

الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس واستراتيجيات مواجهتها: دراسة ميدانية بمجموعة من ثانويات ومتوسطات ولاية سكيكدة

Stress with schooled adolescents and coping strategies: A field study for a group of secondary and intermediate schools in the state of skikda

مخبر تحليل العمل والدراسات الارغونوميا جامعة باجي مختار عنابة/ الجزائر	علم النفس العيادي	سعداوي مريم - طالبة دكتوراه (meriemmeyam@gmail.com)
جامعة باجي مختار عنابة/الجزائر	علم النفس العيادي	عاشوري صونيا - استاذة(ة) تعليم عالي (achourisanyora23@gmail.com)
DOI :		

الإرسال: 2023/03/30 القبول: 2024/06/07 النشر: 2024/06/25

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على استراتيجيات المواجهة الأكثر استخدام من طرف المراهقين المتمدرسين، بالإضافة على التعرف على دلالة الفروق الإحصائية لمتوسط درجات استراتيجيات الثلاث (مشكلة، الانفعال، التجنب) وفقا لطبيعة التفاعل، وذلك من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة ل على عينة قدرها 102 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المتوسط (26 ذكور. 32 اناث) والثانوي (17 ذكور، 27 اناث) تتراوح أعمارهم ما بين (12-18) سنة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى المراهقين المتمدرسين افراد عينة الدراسة هي الاستراتيجية القائمة على المشكلة.
 - عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الاستراتيجيات الثلاث (مشكلة، الانفعال، التجنب) وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومتغير المستوى الدراسي (متوسط/ثانوي).
- الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية؛ استراتيجيات المواجهة؛ المراهق المتمدرس.

Abstract:

The current study aims to identify the most used coping strategies among schooled adolescents, in addition to identifying the significance of the statistical differences for the average scores of the three strategies (problem, emotion, avoidance) according to the nature of the interaction, by applying the coping strategies scale to a sample of 102 male and female students from Intermediate students (26 males, 32 females) and

secondary students (17 males, 27 females) between the ages of (12-18) years. The study reached the following results:

- The most used coping strategy among schooled adolescents, members of the study sample, is the problem-based strategy.
- There are no statistically significant differences in the mean scores of the three strategies (problem, emotion, avoidance) according to the nature of the interaction between the gender variable and the scholars level variable (intermediate / secondary).

Keywords: stress ;Coping ;scholars adulterants.

مقدمة:

لا تخلو حياة الفرد اليومية من المواقف الصعبة التي تتسبب في الضغط النفسي و الجسدي للفرد خصوصا اذا كان مصدر الضغط او الموقف مستمر فهذا يعني ان الضغوط المترتبة عن هذا الموقف و الملازمة له مستمرة ايضا و من بين المواقف الضاغطة المستمرة و الكثيرة في الحياة اليومية تلك التي تتسبب بها المدرسة في طورين المتوسط و الثانوي و ما يجعلها اكثر تسببا لضغط هي انها تزامن مرحلة عمرية هامة و التي تعتبر نقطة فاصلة في تكوين شخصية الفرد و هي مرحلة المراهقة بما تحمله من خصوصية تمس التغيرات النفسية و الفيسيولوجية حيث يصبح المراهق اكثر حساسية و اكثر عرضة للوقوع في الاضطرابات النفسية فقد اوضحت دراسة كل ن " بديعة واكلي ايت مجبر و " كهيبة جنان " ان الضغوط النفسية الناتجة عن اسباب عاطفية تؤدي الى قيام المراهق بمحاولات انتحارية في دراسة تم اجرائها في (2024) على مراهقين تتراوح اعمارهما بين (17 و 19 سنة) . كما توصلت دراسة " هاجر محمد ناصر عبد لرازق " (2023) في دراسة اجرتها على مجموعة من الطلاب المراهقين الى ان الضغوط النفسية تؤدي الى سلوكيات التمرد لدى الطلاب المراهقين . حتى يحى المراهق نفسه من ذلك فأن يلجأ الى البحث عن طرق و اساليب للتعامل مع تلك الضغوط سواء عن طريق تجنبها او التكيف معها و لهذا فأنا نلاحظ ان المراهقين يلجؤون الى عدة طرق او سلوكيات كممارسة الانشطة الرياضية البدنية حيث اوضحت دراسة الباحثين " محمد يحي " " لقريدي " و " حسيني " (2019) دور

الانشطة الرياضية في التخلص من الضغوط النفسية لدى الطلاب المتمدرسين في المرحلة الثانوية العامة في الجزائر وهذا ما دفع بنا في دراستنا الحالية الى التركيز على الكيفية او الاسلوب الذي يستخدمه المراهق المتمدرس في مواجهة الضغوط هل هو اسلوب التجنب أم الميل الى التركيز على المشكل و ايجاد حلول له ام الانفعال وقد تمثلت تساؤلات الدراسة في:

- ما هي أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما لدى المراهقين المتمدرسين المشاركين في الدراسة؟

