

نوقشت رسالة طالبة الدكتوراه: فائزة غازي العبد لله

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة
الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية

وأجيزت يوم الأثنين الواقع في 2014 /3/31 من قبل السادة أعضاء لجنة الحكم
التالية أسمائهم:

التوقيع	الصفة	الاسم
	عضواً	أ.د. أمينة رزق
	عضواً	أ.د.كمال بلان
	عضواً مشرفاً	د. أحمد الزعبي
	عضواً	د. خالد العمار
	عضواً	د. منال الشيخ

تم اجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الدكتوراه في
الارشاد النفسي



جامعة دمشق

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

**استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند
اليفاعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية**

" بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي "

إعداد الطالبة

فايزة غازي العبد الله

إشراف الدكتور

أحمد محمد الزعبي

الأستاذ المساعد في قسم الإرشاد النفسي

شكر وتقدير

لا يسعني بعد أن أكملت سطور هذه الرسالة، إلا أن أتقدم
بجزيل الشكر والامتنان لأستاذي الفاضل

الدكتور أحمد محمد الزعبي الذي كان له الفضل الأول بعد
الله تعالى في خروج هذه الرسالة إلى النور فما جُئلت بنصيحة
ولم يدخر جهداً ولم يترك فرصة إلا وساعدني في التعلم
والإرشاد فله مني كل التقدير والاحترام.

كما أتوجه بالشكر إلى الأساتذة الذين قاموا بتحكيم
المقاييس وإلى من سيساهم في اتمام هذه الدراسة بملاحظاته
وتقييمها "أساتذتي أعضاء لجنة الحكم" .

الباحثة

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
ط	فهرس الأشكال البيانية
ي	فهرس الملاحق
1	الفصل الأول التعريف بالبحث
2	أولاً: مقدمة.
4	ثانياً: مشكلة البحث ومسوغاته.
6	ثالثاً: أهمية البحث.
7	رابعاً: أهداف البحث.
8	خامساً: أسئلة البحث.
8	سادساً: فرضيات البحث.
9	سابعاً: حدود البحث.
9	ثامناً: تعريف مصطلحات البحث.
13	الفصل الثاني: الإطار النظري للبحث
14	أولاً: الضغوط النفسية .
14	1-توطئة.
14	2-مفهوم الضغوط النفسية.

الصفحة	الموضوع
16	3-مصادر الضغوط النفسية.
18	4-أنواع الضغوط النفسية.
20	5-نظريات ونماذج تفسير الضغوط النفسية.
31	ثانياً: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
38	ثالثاً: أساليب المعاملة الوالدية.
45	العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية
47	الفصل الثالث: الدراسات السابقة
48	- مقدمة
48	أولاً: دراسات عربية
52	ثانياً: دراسات أجنبية
58	ثالثاً: مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة
60	الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته
61	مقدمة.
61	أولاً: منهج البحث.
61	ثانياً: المجتمع الأصلي للبحث.
62	ثالثاً: عينة البحث.
65	رابعاً: أدوات البحث.



الصفحة	الموضوع
66	1- مقياس مصادر الضغوط النفسية.
73	2- مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
82	3- مقياس أساليب المعاملة الوالدية.
85	خامساً: متغيرات البحث.
85	سادساً: الأساليب الاحصائية المستخدمة في البحث.
86	الفصل الخامس: عرض نتائج البحث وتفسيرها
87	أولاً: عرض نتائج أسئلة البحث وتفسيرها:
87	1- السؤال الاول وتفسيره.
88	2- السؤال الثاني وتفسيره.
89	3- السؤال الثالث وتفسيره.
90	ثانياً: عرض نتائج فرضيات البحث وتفسيرها:
90	1- الفرضية الاولى وتفسيرها.
91	2- الفرضية الثانية وتفسيرها.
94	3- الفرضية الثالثة وتفسيرها.
96	4- الفرضية الرابعة وتفسيرها.
98	5- الفرضية الخامسة وتفسيرها.
102	6- الفرضية السادسة وتفسيرها.
104	7- الفرضية السابعة وتفسيرها.

الصفحة	الموضوع
106	8- الفرضية الثامنة وتفسيرها.
107	ثالثاً: مقترحات البحث.
108	خلاصة البحث بالعربية
111	مراجع البحث.
112	اولاً: المراجع العربية.
120	ثانياً: المراجع الاجنبية.
124	الملاحق.
I	خلاصة البحث بالإنكليزية.



