

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي د. عبد الغني براخلية - جامعة ابن خلدون - تيارت - الجزائر

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أكثر أساليب التعامل مع الضغوط النفسية شيوعا لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في بعض ثانويات ولاية المسيلة، بالإضافة إلى المقارنة بين الجنسين في استعمالهم لهذه الأساليب، ولتحقيق هذا الغرض قام الباحث بالاعتماد على مقياس استراتيجيات المواجهة، وتطبيقه على عينة مكونة من 204 تلميذ وتلميذة يزاولون دراستهم بشكل نظامي في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- شيوع عدة أساليب للتعامل مع الضغوط النفسية مثل التخطيط وضبط الذات وإعادة التقدير الإيجابي.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب التصدي لصالح الذكور.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في باقي أساليب التعامل مع الضغوط.

Résumé:

- La présente étude visait à découvrir plusieurs méthodes de traitement des pressions psychologiques communes parmi un échantillon d'élèves de la troisième année du secondaire dans certaines écoles secondaires M'sila, en plus de la comparaison entre les sexes dans leur utilisation de ces méthodes, et pour atteindre cet objectif, le chercheur se fondant sur l'adaptation échelle des stratégies, et appliquée à un échantillon de 204 élèves masculins et féminins engagés dans leurs études en tant que régulier dans le cycle de l'enseignement secondaire de fin, le chercheur a abouti aux conclusions suivantes:

- La prévalence de plusieurs méthodes pour faire face aux pressions psychologiques telles que la planification et le contrôle de soi et de ré-appréciation positive.

- La présence de différences statistiquement significatives entre les hommes et les femmes en faveur des mâles méthode d'adressage.

- L'absence de différences statistiquement significatives entre les hommes et les femmes dans le reste des méthodes de gestion du stress.

- **Mots-clés:** stress psychologique, les méthodes de traitement des pressions psychologiques.

1- تحديد الإشكالية:

مما لا شك فيه أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم يتعرضون إلى مواقف ضاغطة، ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة ، كالبيت والمدرسة والعمل والمجتمع ... حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية والاجتماعية، ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب المعيشة، بالإضافة إلى الصراعات والتناقضات والمشكلات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية ... وتسارع التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية التي يزخر بها عصرنا، وهذا ما أنتج مواقف ضاغطة شديدة، ومصادر للقلق والتوتر وعوامل للخطر والتهديد .

ومما لا شك فيه أن الأبناء في جميع مراحل حياتهم يتعرضون إلى مواقف ضاغطة، ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة، كالبيت والمدرسة والعمل والمجتمع... حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية والاجتماعية، ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب المعيشة، بالإضافة إلى الصراعات والتناقضات والمشكلات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية ... وتسارع التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية التي يزخر بها عصرنا، وهذا ما أنتج مواقف ضاغطة شديدة، ومصادر للقلق والتوتر وعوامل للخطر والتهديد.

وتلاميذ المرحلة الثانوية ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية، ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل ومتميز (حسين الزيود، 1999).

وتلاميذ المرحلة الثانوية لا شك يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة والمنافسة من أجل النجاح، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع مقتضيات البيئة التربوية وأنظمتها وقوانينها، وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريرتهم، بالإضافة إلى عوامل الصراع مع الآباء ، والصراع بين ما هو أصيل وما هو وافد، والتخطيط للمستقبل، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها، ولا شك في أن هذه الضغوط التي يواجهها التلميذ في هذه المرحلة سواء في أسرته أو مدرسته أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، وإن لم يستطع مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والإكتئاب (ريثفة عوض، 2000)، ومن جهة أخرى فإن المرحلة الثانوية بجوانبها المختلفة سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية أو أسرية أو نفسية أو سلوكية تمثل مصدرا هاما للضغوط التي يتعرض لها التلاميذ، فقد أشار الباحثون والمختصون في علم النفس إلى أن لكل مرحلة عمرية

خصائص مميزة، ومواقف ضاغطة، هذه الأخيرة التي عادة ما يكون مصدرها البيت أو المدرسة أو المجتمع بصفة عامة، ويكون لها آثارا سلبية حسب باترسون وماك كوين (1987) Patterson & Mc cubbin تؤدي إلى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته، وتحدث تشويها معرفيا عن تقويمه لذاته والآخرين.

