الكفاية في التعامل مع الضغوط لدى المراهقون العراقيين والجزائريين

أ.م.د.علي عبد الحسن بريسم / كلية التربية – جامعة ميسان

الملخص :

استهدفت هذه الدراسة تعرف أثر المنطقة والنوع الاجتماعي على أدراك المراهقون للضغوط وأساليب التعامل معها . العينةالكلية للدراسة شملت (٦٥٠) مراهقاً مثلت الأناث نسبة (٥٩,٤٪) من المجموع الكلي من بلدين (العراق – الجزائر) . العينة المختارة من كل بلد كانت (٣٢٥) مراهقاً أكملوا استبانتين في الضغوط, وفي أساليب التعامل لأربعة ابعاد (الضغوط المرتبطة بالوالدين،الأقران،المدرسة ,والمستقبل) . وأشارت النتائج بأن مستويات ادراك للضغوط في مختلف مجالاتها كانت متشابهة الى حدٍ ما بين المراهقون من كلا البلدين ,إذ كانت الضغوط الناجمة عن المدرسة بالمرتبة الأولى , تلته للضغوط المرتبطة بالوالدين , والمستقبل , والأقران , بالمرتبة (الثانية , والثالثة , والرابعة) على التوالي . وظهرت فروق فيما يتعلق بنمط التعامل ،تبعا لمتغير المنطقة والنوع الاجتماعي. إذ تميزت الأساليب الغالبة بالتفاوض وطلب دعم , والتنفيس العاطفي حيث استخدمت في كثير من الأحيان من قبل المراهقون العراقيين مقارنة بأقرانهم الجزائريين. تفوق المراهقون الذكور من البلدين بمعدلات أعلى في استخدام أسلوب التفاوض والتماس الدعم عن الأناث. وأستخدم المراهقون من كلا البلدين أسلوب التفاوض وطلب الدعم في أستجابتهم للضغوط المرتبطة بالمدرسة . وقد أظهر المراهقون عموماً من المناطق جميعها مستوى عالٍ من الكفاية في التعامل .

مشكلة البحث وأهميته: أظهرت أبحاث عدة تعرض الأطفال والمراهقون إلى مجموعة متنوعة من الضغوط , إذ أشارت دراسات عديدة Donaldson et al., ٢٠٠٠, ١٩٩٧, de Anda et al., ٢٠٠٠بأن الضغوط المرتبطة بالمدرسة يتواتر ذكرها في معظم الأحيان , تليها الضغوط الشخصية مثل الصراعات مع الآباء والأقران (Hampel& Petermann,٢٠٠٥,p.٧٣). كما أشارت دراسات أخرى إلى مخاوف المراهقون وقلقهم حول مستقبلهم , كالخوف من أن يصبحوا عاطلين عن العمل مثلاً , والفشل في المدرسة , والخوف من تحطم العلاقات الاجتماعية (Seiffge etal,٢٠١٠,p.٧٠٤). وهذا يتسق مع ما إشارت إليه بيانات الدراسة الأثنوغرافية التي جمعت من ١٤٠ ثقافة ,إذ خلص شليغل ٢٠٠١ Schlegel إلى أن فترة المراهقة في جميع مجتمعات العالم تقريباً تتميز بخبرات ضاغطة وتغيرات متراكمة(Persike & Seiffge,٢٠١٢,p.٨٦٣).وأشارت الدراسات إلى تلك الضغوطات اليومية بأنهاكانت ترتبط بشكل كبير بالأمراض النفسية , وأن الضغوط اليومية خاصة التي تحدث بطريقة تراكمية ترتبط بسوء التكيف النفسي مثل : الأكتئاب , والعدوان , وتعاطي المخدرات , والانتحار (Hampel& Petermann,٢٠٠٥,p.٧٣). وأن القدرة على التعامل مع أنواع مختلفة من الضغوط مهم جداً لصحة المراهق النفسية(Persike&Seiffge,٢٠١٢,P.٨٦٣) . لأن التركيز على التعامل بصورة ملائمة وفعالة

مع القضايات التنموية المتعلقة بالعمر هي من المتطلبات المهمة للتكيف الناجح أثناء مرحلة المراهقة (Seiffge et al,٢٠٠٩,p.٢٥٩).ورغم قلة الدراسات التي تتناول الضغوط التي تواجه المراهقون في البيئة العربية ,إلاأن دراسة وهبان ٢٠٠٨ أشارتإلى أن طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن والجزائر) يعانون من ضغوط حياتية مرتفعة (وهبان ,٢٠٠٨,ص١) . كماأشارت نتائج دراسة القيار ٢٠٠٢ في العراق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين طلبة المرحلة الثانوية وطلبة المرحلة الجامعية , حيث كان الفرق لصالح طلبة المرحلة الثانوية وعزت الباحثة هذه النتيجة إلى أن طلبة المرحلة الثانوية يمرون بمرحلة نمائية تتميز بها مرحلة المراهقة (القيار,٢٠٠٢,ص١٢٣) . إذ تتميز المراهقة بالحاجة إلى الاستقلال , والتفرد ,والإنتماء إلى جماعة الأقران. وإن عدم تمكن المراهقون من تحقيق مطاليبهم خلال هذه المرحلة ,في ضل بيئة غير ملائمة قد يشعرهم ذلك بالفشل والأحباط والتوتر , فالبيئة الأسرية المضطربة والصراعات داخل الأسرة وسوء المعاملة الوالدية, كل ذلك يمكن أن ينعكس سلباً على نمو شخصية المراهق ويقود إلى مشكلات سلوكية أو نفسية , فقد أشارت نتائج دراسة الكبيسي ١٩٨٨ في العراق إلى أن الأسلوب التسلطي وأسلوب الاهمال في المعاملة الوالدية يرتبط ارتباطاً ذا دلالة إحصائية بسوء التكيف الشخصي والاجتماعي (الكبيسي ,١٩٨٨,ص١١٦) . كما أشارت دراسة مختار١٩٨٥ في الجزائر إلى أن عدم التفاعل السوي بين الآباء والأبناء له دور في توجه الأبناء نحو الإنحراف (بوعناقة ,٢٠٠٧,ص١٧٩). هذا وقد كشفت عدد من الدراسات بأن شدة التعرض لأستخدام المخدرات وغير ذلك من صور السلوك المنحرف هي السلوكيات الأكثر شيوعاً بين المراهقون الذين لا يتحمل آبائهم المسؤولية الوالدية مما يحرم الأبناء من مواجهة المشكلات وحلها (موسن وآخرون,١٩٨٦,ص٤٧١-٤٧٢). وتعد المدرسة المؤسسة التربوية المهمة في حياة المراهقون , وقد أظهرت الأبحاث بأن الكثيرمن المراهقون أشاروا إلى ضغوط في المجال الأكاديمي (Persike& Seiffse,٢٠١٢.p.٨٦٤) . فالسلطوية هي من العلامات التي تميز بها التعليم العربي بشكل عام (السورطي ,٢٠٠٩,ص١٦). و في العراق يعاني التعليم من مشكلات عديدة بعضها موروث من الحقب السابقة , وبعضها موروث من أساليب التعليم القديمة, ناهيك عن النقص في أماكن الدراسة وقلت إستيعابها للطلبة , وضعف توافر متطلبات التعليم ومستلزماته(زاير, ٢٠٠٩, ص١٢٠-١٢١). لذا توصف نظم التعليم المتبعة في الوطن العربي بوجه عام بأنها غير متطورة (بوعناقة ,٢٠٠٧,ص١٢٠). وتعد الصداقات والميل إلى رفقة الأقران من العلامات المميزه لمرحلة المراهقة ايضا, إذ إن شبكة العلاقات الاجتماعيةتأخذ في الإتساع لتتجاوز بذلك نطاق العلاقات الأسرية (Furman&Buhrmester,١٩٩٢,p.١٠٣).ويصبح أعضاء الجماعة مراجع اجتماعية مهمّه ,كما تحقق الجماعة للمراهق الأحساس بالإستقلالية (Gavin&Furman,١٩٨٩,p.٦٢٧).وأن الحميمية في الصداقات تعزز من تحقيق الذات للمراهقون(Berndt &Keefe,١٩٩٥,p.١٣١٢).فيكون المراهقون تواقين للحفاظ على مكانتهم بين أقرانهم(Persike&Seiffge,٢٠١٢,p.٨٦٤). وأن الفشل في القبول من قبل الأقران يرتبط بسوء التوافق السلوكي والأنفعالٍ , لذا فإن المراهقون

يواجهون ضغوطاً في صداقاتهم الحميمة (Persik &Seiffge,٢٠١٢,p.٨٦٤).خشية عدم تحقيق المقبولية بين الأقران ,أو عدم القدرة على المحافظة على المكانة داخل جماعة الأقران . فضلاً عن أن تطور النمو العقلي أو المعرفي يمكن المراهقون من توجيه أنفسهم خارج المواقف الحاضرة , ونتيجة لذلك يبدأ المراهقون في التفكير بمستقبلهم التعليمي, والمهني , وأهداف الأسرة .وأظهرت دراسات سابقة أن قلق المراهقون ومخاوفهم حول مستقبلهم يتعلق عادة ثلاث موضوعات رئيسية وهي الخوف من أن يصبحوا عاطلين عن العمل, والفشل في الدراسة,وتحطم العلاقات.وأشارت نتائج دراسة ٢٠١٠ Seiffge el alإلى أن جميع المراهقون توقعوا مشكلات ذات صلة بالمستقبل (Seiffge et al ,٢٠١٠,p.٧٠٣,). أما الشباب في المجتمع العراقي فإن كل منهم يشعر بالقلق نتيجة للعديد من الظروف المحيطة به مثل:هل سيحصل على مجموع مناسب يؤهل للدخول للكلية التي يرغب بها ؟ ,وهل سيجد وظيفة تناسبه عندما يتخرج ؟, كل هذه الظروف تبعث في الشباب القلق من المستقبل (صبري , ٢٠٠٣, ص٥٧). إضافة إلى ظروف أخرى , مما جعل التصورات المستقبلية للشباب العراقي تميل إلى السلبية (الحصناوي , ٢٠٠٧ , ص١) . علماً أن الأنتقال الناجح إلى مرحلة الرشد يتطلب أكثر من تجنب البطالة, وفقدان فرصة العمل , أنه بدلا من ذلك , يدعو إلى القدرة على التكيف مع التغيرات والأحداث المجهدة أوالضاغطة,فالإجهاد صفة عالمية في حياة الإنسان , والتعامل مع الأجهاد له تأثير هام جداً على النمو الإيجابي (Seiffge et al,٢٠١٠,p.٧٠٥).وقد أشارت نتائج دراسة الحلو ١٩٩٥ إلى أن الأفراد من ذوي قوة تحمل الشخصية العالٍ يلجأون إلى أستخدام أستراتيجيات التعامل المركز على المشكلة والتي من شأنها أن تؤدي إلى حالة التكيف والتوازن , بينما يستخدم ذوو قوة تحمل الشخصية الوطيء إستراتيجيات التعامل المركز على الأنفعال والتي تؤدي إلى سؤ التكيف (الحلو , ١٩٩٥ , ص٢).كما أشارت نتائج دراسة بولعلوة ٢٠٠٨إلى أن المراهقون المقيمين بمركز إعادة التربية يعانون فعلاً من الضغط , وأن الأستراتيجيات المستخدمة من قبل المراهقون الجانحين المقيمين بمركز إعادة التربية تتمثل أساساً في الأستراتيجيات المركزة على الإنفعال متبوعة بأستراتيجية التجنب (بولعلوة,٢٠٠٨,ص٥-١٢٨). وأظهرت دراسات أجريت على المراهقون في ثقافات مختلفة أن العجز في التعامل هو من بين العوامل الرئيسية التي تسهم في تطور الامراض النفسية (٢٠١٢ , Seiffge& Persike,p.٨٦٣).وقد كشفت الدراسات الطولية للأطفال والمراهقون الذين يرتبطون بالضغوط بشكل متواصل,أنهم أظهروا سلوكيات مثل الاكتئاب والعدوان , وتعاطي المخدرات , وارتفاع معدلات الانتحار , وبالتالي يمكن استخلاص استنتاج مفاده أن أساليب التعامل سيئة التوافق هي عوامل تهدد جداًالنمو النفسي في الطفولة والمراهقة (Hampel&Petermann,٢٠٠٥,p.٧٣).وهذا يدعواالباحثين والمتخصصين للتوجه نحواجراء المزيد من البحوث في مجال الضغوط والتعامل معها خاصة في البيئة العربية التي تفتقر – على حد علم الباحث – إلى مثل هذه الأبحاث والدراسات , فضلاً عن الظروف غير الملائمة التي عادة ما تدفع بالمراهقون إلى تبني أساليب مختلفة غير متوافقة في مجالات عدة .