فهرس الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
1.	المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية لكيلى	19
2.	يوضح التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهته للضغوط	30
3.	توزع أفراد مجتمع البحث حسب المناطق والمدارس	62
4.	أسماء مدارس العينة الاستطلاعية للاستبيانين:	63
5.	يبين كيفية توزع عينة البحث الأساسية وفقاً للمناطق التربوية في محافظة دمشق:	64
6.	عدد اليافعين الذين وجهت إليهم استبانة السؤال المفتوح	66
7.	عدد بنود أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين بصورته الأولى	67
8.	العبارات المعدلة في مقياس مصادر الضغوط النفسية اليافعين في ضوء ملاحظات المحكمين	68
9.	معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للضغوط	69
10.	نتائج اختبار (ت) ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين	70
11.	معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لمقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين	71
12.	معاملات ألفا لكرونباخ لمقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين.	71
13.	معاملات الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس الفرعية التي يشتمل عليها مقياس مصادر الضغوط النفسية.	72
14.	مكونات مقياس مصادر الضغوط النفسية وأرقام العبارات بصورتها النهائية	72



الرقم	اسم الجدول	الصفحة
15.	الأوزان الرقمية المقابلة لبدائل الإجابة على بنود مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين	73
16.	مفتاح تصحيح مقياس مصادر الضغوط النفسية	73
17.	عدد اليافعين الذين وجهت إليهم استبانة السؤال المفتوح	74
18.	عدد بنود أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين بصورته الأولية:	74
19.	العبارات المعدلة في مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط عند اليافعين في ضوء ملاحظات المحكمين	75
20.	معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	77
21.	نتائج اختبار (ت) ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	78
22.	معاملات ثبات الفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	79
23.	معاملات الثبات بالإعادة لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:	79
24.	معاملات الثبات بالتجزئة للمقاييس الفرعية التي يشتمل عليها مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	80
25.	مكونات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأرقام العبارات بصورتها النهائية	80
26.	الأوزان الرقمية المقابلة لبدائل الإجابة على بنود مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين	81
27.	مفتاح تصحيح مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	81
28.	نتائج اختبار (ت) ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس أساليب المعاملة	82

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
	الوالدية:	
29.	معاملات الثبات بالإعادة للمقاييس الفرعية التي يشتمل عليها مقياس التنشئة الأسرية.	83
30.	معاملات ألفا كرونباخ لمقياس أساليب المعاملة الوالدية.	83
31.	معاملات الثبات بالتجزئة للمقاييس الفرعية التي يشمل عليها مقياس التنشئة الأسرية	84
32.	المتوسطات الحسابية لمصادر الضغوط النفسية لأفراد عينة البحث	87
33.	المتوسطات الحسابية لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط أفراد عينة البحث	88
34.	متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب المعاملة الوالدية	89
35.	معاملات ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومصادر الضغط النفسي ودلالاتها الإحصائية.	90
36.	معاملات ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية ودلالاتها الإحصائية	92
37.	نتائج اختبار (ت) ستودنت بين متوسط درجات الذكور والإناث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	94
38.	نتائج اختبار (ت) ستودنت في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي.	97
39.	نتائج تحليل التباين الاحادي في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الصف الدراسي	98
40.	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة للفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الصف الدراسي.	100
41.	المقارنات المتعددة للفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الصف الدراسي	101

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
42.	نتائج تحليل التباين الاحادي في أساليب المعاملة الوالدية وفقا لمتغير الصف الدراسي	102
43.	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة للفروق في أساليب المعاملة الوالدية وفقا لمتغير الصف الدراسي	103
44.	نتائج اختبار(ت) ستودنت بين متوسط درجات الذكور والاناث في أساليب المعاملة الوالدية.	104
45.	نتائج اختبار (ت) ستودنت بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في أساليب المعاملة الوالدية استناداً الى متغير التخصص الدراسي(علمي - أدبي).	106

فهرس الاشكال البيانية

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
21	حدوث الضغط النفسي طبقاً لنظرية هلتر سيللي	.1
23	نموذج الضغوط وفقاً لنظرية التقدير المعرفي	.2
25	نموذج موس وشيفر في تفسير الضغوط	.3
28	النموذج الإجرائي للضغط	.4
29	نموذج كوبر في تفسير الضغوط	.5
96	متوسط درجات الذكور والإناث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	.6

فهرس الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	الرقم
125	الملحق رقم (1) أمر تسهيل المهمة	.1
126	الملحق رقم (2) أسماء المدارس الممثلة في عينة البحث الأساسية وعدد الطلبة في تلك المدارس	.2
127	الملحق رقم (3) أسماء السادة محكمي أداتي البحث	.3
128	الملحق رقم (4) استبانة تعرف مصادر الضغوط النفسية	.4
129	الملحق رقم (5) استبانة تعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	.5
130	الملحق رقم (6) تحكيم أدوات البحث	.6
133	الملحق رقم (7) مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين كما عرض على السادة المحكمين	.7
139	الملحق رقم (8) مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين بصورته النهائية	.8
144	الملحق رقم (9) مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كما عرض على السادة المحكمين	.9
149	الملحق رقم (10) مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بصورته النهائية	.10
154	الملحق رقم (11) مقياس أساليب أساليب المعاملة الوالدية	.11

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مقدمة.