- وهل توجد فروق دالة احصائية في متوسط درجات في استراتيجيات المواجهة القائم على المشكل وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومستوى الدراسي (متوسط-ثانوي) لدى المراهقين المتمدرسين؟

- وهل توجد فروق دالة احصائية في متوسط درجات في استراتيجيات المواجهة القائم على الانفعال وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومستوى الدراسي (متوسط-ثانوي) لدى المراهقين المتمدرسين؟

- وهل توجد فروق دالة احصائية في متوسط درجات في استراتيجيات المواجهة القائم على التجنب وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومستوى الدراسي (متوسط-ثانوي) لدى المراهقين المتمدرسين؟

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق دالة احصائية في متوسط درجات في استراتيجيات المواجهة القائم على المشكل وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومستوى الدراسي (متوسط-ثانوي) لدى المراهقين المتمدرسين

- توجد فروق دالة احصائية في متوسط درجات في استراتيجيات المواجهة القائم على الانفعال وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومستوى الدراسي (متوسط-ثانوي) لدى المراهقين المتمدرسين.

- توجد فروق دالة احصائية في متوسط درجات في استراتيجيات المواجهة القائم على التجنب وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومستوى الدراسي (متوسط-ثانوي) لدى المراهقين المتمدرسين.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما لدى المراهقين المتمدرسين.
- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في متوسط درجات استراتيجيات المواجهة القائم على المشكل وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومتغير المستوى الدراسي.
- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في متوسط درجات استراتيجيات المواجهة القائم على الانفعال وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومتغير المستوى الدراسي.
- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في متوسط درجات استراتيجيات المواجهة القائم على التجنب وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومتغير المستوى الدراسي.

اهمية الدراسة: تكمن اهمية الدراسة كون انها ركزت على مرحلة عمرية هامة و هي مرحلة المراهقة نتيجة الة الاشكاليات و الازمات التي تظهر على الفرد في هذه المرحلة ، بالإضافة الى انها اهتمت بمصدر ضغط هام و مستمر وهو الضغط الناتج عن الدراسة

1- الاطار النظري للدراسة:

1.1 ضبط مصطلحات الدراسة:

مفهوم الضغوط النفسية: هي قمة الاحساس بالقلق الاحساس و الشعور بوجود خطر ناتج عن مشاكل الحياة اليومية و الانفعالات التي تخلق تغيرات في الحالة النفسية و الجسدية للشخص فتخل بالاستقرار و التوازن الانفعالي للفرد.(براهمية,2021)

مفهوم استراتيجية المواجهة (Coping) اجرائيا هي مجموعة الاساليب المعرفية السلوكية التي يستخدمها المراهقين المتمدرسين التي يسعى من خلالها الى تخفيض الضغوطات التي تواجهه و هي الدرجة التي يتحصل عليها المراهق المتمدرس على مقياس المواجهة ل. لاندلر وباركر (Ciss)

طور " لازاريس" (lazaruz) مفهوم استراتيجيات المواجهة عام (1978) حيث اعتبر ان مفهوم المواجهة يحدد مجموعة العمليات التي يتدخل فيها بينه و بين الحدث الضاغط الذي ينظر اليه على انه يمثل تهديدا له بهدف التحكم فيه او التقليل من الضاغط الناتج عنه .

اما "فولكمان" (flokman) (1978) عرفها على انها مجموعة من الجهود المعرفية و السلوكية التي يبذلها الفرد من اجل التحكم في المطالب الخارجية التي تهدد أو تتجاوز موارده الداخلية .(عيشوبة،2016،)

عرف Stepoté (1991) استراتيجية المواجهة على أنها مجموعة من الاستجابات المعرفية التي يبذلها الفرد لمواجهة المواقف الصعبة حيث اعتبر ان هذه الاستجابات هي ذات طبيعة معرفية محضه. (PULHAN,BOURGEOIS.1995)

1-2 انواع استراتيجيات المواجهة :

استراتيجية مواجهة مركزة حول المشكل : وهي مجموعة من العمليات المعرفية التي تهدف الى البحث عن مصدر المشكلة و تحليلها و معالجتها و هي تشمل الجهود المبذولة للتحكم في الوضعية الضاغطة للإيجاد حلول لها

استراتيجية مواجهة مرتكزة حول الانفعال: وهي مجموع العمليات المعرفية التي تسعى لتخفيض الانفعالات المترتبة عن الوضعية الضاغطة. (عزوز. جبالي. 2014)

استراتيجية مواجهة مرتكزة حول التجنب: هي مجموعة من النشاطات ذات التعبير السلوكي المعرفي يتم (PULHAN,BOURGEOIS.1995) من خلالها مصدر الضغط وتغييره. مفهوم المراهقة: هي مرحلة من مراحل النمو الانساني تتميز بمجموعة من الخصائص النمائية التي تميزها عن بقية مراحل النمو الاخرى و التي تشمل عدة جوانب (نفسية، اجتماعية، جسمية) و تبدأ بالبلوغ و تنتهي عند مرحلة النضج أو الرشد. (عديشوبة، 2016،

المراهق المتمدرس : اجرائيا هو التلميذ الذي يزاول دراسته في الطور المتوسط و الثانوي.