أهداف الدراسة :تهدف الدراسة الحالية إلى :-

١- بناء مقياس أدراك الضغوط, والذي يتضمن أربعة ابعاد هي :-(الضغوط المرتبطة بالوالدين ,الأقران , المدرسة ,المستقبل).

٢- بناء مقياس أساليب التعامل مع الضغوط, ويتضمن ثلاثة أساليب,هي:(أسلوب التفاوض و التماس الدعم , أسلوب التنفيس الانفعالٍ ,أسلوب الانسحاب).

٣- التعرف على إدراك المراهقون للضغوط.

٤- التعرف على الفروق في ادراك الضغوط بين المراهقون تبعا لمتغير :-

أ- البلد (العراق - الجزائر). ب- النوع الاجتماعي(ذكر – أنثى) .

٥- التعرف على اساليب التعامل مع الضغوط.

٦- التعرف على الفروق في أساليب التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير :-

أ-البلد . ب – النوع .

حدود الدراسة :- تتحدد الدراسة الحالية بالمراهقون العراقيين والجزائريين , من طلبة المدارس المتوسطة والثانوية من الجنسين (الذكور والأناث) , للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٢ م .

تحديد المصطلحات :اولاً:- الضغوط :Stress

١-يعرف سيلي Sellye الضغط ,بأنه الأستجابة غير المحددة للجسم للتهديد الذي يتعرض له (الحلو,١٩٩٥, ص١٥) .

٢- ويعرف لازاروس Lazarus الضغوط , بأنها أحداث تتجاوز الإمكانات البيئية (الداخلية والخارجية) للمصادر التكيفية للفرد (الحلو, ١٩٩٥,ص١٥) .

٣- عرف لازاروس وفولكان (Lazarus&Folkman,١٩٨٤) الضغوط بأنها حالات إنفعالٍة ومعرفية سلبية تستثار عندما يدرك الأفراد بأن مطالبهم تتجاوز قابلياتهم على التعامل (Cohenetal,١٩٩٣,p.١٣٢) .

ثانياً :- التعامل مع الضغوط :-Coping with stress

١- يعرفها كومباس ١٩٩٧ Compas بأنها مجموعة من العمليات المعرفية والوجدانية والسلوكية والنفسية التي تستخدم بشكل واعٍ أو غير واعٍ للتعامل مع الضغوط(Vashchenko etal,٢٠٠٧,p.٢٤٦)

٢- يعرفها لازاروس ١٩٩٨ Lazarus بأنها العملية الهادفة التي يستجيب بواسطتها الفرد للمثيرات التي قيمت على إنها عبء أو تتجاوز موارده , وتشمل المحاولات السلوكية والعاطفية والمعرفية لإدارة المطاليب التي تفرضها مثل هذه الضغوطات (Persike & Seiffge,٢٠١٢,p.٨٦٤) .

٣- يعرف كومباس (Compasetal,٢٠٠١) التعامل الفعال بأنها الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية والأهداف المرجوة لتحقيق بعض درجات السيطرة الشخصية على ضغوط محددة

والظروف الناتجة من الضغوط , وتشمل جميع إستراتيجيات المواجهة التي تركز على حل المشكلات (Clarke,٢٠٠٦,p.١٣) .

٤- يتبنى الباحث تعريف Compas et al ٢٠٠١ في تحديد الأساليب الفاعلة للتعامل مع الضغوط.

الأطـــــر النظـــــرية

١-أنموذج (Problem-focused or Emotion-focused):طرح لازاروس Lazarus ١٩٦٦أنموذجاً معرفياً لمفهوم الضغط والتعامل معه , حيث يرى أن الضغط هو حالة تنشأ من التعامل بين الفرد – البيئة عندما يفسر الفرد المنبه على أنه تهديد, أو أذى أو تحدٍ, وتدرك المتطلبات في المواقف الضاغطة العامة بأنها عبء أو تتجاوز الوسائل المتاحة التي يمتلكها الفرد , وأن هذه المتطلبات التي تفرض على الفرد تكون بأنماط مختلفة , كأن تكون حضارية , أو نفسية أو فسيولوجية , ولكن أساس أي تغيير في التوازن يتطلب وسائل للتعامل معها (الحلو ,١٩٩٥,١٩).ووفقاً لهذا المنظور ,عندما تواجه الأفراد مواقف ضاغطة فإنهم يختاروا استراتيجيات المواجهة التي تتناسب مع درجة السيطرة التي لديهم على ضغط محدد (Clarke,٢٠٠٦,p.١٢) . وقد صنف١٩٦٦ Lazarusمفاهيم التعامل الى نموذجين : هما التعامل المركز حول المشكلة والتعامل المركز حول الانفعال (Liu,١٩٩٨,p.٣٨) . فالتعامل المركز حول المشكلة وفق لنظرية لازاروس ١٩٩٣ Lazarus هو المحاولات التي تنطوي على المعالجات المباشرة للمضغوطات مثل طلب الدعم من الأخرين , بينما يتميز التعامل المركز حول الانفعال في محاولات تنظيم الانفعالات من الضغط الانفعالٍ بواسطة التجنب والابتعاد أو الأنسحاب,أو التنفيس عن الانفعال بحسب لازاروس ١٩٩٣ Lazarus(Seiffge-Krenke,٢٠٠٦,p.٢٦) . بشكل عام وحسب Lazarus& ١٩٨٤ Folkmanففي التعامل المركز حول المشكلة ينشغل الفرد في السلوكيات التي تعالج مصادر الضغط على وجهة التحديد , في حين ينشغل الفرد في التعامل المركز حول الانفعال في الأنشطة الرامية إلى تخفيف من الضائقة الأنفعاليةِ الناتجة عن الضغوطات , فالمراهقون الذين ذكروا إدراكهم لمستوى عالٍ من الضغوط , تعرضوا إلى خطر عالٍ من النتائج السلبية مثل : الاكتئاب , وتعاطي المخدرات , وتدن الأنجاز الأكاديمي,وتضاؤل الرضا عن الحياة (Suldo etal,٢٠٠٨,p.٢٧٤).

٢-نظرية موس:MoosApproach-avoidant coping,وفقاً لنظرية موسMoos(المواجهة – التجنب), فإن التعامل يتم تحديده بواسطة خصائص معرفية ,وتوجهات شخصية ثابته ومستقرة نسبياً (Vashchenko et al ,٢٠٠٧,p.٢٤٦) . ويتبع ذلك الأطار الذي طرحه موس وشفير حول الضغوط وكيفية التعامل معها , حيث تتحدد أستجابة الفرد بحسب قوة الحدث الضاغط الذي يمر تفسيره بثلاث مراحل هي : الخصائص الشخصية للفرد , مثل : (العمر , الجنس , مستوى النضج والخبرات السابقه), وطبيعة الحدث الضاغط , كالأحداث الطبيعية , أو الاجتماعية , وقوة الحدث وهدفه . وطبيعة البيئة التي تتضمن العلاقات الاجتماعية , وقد ركزت هذه النظرية على الجوانب

المعرفية والسلوكية في أستخدام الفرد لأساليب التعامل مع الأحداث الضاغطة , إذ ترى أن الأسلوب المستخدم يرتبط بنوع التقييم المعرفي الذي يعد عملية وسيطة بين الموقف الضاغط ونتائجه , ويمر التقييم المعرفي بمرحلتين هما : التقييم الأول والذي يقيم الفرد بواسطة دلالة تفاعل معين مع بيئته , فإذا كان التقييم ايجابياً مثلاً يشكل الموقف عبئاً عليه , أما إذا كان التقييم سلبياً فإنه يؤدي الى المشاعر السلبيه مثل الغضب والخوف والأستياء . أما التقييم الثانوي فأنه يمثل الأحكام والقرارات التي يطلعها الفرد لتقييم أساليب التكيف والبدائل المتاحة (الدراجي ,٢٠٠٧, ٥٢-٥٣).ويقسم إيبت وموس ١٩٩١ Ebata& Moosأستراتيجيات التعامل مع الضغوط إلى التعامل الموجهه نحو الضغوط , وتجنب الضغوط (Approach – Avoidance), ويقصد بالتعامل الموجه نحو الضغط هي المحاولات المعرفية أو السلوكية المتضافرة لتعديل الضغط أو تقييمه , في حين يميل أسلوب تجنب الضغط غالباً بالتركيز على تعديل الحالة الأنفعاليةِ المحيطة بواسطة محاولات سلوكية أو معرفية (Liu,١٩٩٨,p.٣٨-٣٩) . وأقترح ٢٠٠٣ Moos & Holahan مؤخراً أربعة أنواع أساسية من التعامل : التوجه المعرفي على سبيل المثال:(التحليل المنطقي ,أعادة التقييم الايجابي, والتوجه السلوكي (الخطوات الفاعلة) , و التجنب المعرفي (الإنكار) , و التجنب السلوكي الابتعاد عن العمل , الألهاء) (Vashchenko,٢٠٠٧,p.٢٤٦) . وقد أشارت دراسةُ Ebata& Moos ١٩٩٤ بأن على الرغم من اكثر احتمال استخدام المراهقون لمنهج التعامل الموجهة –التجنب في المواقف التي قيمت على أنها تحدياً بعد السيطرة عليها , فأنهم يفضلون التعامل بالأنسحاب في مواقف قيمت في ضوء تهديد , خسارة , افتقار إلى السيطرة (Seiffge etal,٢٠٠٩,p.٢٦١) . وأشارت دراسة ١٩٩١ Ebata & Moosإلى أن المراهقون الذين أستخدموا أكثر التعامل الموجه كانوا أفضل تكيفاً , بينما المراهقون الذين أنشغلوا اكثر في التعامل التجنبي قد يكونوا في خطر اعظم للتكيف الأكثر فقراً للأزمات وضغوط الحياة اللاحقة (Liu ,١٩٩٨,p.٣٩).

٣-أنموذج التحكم الأولي – الثانوي(Primary and Secondary Control),طبقاً لهذا الأنموذج النظري , فإن الناس يسعون للسيطرة أو التحكم بواسطة عمليتين متمايزتين , هما: التحكم الأولي– الثانوي ,تتكون عملية التحكم الأولي من الجهود المبذولة لتعزيز مكافئة أو حد من عقاب عن طريق تعديل الظروف الموضوعية مثل :(الأحداث البيئة , درجة في صف , سلوك الأفراد الآخرين) لجعل تلك الظروف متماشية مع رغبات الفرد . أما التحكم الثانوي وهو الأفضل ليتوافق مع الظروف السائدة , أي بمعنى تكييف الذات للظروف (Weisz etal,١٩٩٤,p.٣٢٤) . اذاً يميز أصحاب هذا المنظور بين عملية التحكم الأولي وعملية التحكم الثانوي , حيث تشير عملية التحكم الأولي إلى المحاولات التي تسعى إلى تغيير العالم الخارجي بحيث يتناسب مع الإحتياجات والرغبات الشخصية , ومن الأمثلة على ذلك السعي المستمر لأحراز الهدف أو استثمار الوقت والجهد إذا ظهرت عقبات ,أما عملية التحكم الثانوي , فهي على النقيض من ذلك , هي المحاولات التي تستهدف العالم الداخلي ,وتشمل جهود الأفراد التي تهدف الى التأثير على دوافعهم الخاصة وعواطفهم وتمثيلاتهم العقلية , ومن الأمثلة على ذلك (اعادة التقييم الأيجابي , والمقارنة التنازلية , أو التحيز

بالصفات, أو عدم الإنشغال بالهدف (Wrosch etal,٢٠٠٠,p.٣٨٨) . ويفترض Heckhausen and Schulz ,١٩٩٣, ١٩٩٥; Schulz & Heckhausen,بأن مسارت السعي للتحكم الأولي – الثانوي لها عمر محدد , وأن القدرة على تحقيق النتائج , وأمكانات التحكم الأولي , يتوقع لها أن تزداد خلال الطفولة والمراهقة المبكرة , لتبقى مستقرة عبر مرحلة الرشد ,وإلى الأنخفاض في سن الشيخوخة (Wrosch et al,٢٠٠٠,p.٣٨٨).