ثانياً: مشكلة البحث.

ثالثاً: أهمية البحث.

رابعاً: أهداف البحث.

خامساً: أسئلة البحث.

سادساً: فرضيات البحث.

سابعاً: حدود البحث.

ثامناً: التعريف بمصطلحات البحث النظرية والإجرائية

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: المقدمة:

ليس هناك إنسان على وجه البسيطة إلا ويعاني من الضغوط النفسية بأنماط مختلفة على نحو يكاد يكون يومياً، وتفاوت هذه الضغوط في شدتها وحدتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت إلى آخر لدى الشخص نفسه.

بدأ الاهتمام بمصطلح الضغوط "Stress" في أوائل القرن الرابع عشر، وقُصد به في ذلك الحين المشقة "Hardship" والعُسْر (Straits)، والمحنة والضراء "Adversity"، والأسى "Affliction" وفي أواخر القرن السابع عشر استخدم هوك "Hooke" الضغوط في سياق العلوم الطبيعية، مع أن هذا الاستخدام لم يكن منظماً حتى بدايات القرن التاسع عشر، وقد استمرت المصطلحات الدالة على الضغوط والمشقة، وعاشت وازدهرت في أحضان علوم الطب في ذلك الوقت، حيث عدت الضغوط أساس اعتلال الصحة، ومع أن الاهتمام العلمي بالضغوط قد نما وترعرع في كثير من العلوم مثل علم الاجتماع والأنثروبولوجيا والفيزيولوجيا، وعلم النفس والطب وعلم الغدد الصماء، فإن هناك فرعين من فروع العلم كانا الأوفر حظاً من غيرهما في الاهتمام بالضغوط، الأول هو علم الأحياء "Biology"، والثاني هو علم النفس (Fleming., 2005).

يرجع الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية في بعض منه إلى التبعات والتكاليف الباهظة التي تسببها هذه الضغوط للفرد والمجتمع على حد سواء من جوانب مختلفة، كما تنجم هذه التكاليف من العلاقة الوثيقة بين الضغوط النفسية وأطياف واسعة من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية، والصراعات والمشاجرات والسلوك العدواني، وسوء التوافق، وغير ذلك من أنماط السلوك والمشكلات، التي تصيب أولئك الذين يعانون الضغوط النفسية، لكنهم في الوقت نفسه لا يملكون الأساليب والطرق الإيجابية الملائمة لمواجهتها، أو التعايش معها، والتقليل من تأثيراتها السلبية إلى أدنى حد ممكن (يوسف، 2007).

يختلف الأفراد في أسلوب التعامل مع الأحداث والمواقف الحياتية المختلفة باختلاف المراحل العمرية التي يمرون بها، حيث يواجه كل شخص ضغطاً نفسياً عند فترة ما في حياته وخاصة مرحلة اليافعة، حيث أشارت كثير من الأبحاث النفسية والتربوية إلى أنه في أثناء مرحلة اليافعة تنشأ حاجات ومشاعر نفسية وجسدية واجتماعية جديدة، لم يخبرها اليافع من قبل، ليدخل بناءً عليها إلى مرحلة جديدة، تتمثل بالصراع، والبحث عن الذات، وإعادة اكتشاف الهوية، والبحث كذلك عن الموقع الاجتماعي وسط