3-1 : الدراسات السابقة: هناك العديد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى المراهق و استراتيجيات مواجهتها اخذنا منها ما يلي:

دراسة كل من " مهدي يحي محمد " و اخرون (2019) بعنوان النشاط الرياضي و دوره في خفض من الضغوط النفسية الناتجة عن الضغوط الدراسية عند الطلاب المتمدرسين في المرحلة الثانوية العامة في الجزائر ، هدفت الدراسة الى التعرف على دور النشاط الرياضي في خفض من حالة الضغوط النفسية الناتجة عن الضغوط الدراسية عند طلاب المرحلة النهائية بالثانوية ، تكونت عينة الدراسة من (409) طالبا منهم (145) ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي و (264) ممارسين للنشاط البدني الصفي . تم الاعتماد على المنهج الوصفي حيث تم تطبيق الاستبيان كأداة بحث (استبيان يقيس الضغوط النفسية للمتمدرسين و استبيان يقيس النشاط الرياضي)

تمثلت نتائج الدراسة في :

النشاط الرياضي الصفي و اللاصفي له دور في خفض من حالة الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

النشاط الرياضي اللاصفي له دور في خفض حالة الضغوط النفسية المدرسية لدى طلاب الثانوية أكثر من النشاط الرياضي الصفي .

دراسة " واكلي ايت مجبر" و " جنان كهيبة" (2024) بعنوان اثر الضغط النفسي في محاولة الانتحار لدى المراهق . تمثلت اهداف الدراسة في الكشف عن العلاقة بين محاولة الانتحار و الضغط النفسي ، عينة الدراسة قدر عددها بحالتين قاما بمحاولة انتحار تتراوح اعمارهم بين (17 و 19) سنة . اعتمدت الباحثتان على المنهج العيادي . الاداة المستخدمة في البحث هي مقياس levenstein لادراك الضغط النفسي و قد توصلت نتائج الدراسة الى :

الضغوط النفسية الناتجة عن اسباب عاطفية تؤدي بالمراهق الى القيام بمحاولات انتحارية .
الضغط الناتج عن الاحباط نتيجة الفشل الدراسي يؤدي بالمراهق الى محاولات الانتحار .

المراهق الذي حاول الانتحار يظهر مستوى عالي من الضغط النفسي.

دراسة " محمد ناصر عبد الرازق هاجر " (2023) بعنوان تدريس بعض المهارات المهنية بمدخل حل المشكلات و اثرها في الحد من الضغوط النفسية و سلوك التمرد لدى الطلاب المراهقين، هدفت الدراسة الى معرفة اثر تدريس بعض المهارات المهنية بمدخل حل المشكلات في الحد من الضغوط النفسية و سلوك التمرد لدى الطلاب المراهقين . عينة الدراسة قدرت ب 25 طالبا من الصف الخامس . المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي . تمثلت اداة الدراسة في مقياس الضغوط النفسية و مقياس سلوك التمرد . اسفرت الدراسة على النتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الصف الخامس لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي و البعدي لمقياس سلوك التمرد ببعديه لصالح التطبيق القبلي .

فاعلية تدريس بعض المهارات المهنية بمدخل حل المشكلات في الحد من الضغوط النفسية و سلوك التمرد لدى الطلاب المراهقين .

1-4 التعليق على الدراسات السابقة:

أوجه التشابه: تتفق الدراسات السابقة مع دراستنا الحالية في الفئة العمرية حيث هتمت بدراسة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتدربين .

أوجه الاختلاف : تختلف الدراسات السابقة من حيث الاهداف حيث ركزت دراسة (محمد رضا عبد الرازق. 2023) الى دراسة اثر او فاعلية تدريس بعض المهارات المهنية على سلوك التمرد لدى الطالب المراهق. كما اختلفت هذه الدراسة عن باقي الدراسات من حيث المنهج المستخدم اين اعتمدت على المنهج التجريبي بينما اعتمدت دراسة (واكلي و جنان. 2024) على المنهج العيادي بينما اعتمدت دراسة محمد يحيى و اخرون على المنهج الوصفي .

2- الجانب التطبيقي:

1-2 الإجراءات المنهجية للدراسة:

الاساليب الاحصائية:

نظرا لدراستنا الحالية والتي تهدف إلى التعرف على أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما ، اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي، لأنه يتناسب مع الهدف أعلاه، بحيث من شروط هذا المنهج استخدام أساليب القياس وتفسير النتائج والتحقق من الدلالة الإحصائية للفرد

الجدول(01) رقم يوضح خصائص الديمغرافية للمشاركين في الدراسة

الجنس	المستوى الدراسي	عدد الأفراد	النسبة المئوية
ذكر	متوسط	26	25.49%
	ثانوي	17	16.66%
أنثى	متوسط	32	31.37%
	ثانوي	27	26.47%
المجموع الكلي		102	100%

المصدر: الباحث

يوضح الجدول اعلاه الخصائص الديمغرافية لأفراد عينة الدراسة و التي قدر عددها ب (102) طالب منهم (43 ذكر) ما يمثل 42,15 % و (59 اناث) اي ما يمثل 57,84 %

و نلاحظ ان افراد العينة يختلفون في الطور الدراسي حيث يمثل طلاب المتوسط

(58) طالب اي ما يمثل نسبة 56,86 % من عينة الدراسة . بينما يمثل طلاب الطور الثانوي (44) طالبا اي بنسبة 43,13 % .