ثانياً: الدراسات السابقة : أ- الدراسات المحلية :دراسة الحلو ١٩٩٥ التي بعنوان :قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة :هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الأساليب التي يستخدمها ذوو قوة تحمل الشخصية العالٍ، وذو قوة تحمل الشخصية الواطئ , في تعاملهم مع الأحداث التي يتعرضون لها , والتعرف على الفروق بين الجنسين تبعاً لمتغير قوة تحمل الشخصية . وبعد بناء الباحثة لمقياسين الأول لقياس قوة تحمل الشخصية والآخر لقياس التعامل مع الضغوط , تم تطبيق المقياسين على عينة من طلبة الجامعة بلغ عددهم (٣٠٠) طالب وطالبة , وبعد تحليل البيانات إحصائياً , أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة من ذوي قوة تحمل الشخصية العالٍ يلجأون إلى إستخدام إستراتيجيات التعامل المركز على المشكلة والتي من شأنها أن تؤدي إلى حالة التكيف والتوازن , بينما يستخدم الطلبة ذوو قوة تحمل الشخصية الواطئ إستراتيجيات التعامل المركز على العاطفة والتي تؤدي إلى سؤ التكيف , كما أظهرت النتائج فروق بين الجنسين في قوة تحمل الشخصية . (الحلو, ١٩٩٥,ص١-٢) .

دراسة القيار ٢٠٠٢ الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية , هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين في مرحلتي الدراسة الثانوية والجامعية , كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الطلبة المسرعين وغير المسرعين حسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية . وبعد بناء مقياس الضغوط النفسية تم تطبيق هذه الأداة على عينة من الطلبة بلغ عددهم (٢١٦) طالباً وطالبة , أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة المسرعين عموماً يعانون من ضغوط نفسية , وأن هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين المسرعين وغير المسرعين وكان الفرق لصالح الطلبة المسرعين , كما كشفت الدراسة عن فروق ذات دلالة أحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية , حيث كان الفرق لصالح الطلبة الذكور , أما ما يتعلق بمتغير المرحلة الدراسية , فكان الفرق لصالح طلبة المرحلة الثانوية وعزت الباحثة هذه النتيجة لما يمر به طلبة المرحلة الثانوية من تغيرات نمائية تتميز بها مرحلة المراهقة (القيار , ٢٠٠٢,ص١٠-١٢٣) .

ب-الدراسات العربية :دراسة بولعلوة (٢٠٠٨) في الجزائر والتي كانت بعنوان: إستراتيجيات مقاومة الضغط لدى المراهقون الجانحين المقيمين بمركز إعادة التربية, هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغط الذي يعاني منه المراهقون المقيمين بمركز إعادة التربية , والتعرف على إستراتيجيات المواجهة المستعملة من قبل هؤلاء المراهقون . وبعد بناء أدوات القياس الخاص بهذه الدراسة , تم تطبيق المقياسين على عينه بلغ عدها (٧٣) مراهقاً تم اختيارهم بالطريقة القصدية , وأشارت نتائج

الدراسة إلى أن المراهقون المقيمون بمركز إعادة التربية يعانون فعلاً من الضغط , وأن الأستراتيجيات المستخدمة من قبل المراهقون الجانحين المقيمين بمركز إعادة التربية تتمثل أساساً في الأستراتيجيات المركزة على الإنفعال متبوعة بأستراتيجية التجنب (بولعلوة,٢٠٠٨,ص٥-١٢٨) .

دراسة وهبان ٢٠٠٨: ضغوط الحياة وعلاقتها بالأضطرابات السايكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن- الجزائر), هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين ضغوط الحياة والأضطرابات السايكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن- الجزائر), تألفت عينة الدراسة من (٨٢٣) طالباً وطالبة تم إختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية , ولتحقيق أهداف الدراسة , قام الباحث ببناء مقياسين الأول لقياس ضغوط الحياة والثاني لقياس الإضطرابات السايكوسوماتية ,وبعد تطبيق أدوات القياس , توصل الباحث إلى النتائج كان من أهمها : يعاني طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن-الجزائر) من ضغوط حياتية مرتفعة تتعلقبالضغوط البيئة, والدراسية ,والشخصية ,والأنفعالية , وأظهرت النتائج كذلك معاناة الطلبة من الأضطرابات السايكوماتية , وعدم وجود فروق ذات دلالة تبعا لمتغير البلد , وكشفت الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية دالة بين ضغوط الحياة والأضطرابات السايكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن-الجزائر) (وهبان, ٢٠٠٨, ص٢) .

ج- الدراسات الأجنبية :دراسة كلارك ٢٠٠٦ Clarke التي كانت بعنوان : التعامل مع الضغوط الشخصية والصحة النفسية بين الأطفال والمراهقون ,يتفحص هذا التحليل العلاقة بين التعامل الفعال والصحة النفسية بين الاطفال والمراهقون , اخذت النتائج من (٤٠) دراسة للتعامل مع الضغوط الشخصية في أربعة مجالات : المشكلات السلوكية الداخلية والخارجية , والكفاءة الاجتماعية, والأداء الأكاديمي , أشارت النتائج إلى أن العلاقة بين التعامل الفاعل والأداء النفسي الاجتماعي كان ضعيفاً ,وأن الشباب Youth الذيناعتادوا المواجهة الفاعلة في إستجابتهم للضغوط المسيطرة عليها كانت لديهم مشكلات سلوكية قليلة , وكفاءة اجتماعية عالية , بالمقارنة مع أولئك الذين استخدموا أساليب تعامل فاعلة في استجابتهم للضغوط غير المسيطر عليها (Clarke,٢٠٠٦,p.١١) .

دراسة سيفج وآخرون٢٠١٠,Seiffge-Krenke etal:الكفاية في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالمستقبل للمراهقين من فرنسا وأيطاليا والمانيا ,بحثت هذه الدراسة في كيفية تعامل المراهقون الأوربيين مع الضغوط المدركة والمرتبطة بالمستقبل , أختيرت عينة مؤلفة من (٣١٥٤) مراهقاً متوسط اعمارهم (١٥) سنة من أربعة بلدان (ايطاليا, المانيا , فرنسا, بريطانيا), شاركوا في الدراسة , وأكملوا الأستبانة التي تقيم الضغوط ذات الصلة بالمستقبل , والأستبانة الأخرى التي تقيم أساليب التعامل الثلاث (التعامل الفعال , والتعامل الداخلي , والإنسحاب) استخدمت للتعامل مع الضغوط المرتبطة بالمستقبل .اشارت النتائج بأن المراهقون البريطانيين والألمان أظهروا مستوى منخفض من الضغوط , في حين أظهر المراهقون الفرنسيين والايطاليين مستويات عالية , كما أشارت النتائج إلى أن جميع المراهقون توقعوا المشكلات ذات الصلة بالمستقبل, لكنهم لم يصفوا مستقبلهم بشكل سلبي ,بالأضافة إلى أنهم تعاملوا مع الضغوط المرتبطة بالمستقبل بشكل فعال, وأظهروا مستوى عالٍ من

الكفاية في التعامل, واستخدم المراهقون إستراتيجيات التعامل الفاعل في معظم الأحيان , يليها التفكير في الحلول الممكنة . وإستراتيجيات التعامل المختلة مثل (الإنسحاب) أستخدمت في كثير من الأحيان أقل من ذلك بكثير . وأن تأثيرات متغيرات العمر والجنس والأسرة على أدراك الضغوط وأسلوب التعامل معها كانت تافهة أو متواضعة (Seiffge etal,٢٠١٠,p.٧٠٣) .

دراسة بيرسك وسيفج٢٠١٢,Persike& Seiffge: الكفاية في التعامل مع الضغوط لدى المراهقون من ثلاث مناطق في العالم . أختبرت هذه الدراسة المستعرضة أثر المنطقة والجنس على إدراك المراهقون للضغوط وأساليب التعامل معها .وتم إختيار عينة بلغ عددها (٤٠٠٠)مراهقاً من (٢٠) بلداً, أكملوا الأستبانة الخاصة بالضغوط وسلوكيات التعامل معها في أربعة مجالات (المدرسة , الآباء ، الأقران , العلاقات الرومانسية) حيث بلغ متوسط اعمار أفراد العينة (١٥,١٨) سنة, تم توزيع أفراد العينة إلى ثلاث مناطق (غرب وشرق آسيا وجنوبها) , وكشفت النتائج إن مستويات إدراك الضغوط للمجالات الأربعة المختلفة كانت متماثلة عالمياً بين المراهقون من جميع المناطق الثلاث, وأن الضغوط الناجمة عن الوالدين , وعن المدرسة , سجلت أعلى مرتبة , وأن الضغوط المرتبطة بالأقران والضغوط المرتبطة بالعلاقات الرومانسية كانت الأدنى , وظهرت اختلافات فيما يتعلق بنمط التعامل اعتماداً على المنطقة والجنس , الأساليب الغالبة كانت تتميز بالتفاوض وطلب الدعم , والتفريغ الأنفعالٍ والتي استخدمت في اكثر الاحيان من قبل المراهقون من المناطق الغربية عن أولئك من مناطق شرق/جنوب آسيا . وسجلت الأناث في جميع المناطق معدلات أعلى في استخدام التفاوض وطلب الدعم مما فعله الذكور. وعلى الرغم من الأختلافات الأقليمية , أظهر المراهقون التفريغ الانفعالٍ في استجاباتهم للصراعات مع الآباء من صراعاتهم مع الأقران أو الشريك الرومانسي . وعموماً , أظهر المراهقون من جميع مناطق العالم مستوى عالٍ من الكفاية في التعامل , وحوالي الخمس من جميع الاستجابات في التعامل كانت تنطوي على استخدام الأنسحاب والإنكار . (Persike& Seiffge,٢٠١٢,p.٨٦٣) .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً– مجتمع البحث :–يتمثل مجتمع البحث الحالي بجميع الطلبة المراهقون في المدارس المتوسطة والأعدادية أو الثانوية في كل من بغداد والجزائر ومن كلا الجنسين , حيث بلغ عدد الطلبة المراهقون في مركز العاصمة بغداد (٢٢٥٦٤٠) طالباً وطالبة شمل مديريات تربية الرصافة الثانية والثالثة والكرخ الأولى ,أما مجتمع البحث في العاصمة الجزائر فقد بلغ (١٨١١٧٥) طالباً وطالبة يتوزعون على المدارس المتوسطة والثانوية التابعة لمديرية تربية الجزائر العاصمة الوسط .