ولما كانت أحداث الحياة وضغوطها السلبية تشير إلى تغيرات داخلية كالإصابة بالمرض والقلق والتغيرات الهرمونية الدورية (إبراهيم عبد الستار ، 1998)، وتغيرات خارجية بما فيها من ظروف البيت (الخلافات الأسرية، أساليب المعاملة ...) ، والمدرسة والعمل ، فإنها تحتاج إلى أساليب واستراتيجيات لمواجهتها، وتحقيق قدر كاف من التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة.

وقد اهتم الباحثون والمختصون في علم النفس بدراسة هذه الأساليب والاستراتيجيات في بيئات متعددة، وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية، فقد بينت دراسة العويضة (2003) أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط عند الطلبة الجامعيين المغتربين عن ديارهم هو التدبير النشط والتخطيط واللجوء إلى الدين وإعادة التقييم الإيجابي ولوم الذات، وأقلها شيوعا هو اللجوء إلى العقاقير والانكار (عبدالرحمان الطريبي، 1994)، وبينت دراسة حنون (2000) أن أكثر الاستراتيجيات شيوعا لدى أسر الشهداء هي اللجوء إلى الله، ثم الدعم الاجتماعي (رجب شعبان، 1992)، وفي دراسة لازاروس وفولكمان (1988) Lazarus & Folkmen تبين أن أكثر استراتيجيات التعامل مع الظروف الضاغطة هي البحث عن الدعم الاجتماعي والتحول عن الموضوع وضبط الذات والتخطيط لحل المشكلات (إبراهيم عبدالستار، 1998)، كما توصل (1984) Romano إلى أن التدريب على الاسترخاء العضلي والتنفس العميق والتدريب على تأكيد الذات كانت أهم الاستراتيجيات التي استخدمها عينة من طلبة مراكز الارشاد في الجامعات الأمريكية للتعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها .

كما أن استخدام بعض الاستراتيجيات أو الأساليب دون غيرها محكوم بعدد من المتغيرات الهامة، فقد اتضح من بعض الدراسات أن للجنس (ذكر/أنثى) أثرا كبيرا في استخدام بعض الاستراتيجيات دون غيرها ، حيث بينت دراسة (1990) Kumar & Ramamourt أن الإناث أكثر استخداما لاستراتيجيات طلب النصيحة والحصول على المعلومات ، وأن الذكور أكثر من الإناث استخداما لاستراتيجية إعادة التقييم المنطقي والتحليل المنطقي.

كما أوضح (Bandura 1982) أن تنظيم الشخصية الذي يتضمن الفاعلية الذاتية، والثقة بالنفس، والتحكم المدرك، والانضباط الذاتي، عوامل مهمة في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط المختلفة، كما أن لطبيعة المشكلة المسببة للضغط دور في تحديد الأسلوب أو الاستراتيجية المناسبة للتعامل معها، ففي الضغوط الصحية مثلا يتم الاعتماد أكثر على استراتيجية البحث عن المعلومات وطلب النصيحة، في حين يستعمل مع الضغوط الشخصية التحليل المنطقي والتحليل المعرفي أكثر من أي أساليب أخرى، كما أن أسلوب حل المشكلات أكثر استخداما مع الضغوط المالية (Kuma & Ramamourt, 1990).

انطلاقا من العرض السابق لإشكالية الدراسة نطرح التساؤلات التالية:

1. ما هو الأسلوب السائد في التعامل مع الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
2. هل يوجد فرق دال إحصائيا بين أفراد العينة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس؟

2- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

- معرفة الأسلوب السائد في التعامل مع الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكشف عن الفروق الموجودة بين أفراد العينة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس.

3- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

3-1- أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة :

هي مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامكية والسلوكية والمعرفية، التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة، وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (حسين محمود، نادر الزيود، 1999).

إجرائيا: هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في كل إستراتيجية أو أسلوب يتضمنه مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة، وتعتبر الدرجة المرتفعة في كل إستراتيجية على شيع استعمال التلميذ لها.