عينة الدراسة : تم الاعتماد على العينة العشوائية الطبقية حيث تم اخذ افراد العينة من طبقتين طلاب الثانوي و طلاب المتوسط ذكور و اناث .

الحدود الزمنية والمكانية للدراسة:

تم اجراء هذه الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من ديسمبر 2022 الى جانفي 2023 . وشملت المؤسسات التلاميذ الذين يدرسون في المؤسسات التربوية التالية:

_ متوسطة بوعسلة فاطمة الزهراء – القل- سكيكدة.

_ متوسطة-ابن جبير- سكيكدة-

ثانوية متقن القل- سكيكدة-

ثانوية بوقيقز عمار –القل- سكيكدة-

ثانوية صالح بن مهنا –كركرة-سكيكدة-

أدوات الدراسة:

مقياس استراتيجية المواجهة النفسية:

تم استخدام قائمة المواقف الضاغطة "لأندلر" و "باركر" وتم

الاعتماد على النسخة المقننة من قياس استراتيجيات التكيف المتكون من 48 بند تم تقنينها

وترجمتها إلى البيئة الجزائرية على مستوى مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية

والاجتماعية بولاية وهران من قبل الباحثين: فراحي فيصل، كبداني خديجة، قويدري

مليكة، شعبان الزهرة وهذا سنة 2006. (براهمية، 2021)

صورة المقياس:

يتكون مقياس استراتيجية التكيف من ثلاث أبعاد حيث يحتوي كل بعد على مجموعة من

الفقرات التي تشكل في مجموعتها

المقياس الأصلي المتكون من 48 فقرة و هي موضحة في الجدول التالي:

صدق و ثبات المقياس :

قياس الصدق: وجدنا جميع معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات الابعاد الفرعية و

الدرجة الكلية لكل بعد دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 و عليه فأن جميع

الفقرات تتميز بالاتساق الداخلي. اضافة الى ان معامل الارتباط بيرسون لدرجة الكلية

للابعاد الفرعية و الدرجة الكلية للبعد الرئيسي دالة احصائيا عند مستوى المعنوية 0,01. كما جاء معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للأبعاد الرئيسية دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01.

قياس الثبات : استخدام معامل الفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس حيث جاء معامل الثبات لبعـد الاستراتيجية المركزة حول المشكل ب 80 و بعد الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال ب 80 و التجنب ب 77 للمقياس ككل ب 237 وهي معاملات جيدة.

الجدول رقم (2) يبين توزيع فقرات مقياس استراتيجيات المواجهة على أبعادها

الأبعاد	الفقرات	المجموع
16	1,2,6,10,15,21,24,26,27,47,46,43,42,41,39,36	حل المشكلة
16	45,38,34,33,30,28,25,22,19,17,16,14,13,8,7,5	الانفعال
16	.9,4,48,44,40,37,35,32,31,29,23,3,20,18,12,11	التجنب
	48	المجموع

المصدر : الباحث

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة تكون وفق سلم متدرج من 1 الى 5 درجات تعبـير عن إجابات تتدرج من كثيرا إلى أبدا بحيث تأخذ عبارة أبدا الدرجة (1) و تأخذ العبارة كثير الدرجة (5) وتخلله الدرجات التالية: (2,3,4)

إجراءات التطبيق:

يطبق على الأشخاص ذوي مستوى تعليمي يسمح لهم بالقراءة، وفهم الوحدات و من ثم الاستجابة للمقياس و يجب التأكد من أن الفرد بحوزته قلم رصاص بدون ممحاة أو قلم جاف قبل البدئ في التطبيق. وبعد استراحة المفحوص نبدأ في شرح الهدف من المقياس و المتمثل في تكوين فكرة عن تصرف هذا الشخص في حالة تعرضه لوضعية محبطة أو ضاغطة كما

نشجعه على التفكير في نوع المواقف المقلقة قبل إجابته. نقدم للمفحوص نسخة و نطلب منه أن يملأ كل البيانات الشخصية الخاصة به. والتأكد من أن المفحوص قد قرأ و فهم

كل التعليمات و عند الضرورة نقرأ التعليمات للمفحوص إذا كان التطبيق الجماعي نقرأ التعليمات بصوت مرتفع. التأكد من أن المفحوص قد قرأ بدقة كل عبارة وفهمه ثم يبدأ بالإجابة بوضع دائرة

حول الدرجة التي تناسبه من بين الدرجات الخمسة. إذا أقر المفحوص تغيير إجابته لا نمحي الإجابة الأولى بل على المفحوص أن يضع علامة (x) على الإجابة الخاطئة و يحيط مرة أخرى الإجابة.