ثانياً – عينة البحث :– قام الباحث باختيار عدد من المدارس المتوسطة والاعدادية من العاصمة بغداد بالطريقة العشوائية الطبقية , ومن هذه المدارس تم اختيار عينة من الطلبة من كل مرحلة دراسية بالطريقة العشوائية , وبالطريقة نفسها تم اختيار عينة الجزائريين,إذ بلغ عدد افراد العينة الكلي (٦٥٠) طالباوطالبة اختير (٣٢٥)منهم من العراق بواقع (١٣٣)ذكور و (١٩٢) اناث , ومن الجزائر (٣٢٥) بواقع (١٣١) ذكور و(١٩٤) اناث والجدول (١) يوضح ذلك :–

الجدول (١) توزيع أفراد عينة العراقيين حسب الموقع الجغرافي للمدرسة والمرحلةالدراسية

ت	أسم المدرسة	الموقع	المرحلة الدراسية	العدد		المجموع
				ذ	أ	
١–	متوسطة الطموح للبنين	بغداد/ مدينة الصدر	أول متوسط	٨	–	٨
٢–	متوسطةالطموح للبنين	بغداد/ مدينةالصدر	ثاني متوسط	٨	–	٨
٣–	متوسطةالطموح للبنين	بغداد/ مدينةالصدر	ثالث متوسط	٨	–	٨
٤–	متوسطة الحكمة للبنات	بغداد/ مدينةالصدر	أول متوسط	–	١٢	١٢
٥–	متوسطةالحكمة للبنات	بغداد/ مدينةالصدر	ثاني متوسط	–	١٤	١٤
٦–	متوسطةالحكمة للبنات	بغداد/ مدينةالصدر	ثالث متوسط	–	١٦	١٦
٧–	إعدادية المصطفى للبنين	بغداد/ مدينة الصدر	الرابع اعدادي	١٠	–	١٠
٨–	إعداديةالمصطفى للبنين	بغداد/ مدينةالصدر	الخامس علمي	٩	–	٩
٩–	إعداديةالمصطفى للبنين	بغداد/ مدينةالصدر	السادس	٩	–	٩

			ادبي			
١٠-	إعداديةزهرة الربيع للبنات	بغداد/ مدينةالصدر	الرابع اعدادي	-	١٤	١٤
١١-	إعداديةزهرةالربيع للبنات	بغداد/ مدينةالصدر	الخامس علمي	-	١٣	١٣
١٢-	إعداديةزهرةالربيع للبنات	بغداد/ مدينةالصدر	السادس ادبي	-	١١	١١
١٣-	متوسطة القناة للبنين	بغداد/ شارع فلسطين	أول متوسط	١٠	-	١٠
١٤-	متوسطةالقناة للبنين	بغداد/ شارع فلسطين	ثاني متوسط	١٠	-	١٠
١٥-	متوسطةالقناة للبنين	بغداد/ شارع فلسطين	ثالث متوسط	٨	-	٨
١٦-	ثانوية الرشيد للبنات	بغداد/ شارع فلسطين	أول متوسط	-	١٣	١٣
١٧-	ثانويةالرشيد للبنات	بغداد/ شارع فلسطين	ثاني متوسط	-	١٣	١٣
١٨-	ثانويةالرشيدللبنات	بغداد/ شارع فلسطين	ثالث متوسط	-	١٣	١٣
١٩-	ثانويةالرشيدللبنات	بغداد/ شارع فلسطين	رابع إعدادي	-	١٥	١٥
٢٠-	ثانوية الرشيدللبنات	بغداد/ شارع فلسطين	خامس علمي	-	١٤	١٤
٢١-	ثانوية الرشيدللبنات	بغداد/ شارع فلسطين	سادس أدبي	-	١٠	١٠
٢٢-	إعداديةالمستنصرية للبنين	بغداد/ شارع فلسطين	رابع إعدادي	٩	-	٩
٢٣-	إعداديةالمستنصريةللبنين	بغداد/ شارعفلسطين	خامس علمي	٨	-	٨
٢٤-	إعداديةالمستنصريةللبنين	بغداد/ شارعفلسطين	سادس علمي	٨	-	٨

٢٥-	إعدادية المنصور	بغداد/ حي المنصور	رابع إعدادي	٨	-	٨
٢٦-	إعداديةالمنصورللبنين	بغداد/ حيالمنصور	خامس علمي	٨	-	٨
٢٧-	إعداديةالمنصورللبنين	بغداد/ حيالمنصور	سادس أدبي	٨	-	٨
٢٨-	ثانويةالمتميزات- المنصور	بغداد/ حيالمنصور	رابع إعدادي	-	١٦	١٦
٢٩-	ثانويةالمتميزات- المنصور	بغداد/ حيالمنصور	خامس علمي	-	١٦	١٦

جدول (٢) توزيع أفراد عينة الجزائريين حسب الموقع الجغرافي للمدرسة و المرحلة الدراسية

ت	أسماء المدارس	الموقع	المرحلة الدراسية	العدد		المجموع
				ذ	أ	
١-	ثانوية الأمير عبدالقادر	الجزائرالعاصمة /باب الوادى	رابع اعدادي	٨	١٢	٢٠
٢-	ثانوية الأمير عبدالقادر	الجزائرالعاصمة / باب الوادى	خامس علمي	٢٤	١٣	٣٧
٣-	ثانوية الأمير عبدالقادر	الجزائرالعاصمة / باب الوادى	سادس اعدادي	١٤	٣٠	٣٠
٤-	ثانوية زينب أم المساكين للبنات	الجزائرالعاصمة / المحمدية	رابع اعدادي	-	٤٥	٣٥
٥-	ثانوية زينب أم المساكين للبنات	الجزائرالعاصمة / المحمدية	خامس اعدادي	-	٢٤	٢٤
٦-	ثانوية زينب أم المساكين للبنات	الجزائرالعاصمة / المحمدية	سادس اعدادي	-	٣٤	٣٤
٧-	متوسطة سمية	الجزائر العاصمة/باب الوادى	اول متوسط	١٠	١٤	٢٤
٨-	متوسطة سمية	الجزائرالعاصمة / باب الوادى	ثاني متوسط	١٢	١٦	٢٨
٩-	متوسطة سمية	الجزائرالعاصمة / باب الوادى	ثالث متوسط	١٢	١٩	٣١

١٠-	متوسطة باستور	الجزائر العاصمة /المركز	اول متوسط	٦	١٠	١٦
١١-	متوسطة باستور	الجزائرالعاصمة /المركز	ثاني متوسط	١٠	١٧	٢٧
١٢-	متوسطة باستور	الجزائر العاصمة /المركز	ثالث متوسط	٨	١١	١٩

ثالثاً – أداتا البحث :١- مقياس إدراك الضغوط Stress Perception :-

بعد مراجعة للأدبيات والدراسات التي تناولت هذا الموضوع , توجه الباحث بالسؤال الاستطلاعي المفتوح الى عينة من طلبة الدراسة المتوسطة والاعدادية في كل من العراق والجزائر والتي بلغت (١٠٠) طالباً , تبين للباحث أن المشكلات التي يدركها المراهقون والتي تشكل ضغطاً لهم تتمحور في أربع أبعادٍ رئيسة تمثلت بـ:- المشكلات المرتبطة بالوالدين , المشكلات المرتبطة بالأقران , المشكلات المرتبطة بالمدرسة , المشكلات المرتبطة بالمستقبل , وفي ضوء ذلك قام الباحث بصياغة فقرات مقياس أدراك الضغوط (ملحق ٢) تتوزع على أربعة أبعاد , تضمنت المشكلات المرتبطة بالوالدين (١٦) فقرة , والمشكلات المرتبطة بالأقران(١٢) فقرة , والمشكلات المرتبطة بالمدرسة (١٤) فقرة , والمشكلات المرتبطة بالمستقبل (١٠) فقرات . وبعد عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء من ذوي الأختصاص (ملحق/١) , وبأعتماد نسبة أتفاق (٨٠ %) فأكثر , تم حذف فقرتين من فقرات مقياس المشكلات المرتبطة بالوالدين ,وحذف فقرتين من فقرات مقياس المشكلات المرتبطة بالاقران , وحذف فقرتين من فقرات مقياس المشكلات المرتبطة بالمدرسة , ليصبح المقياس بصيغته النهائية (ملحق /٢) جاهزاً للتطبيق .

تحليل فقرات المقياس :-لغرض الأبقاء على الفقرات المميزة في المقياس , قام الباحث بأجراء تحليل لفقرات مقياس أدراك الضغوط , ويعد اسلوبي المجموعتين المتطرفتين , وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس , أجرائين مناسبين في عملية تحليل الفقرات , كالاتي :-

أ – أسلوب المجموعتين المتطرفتين :وعند أعتماد هذا الاسلوب , أتبع الباحث ما يأتي :

١- تحديد الدرجة الكلية لكل فرد (وكل مقياس من مقاييس الأبعاد الأربعة) .

٢- ترتيب الدرجات من أعلى درجة الى أوطا درجة .

٣- تعيين (٢٧%) من الأستمارات (الأفراد) الحاصلة على الدرجات الدنيا , حيث أن هذه النسبة تعطي أكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Kelly , ١٩٥٥, P.٤٦٨-٤٧١) . وقد بلغ عددهم (١٧٦) فرد لكل مجموعة , أي بلغ العدد الكلي الذي خضع للتحليل (٣٥٢) فرد , ولما كان توزيع درجات أفراد هذه الصيغة على المقياس توزيعاً أعتدالياً (شكل) لجأ الباحث الى استخدام الوسائل الأحصائية المعلمية .

٤- تطبيق الأختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين , لأختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة , وعدت القيمة التائية لتمييز كل فقرة بواسطة مقارنتها بالقيمة الجدولية , وكانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). ودرجة حرية (٣٥٠) والجدول(٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) نتائج الأختبار التائي لتمييز فقرات مقياس إدراك الضغوط(المرتبطة بالوالدين)

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		t	df	مستوى المعنوية
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
ف١	٣.١١٩	١.١٦٧	١.٧٣٩	٠.٩٠٧	١٢.٣٩٠	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٢	٣.١٥٩	١.٢٥٠	١.٩٢٦	٠.٩٦٨	١٠.٣٤٤	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٣	٤.٠٠٠	١.٣٥٦	٣.٢٦١	١.٥٤٢	٤.٧٧٢	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٤	٢.٣٩٨	١.٤٤٦	١.٣٤١	٠.٨٦٠	٨.٣٣٠	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٥	٤.٦٩٣	٠.٧٦٩	٤.٣٥٢	١.١٩٦	٣.١٨٢	٣٥٠	٠.٠٠٢
ف٦	٣.٦٩٩	١.٣٤٦	٢.٢١٠	١.١٩٣	١٠.٩٧٩	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٧	٣.٣٧٥	١.٤٤١	٢.٣٠١	١.٣٠٣	٧.٣٣٤	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٨	٤.٢٤٤	١.١٤٣	٢.٦٣١	١.٣٧٥	١١.٩٧٣	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٩	٣.٥١٧	١.٤٤٢	٢.٣٩٢	١.٣٣٩	٧.٥٨٣	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١٠	٤.٢٣٩	١.٠٨٥	٣.٤٣٢	١.٤٢٥	٥.٩٧٧	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١١	٤.٨١٨	٠.٥٧٧	٤.١٣٦	١.٤٥٩	٥.٧٦٤	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١٢	٣.٥٥٧	١.٥١٥	٢.٢٦٧	١.٥٢٨	٧.٩٥٤	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١٣	٣.٢٢٧	١.٥٢٩	١.٦٩٩	١.٠٥٠	١٠.٩٣٣	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١٤	٣.٢١٠	١.٥٠٣	١.٥٨٠	٠.٩٤١	١٢.٢٠٢	٣٥٠	٠.٠٠٠

جدول (٤) نتائج الأختبار التائي لتمييز فقرات مقياس إدراك الضغوط(المرتبطة بالأقران)

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		t	df	مستوى المعنوية
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
ف١	٤.٦١٩	٠.٨٩٣	٤.٣٠٧	١.٠٩٤	٢.٩٣٦	٣٥٠	٠.٠٠٤
ف٢	٢.٨٨١	١.٣٩١	٢.٠٦٣	١.١٨٦	٥.٩٣٨	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٣	٢.٨١٨	١.٧١١	١.٧٣٩	١.٣٠٩	٦.٦٤٨	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٤	٢.٨٤٧	١.٢٠٢	١.٩٧٧	١.٠٤٧	٧.٢٣٤	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٥	٣.٤٩٤	١.٣٨١	٢.٥٩١	١.٣١٥	٦.٢٨٤	٣٥٠	٠.٠٠٠