وهناك تصنيفين أساسين لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية حسب (Lazarus & 1988)

olkman هما:

- أساليب المواجهة التي تركز على المشكل: وتتمثل في استجابة الفرد بأفعال ظاهرة توجه نحو الموقف الضاغط مباشرة، ويطلق عليها البعض أساليب التوافق الفعال لأنه يتوجه نحو تغيير الموقف لتقليل أو إزالة الضغط، وفيه نوعان من الأساليب هما أسلوب التصدي وأسلوب التخطيط لحل المشكل.
- أساليب المواجهة التي تركز على الإنفعال: والمقصود بها هو أن الفرد ينشغل بحالته النفسية في تعامله مع الضغط الذي تعرض له دون تعامله مع مصدر الضغط مباشرة (جمعة يوسف، 2007)، وفيه مجموعة من الأساليب هي أسلوب اتخاذ المسافة، والهروب والتجنب، وإعادة التقدير الإيجابي و ضبط الذات، والبحث عن سند.

3-2- تلاميذ السنة الثالثة ثانوي:

هم مجموع التلاميذ الذين يزاولون دراستهم في بعض ثانويات المسيلة في السنة الثالثة من التعليم الثانوي بشكل نظامي في جميع التخصصات الموجودة فيها.

4- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغرض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين " (بوحوش، 1999: 139).

وقد اختير هذا المنهج لتلائمه مع طبيعة الدراسة النظرية والميدانية وتساؤلاتها، حيث تم وصف وتصنيف وتحليل المعلومات والبيانات للوصول إلى إجابات على تساؤلات الإشكالية.

5- عينة الدراسة:

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في الموسم الدراسي 2014/2015، والجداول التالية توضح توزيع أفراد العينة حسب بعض الخصائص.

جدول رقم (01): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	72	35.3
أنثى	132	64.7
المجموع	204	100

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة الإناث في العينة الأساسية أيضا تفوق نسبة الذكور حيث تقدر بـ 35.3 % وهي أكبر من نسبة الذكور المقدرة بـ 64.7 %، وهذا راجع إلى ما لاحظناه في الأقسام حيث كانت عدد الإناث في الأقسام أكبر من الذكور.

جدول رقم (02): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية حسب التخصص.

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علوم تجريبية	101	49.50%
آداب ولغات	79	38.72%
تقني رياضي	07	3.44%
تسيير واقتصاد	17	8.34%
المجموع	204	100%

نلاحظ من الجدول أن نسبة التلاميذ في تخصص العلوم التجريبية تعد الأكبر بمقدار 49.5 %، ثم نسبة التلاميذ في تخصص آداب وفلسفة ولغات بمقدار 38.72 %، وذلك بعد دمج تخصص آداب وفلسفة مع تخصص آداب ولغات، ويرجع هذا الاختلاف في النسب إلى التوجه السياسي للبلاد من حيث أنها تدعم التخصصات الطبيعية على حساب التخصصات الأدبية، بالإضافة إلى التوجه الموجود لدى المجتمع الجزائري نحو التخصصات العلمية بالمقارنة بالأدبية.

جدول رقم (03): يبين توزيع أفراد العينة الأساسية حسب الثانوية.

التخصص	العدد	النسبة المئوية
ثانوية صلاح الدين	59	28.92%
ثانوية دحماني صالح	19	9.32%
ثانوية التميمي	43	21.07%
ثانوية المدخل الغربي	60	29.42%
ثانوية المعاضيد	23	11.27%
المجموع	204	100%

نلاحظ من خلال الجدول أن غالبية أفراد العينة ينتمون إلى ثانوية المدخل الغربي وثانوية صلاح الدين وثانوية التميمي على التوالي، نظرا لأن هذه الثانويات تقع في المدن الكبرى لولاية المسيلة.

6- أدوات الدراسة:

بعد الإطلاع على بعض مقاييس استراتيجيات المواجهة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المستخدمة في الدراسات السابقة، اعتمد الباحث على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الذي استعمل في أطروحة الدكتوراه للباحثة حكيمة آيت حمودة (2006) وبوكنوس عائشة في مذكرة ماجستير (2004)، وتم عرضه على مجموعة من المحكمين من أجل تحكيم وضوح العبارات ومدى ملائمتها لأفراد عينة الدراسة الحالية.