عالم الراشدين، وهذا كله يجعل هذه المرحلة مرحلة أزمات وصراعات مع الذات والأسرة والمجتمع، فقد أكد (Freud) فرويد أن مرحلة اليافعة هي مرحلة عواصف وضغوط نفسية، في حين ترى "Ana Freud أنا فرويد أن الإخلال بحال التوازن في أثناء هذه المرحلة يعد حالة مرضية، أما Ericsson "إيريك إيركسون فيرى أن اليافعين يمرون بأزمة من نوع خاص، وهي أزمة الهوية، وأن معظم الضغوط النفسية لدى اليافعين ترجع إلى ما يصيبهم من أحداث ضاغطة في حياتهم اليومية، فضلاً على عدم قدرتهم على إحداث التوازن (كوري، 1995، 36). فمواقف الضغط المستمرة أو المتتالية ترتبط دائماً بالمشكلات الصحية والنفسية لليافعين كالتوتر والإحباط والجنوح واليأس، فعند حدوث عوامل الإحباط اليومية، أو مواقف ضغط متعاقبة مع التغيرات النمائية فإن الاستجابة السلبية تبدأ بالظهور، وتزداد بتتابع مواقف الضغط، إذ أن مواجهة اليافع المستمرة لمواقف البيئة الضاغطة تؤثر في جوانب شخصية الفرد جميعها لا سيما أن معظم اليافعين عندما يواجهون موقفاً ضاغطاً، ويتعاملون معه باستجابة ما فإنهم يميلون إلى تعميم تلك الاستجابة في المواقف المتشابهة، سواء كانت ملائمة أم غير ملائمة لهذا فإن معرفة اليافع وإدراكه لمهارات وأساليب المواجهة في التعامل مع الضغوط يساعده في التعامل الناجح مع حالات أكثر عمومية من الضغوط، وتساوم في تحسين صورة الذات وحيويتها لديه (الحفني، 2001، 75).

لذلك يمكن القول إن تنمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط ينبغي أن تبدأ خلال مرحلة الطفولتين المتوسطة والمتأخرة ومرحلة المراهقة، حيث إن المصدر الأساسي للضغوط في مرحلة الطفولتين المتوسطة والمتأخرة ومرحلة المراهقة هو إدراك الطفل أن علاقاته بوالديه أو رفاقه غير ملائمة، والتواصل الذي ينمو داخل الأسرة، والأساليب المتبعة في التعامل معه من قبل والديه تخلق أساليب يمكن أن تقوي السلوك السوي أو المنحرف، وحينما يصل الفرد إلى مرحلة اليافعة من الممكن أن يواجه بتهديد يحرك أساليب المواجهة، التي جرت خلال فترة الطفولة، ويمكن لهذه الأساليب أن تتغير وفقاً لأساليب المواجهة المتاحة في لحظة محددة (عوض، 2001).

ويرى كل من (Lazarus&Folkman) لازاروس وفولكمان أن التصرفات التي يقوم بها الأفراد في مواجهة الضغوط تبنى على أساس العلاقة التي تربط كل فرد ببيئته وأن حجر الزاوية في تقدير المواقف على أنها ضغوط هو تحديد إذا كان الموقف يمثل خطراً أو تهديداً، يحدق بالفرد، وهذا ما جعل الكثير من الباحثين يسعون إلى وضع النماذج والأساليب لتدريب اليافعين على مواجهة الضغوط مواجهة ناجحة تحقق الدعم الانفعالي (Lazarus&Folkman, 1984).

لذلك فإن مرحلة المراهقة تحتاج إلى وقفة متأنية من الراشدين، سواء كانوا آباء وأمهات أم كانوا ناشطين يعملون في المؤسسات والمنظمات العاملة مع الأطفال والشباب، ويهدف العمل إلى تزويد هذه الفئة بالمعلومات والخبرات والمهارات العملية الضرورية لمواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف والأزمات،

على نحو يحقق حمايتهم ونماءهم الأمثل ويحقق مصالحهم الفضلى، فاليافعة المتوافقة انعكاس لحياة أسرية مستقرة خالية تقريباً من الصراعات، يقوم فيها الوالدان بعمل مميز في بناء شخصية اليافع خلال معاملتهم له، والأساليب غير المتوازنة من المعاملة تنمي فيهم مشاعر النقص والعجز عن مواجهة مصاعب الحياة، وتعودهم كبت انفعالاتهم وتوجيه اللوم إلى أنفسهم، وعندما يكبرون توظف صراعات الحياة الجديدة الصراعات القديمة لديهم، فتظهر المشكلات النفسية المختلفة (الغامدي، 1993، 47).

فقد ركزت مجموعة من الدراسات السابقة على مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين كدراسة وايدمان (Widman,2004)، في حين ركزت دراسات أخرى على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كدراسة عبدالله (2002)، ودراسة الضريبي (2004).

بناءً على ذلك يمكننا القول أن الكشف عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي تستخدمها فئة اليافعين تعد قاعدة يجري على أساسها التخطيط لوضع برامج تساعد هذه الفئة على مواجهة مختلف الضغوط بغرض التقليل من الآثار السلبية لها، لذلك سعت في هذا البحث للكشف عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين في المدارس في مدينة دمشق وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية.