ف٦	٤.٣٨١	١.١٩٤	٣.٣٥٨	١.٥٢٠	٧.٠١٩	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٧	٣.٥٨٥	١.٥٢٥	٢.٣٦٩	١.٣٨٤	٧.٨٣٥	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٨	٣.٧٠٥	١.٣٥٤	٣.٠٨٠	١.٤٥٢	٤.١٧٧	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٩	٣.١٥٣	١.٥٦٥	١.٦٤٨	١.١٠٦	١٠.٤٢١	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١٠	٣.١٥٩	١.٣٧٢	١.٧٥٠	١.٠١٧	١٠.٩٤٥	٣٥٠	٠.٠٠٠

جدول (٥) نتائج الأختبار التائي لتمييز فقرات مقياس إدراك الضغوط(المرتبطة بالمدرسة)

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		t	df	مستوى المعنوية
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
ف١	٤.١٣١	٠.٩٨٠	٢.٨٤١	١.٢٢٧	١٠.٨٩٦	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٢	٤.٠٩١	٠.٩٦٤	٢.٨٩٢	١.١٧٨	١٠.٤٤٨	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٣	٤.٤٢٦	٠.٨٧٢	٣.٤٦٦	١.٢٦٩	٨.٢٧٤	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٤	٤.٧٥٦	٠.٦٩٥	٤.٠٥٧	١.٢٥٥	٦.٤٦٥	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٥	٤.١٦٥	١.١٣٧	٢.٧٣٣	١.٤٣٥	١٠.٣٧٤	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٦	٤.٤١٥	٠.٩٤٠	٢.٧٦١	١.٣١٤	١٣.٥٧٨	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٧	٣.٧٧٣	١.٢١٦	٢.٢٣٣	١.٠٩٩	١٢.٤٦٠	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٨	٤.٥٧٤	٠.٨٩٨	٢.٦٨٨	١.٥٠٨	١٤.٢٦٢	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٩	٤.٠٥١	١.٢٢٩	٢.٥٤٥	١.٣٤٣	١٠.٩٧١	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١٠	٣.٧٦٧	١.٤٨٠	٢.٥٤٥	١.٥٦٣	٧.٥٢٨	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١١	٣.٣١٣	١.٥٥٣	٢.٣٥٢	١.٤٠٢	٦.٠٨٩	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١٢	٤.٥٠٠	٠.٨٧٥	٢.٩٣٨	١.٣٤٤	١٢.٩٢٢	٣٥٠	٠.٠٠٠

جدول (٦) نتائج الأختبار التائي لتمييز فقرات مقياس إدراك الضغوط(المرتبطة بالمستقبل)

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		t	df	مستوى المعنوية
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
ف١	٤.٤٨٩	٠.٩٦٨	٢.٩١٥	١.٣٨٩	١٢.٣٣٢	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٢	٣.٦٩٩	١.٢٤٩	٢.٢٦٧	١.١٣٨	١١.٢٤٣	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٣	٣.٨٦٩	١.٣٣٥	٢.٣٦٤	١.٣٢٠	١٠.٦٤١	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٤	٣.٠٩١	١.٤٥١	١.٦٨٨	١.١١٦	١٠.١٧١	٣٥٠	٠.٠٠٠

ف٥	٤.٤٦٦	١.٠٥٢	٣.٠٦٣	١.٥٣١	١٠.٠٢١	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٦	٤.١١٤	١.٠٥٨	٢.٣٣٥	١.١٦٤	١٥.٠٠٠	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٧	٤.١٤٨	١.١٥٧	٢.٤٢٦	١.٢٣١	١٣.٥٢٣	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٨	٣.٠٠٠	١.٥٢٧	١.٧٦٧	١.١٧٩	٨.٤٧٨	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف٩	٣.٧٥٠	١.٢٨٥	١.٨٤٧	١.١٠٨	١٤.٨٨٢	٣٥٠	٠.٠٠٠
ف١٠	٣.٨٨٦	١.١٥١	١.٩٢٠	١.١٢٩	١٦.١٨١	٣٥٠	٠.٠٠٠

الخصائص السايكومترية للمقياس :من أجل أن تكون النتائج على درجة عالٍة من الدقة , ويمكن الوثوق بها أو الأستناد إليها , فلابد أن يتمتع المقياس أو الأداة بالخصائص , ويمكن توضيح ذلك بما Reliability و الثبات Validityالسايكومترية والتي تتمثل بالصدق فيما يلي :-

١-الصدق :يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية , والمقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها بشكل جيد (Stanley & Hopkins,١٩٧٢,p.١٠١) , وهناك نوعان من هذا الصدق هما : الصدق الظاهري (Face Validity) والصدق المنطقي (Logical Validity)وقد تحقق في هذا المقياس ,وكما موضح في ادناه :-

أ-الصدق الظاهري :- Face Validity : أن افضل طريقة لأستخراج الصدق الظاهري للمقياس هي عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحياتها في قياس الناحية المراد قياسها (Allen & Yen,١٩٧٩,p.٩٦) . وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي , عن طريق عرض فقراته على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق/١) وكما ذكر سلفاً .

ب-صدق البناء Construct Validity: صدق البناء أو صدق التكوين الفرضي , يقصد به تحليل درجات المقياس أستناداً الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها , أوفي ضوء مفهوم نفسي معين (Stanley & Hopkins ,١٩٧٢ ,p.١١١)و(Cronbach,١٩٦٤,p.١٢٠-٢١) . وتعد أساليب تحليل الفقرات مؤشراً لهذا النوع من الصدق (الزوبعي وآخرون ,١٩٨١,ص٣٤) . وفي ضوء ذلك فقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك بواسطة اجراءات استخراج القوة التمييزية للفقرات .

٢-الثبات Reliability :- يقصد بالثبات في القياس النفسي هو دقة الاختبار في القياس أو الملاحظة وعدم تناقضة مع نفسه (أبو حطب وآخرون ,١٩٧٨,ص١٠١) . أي بمعنى هو الاتساق في النتائج . وقد حسب الثبات لمقياس إدراك الضغوط , لكل بعد من الأبعاد الأربعة (الضغوط المرتبطة بالوالدين ,الأقران,المدرسة , المستقبل) بطريقة الفا للاتساق الداخلي , إذ تعتمد هذه الطريقة على الإتساق في الأداء لدى الفرد من فقرة إلى أخرى (نورندايك وهيجن ,١٩٨٩,ص٧٩) . وأن هذا المعامل يعطينا تقدير جيداً للثبات في اكثر المواقف (Nunnally ١٩٧٨,p.٢٣٠) . وبعد

أدخال البيانات للحاسب الآلي , وأستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) , تم حساب الثبات بهذه الطريقة , فبلغ معامل الثبات لمقياس الضغوط المرتبطة بالوالدين(٠,٧٥), ولمقياس الضغوط المرتبطة بالأقران (٠,٧٩),وللضغوط المرتبطة بالمدرسة (٠,٧٧),وبلغ ثبات مقياس الضغوط المرتبطة بالمستقبل (٠,٦٠).

٢-مقياس أساليب التعامل مع الضغوط :- أتبع الباحث عدد من الخطوات في بناء مقياس أساليب التعامل مع الضغوط يمكن توضيحها بالآتي : أ- الأطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة , مثل :-

١- دراسة هامبل وبيترمان ٢٠٠٥ Hampel & Petermann

٢- دراسة كلارك ٢٠٠٦ Clarke

٣- دراسة ودسورث وباركر ٢٠٠٦ Wadsworth & Berger

٤- دراسة كورت – باتلر ٢٠٠٩ Kort –Butler

٥- دراسة سيفيج – كيرنك وآخرون ٢٠١٠ Seiffge –Krenke et al

٦- دراسة سيفيج –كيرنك و بكلنسكن ٢٠١١ Seiffge –Krenke &Pakalniskiene

٧- دراسة بيرسك وسيفيج –كيرنك ٢٠١٢ Persike & Seiffge

ب-الأطلاع على مقياس سيفيج كرينك ١٩٩٥ Seiffge-Krenke

وبعد الأطلاع على المقياس المذكور سلفاً , وعلى الأدبيات المشار إليها , أتضح أن فقرات هذا المقياس تتمحور في ثلاث مجالات , وهي:- ١-التفاوض والتماس الدعم . ٢- التنفيس الإنفعالٍ . ٣- الأنسحاب .

بعد ذلك قام الباحث بعدد من الاجراءات لصياغة الفقرات , وهي :-

١-ترجمة فقرات مقياس CASQآنف الذكر .

٢-أخذت الفقرات الملائمة لمجتمع البحث الحالي .

٣-عدلت صياغة عدد من الفقرات وفق ماجاء في اجوبة الطلبة على الاستبيان الاستطلاعي .

٤-أضيفت عدد من الفقرات الجديدة التي ورد ذكرها في اجوبة الطلبة على السؤال الاستطلاعي.

بعد جمع الفقرات وصياغتها بشكل ملائم,صمم مقياس يشمل ثلاث مقاييس فرعية تمثلت بـ: (التفاوض والتماس الدعم , التفريغ الانفعالٍ , الإنسحاب), ووضع الفقرات ضمن المجال الذي يناسبها , عرض المقياس بصيغتة الأولية على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق/١) , فأشاروا إلى إجراء بعض التعديلات في صيغبعض الفقرات ,وأجمع الخبراء المشار إليهم على صلاحية جميع فقرات المقياس ,ويكون صالح للتطبيق(ملحق/٣) .

تحليل فقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط :- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الفرعي:- أتبع الباحث طريقة أخرى في تحليل فقرات هذا المقياس, بإيجاد العلاقة الأرتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (Nunnally ,١٩٧٨,p.٢٦٢) .والجدول (٨) يوضح ذلك :-

جدول (٧)نتائج معامل ارتباط بيرسون للعلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس أساليب التعامل مع الضغوط (التفاوض وطلب الدعم, التفريغ الانفعالٍ ,الانسحاب) , والدرجة الكلية للمقياس .

ت/ فقرات التماس الدعم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت/ فقرات التنفيس الإنفعالٍ	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت/ فقرات الأنسحاب	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١-	٠,٤٩٠	٠,٠١	٣-	٠,٢٧٦	٠,٠١	٤-	٠,٤٧١	٠,٠١
٢-	٠,٤٢٣	٠,٠١	٧-	٠,٤٠١	٠,٠١	٦-	٠,٤٣٩	٠,٠١
٥-	٠,٥٥٨	٠,٠١	٩-	٠,٥٠١	٠,٠١	١٠-	٠,٤٥٣	٠,٠١
٨-	٠,٥٠٣	٠,٠١	١١-	٠,٥٦٧	٠,٠١	١٢-	٠,٣٤٠	٠,٠١
١٦-	٠,٥٦٣	٠,٠١	١٧-	٠,٥٢٧	٠,٠١	١٣-	٠,٤٦٢	٠,٠١
١٨-	٠,٥٢٤	٠,٠١	١٩-	٠,٤٢٨	٠,٠١	١٤-	٠,٤٨٨	٠,٠١
٢٠-	٠,٦١١	٠,٠١	-----	----	----	١٥-	٠,٢٤٥	٠,٠١

الخصائص السايكومترية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط :- تم استخراج الخصائص السايكومترية لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط الذي تضمن ثلاثة مقاييس فرعية وهي (أساليب التفاوض والتماس الدعم , التنفيس الانفعالٍ , الانسحاب) وكما يلي :-

١-الصدق :- يعد الصدق أحد المؤشرات التي تكشف عن مدى تأدية المقياس الذي أعد من أجله (عودة , ١٩٨٥, ص١٦٣) , والمقياس الصادق هو ذلك المقياس الذي يكون قادراً على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها (الزوبعي وآخرون , ١٩٨١, ص٣٩) , وقد اعتمد الباحث على أحد أنواع الصدق وهو :-

الصدق الظاهري :- Face Validity: يعد الصدق الظاهري للمقياس هو أحد مؤشرات الصدق للمقياس بواسطة عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحياتها في قياس الناحية المرادقياسها (Allen & Yen,١٩٧٩,p.٩٦) . وقد تحقق هذاالنوع من الصدق في مقياساس اليب التعامل مع الضغوط , بواسطة عرض فقراته على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق/ ١) .