6-1-1- صدق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط:

تم الاعتماد على طريقتين في حساب صدق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية نعروض لهما فيما يلي:

6-1-1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض المقياس على 10 محكمين (انظر الملاحق) من قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة الجزائر 3، وجامعة فرحات عباس . سطيف، وجامعة المسيلة، ووفق آرائهم واقتراحاتهم تم إعادة النظر في المقياس بتعديل وإضافة بعض البنود، حيث قام هؤلاء المحكمين بتحكيم العبارات من حيث الصياغة اللفظية ومدى مناسبتها للبعد أو المقياس الفرعي، وكذا مدى مناسبتها لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ليتكون المقياس في صورته النهائية كما ذكرنا سابقا من 59 عبارة موزعة على 08 مقاييس فرعية هي: استراتيجية التصدي (10 عبارات)، استراتيجية التخطيط (06 عبارات)، استراتيجية اتخاذ المسافة (05 عبارات)، ضبط الذات (07 عبارات)، البحث عن سند (06 عبارات)، تحمل المسؤولية (04 عبارات)، الهروب والتجنب (13 عبارة)، إعادة التقدير الإيجابي (07 عبارات) .

6-1-2- صدق الاتساق الداخلي:

وفق هذه الطريقة تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بند ودرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس ككل، والجدول التالي يوضح نتائج هذه العملية:

جدول رقم (04): يبين صدق الاتساق الداخلي لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط.

رقم العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية	رقم العبارة	ارتباطها بالبعد	رقم العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية	رقم العبارة	ارتباطها بالبعد	رقم العبارة	ارتباطها بالدرجة الكلية
1	0.41	21	0.67**	41	0.43**	2	0.48*	21	0.31*
	*				*		*		*
2	0.48*	22	0.24**	42	0.13				

*	*					*	*	
*0.28	*0.45	43	**0.28	**0.27	23	0.04	*0.12	3
*	*						*	
*0.30	*0.52	44	**0.49	**0.63	24	0.04	*0.29	4
*	*						*	
*0.43	*0.46	45	**0.38	**0.59	25	*0.26	*0.50	5
*	*					*	*	
*0.34	*0.56	46	**0.48	**0.69	26	*0.30	*0.49	6
*	*					*	*	
*0.56	*0.68	47	**0.38	**0.33	27	0.15	*0.31	7
*	*						*	
*0.45	*0.35	48	**0.38	**0.78	28	0.07	*0.63	8
*	*						*	
*0.46	*0.64	49	*0.19	**0.45	29	*0.31	*0.41	9
*	*					*	*	
*0.29	*0.38	50	0.10	**0.37	30	0.08	*0.39	10
*	*						*	
*0.43	*0.43	51	0.02	*0.22	31	0.01	*0.11	11
*	*						*	
*0.27	*0.39	52	**0.43	**0.66	32	*0.30	*0.43	12
*	*					*	*	
*0.33	*0.50	53	0.06	**0.55	33	*0.35	*0.54	13
*	*					*	*	
*0.19	*0.33	54	0.09	**0.22	34	*0.27	*0.36	14
*	*					*	*	
0.001	0.11	55	**0.41	**0.37	35	*0.37	*0.45	15
						*	*	

*0.51	*0.56	56	**0.30	**0.69	36	*0.20	*0.41	16
*	*						*	
*0.39	*0.43	57	0.05	**0.25	37	0.08	*0.50	17
*	*						*	
*0.30	*0.65	58	**0.41	**0.74	38	*0.27	*0.44	18
*	*					*	*	
*0.34	*0.54	59	**0.40	**0.59	39	*0.21	*0.29	19
*	*							
			-0.002	**0.56	40	0.03	0.16	20