مفتاح التصحيح :

التفريغ يكون عن طريق إعطاء الأوزان التالية لإجابات المستجيب 1,2,3,4,5. الخصائص السيكو مترية للمقياس: لقد استخدمنا في الدراسة اختبار coping الذي قام ببنائه كل من أدلر و باركر (1998) و قد تم اختيارنا لهذا المقياس بناء على عدة اعتبارات نذكر منها، توفر المقياس على مقننا على المجتمع الجزائري، ما جعله مقبولا لدى الباحثين فقد تم استخدامه في العديد من الدراسات و الرسائل الجامعية في الجامعات الجزائرية مثل دراسة كبداني خديجة والمرسومة بالتوظيف النرجسي لدى حالات الاكتئاب الارتكاسي و كذلك دراسة سماني مراد بعنوان استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية و دراسة (براهمية سميرة بعنوان استراتيجيات المواجهة للضغوط لدى المسنين المصابين بالسرطان). (براهمية، 2021).

ذلك لتمتع المقياس بخصائص سيكو مترية مرتفعة بعد جمع البيانات، قام الباحثان بمعالجتها عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) مستخدمين الأساليب الإحصائية الملائمة للبحث البحث و هي كما يلي:

- اختبار كاف تربيع.
- اختبار فريدمان.

- اختبار تحليل التباين الثنائي. Two- way- anova

2-2 عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

الإجابة على تساؤل الدراسة:

وللإجابة على التساؤل الذي نص على " ما هي أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما لدى المراهقين المتمدرسين المشاركين في الدراسة قمنا بحساب اختبار فريدمان كما هو موضح فيما يلي

الجدول رقم (03) يوضح نتائج اختبار فريدمان لدلالة الفروق بين أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما .

عدد المشاركين	الاستراتيجيات	متوسط الرتب	قيمة اختبار كاي تربيع	درجة الحرية	مستوى الدلالة
102	المشكل	2.17	8.878	02	0.01
	الانفعال	1.77			
	التجنب	2.06			

المصدر: مخرجات SPSS

من خلال القيم الموجودة في الجدول أعلاه نلاحظ بأن قيمة كاف تربيع قدرت ب 8.878 عند مستوى دلالة 0.01 وهو مستوى أقل من مستوى 0.05 وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين المتمدرسين أفراد عينة الدراسة وللتعرف على دلالة الفروق لصالح أي من الاستراتيجيات نقوم بالمعالجة الإحصائية البعدية بهدف المقارنات الثنائية كما هو موضوع في الجدول الموالي

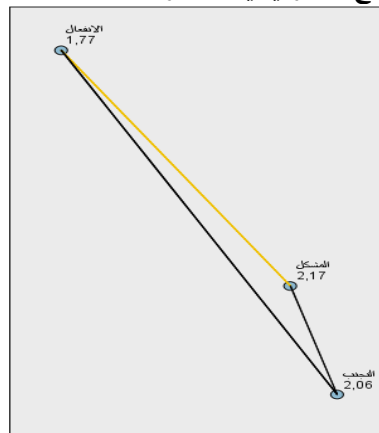
الجدول رقم (04) يوضح نتائج الاختبار البعدي للاختبار فريدمان

Sig- ajus	مستوى الدلالة	الانحرافات المعيارية	قيمة الاختبار	المقارنات الثنائية	
0.01	0.04	2.871	0.402	المشكل – الانفعال	استراتيجية المواجهة
1.00	0.421	0.805	0.113	المشكل – التجنب	
0.117	0.39	2.065	0.289	التجنب – الانفعال	

المصدر: مخرجات spss

من خلال القيم الموجودة أعلاه نلاحظ بأن استراتيجيات القائمة على المشكلة هي الاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى المراهقين المتمدرسين المشاركين في الدراسة، وذلك نظرا لوجود فروق دال احصائيا بين استراتيجيات المشكل والانفعال عند مستوى دلالة 0.05. وذلك لكون استراتيجية القائمة على المشكلة لها أعلى متوسط رتب قدر بـ 2.17. وعليه يمكننا اتخاذ القرار بأن استراتيجيات القائمة على المشكلة هي الأكثر استخداما لمواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المشاركين في الدراسة. وهذا ما يبينه الشكل الموالي.

الشكل (1): يوضح الاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى المراهقين المتمدرسين



المصدر: مخرجات spss

من خلال الشكل أعلاه نلاحظ بأن استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة هي الأكثر استخداما لدى المراهقين المتمدرسين المشاركين في الدراسة. وهذا ما يوضحه الخط ذو اللون الأصفر الذي يظهر وجود فرق دال احصائيا بين استراتيجيات القائمة على المشكلة واستراتيجيات القائمة على الانفعال.

وعليه فإن استخدام الاستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين المتمدرسين المشاركين في الدراسة تكون على النحو التالي (المشكلة تم التجنب ثم الانفعال).