٢-الثبات:يقصد بالثبات هوالأتساق في النتائج(Marshall ,١٩٧٢,Pp.١٠٤),والمقياس الثابت هو مقياس موثوق فيه ويعتمد عليه (Kerlinger,١٩٧٣,Pp.٤٢٩), وقد حسب الثبات لمقياس أساليب التعامل مع الضغوط بطريقة ألفا كرونباخ للأتساق الداخلي , إذ تعتمد هذه الطريقة على الإتساق في الأداء لدى الفرد من فقرة إلى أخرى (نورندايك وهيجن ,١٩٨٩,ص٧٩) . وأن هذا

المعامل يعطينا تقدير جيداً للثبات في اكثر المواقف (Nunnally ١٩٧٨,p.٢٣٠) .وبعد أدخال البيانات للحاسب الآلي , وأستخدام البرنامج الأحصائي (SPSS) , حسب الثبات بهذه الطريقة للمقاييس الثلاث , فبلغ معامل الثبات لمقياس أسلوب التفاوض والتماس الدعم (٠,٧٦), ولمقياس التنفيس الأنفعالٍ (٠,٦٤), وبلغ الثبات لمقياس الإنسحاب (٠,٧٣) .

رابعاً / الوسائل الإحصائية :-

١- الأختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين , لأختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة , لأستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياس إدراك الضغوط .

٢- معادلة ألفا كرونباخ Alfa Formula for Internal Consistency أستخدمت لأستخراج الثبات .

٣- معامل إرتباط بيرسن Pearson Product-Moment Correlation,لأيجاد العلاقة الإرتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

٤- أختبار تحليل التباين للقياسات المتكررة RM-ANOVA لمعرفة دلالة الفروق بين عينتي الدراسة في مستويات أدراك الضغوط للأبعاد الأربع المختلفة , ولمعرفة دلالة الفروق في أساليب التعامل مع الضغوط بين أفراد العينتين .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :-

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية ,تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية، ولأساليب التعامل معها وفقا لمتغيري الدولة (العراق، الجزائر)، والنوع (ذكور، إناث)، كما تم إجراء تحليل التباين للقياسات المتكررة , وفيما يلي عرض مفصل للنتائج:

أولا: نتائج الضغوط : Stressيتضمن الجدول (٨) المتوسطات الحسابية والأنحرافات المعيارية للضغوط وفقا للبلد والنوع، ويتضمن الجدول (٩) نتائج تحليل التباين للقياسات المتكررة للضغوط وفقا للبلد والنوع.

الجدول (٨)المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط وفقا للبلد والنوع.

محاور الضغوط	العراق				الجزائر			
	ذكور (ن=١٣٣)		إناث (ن=١٩٢)		ذكور (ن=١٣١)		إناث (ن=١٩٤)	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
الوالدين	٢.٩٣	٠.٦٧	٣.١٣	٠.٦٨	٣.٠٧	٠.٥٣	٣.٢٥	٠.٥٨
الأقران	٢.٩٦	٠.٦٠	٣.٠٠	٠.٦٨	٢.٧٣	٠.٦٥	٣.٠٩	٠.٥٩
المدرسة	٣.٢٦	٠.٧٥	٣.٦٦	٠.٦٨	٣.٤٨	٠.٦٨	٣.٦٩	٠.٥٨
المستقبل	٢.٨٠	٠.٨٤	٢.٩٩	٠.٨٥	٢.٩٨	٠.٨٤	٣.٢١	٠.٧٧

الجدول (٩)نتائج تحليل التباين للقياسات المتكررة للضغوط وفقا للبلد والنوع.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الاحتمال
البلد (أ)	٥.٧٥٩	١	٥.٧٥٩	٥.٦٤٤	٠.٠١٨
النوع (ب)	٣١.٧١٩	١	٣١.٧١٩	٣١.٠٨٦	٠.٠٠١
(أ) × (ب)	٠.١٦٨	١	٠.١٦٨	٠.١٦٤	٠.٦٨٥
الخطأ	٦٥٩.١٥١	٦٤٦	١.٠٢٠		
الأبعاد	١٣٠.٤٩٧	٣	٤٣.٤٩٩	١٤٦.٧٧٣	٠.٠٠١
الأبعاد × البلد (أ)	٦.٥٢٧	٣	٢.١٧٦	٧.٣٤١	٠.٠٠١
الأبعاد × النوع (ب)	١.٣١٢	٣	٠.٤٣٧	١.٤٧٦	٠.٢١٩
الأبعاد × (أ) × (ب)	٥.٣٠٣	٣	١.٧٦٨	٥.٩٦٤	٠.٠٠١
الخطأ	٥٧٤.٣٦٢	١٩٣٨	٠.٢٩٦		

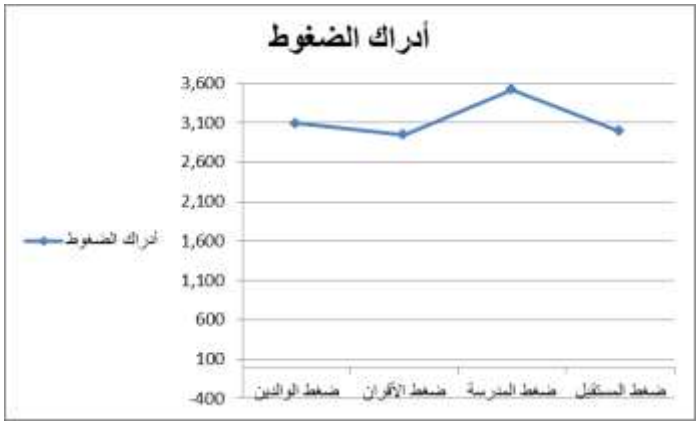
أظهرت نتائج تحليل التباين للقياسات المتكررة الموضحة في الجدول (٩) ما يلي:

أ- نتائج المتغيرات المستقلة:

- دلالة الفروق عند مستوى ٠.٠١٨ في متغير البلد؛ حيث كانت الضغوط مرتفعة لدى المراهقون الجزائريين (٣.١٩) مقارنة بالمراهقون العراقيين (٣.١٠).ويتضح من ذلك أن مستوى أدراك المراهقون الجزائريين للضغوط أعلى من معدل المراهقون العراقيين ,رغم أن المراهقون في كلا البلدين يدركون الضغوط , وهذا ما ينسجم مع نتائج دراسة القيار ٢٠٠٢ في العراق ,وينسجم ايضا مع نتائج دراسة وهبان ٢٠٠٨ في الجزائر التي أشارت إلى معاناة الطلبة من ضغوط حياتية بيئية ودراسية وشخصية وأنفعالٍة مرتفعة.وتتفق هذه النتيجة إلى حدٍ ما مع نتائج دراسة سيفج وآخرون ٢٠١٠ التي أشارت إلى أن المراهقون البريطانيين والألمان أظهروا مستوى منخفض من الضغوط ,في حين أظهر المراهقون الفرنسيون والأيطاليون مستويات عالٍة .
- دلالة الفروق عند مستوى ٠.٠٠١ في متغير النوع؛ حيث كانت الضغوط مرتفعة لدى الإناث (٣.٢٥) مقارنة بالذكور (٣.٠٣). وهذا مايتفق مع نتائج دراسة وهبان ٢٠٠٨ التي أشارت إلى أن الضغوط الحياتية كانت لدى الأناث أكبر مما لدى الذكور , وهذا ماينسجم مع دراسة الحلو ١٩٩٥ التي أشارت أن الطلبة الذكور هم أعلى في قوة تحمل الشخصية , وأن الأناث هن من ذوات قوة تحمل الشخصية الواطئة . وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة القيار٢٠٠٢ التي أشارت إلى أن الضغوط كانت لصالح الذكور مقارنة بالأناث .
- عدم دلالة التفاعل الثنائي بين متغيري البلد والنوع.

ب- نتائج التفاعل بين أبعاد الضغوط والمتغيرات المستقلة:-

- دلالة الفروق في أبعاد الضغوط عند مستوى ٠.٠٠١، والشكل (١) يوضح ذلك :-

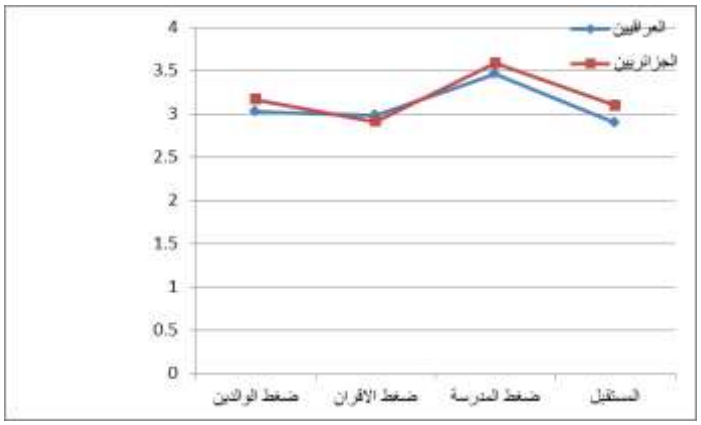


الشكل (١)رسم بياني يوضح الفروق في أدراك الضغوط .

يتضح من الشكل (١) أن الضغوط المرتبطة بالمدرسةتحتل المرتبة الأولى(٣,٥)، تلتها ضغوط الوالدين(٣,١)، ثم ضغوط المستقبل(٢,٩٩)، وأخيراً ضغوط الأقران(٢,٩٤). وهذه النتيجة تتفق مع

نتائج دراسة وهبان التي أشارت إلى الضغوط البيئية والمدرسية بالمرتبة الأولى , تلتها الضغوط الشخصية و الأنفعالِة . كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة بيرسك وسيفج ٢٠١٢ التي أشارت إلى أن ضغوط الوالدين والمدرسة سجلت أعلى مرتبة ,وأن الضغوط المرتبطة بالأقران كانت الأدنى .

- عدم دلالة التفاعل الثنائي بينأبعاد الضغوط ومتغير النوع.
- دلالة التفاعل الثنائي بين أبعاد الضغوط ومتغير البلدعند مستوى ٠.٠٠١؛ والشكل (٢) يوضح ذلك :



الشكل (٢)رسم بياني يوضح التفاعل الثنائي بين أبعاد الضغوط ومتغير البلد .

يتضح من الشكل (٢) أن المراهقون الجزائريين سجلوا أعلى مستوى في الضغوط المرتبطة بالمدرسة والوالدين والمستقبل مقارنة بأقرانهم العراقيين , بينما سجل المراهقون العراقيين مستوى أعلى في الضغوط المرتبطة بالأقران مقارنة بأقرانهم الجزائريين ,وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة وهبان ٢٠٠٨ , وتنسجم مع نتائج دراسة سيفج وآخرون ٢٠١٠ التي أشارت إلى أن المراهقون الفرنسيين و الأيطاليين سجلوا مرتبة أعلى في أدراك الضغوط مقارنة بأقرانهم البريطانيين والألمان .

-دلالة التفاعل الثلاثي بين الضغوط و البلدو النوع عند مستوى ٠.٠٠١؛ وتشير هذه النتيجة أن أعلى مستوى في جميع أبعاد الضغوط كان لدى الإناث الجزائريات، بينما كان الذكور العراقيين أقل مستوى في ضغوط الوالدين، والمدرسة والمستقبل، و سجل الذكور الجزائريين أقل مستوى في ضغوط الأقران, وهذا مايتفق مع نتائج دراسة الحلو ١٩٩٥,ويتفق مع نتائج دراسة وهبان ٢٠٠٨, ويتفق أيضا مع نتائج دراسة بيرسك وسيفج ٢٠١٢.