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن الغالبية العظمى من عبارات المقياس ارتبطت بدرجة البعد وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا دالا إحصائيا عند مستويي الدلالة 0.01 و 0.05، حيث تراوحت بين 0.78 و 0.19 بالنسبة لارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه، وبين 0.51 و 0.19 بالنسبة لارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس، فيما عدا بعض البنود التي كان ارتباطها بالبعد أو بالدرجة الكلية غير دال إحصائيا، وهي العبارات 3، 4، 7، 8، 10، 11، 17، 20، 22، 26، 30، 31، 33، 34، 37، 40، 42، 55. وقد تم حذف العبارتين 42 و 26 مع العبارات المذكورة، لأنهما مع العبارتين 33 و 40 تكونان البعد الخاص باستراتيجية تحمل المسؤولية، حيث أن هاتين الأخيرتين لم يكن ارتباطهما بالدرجة الكلية دالا إحصائيا، وبالتالي أصبح البعد يحتوي على عبارتين فقط مما قد يؤثر في نتائج الدراسة فيما بعد، وبالتالي تم حذف العبارتين الباقيتين ومنه حذف البعد كلية، ليتكون المقياس من 07 أبعاد فقط و 41 عبارة. ويعتقد الباحث أن بعد الهروب والتجنب يتضمن في جانب من جوانبه تحمل أو عدم تحمل المسؤولية اتجاه الضغوط التي يتعرض لها الأفراد.

كما يمكن الإشارة إلى أنه أيضا تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط.

البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
استراتيجية التصدي	0.73	0.01

0.01	0.60	استراتيجية التخطيط
0.01	0.68	استراتيجية اتخاذ المسافة
0.01	0.60	استراتيجية ضبط الذات
0.01	0.65	استراتيجية البحث عن سند
0.01	0.62	استراتيجية الهروب والتجنب
0.01	0.45	استراتيجية إعادة التقدير

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن هناك ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين كل أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وهذا يدعم القول بأن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق بمجموع الطريقتين المستعملتين صدق المحكمين، والاتساق الداخلي.

6-2- ثبات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

تم حساب الثبات باستعمال معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يبين نتائج حساب الثبات:

جدول رقم (06): يبين نتائج معامل ألفا كرونباخ لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط.

البعد	معامل ألفا كرونباخ
استراتيجية التصدي	0.40
استراتيجية التخطيط	0.61
استراتيجية اتخاذ المسافة	0.40
استراتيجية ضبط الذات	0.09
استراتيجية البحث عن سند	0.76
استراتيجية الهروب والتجنب	0.47
استراتيجية إعادة التقدير	0.45
الدرجة الكلية	0.82

كما هو مبين في الجدول تم التأكد من ثبات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية باستعمال معامل ألفا كرونباخ، والملاحظ أن كل معاملات الأبعاد مرتفعة فيما عدا بعد استراتيجية ضبط الذات، حيث كانت نتيجته 0.09، في حين كان معامل الثبات للمقياس ككل مرتفع جداً حيث قدر بـ 0.82، مما يمكننا القول بأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية.

7- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

تم في هذه الدراسة تحليل بيانات مقياسي الدراسة باستخدام عدد من الأساليب الإحصائية بالإعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS، وعموما تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية لمعرفة توزيع خصائص العينة حسب بعض المتغيرات الشخصية (الجنس، التخصص، الثانوية).
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري من أجل وصف إجابات أفراد العينة على عبارات مقياس الدراسة.
- معامل الارتباط بيرسون من أجل حساب ارتباط درجة عبارة المقياس بالدرجة الكلية.
- اختبار "t" لمعرفة الفروق الموجودة بين أفراد العينة حسب الجنس في متغيرات الدراسة.
- اختبار تحليل التباين أحادي الإتجاه "F" لمعرفة الفروق الموجودة بين أفراد العينة حسب التخصص والثانوية في متغيرات الدراسة.

8- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

8-1- عرض نتائج التساؤل الأول:

نص التساؤل: ما هو الأسلوب السائد في التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة تلاميذ الثالثة ثانوي في ولاية المسيلة؟
وللإجابة على هذا التساؤل استعمل الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل استراتيجية كالتالي:

جدول رقم (07): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد أساليب التعامل مع

الضغوط

الاستراتيجية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي للمتوسط
استراتيجية التصدي	11.92	3.65	49.66 %
استراتيجية التخطيط	10.30	2.91	68.66 %
استراتيجية اتخاذ المسافة	8.21	2.77	54.73 %
استراتيجية ضبط الذات	8.35	2.57	55.66 %
استراتيجية البحث عن	9.15	4.17	50.83 %

سند			
استراتيجية الهروب والتجنب	12.72	3.71	53 %
استراتيجية إعادة التقدير	8.53	2.15	71.08 %

تبين من عرض النتائج في الجدول رقم (09) أن هناك عدة أساليب شائعة لدى أفراد العينة نوضحها كما يلي:

- أسلوب التصدي بمتوسط حسابي 11.92، وانحراف معياري 3.65، وبوزن نسبي للمتوسط الحسابي بنسبة 49.66 % وهذا يعني أن الأفراد يعتمدون وبدرجة متوسطة نوعا ما على أسلوب التصدي في تعاملهم مع مختلف الضغوط التي تواجههم.
- أسلوب التخطيط بمتوسط حسابي 10.30، وانحراف معياري 2.91، وبوزن نسبي للمتوسط الحسابي بنسبة 68.66 % وهذا يعني أن الأفراد يعتمدون أسلوب التخطيط في تعاملهم مع مختلف الضغوط التي تواجههم.
- أسلوب اتخاذ المسافة بمتوسط حسابي 8.21، وانحراف معياري 2.77، وبوزن نسبي للمتوسط الحسابي بنسبة 54.73 % وهذا يعني أن الأفراد يعتمدون أسلوب اتخاذ المسافة في تعاملهم مع مختلف الضغوط التي تواجههم.
- أسلوب ضبط الذات بمتوسط حسابي 8.35، وانحراف معياري 2.75، وبوزن نسبي للمتوسط الحسابي بنسبة 55.66 % وهذا يعني أن الأفراد يعتمدون أسلوب ضبط الذات في تعاملهم مع مختلف الضغوط التي تواجههم.
- أسلوب البحث عن سند بمتوسط حسابي 9.15، وانحراف معياري 4.17، وبوزن نسبي للمتوسط الحسابي بنسبة 50.83 % وهذا يعني أن الأفراد يعتمدون أسلوب البحث عن سند بدرجة متوسطة في تعاملهم مع مختلف الضغوط التي تواجههم.
- أسلوب الهروب والتجنب بمتوسط حسابي 12.72، وانحراف معياري 3.71، وبوزن نسبي للمتوسط الحسابي بنسبة 53 % وهذا يعني أن الأفراد يعتمدون أسلوب الهروب والتجنب بدرجة مرتفعة نوعا ما في تعاملهم مع مختلف الضغوط التي تواجههم.
- أسلوب إعادة التقدير الإيجابي بمتوسط حسابي 8.53، وانحراف معياري 2.15، وبوزن نسبي للمتوسط الحسابي بنسبة 71.08 % وهذا يعني أن الأفراد يعتمدون أسلوب إعادة التقدير الإيجابي بدرجة كبيرة في تعاملهم مع مختلف الضغوط التي تواجههم.

نستنتج مما سبق ذكره أنه لا يوجد أسلوب واحد شائعاً لدى أفراد العينة في تعاملهم مع الضغوط النفسية، فقد كانت هناك عدة أساليب تتسم بنوع من الإيجابية، مثل التخطيط لحل المشاكل وضبط الذات وإعادة التقدير الإيجابي واتخاذ المسافة، وبالتالي يعتمد الأفراد على أسلوب مركزة على المشكل أو الضغط في حد ذاته، وثلاث أساليب مركزة على الإنفعال.

وقد تشابهت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة آمال جودة، 2004 حول أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة الأقصى، عندما توصل إلى أن الطلبة يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، تتمثل في إعادة التقييم وتحمل المسؤولية، وأسلوب التحكم وأسلوب التخطيط وأسلوب الانتماء.

وتوصلت أشروف كبير سمية، 2005 في دراستها للاستجابة لضغط البطالة لدى المتخرج الجامعي إلى أن أفراد العينة يفضلون، اللجوء إلى استراتيجيات التعامل المركزة على الإنفعال.