2-3 عرض ومناقشة فرضيات الدراسة:

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

وللتحقق من هذه الفرضية والتي نصت على " توجد فروق دالة احصائية في متوسط درجات استراتيجيات المواجهة القائم على المشكل وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومستوى الدراسي (متوسط-ثانوي) لدى المراهقين المتمدرسين" قمنا بحساب اختبار تحليل التباين الثنائي كما هو موضح فيما يلي:

الجدول رقم(05) يوضح الإحصاءات الوصفية لتفاعل متغير الجنس و المستوى التعليمي

الجنس	المستوى الدراسي	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	متوسط	26	56.61	8.36
	ثانوي	17	59.76	9.08
المجموع		43	57.86	8.68
أنثى	متوسط	32	60.40	10.73
	ثانوي	27	60.88	8.06
المجموع		59	60.62	9.25
المجموع	متوسط	58	58.70	9.84
	ثانوي	44	60.45	8.38
المجموع		102	59.46	9.24

المصدر: مخرجات SpSS

من خلال القيم الموجودة في الجدول أعلاه نلاحظ بأن أعلى درجة متوسط الحسابي للاستخدام استراتيجية القائمة على المشكلة لدى المشاركين في الدراسة كان 60.88 لدى الإناث الذين يدرسون في التعليم الثانوي أما أدنى درجة متوسط حسابي فقدت ب 56.61 للذكور الذين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط .

الجدول رقم (06) يوضح تأثير تفاعل الجنس و المستوى التعليمي على متوسط درجات استراتيجية المشكلة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	145.90	1	145.90	1.717	0.193
المستوى الدراسي	79.670	1	79.67	0.37	0.335
الجنس* المستوى الدراسي	42.942	1	42.94	0.505	0.475
الخطأ	8329.589	98	84.96	****	****
المجموع الكلي	369255.000	102	****	****	****

المصدر: مخرجات SPSS

من خلال القيم الموجودة في الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط استراتيجية المواجهة القائمة على المشكلة وفقا للمتغير الجنس، بحيث قدرت قيمة اختبار ف 1.717 عند مستوى دلالة 0.19، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط درجات استراتيجية المواجهة قائمة على مشكلة لدى المراهقين المتمدرسين المشاركين في الدراسة وفقا للمتغير المستوى الدراسي (متوسط / ثانوي) بحيث قدرت قيمة اختبار ف 0.37 عند مستوى دلالة 0.335..

أما فيما يخص التفاعل بين متغير الجنس ومتغير المستوى الدراسي فقد قدرت القيمة الفائية 0.505 عند مستوى دلالة 0.475 وهو مستوى أكبر من مستوى دلالة 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط درجات استراتيجية المواجهة القائمة على المشكلة وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس والمستوى الدراسي (متوسط/ ثانوي) لدى المراهقين المشاركين في الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

وللتحقق من الفرضية التي نصت على " توجد فروق دالة احصائية في متوسط درجات في استراتيجيات المواجهة القائم على الانفعال وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومستوى الدراسي (متوسط-ثانوي) لدى المراهقين المتمدرسين. المشاركون في الدراسة" قمنا بحساب اختبار تحليل التباين الثنائي كما هو موضح فيما يلي:

جدول رقم (07) يوضح الفروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة القائمة على التجنب.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الأفراد	المستوى الدراسي	الجنس
9.56	52.03	26	متوسط	ذكر
6.92	54.70	17	ثانوي	
8.62	53.09	43		المجموع
12.63	56.34	32	متوسط	أنثى
10.06	53.70	27	ثانوي	
11.50	55.13	59		المجموع
11.46	54.41	58	متوسط	المجموع
8.90	54.09	44	ثانوي	
10.39	54.27	102		المجموع

المصدر: مخرجات SPSS

من خلال القيم الموجودة في الجدول أعلاه نلاحظ بأن أعلى درجة متوسط الحسابي للاستخدام استراتيجية القائمة على الانفعال لدى المشاركين في الدراسة كان 56.34 لدى الإناث الذين يدرسون في التعليم الثانوي أما أدنى درجة متوسط حسابي فقدرت ب 52.03 للذكور الذين يدرسون في مرحلة التعليم المتوسط .

الجدول رقم (08) يوضح تأثير تفاعل الجنس و المستوى التعليمي على متوسط درجات استراتيجية المشكلة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	65.89	1	65.896	0.607	0.438
المستوى الدراسي	0.005	1	0.005	0.0001	0.995
الجنس* المستوى الدراسي	170.133	1	170.133	1.568	0.213

****	****	108.503	98	170.133	الخطأ
****	****	****	102	311376.00	المجموع الكلي

المصدر: مخرجات Spss

من خلال القيم الموجودة في الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط استراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال وفقا للمتغير الجنس، بحيث قدرت قيمة اختبار ف 0.607 عند مستوى دلالة 0.43 ، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط درجات استراتيجية المواجهة قائمة على مشكلة لدى المراهقين المتدربين المشاركين في الدراسة وفقا للمتغير المستوى الدراسي (متوسط / ثانوي) بحيث قدرت قيمة اختبار ف 0.0001 عند مستوى دلالة 0.99.