ثانيا: نتائج أساليب التعاملCoping Styles:يتضمن الجدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب التعامل مع الضغوط وفقا للبلد والنوع، ويتضمن الجدول (١١) نتائج تحليل التباين للقياسات المتكررة لأساليب التعامل مع الضغوط وفقاً لمتغيري الدولة والنوع.

الجدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأساليب التعامل وفقا للبلد والنوع.

أبعاد	العراق	الجزائر

	الضغوط	ذكور (ن=١٣٣)		إناث (ن=١٩٢)		ذكور (ن=١٣١)		إناث (ن=١٩٤)	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
طلب الدعم	الوالدين	٠.٥١	٠.٢٦	٠.٤٧	٠.٢٢	٠.٤٥	٠.٢٣	٠.٤٢	٠.٢٣
	الأقران	٠.٥٦	٠.٢٥	٠.٤٨	٠.٢٤	٠.٤٧	٠.٢٥	٠.٤٥	٠.٢٤
	المدرسة	٠.٦٢	٠.٢٦	٠.٥٤	٠.٢٥	٠.٥٥	٠.٢٩	٠.٥٤	٠.٢٥
	المستقبل	٠.٦٠	٠.٢٧	٠.٥٢	٠.٢٧	٠.٥٥	٠.٢٨	٠.٥٢	٠.٢٦
التفريغ الانفعال	الوالدين	٠.٣٧	٠.٢١	٠.٤٨	٠.٢١	٠.٣٤	٠.٢٠	٠.٤٢	٠.٢٠
	الأقران	٠.٣٣	٠.٢١	٠.٤٢	٠.٢٣	٠.٣٠	٠.١٩	٠.٣٣	٠.٢١
	المدرسة	٠.٣٣	٠.٢٥	٠.٤١	٠.٢٥	٠.٢٨	٠.٢١	٠.٣٢	٠.٢١
	المستقبل	٠.٣٣	٠.٢٦	٠.٤٣	٠.٢٥	٠.٢٦	٠.٢١	٠.٣١	٠.٢٠
الانسحاب	الوالدين	٠.٤٤	٠.٢١	٠.٤٨	٠.١٩	٠.٥١	٠.١٨	٠.٤٩	٠.١٨
	الأقران	٠.٤١	٠.٢١	٠.٤٥	٠.٢١	٠.٤٣	٠.١٩	٠.٤٣	٠.٢٠
	المدرسة	٠.٣٨	٠.٢٥	٠.٤٣	٠.٢٣	٠.٤٥	٠.٢٢	٠.٤١	٠.٢٠
	المستقبل	٠.٤٢	٠.٢٤	٠.٤٥	٠.٢٢	٠.٤٢	٠.٢٣	٠.٤٠	٠.٢٠

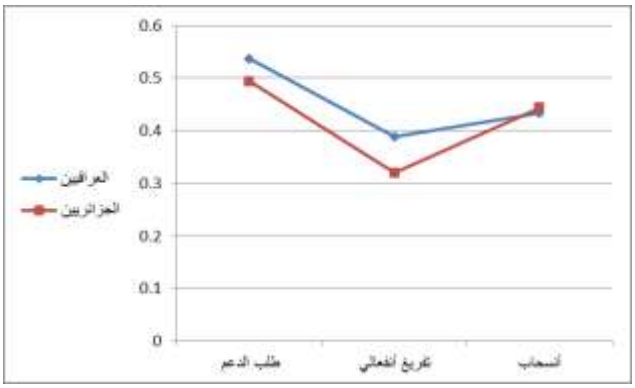
جدول (١١)نتائج تحليل التباين ذو القياسات المتكررة لأساليب التعامل مع الضغوط وفقا للبلد والنوع.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الاحتمال
البلد (أ)	٢.١٠٧	١	٢.١٠٧	١١.٠٠٦	٠.٠٠١
النوع (ب)	٠.٣١٧	١	٠.٣١٧	١.٦٥٧	٠.١٩٨
(أ) × (ب)	٠.٢١٤	١	٠.٢١٤	١.١١٧	٠.٢٩١
الخطأ	١٢٣.٦٤٤	٦٤٦	٠.١٩١		
الأبعاد	٠.٦٤٢	٣	٠.٢١٤	٩.٢٢٦	٠.٠٠١
الأبعاد × البلد (أ)	٠.٣١٦	٣	٠.١٠٥	٤.٥٤٦	٠.٠٠٤
الأبعاد × النوع (ب)	٠.١٠٧	٣	٠.٠٣٦	١.٥٣١	٠.٢٠٤
الأبعاد × (أ) × (ب)	٠.٠٢٣	٣	٠.٠٠٨	٠.٣٣٥	٠.٨٠٠
الخطأ	٤٤.٩٤٠	١٩٣٨	٠.٠٢٣		
الأساليب	٣٢.٦٠١	٢	١٦.٣٠١	١٣٦.١٨١	٠.٠٠١
الأساليب × البلد (أ)	٢.٠٧٨	٢	١.٠٣٩	٨.٦٨١	٠.٠٠١
الأساليب × النوع (ب)	٤.٢٨٤	٢	٢.١٤٢	١٧.٨٩٧	٠.٠٠١
الأساليب × (أ) × (ب)	٠.٩٩٤	٢	٠.٤٩٧	٤.١٥٢	٠.٠١٦

الخطأ	١٥٤.٦٥٠	١٢٩٢	٠.١٢٠		
الأبعاد × الأساليب	٦.٩٩٣	٦	١.١٦٦	٥٧.١٣٠	٠.٠٠١
الأبعاد × الأساليب × البلد (أ)	٠.٥٣٩	٦	٠.٠٩٠	٤.٤٠٠	٠.٠٠١
الأبعاد × الأساليب × النوع (ب)	٠.٠٨٩	٦	٠.٠١٥	٠.٧٢٧	٠.٦٢٨
الأبعاد × الأساليب × (أ) × (ب)	٠.١٠٧	٦	٠.٠١٨	٠.٨٧٤	٠.٥١٣
الخطأ	٧٩.٠٧٨	٣٨٧٦	٠.٠٢٠		

أظهرت نتائج تحليل التباين للقياسات المتكررة في جدول (١٢) مايلي :-

أ-نتائج المتغيرات المستقلة:دلالة الفروق عند مستوى ٠,٠٠١ في متغير البلدوالشكل (٤) يوضح ذلك:



الشكل (٤)رسم بياني يوضح الفروق في أساليب التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير البلد.

يتضح من الشكل (٤) أن الفروق في أساليب التعامل مع أبعاد الضغوط المختلفة كان لصالح المراهقون العراقيين مقارنة بأقرانهم الجزائريين .أي بمعنى آخر أن المراهقون العراقيين أستخدموا أسلوب التفاوض وطلب الدعم بمعدل أعلى من أقرانهم الجزائريين في التعامل مع مختلف ابعاد الضغوط ,وهذا ما ينسجم مع نتائج دراسة وهبان ٢٠٠٨ التي أشارت إلى وجود علاقة أرتباطية دالة بين الضغوط والأضطرابات السايكوسوماتية لدى عينة الدراسة .وهذا ماينسجم مع ما أشارت إليه نظرية لازاروس ١٩٦٦ من أن المراهقون الذين ذكروا أدراكهم لمستوى عالٍ من الضغوط , تعرضوا إلى خطر عالٍ من النتائج سلبية مثل :الأكتئاب , وتضاؤل الرضا عن الحياة , وتعاطي المخدرات , وتدني مستوى الأنجاز الاكاديمي .

- عدم دلالة الفروق في متغير النوع .
- عدم دلالة التفاعل الثنائي بين متغيري البلد والنوع .

ب - نتائج التفاعل بين اساليب التعامل والمتغيرات المستقلة :-

-دلالة الفروق في اساليب التعامل عند مستوى ٠,٠٠١ حيث جاء اسلوب التفاوض و طلب الدعم اولاً , تلاه اسلوب الأنسحاب , ثم أسلوب التفريغ الأنفعالٍ . ويتضح من هذه النتيجة أن المراهقون عموماً من جميع المناطق أظهروا مستوى عالٍ من الكفاية في التعامل مع الضغوط ,حيث كان الأسلوب الغالب في التعامل هو أسلوب التفاوض وطلب الدعم .وهذه النتيجة تنسجم مع نتائج دراسة بيرسك وسيفج ٢٠١٢ , وتنسجم إلى حدٍ ما مع نتائج دراسة سيفج وآخرون ٢٠١٠ .

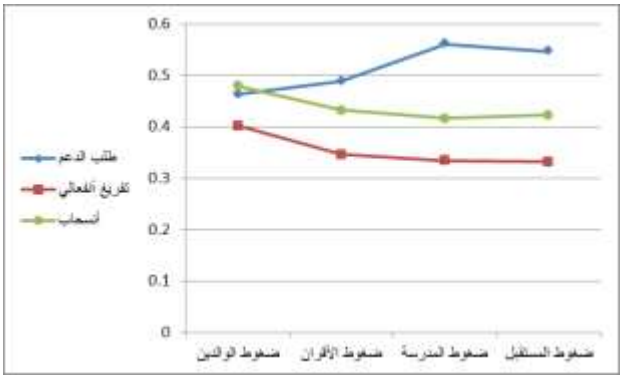
-دلالة التفاعل الثنائي بين اساليب التعامل ومتغير البلد عند مستوى ٠,٠٠١ ,حيث كان الفرق لصالح المراهقون العراقيين في استخدام اسلوب التفاوض وطلب الدعم في التعامل مع الضغوط مقارنة بأقرانهم الجزائريين , كذلك كان الفرق في استخدام اسلوب التفريغ الانفعالٍ لصالح المراهقيين العراقيين مقارنة بأقرانهم الجزائريين , في حين كان الفرق في استخدام اسلوب الانسحاب لصالح المراهقون الجزائريين مقارنة بأقرانهم العراقيين . ويتبين من هذه النتيجة أن المراهقون العراقيين أكثر كفايةً في التعامل مع الضغوط مقارنة بأقرانهم الجزائريين , وهذا ما ينسجم مع ما أشارت إليه نتائج دراسة وهبان ٢٠٠٨ , وينسجم مع نتائج دراسة سيفج وآخرون ٢٠١٠ .

-دلالة التفاعل الثنائي بين أساليب التعامل ومتغير النوع عند مستوى ٠,٠٠١, إذ كان أستخدام المراهقون الذكور لأسلوب التفاوض وطلب الدعم أعلى معدلاً مقارنة بالإناث , في حين كان الفرق في استخدام أسلوب التفريغ الأنفعالٍ للتعامل مع الضغوط لصالح الإناث مقارنة بأقرانهن من الذكور , كذلك كان الفرق لصالح الإناث في استخدام اسلوب الإنسحاب مقارنة بأقرانهن من الذكور ,وهذا مايشير إلى كفاية المراهقون الذكور بشكل عام في تعاملهم مع الضغوط مقارنة بأقرانهن من الأناث , وهذا ماينسجم مع نتائج دراسة الحلو ١٩٩٥ , وينسجم مع نتائج دراسة وهبان ٢٠٠٨ , ويختلف مع نتائج دراسة بيرسك وسيفج ٢٠١٢ التي أشارت إلى أن المراهقات من جميع المناطق أظهرن معدل أعلى في أستخدام أسلوب التفاوض وطلب الدعم مقارنة بأقرانهن من الذكور .

-دلالة التفاعل الثلاثي بين الأساليب و البلد والنوع عند مستوى ٠.٠١٦, حيث سجل المراهقون العراقييناعلى مرتبة في استخدام اسلوب التفاوض والتماس الدعم , في حين جاءت المراهقات الجزائريات و المراهقون الجزائريين والمراهقات العراقيات بالمرتبة (الثانية ,والثالثة , والرابعة) على التوالي . في حين سجلت المراهقات العراقيات والمراهقون الجزائريين أعلى مرتبة في أسلوب الأنسحاب مقارنة بالمراهقات الجزائريات والمراهقون العراقيين الذي كانوا بالمرتبة (الثانية, والثالثة) على التوالي . وأحتلت المراهقات العراقيات أعلى مرتبة في التنفيس الأنفعالٍ للتعامل مقارنة بالمراهقات الجزائريات والمراهقون العراقيين والجزائريين الذين احتلوا المرتبة (الثانية , والثالثة ,و الرابعة) على التوالي . ويتضح من هذه النتيجة الكفاية العالٍة للمراهقين العراقيين في التعامل مع

الضغوط مقارنة بالمراهقات العراقيات وأقرانهم الجزائريين, ولم نقارن هذه النتيجة بالدراسات السابقة لعدم تطرق تلك الدراسات لتفاعل هذه المتغيرات .