ويفسر الباحث النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية إلى أن اعتماد الأفراد على الأساليب التي تعتبر إيجابية إلى ما ذكرناه سابقاً في عرض نتائج التساؤل الأول المتعلقة بأن اتجاهات الآباء والأمهات كما يدركها التلاميذ كانت إيجابية وتتسم بالديمقراطية والتشجيع والمساواة والاتساق في المعاملة والتشجيع والتحفيز، وهذا حسب رأي الباحث ما أدى إلى التنوع أيضاً في الأساليب المستخدمة من طرف أفراد العينة بين المركزة على المشكل (أسلوب التخطيط)، والمركزة على الإنفعال (إعادة التقدير الإيجابي، وضبط الذات، اتخاذ المسافة).

والتنوع في استخدام الأساليب يعني أن الأفراد لديهم مرونة في التعامل مع الواقع الذي يتميز أيضاً بتنوع الضغوط التي تعترض حياتهم اليومية، وهذا يفرض على الأفراد استخدام كل الأساليب المتاحة والمناسبة للنوع الضغط.

وفي هذا الصدد يؤكد ماكري، 1984 Mc Crae (نقلا عن آمال جودة، 2004) أن الناس قد يلجأون إلى استخدام خليط من أساليب المواجهة في التعامل مع الكثير من الضغوط، وأحياناً تكون غلبة أساليب على أخرى.

8-2- عرض نتائج التساؤل الثاني:

نص التساؤل: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم استعمال اختبار "ت" t لمعرفة دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين بين الذكور والإناث في كل بعد من أبعاد مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (08): يبين نتائج اختبار "ت" t للفروق بين الجنسين في أبعاد أساليب التعامل مع الضغوط.

الإحصائيات الأبعاد	الجنس	العينة n	المتوسط x	الإنحراف المعياري S	اختبار "ت" t	مستوى الدلالة
التصدي	ذكور	72	12.79	3.33	2.54	0.05
	إناث	132	11.44	3.74		
التخطيط	ذكور	72	10.62	2.87	1.16	غير دال
	إناث	132	10.12	2.93		
اتخاذ المسافة	ذكور	72	8.54	2.83	1.26	غير دال
	إناث	132	8.03	2.72		
ضبط الذات	ذكور	72	8.29	2.71	-0.27	غير دال
	إناث	132	8.39	2.50		
البحث عن سند	ذكور	72	9.30	4.21	0.38	غير دال
	إناث	132	9.06	4.16		
الهروب والتجنب	ذكور	72	12.13	3.96	-1.67	غير دال
	إناث	132	13.04	3.54		
إعادة التقدير	ذكور	72	8.70	2.15	0.82	غير دال
	إناث	132	8.44	2.15		

نلاحظ من الجدول أعلاه ما يلي:

. أسلوب التصدي والمواجهة: توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب التصدي والمواجهة، حيث قدرت نتيجة اختبار "ت" t بـ 2.54 وهي قيمة دالة إحصائية، عند مستوى دلالة 0.05، والملاحظ أن الفرق لصالح الذكور بمتوسط حسابي 12.79، بانحراف معياري قدره 3.33، وقدر متوسط الإناث بـ 11.44 بانحراف معياري قدره 3.74، وهذا يعني أن الذكور أكثر استعمالاً لأسلوب التصدي والمواجهة من الإناث.

. أسلوب التخطيط: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب التخطيط، حيث قدرت نتيجة اختبار "ت" t بـ 1.16 وهي قيمة غير دالة إحصائية.

. أسلوب اتخاذ المسافة: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب اتخاذ المسافة، حيث قدرت نتيجة اختبار "ت" t بـ 1.26 وهي قيمة غير دالة إحصائية.

. أسلوب ضبط الذات: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب ضبط الذات، حيث قدرت نتيجة اختبار "ت" t بـ -0.27 وهي قيمة غير دالة إحصائية.

. أسلوب البحث عند سند: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب البحث عن سند، حيث قدرت نتيجة اختبار "ت" t بـ 0.38 وهي قيمة غير دالة إحصائية.

. أسلوب الهروب والتجنب: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب الهروب والتجنب، حيث قدرت نتيجة اختبار "ت" t بـ -1.67 وهي قيمة غير دالة إحصائية.

