع الى الارشادات والتوجيهات الصادرة من قبل الاساتذة فضلا عن المادة الدراسية, بعكس التخصص العلمي الذي تتنوع الدروس والمحاضرات العملية والنظرية منها وفي الاغلب يتم مطالبتهم بإنهاء الوجبات والمهام المطلوب انجازها لضيق وقت الدرس.

- **المرحلة الدراسية:** لاتوجد فروقات ذات دلالة احصائية في المرحلة الدراسية اذ بلغ الوسط الحسابي (2.413) في حين بلغ الوسط الحسابي للصف الرابع (2.530) وكانت القيمة الفائية المحسوبة(١.٢٠١) اقل من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة(1-399)

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس أن طبيعة المرحلة الدراسية والانتقال من مرحلة الى اخرى والتي تحتاج إلى متطلبات انتباهية وتركيز عالية للمادة العلمية من جانب والتعامل مع اقرانهم من جانب اخر مما تجعل الطالب في الصف الخامس أكثر قدرة على التنظيم والتعامل او التفكير المنفتح الفعال لضبط النفس والسيطرة عليها اكثر مما هو عليه في المرحلة الرابعة.

- **تفاعل الجنس والتخصص والمرحلة:** من التحليل الاحصائي تبين انه لايوجد تفاعل بين الجنس والتخصص والمرحلة, إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة(**٢.045**) اكبر من القيمة الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي(1-399).

وفي ضوء نتائج البحث التي تم التوصل اليها في البحث الحالي يوصي الباحث بعدد من التوصيات منها :

_ ضرورة اتباع الاساليب التربوية السليمة الفعالة والطرائق التعليمية الجيدة مع الطلبة لتجنب الوقوع بالمشكلات الاجتماعية المختلفة

_ عقد ندوات ولقاءات مع الطلبة وتوجيههم نحو السلوكيات المرغوبة داخل المدارس وخارجها اي البيئة المحيطة بالطلبة

_ عمل برامج إرشادية وقائية عن كيفية مواجهة الضغوط والتحديات والانفعالي وتنمية مهارات التفكير الحاذق عند الطلبة

المقترحات:-

بناءً على أهداف البحث الحالي وتوصياته، اقترح الباحث مجموعة من المقترحات (وهي عناوين لبحوث مستقبلية) يمكنها ان تكمل مسيرة هذا البحث وتفتح آفاقاً جديدة للباحثين الآخرين:

١. بناء برنامج إرشادي: "أثر برنامج إرشادي يستند إلى مهارات التفكير الحاذق في تحسين أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية".

٢. دراسة مقارنة: "مقارنة بين أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المدارس الحكومية والمدارس الأهلية في المرحلة الإعدادية".

٣. تطوير أداة: "بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة المرحلة الإعدادية في ظل المتغيرات المعاصرة (مثل الأجهزة الذكية أو ضغوط الامتحانات الوزارية)".

٤. دراسة وصفية لمتغيرات أخرى: "أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بأساليب التنشئة الوالدية".

قائمة المصادر

- حسين, حذام جليل عباس, ٢٠٢١, واقع التعلم عن بعد في المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين والمعلمات, مجلة لارك للفلسفة واللسانيات , المجلد(٤) العدد (٤٣).
- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٥): **علم نفس النمو** القاهرة ،عالم الكتب،ط٥
- الجسماني عبد علي(١٩٩٤): **علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية**، الدار العربية للعلوم بيروت ،لبنان ،ط١ .
- راجح، احمد عزت (٢٠٠٩): **اصول علم النفس**، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط١ الجامعية ، ط١ .
- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٥): **علم نفس النمو** القاهرة ،عالم الكتب،ط٥
- كفافي، علاء الدين (١٩٩٠): **الصحة النفسية**، دار هجر للنشر والطباعة والتوزيع، ط٣.
- عدس، عبد الرحمن ومحي الدين توق (٢٠٠٩): **المدخل الى علم النفس**، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط٧.
- حمدان ، محمد زياد ، (١٩٨٩) ، البحث العلمي كنظام ، الطبعة الاولى ، عمان ، دار التربية الحديثة .
- أمال عبد القادر جودة. (٢٠٠٤). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى، *المؤتمر التربوى الاول*. كلية التربية، الجامعة الاسلامية.
- أمل علاء الدين ابوعزام. (٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. *رسالة دكتوراة*، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- إيناس عبد الفتاح ومحمد محمود. (٢٠٠٢). ضغوط الحياة وعلاقتها بالاعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة دراسة كشفية . *مجلة دراسات نفسية* ، ١٢(٣) ،القاهرة .
- ألفت كحلة. (٢٠١٣).الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة والثانوى بحافظة تبوك. *مجلة كلية الاداب* بجامعة بورسعيد.
- جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافى. (١٩٩٥). معجم *علم النفس والطب النفسى*. الجزء السابع: القاهرة. .

• سليمان إبراهيم الشاوى. (٢٠١٠). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية فى مدينة الرياض: *رسالة الخليج العربى. السعودية.*

• عبدالله قاسم. (٢٠٠١) .*مدخل الى الصحة النفسية.* عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

قائمة المصادر الاجنبية

• Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of ability, achievement goals, and individual differences in self-handicapping behavior: On the application of implicit theories. ***Journal of Personality***, 62, 67–85.

Wenger, N. (1990). Development and psychometric properties of the schoolgirl's coping strategies. Nursing Research, 39 (6), 344-349.

Wegne r & R .R. *Vallacher*. (1980). The self in social psychology:. 287-299. New York: Oxford University Press

Gronlund, N., (1971): Measurement and Evaluation in teaching, McMillan Company, New York.

• Ebel, R. (1972): **Essentials of Educational Measurement,** New Jersey, Practical.

• Anastasia , A. (1988): **Psychological testing,** New york, McMillan Publishing company.

• Allen , M. & Yen , M. (1979) : **Introduction to measurement theory** , California , Brook cole.

• Rammstedt, B. & John, O. P. (2007): **Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory**. Journal of Research in Personality, 41.