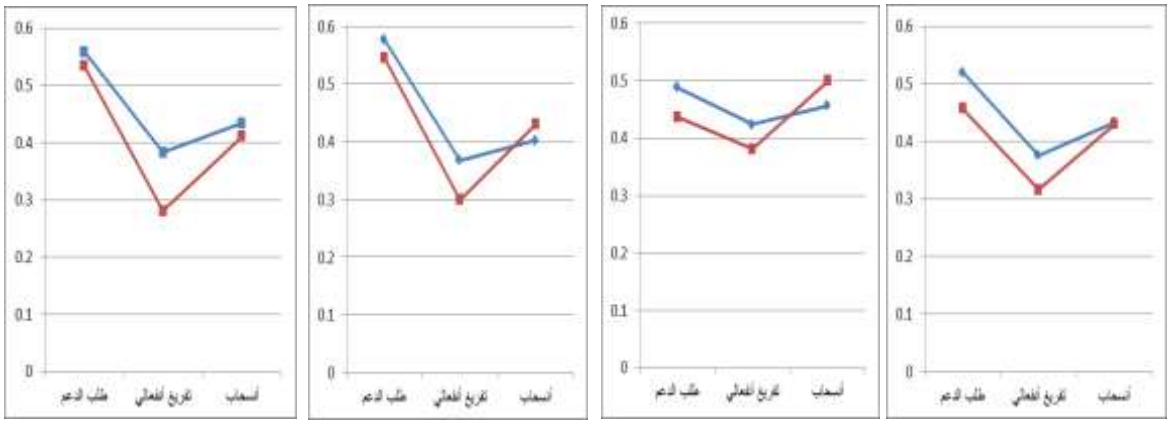
دلالة التفاعل الثنائي بين الأبعاد والأساليب عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ , والشكل (٥) يوضح ذلك:



الشكل (٥)رسم بياني يوضح التفاعل الثنائي بين أبعاد الضغوط وأساليب التعامل معها .

يوضح الشكل (٥)المستوى العالٍ للتعامل الفاعل (التفاوض والتماس الدعم)كان في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالمدرسة , وسجلت مستويات التفاوض و التماس الدعم في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالمستقبل,والأقران ,والوالدين المرتبة (الثانية , و الثالثة , والرابعة)على التوالي. ويظهر أرتفاع مستوى الأنسحاب مقارنة بالأساليب الأخرى في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالوالدين. وهذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة بيرسك وسيفج ٢٠١٢ التي أشارت إلى أن المستوى العالٍ للتعامل الفاعل كان في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالوالدين .وهذا يمكن أن يؤشر التباين الثقافي وأساليب التنشئة الاجتماعية التي تتميز بالديمقرطية في المجتمعات الغربية .

-دلالة التفاعل الثلاثي بين الأبعاد والأساليب والبلد عند مستوى ٠,٠٠١ , والشكل (٦) يوضح ذلك -:



الشكل (٦) يوضح التفاعل الثلاثي بين الأبعاد والأساليب والبلد .

يتضح من الشكل (٦)أستخدام المراهقون العراقيين أسلوب التفاوض والتماس الدعم بشكل أكثر من أقرانهم الجزائريين في التعامل مع جميع أنواع الضغوط .وأستخدام المراهقون الجزائريين أسلوب الأنسحاب بشكل أكثر من أقرانهم العراقيين في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالوالدين ,والضغوط المرتبطة بالمدرسة. وهذه النتيجة تختلف مع نتائج دراسة بيرسك وسيفج ٢٠١٢ , ولكنها تتفق من حيث أثر متغير المنطقة .

-عدم دلالة التفاعل الثلاثي بين الأبعاد والأساليب والنوع.

التوصيات :- في ضوء نتائج البحث الحالي , يوصي الباحث بمايلي :-

-أن يتبى المربون الأساليب التربوية في توجيه الأبناء لحل المشكلات اليومية التي تواجههم .

- أشاعة ثقافة التعامل الايجابي عن طريق وسائل الأتصال بمختلف أنواعها .

- أن تتحمل الاسرة والمدرسة دور كل منهما في تعليم الطلبة الأستراتيجيات الفاعل في حل المشكلات.

المقترحات :-أستناداً إلى نتائج البحث الحالي , يقترح الباحث جملة من الدراسات المستقبلية :-

-إجراء دراسة تتبعية لتطور أساليب التعامل مع الضغوط .

- دراسة العلاقة بين أساليب التعامل وأساليب التنشئة الاجتماعية .

- دراسة العلاقة بين نمط الشخصية وأساليب التعامل مع الضغوط .

Abstract:

This study tested the impact of region and gender on adolescents 'stress perceptions and coping styles. A total sample of ٦٥٠ adolescents (٥ ٩.٤٪ female) from ٢ countries (Iraq – Algeria). Samples of n = ٣٢٥ were drawn from each country completed questionnaires on stress and coping behaviors in four domains (school, parents, peer, and future). Results revealed that levels of perceived stressfulness of issues in different domains were universally similar among adolescents from the two countries. School–related stress received the highest rankings, Parent– , future–, peer–related stress, ranked (second, third, and fourth) respectively. Differences emerged with respect to coping style depending on region and gender. Coping styles characterized by negotiating, seeking support, and emotional outlet were used more often by adolescents from Iraq than those from Algeria. Males in all regions had higher rates in the use of negotiating and seeking support than Females did. Adolescents from all countries, despite regional variations exhibited more in response to withdrawal conflicts with parents than with future or school. Overall adolescents from all regions demonstrated an impressive level of coping competencies.

المصادر :-

-أبو حطب ,فؤاد وعثمان ,سيد أحمد (١٩٨٧): التقويم النفسي ,القاهرة ,مكتبة الأنجلو المصرية.

-بوعناقة ,علي (٢٠٠٧) : الشباب ومشكلاته الاجتماعية في المدن الحضرية ,سلسلة اطروحات الدكتوراه (٦١), بيروت ,مركز دراسات الوحدة العربية .

-بولعلوة , بديعة (٢٠٠٨): إستراتيجية مقاومة الضغط لدى المراهقون الجانحين المقيمين بمركز إعادة التربية ,رسالة ماجستير غيرمنشورة , كلية العلوم الأنسانية والاجتماعية ,جامعةالجزائر .

-ثورندايك, روبرت وهيجن,اليزابيث(١٩٨٩): القياس والتقويم في علم النفس والتربية,ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس ,عمان,مركز الكتب الأردني .

-الحلو , بثينة منصور (١٩٩٥): قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع الضغوط ,أطروحة دكتوراه غير منشورة ,كلية الآداب , جامعة بغداد .

-الدراجي ,حسن علي سيد(٢٠٠٧): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وانماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الأبتدائية ,أطروحة دكتوراه غير منشورة ,كلية التربية , جامعة بغداد .

-زاير, سعدعلي (٢٠٠٩) : رؤية تربوية مستقبلية في التعليم العراقي ,شؤونعربية ,بغداد, مركز العراق للدراسات / العدد الثالث,ص١١٩-١٥٦.

-السروطي ,يزيدعيسى (٢٠٠٩): السلطوية في التربية العربية ,الكويت ,عالم المعرفة .

-القيار ,عادلةمحمد (٢٠٠٢): الضغوط النفسية للطلبة المسرعين وأقرانهم من غير المسرعين,أطروحة دكتوراه غير منشورة ,كلية التربية ,جامعة بغداد.

-الكبيسي ,عبد الكريم عبيد (١٩٨٨): قياس التكيف الشخصي و الاجتماعي لدى الأحداث الجانحين وعلاقته بالمعاملة الوالدية ,رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الآداب ,الجامعة المستنصرية .

-موسن,بول كونجر,جون وكاجان,جيروم (١٩٧٠): سيكولوجية الطفولة والشخصية ,ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة وجابر عبد الحميد جابر , القاهرة , دار النهضة العربية .

-موسن, بول كونجر,جون وكاجان,جيروم (١٩٨٦): اسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ,ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة , الطبعة الأولى ,الكويت ,مكتبة الفلاح .

-وهبان ,علي حسن (٢٠٠٨): ضغوط الحياة وعلاقتها بالإضطرابات السايكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن – الجزائر) , أطروحة دكتوراه غير منشورة ,كليةالعلوم الأنسانية والاجتماعية ,جامعةالجزائر٢.

-Allen, M.J.& Yen,W.M.(١٩٧٩):Introduction to Measurment Theory.California,Book-Cole.

-Clarke١,A.(٢٠٠٦) : Coping with Interpersonal Stress and Psychosocial Health Among Children and Adolescents: A Meta-Analysis. Journal of Youth and .Adolescence, Vol. ٣٥, No. ١, February, pp. ١١-٢٤

-Cronbach,L.J.(١٩٦٤):Essential of Psychology testing.New York,Harper Brothers.

-Hampel,P. and Petermann,F.(٢٠٠٥): Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents.Journal of Youth and Adolescence, Vol. ٣٤, No. ٢, April, pp. ٧٣-٨٣.

-Kelly,T.L.(١٩٧٣): The Selection of Upper and Lower group for the validation of test item .Journal of Education Psychology,No.(٢),p.١٧٢.

-Kerlinger, F.(١٩٧٣): Foundation of Behavioral Research.New York,Holt Rineharet & Winston.

-Liu,Y. (١٩٩٨) : Family Support ,Peer Support and Adolescent Coping with Different Stressors.Journal of National Taitung Teachers College,Vol.٩,pp.٣٧-٦٠.

-Nunnally,J.G.(١٩٧٨): Psychomatric Theory.New York,McGraw-Hill.

-Persike ,Malte & Seiffge-Krenke,I.(٢٠١٢):Competence in Coping with Stress in Adolescents from Three Regions of the World.Journal of Youth and Adolescence, ٤١:٨٦٣-٨٧٩ .

-Seiffge-Krenke,I.(٢٠٠٦): Coping With Relationship Stressors: The Impact of Different Working Models of Attachment and Links to Adaptation. Journal of Youth and Adolescence, Vol. ٣٥, No. ١, February, pp. ٢٥-٣٩.

- Seiffge-Krenke ,I.,Molinar,R. Ciariano,S.,Menna,P.,Michel ,G.,Hoareau,E., Kloep,M.& Hendry,L.(٢٠١٠): Competence in Coping with Future-Related Stress in Adolescents from France, Italy, Great Britain,and Germany Journal of Happiness Stud ١١:٧٠٣-٧٢٠. January/February ,Vol ٨٠, No ١,٢٥٩ – ٢٧٩.

-Stanley,C.J.&Hopkins,K.D.(١٩٧٢): Educational and Psychological,Measurment and Evaluation. New Jersey, Prentice – Hall.

- Weisz, J., Mc Cabe,M. and Dennig,M.(١٩٩٤): Primary and Secondary Control Among Children Undergoing Medical Procedures. Journal of Consulting and Clinical Psychology ,Vol. ٦٢, No. ٢, ٣٢٤-٣٣٢.

- Wrosch,C.,Heckhausen,J.& Lachman,M. (٢٠٠٠): Primary and Secondary Control Strategies for Managing Health and Financial Stress Across Adulthood.

-Vashchenko,M., Evangelia Lambidoni,E.& Brody,L.(٢٠٠٧): Late Adolescents' Coping Styles in Interpersonal and Intrapersonal Conflicts using the Narrative Disclosure Task. Clin Soc Work J (٢٠٠٧) ٣٥:٢٤٥-٢٥٥.