أما فيما يخص التفاعل بين متغير الجنس ومتغير المستوى الدراسي فقد قدرت القيمة الفائية 1.568 عند مستوى دلالة 0.213 هو مستوى أكبر من مستوى دلالة 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط درجات استراتيجية المواجهة القائمة على الانفعال وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس والمستوى الدراسي (متوسط/ثانوي) لدى المراهقين المشاركين في الدراسة.

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

وللتحقق من الفرضية التي نصت على "توجد فروق دالة احصائية في متوسط درجات في استراتيجيات المواجهة القائم على التجنب وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس ومستوى الدراسي (متوسط-ثانوي) لدى المراهقين المتدربين. المشاركين في الدراسة" قمنا بحساب اختبار تحليل التباين الثنائي كما هو موضح فيما يلي:

الجدول رقم (09) يوضح تحليل التباين للفرضية الاولى

الجنس	المستوى الدراسي	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	متوسط	26	57.53	10.45
	ثانوي	17	56.52	10.85
المجموع		43	57.139	10.49

9.05	59.37	32	متوسط	أنثى
8.09	57.33	27	ثانوي	
8.61	58.44	59	المجموع	
9.66	58.55	58	متوسط	المجموع
9.14	57.02	44	ثانوي	
9.42	57.89	102	المجموع	

المصدر: مخرجات Spss

من خلال القيم الموجودة في الجدول أعلاه نلاحظ بأن أعلى درجة متوسط الحسابي للاستخدام استراتيجيات القائمة على التجنب لدى المشاركين في الدراسة كان 59.37 لدى الإناث الذين يدرسون في التعليم الثانوي أما أدنى درجة متوسط حسابي فقدت ب 56.62 للذكور الذين يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي .

الجدول رقم (10) يوضح تأثير تفاعل الجنس و المستوى التعليمي على متوسط درجات استراتيجيات المشكلة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	42.109	1	42.109	0.466	0.497
المستوى الدراسي	56.109	1	56.210	0.622	0.432
الجنس* المستوى الدراسي	6.400	1	6.44	0.071	0.790
الخطأ	8862.197	98	90.431	****	****
المجموع الكلي	350829.00	102	****	****	****

المصدر: مخرجات Spss

من خلال القيم الموجودة في الجدول أعلاه نلاحظ عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط استراتيجيات المواجهة القائمة على التجنب وفقا للمتغير الجنس، بحيث قدرت قيمة

اختبار ف ب 0.466 مستوى دلالة 0.49، بالإضافة إلى عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط درجات استراتيجية المواجهة قائمة على مشكلة لدى المراهقين المتدربين المشاركين في الدراسة وفقا للمتغير المستوى الدراسي (متوسط / ثانوي) بحيث قدرت قيمة اختبار ف ب 0.622 عند مستوى دلالة 0.432

أما فيما يخص التفاعل بين متغير الجنس ومتغير المستوى الدراسي فقد قدرت القيمة الفائية 0.071 عند مستوى دلالة 0.790 هو مستوى أكبر من مستوى دلالة 0.05، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط درجات استراتيجية المواجهة القائمة على التجنب وفقا لطبيعة التفاعل بين متغير الجنس والمستوى الدراسي (متوسط / ثانوي) لدى المراهقين المشاركين في الدراسة..

2-4 مناقشة وتحليل النتائج العامة :

من خلال النتائج الخاصة بالفرضية الاولى و التي دلت على وجود فروق دالة احصائية في استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل المراهق المتدرب حيث تبين ان الاستراتيجية الاكثر استخداما هي المرتكزة حول المشكل بمتوسط حسابي قدر ب 17،2 ثم يليها استراتيجية المواجهة المرتكزة حول التجنب ب متوسط حسابي 2،06 ثم يليها استراتيجية المواجهة المرتكزة حول الانفعال ب 1،77 كما هو موضح في الشكل

رقم (1) كما اننا نلاحظ وجود فروق دالة احصائية في المتوسط الحسابي لدرجات استراتيجيات المواجهة المرتكزة حول المشكل في حد ذاتها وهذا كون ان استراتيجيات المواجهة تتأثر بعامل الجنس و المستوى الدراسي (متوسط / ثانوي) كما اوضحته نتائج الجدول رقم (05) حيث نلاحظ ان الاناث في الطور الثانوي اكثر استخداما للاستراتيجية المرتكزة حول المشكل و هذا كون ان الفرد يمر من مرحلة المتوسط الى مرحلة الثانوي بضغطات دراسية تصبح مألوفة اي انه يكتسب نوع من الخبرة في التعامل معها كالاختبارات الرسمية . اما فيما يخص استراتيجيات المواجهة المرتكزة حول الانفعال فنلاحظ من خلال القيم التي بينها لنا الجدول رقم (06) و التي تقر بعدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط استراتيجيات المواجهة القائمة على التجنب وفقا لمتغير الجنس و المستوى الدراسي (متوسط / ثانوي) و