. أسلوب إعادة التقدير: لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في أسلوب التخطيط، حيث قدرت نتيجة اختبار "ت" t بـ 0.82 وهي قيمة غير دالة إحصائية.

توضح النتائج السابقة عدم اختلاف الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، فيما عدا أسلوب التصدي والمواجهة، الذي كان يختلف استعماله بين الذكور والإناث اختلافا دالا إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 لصالح الذكور، وبالمقارنة بنتائج بعض الدراسات السابقة توصلنا إلى ما يلي:

أ/ توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في استعمال أسلوب التصدي والمواجهة في التعامل مع الضغوط النفسية لصالح الذكور، أي أن الذكور أكثر اعتمادا على أسلوب التصدي والمواجهة في التعامل مع مختلف أحداث الحياة الضاغطة أكثر من الإناث.

وقد اتفقت النتائج الحالية مع ما توصلت إليه أشروف سليمة (2005) في دراستها للإستجابة لضغط البطالة لدى المتخرج الجامعي، إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في استراتيجية التصدي والمواجهة لصالح الذكور.

ب/ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في باقي أساليب التعامل مع الضغوط النفسية .

في حين اختلفت نتائجها مع دراسة آمال جودة (2004) حول أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى في الضفة الغربية، توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى للجنس.

وتوصلت أشروف (2005) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في استراتيجية الهروب والتجنب لصالح الإناث.

ويرجع الباحث الفرق الدال إحصائياً بين الذكور والإناث في استعمال أسلوب التصدي والمواجهة في التعامل مع الضغوط، إلى اختلاف التنشئة الإجتماعية بين الأبناء الذكور والإناث، حيث تتربى البنات في مجتمعنا والمجتمعات العربية بصفة عامة على الحشمة والحياء، والحماية الزائدة من طرف الوالدين، وهذا ما يفسر عدم لجوئها إلى التصدي المباشر للضغوط والتعامل معه بطرق غير مباشرة.

قائمة المراجع:

1. إبراهيم عبدالستار، الاكتئاب " اضطراب العصر الحديث " فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة، العدد، 239، 1998
2. إسماعيل أحمد السيد، مشكلات الطفل السلوكية، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 1995.
3. أشروف كبير سمية، الإستجابة لضغط البطالة لدى المتخرج الجامعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر 2، الجزائر، 2005.
4. أمال عبد القادر جودة، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين ومتغيرات العصر " جامعة الأقصى، فلسطين، 2004.
5. جمعة سيد يوسف، إدارة الضغوط، مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، جامعة القاهرة، مصر 2007.
6. حسين محمود، الضغوط النفسية وآثارها الفسيولوجية والنفسية والعقلية والسلوكية ، ورقة عمل جامعة البترا، عمان، 2000.
7. حسين محمود، نادر الزيود، مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الإكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة البصائر، عدد03، مجلد 02، عمان، 1999 .
8. حكيمة آيت حمودة، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية " دراسة ميدانية بمدينة عنابة "، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر، 2006/2005.
9. حمزة مختار، أسس علم النفس الاجتماعي، دار البيان، ط2، جدة، 1982.
10. رجب شعبان، العلاقة بين أساليب التعامل . الإقدامية والإحجامية . مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 24، 1992.

11. رشيدة عبدالرؤوف رمضان، أفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء، ج1، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998 .
12. رثيفة عوض، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة " التشخيص والعلاج " ، مكتبة الأنجلومصرية، القاهرة ، 2000 .
13. عبد الرحمان العيسوي، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار العلوم للنشر والتوزيع، بيروت، 1993.
14. عبدالرحمان الطيريري، الضغط النفسي " مفهومه . تشخيصه . طرق علاجه ومقاومته " ، بدون دار نشر، 1994.
15. عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.
16. Lazarus . R, Psychological stress and Emotion, annual reviews psychology, 99 , 1993.
- 17.14- Patterson . J & Mc cubbin . H , Adolescent coping style and behaviors, Journal of adolescence, vol 10 , pp , 1987.
- 18.15- Selye . H , The stress of life, Revised Edition, New York, 1976.
- 19.16- Romano, J. stress management and wellness, The personal and guidance Journal, Vol. 62, No.4, (1984).