عليه فان الطلاب يميلون الى استخدام استراتيجية المواجهة المرتكزة على المشكل أكثر منها حول الانفعال بنسبة للجنسين و لهذا وجب الاهتمام بمثل هذه الضغوطات لدى الطلاب في مرحلة المتوسط و الثانوي كونهم يعيشون فترة هامة و هي مرحلة المراهقة و ما ينجم عنها من اختلالات و مشكلات سلوكية و نفسية في مرحلة المراهقة تدفع بالمراهق الى القيام بسلوكيات خطيرة و خاطئة حيث اكدت دراسة (واكلي و جنان، 2024) بعنوان اثر الضغط النفسي الناتج عن الاحباط نتيجة الفشل الدراسي يؤدي الى القيام بمحاولة الانتحار ، او سلوكيات تمردية كما اكدته دراسة (محمد رضا عبد الرازق هاجر، 2023) و في دراسة قامت بها على عينة من الطلاب المراهقين بعنوان تدريس بعض المهارات المهنية بمدخل حل المشكلات و اثرها في الحد من الضغوطات النفسية و سلوك التمرد . هناك عدة طرق و استراتيجيات تمكنا من التقليل من الضغوطات النفسية لدى المراهق كممارسة النشاط الرياضي سواء داخل الصف أو خارجه و هذا ما توصلت اليه دراسة (محمد يحي و اخرون، 2019) بعنوان النشاط الرياضي و دوره في خفض من حالة الضغوط الدراسية عند الطلاب المتمدرسين في المرحلة الثانوية العامة بالجزائر.

خاتمة:

من خلال الدراسة لتي قمنا بها و التي هدفت الى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين المتمدرسين و معرفة الفروق بين الذكور و الاناث من تلاميذ المتوسط و الثانوي في استخدام استراتيجيات المواجهة التي توصلنا فيها إلى النتائج التالية:

- استراتيجية مواجهة الضغوط الأكثر استخداما لدى المراهقين المتمدرسين المشاركين في الدراسة هي استراتيجية القائمة على المشكلة.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط درجات الاستراتيجيات المواجهة الثلاث (المشكلة، الانفعال، التجنب) وفقا لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط درجات الاستراتيجيات المواجهة الثلاث (المشكلة، الانفعال، التجنب) وفقا لمتغير المستوى الدراسي.
- عدم وجود فروق دالة احصائية في متوسط درجات الاستراتيجيات المواجهة الثلاث (المشكلة، الانفعال، التجنب) وفقا لطبيعة التفاعل بن متغير الجنس. ومتغير المستوى الدراسي (متوسط/ ثانوي) ..

يمكننا ان نخلص الى ان استراتيجيات المواجهة المرتكزة حول المشكل لا تتأثر ب نوع الجنس (ذكور، إناث).و المستوى الدراسي (متوسط ,ثانوي)حيث ل توصلت نتائج الاختبار ان الجنسين يستخدمون استراتيجيات المواجهة المرتكزة حول المشكل ثم تلتها نحو التجنب ثم نحو الانفعال.

توصيات واقتراحات:

التركيز على فئة المراهقين كون ان مرحلة هامة و فاصلة في تكوين شخصية الفرد. القيام بوضع برامج و اقتراحات تساعد طلاب الطورين المتوسط و الثانوي من التخلص من الضغوط النفسية المدرسية و ما ينجم عنها من اثار و انعكاسات سلبية.

قائمة المراجع:

- براهيمية، سميرة. (2021) و علاقتها بالفكر الانتحاري لدى المراهقين المتدربين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا، المجلة الدولية للابحاث الانسانية و التربوية.اسطنبول. (6). 326
- بن عيشوبة، زهير(2016) التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى المراهقين المتدربين.مجلة افاق لعلم الاجتماع. (1) 68
- جنان، كهيبة.واكلي ايت مجبر، بديدة.(2024)اثرالضغط النفسي في المحاولة الانتحارية لدى المراهق.مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية. (1) 503
- عزوز، اسمهان.جبالي نور الدين.(2019)مصدر الضبط الصحي و علاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي المزمن. مجلة العلوم الاجتماعية. (19) 214
- كهيبة، جنان.واكلي ايت مجبر، بديدة.(2024).اثر الضغط النفسي في المحاولة الانتحارية لدى المراهقين. مجلة الجامع في الدراسات النفسية و العلوم التربوية.(1).503
- لونيس، زهير.بوخياري ربيعة.(2014) الصحة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهق المتدرب.مجلة الاسرة و المجتمع. (02). 122
- محمد رضا عبد الرازق، هاجر.(2023). تدريس بعض المهارات المهنية بمدخل حل المشكلات و أثرها في الحد من الضغوط النفسية و سلوك التمرد لدى الطلاب المراهقين.. المجلة العلمية لجامعة اسبوط. (9). 25
- مهدي يحي، محمد .لقريدي،خير.حسيني،محمد.(2019) النشاط الرياضي و دوره في خفض من حالة الضغوط النفسية الناتجة عن الضغوط المدرسية عند الطلاب المتدربين في المرحلة الثانوية العامة.مجلة الاداء الرياضي. (1). 258

Paulhan .I sabelle & Bourgeois Marc.(1995)stress et coping.presss universitaires de France .avenue reille. Paris.58-61