ثانياً - مشكلة البحث ومسوغاته:

وجدت الباحثة في أثناء عملها مع اليافعين في برامج خاصة بإدارة الضغوط مدة تزيد على سبع سنوات، افتقارهم إلى الاستراتيجيات الملائمة للتكيف والتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة التي يواجهونها، ومن ثم حاجتهم بالتالي إلى استراتيجيات تكيفية، تساعد على تنمية قدراتهم في مواجهة الضغوط التي تصيبهم، مما ولد دافعاً لإجراء بحث عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى هذه الفئة العمرية، فقد تبين من خلال العمل مع اليافعين أن لخبرات الأشخاص ومحيطهم الأسري والاجتماعي آثارها النفسية في حياتهم، فالأفراد يختلفون ويتباينون فيما يتصل بقدراتهم على مواجهة تلك الضغوط، فمنهم من يستطيع التعامل مع الحدث بمرونة وروية، ويتحمل الضغط، ويتكيف معه، ويحسن إدارته، ومنهم من يتعامل معه على نحو متصلب وسلبى، ويدرك أنه تهديد وخطر، وهو ما يزيد حدة شعورهم بالضغط النفسي، مستندين في ذلك إلى خبراتهم الشخصية والأسرية، حيث أن الوالدين يقومان بعمل بارز في تشكيل شخصية الأبناء من خلال أساليب الوالدين معهم فهذه الأساليب إما أن تكون مساعدة على إشباع حاجات الأبناء النفسية ونموهم المتكامل، وتحقيق تكيفهم النفسي، إذا كانت العلاقات السائدة فيها تقوم على أسس نفسية وإنسانية وتربوية سليمة، وإما أن تكون معرقة لإشباع حاجاتهم النفسية، وذلك إذا كانت الحياة السائدة فيها قائمة على أسس ومفاهيم خاطئة وغير سليمة، وهذا يؤثر في أنواع الضغوط المختلفة التي تصيب اليافعين، وكذلك في استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط.

وقد تزايد الاهتمام بتطوير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من خلال التركيز على المتغيرات الشخصية والبيئية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الآثار النفسية والجسمية الناتجة عن التعرض للضغوط، ففي بريطانيا يختار الأفراد في المؤسسات طريقة لتعلم إدارة ضغوطهم سواء من خلال التدريب الفردي أم التدريب الجماعي من خلال ورش عمل Workshop، إذ يتعلمون كيف يواجهون مصادر الضغوط سواء في المدارس أم الجامعات أم العمل أم المنزل (Taylor, 1999, 287).

ويشير واتر Awater, 1990, 109-116 "إلى أن 80% من أمراض العصر مثل: النوبات القلبية، والقرح المعدية، وضغط الدم، والكآبة، بدايتها الضغوط النفسية.

ويرى هانز سيللي (Seely, 1980) أن الشخص الذي يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية، فإنه يقدم استجابة لهذه الضغوط لا تعتمد على طبيعة الحدث الضاغط، وإنما هي ذات نمط عام وردود فعل دفاعية تعتمد على وقاية الكائن الحي والمحافظة على وحدته، وقد أشارت نتائج دراسة أورفاشيل وسيلي (Orvashal & Selly 1995, 1525)، أن نسبة 64% من اليافعين الذين شخصوا باعتبارهم يعانون التوتر طوروا فيما بعد مشكلات عديدة، كما وجد لونيون (Lwnishn, 1995, 1221) أن إصابة اليافع بأي من اضطرابات التوتر في أي وقت من الأوقات تزيد من احتمال الإصابة بمشكلات عديدة خلال السنوات الخمس اللاحقة بدرجة ملحوظة.

تزداد مشكلة افتقار اليافعين الى استراتيجيات للتعامل مع الضغوط في الوطن العربي، لأن الخدمات النفسية ما زالت تُقدم فيه على استحياء، وقد تكون طوعية وغير مدعومة، مما أوجد قناعة لدى الكثيرين من أن الخدمات النفسية هي نوع من الترف، وأنها لا تشكل حاجة أساسية لدى مختلف فئات المجتمع ومنها اليافعين، حيث تواجه هذه الفئة ضغوط نفسية عديدة، قد تكون ناجمة عن عوامل متعددة منها التنشئة الأسرية، والطرائق المتعددة التي يتبعها الوالدان في التعامل معهم، حيث بات معروفاً بأن أساليب المعاملة الوالدية للأبناء تعد من أهم العوامل التي تترك آثاراً سلبية أو إيجابية في شخصية الأبناء، ويؤثر في مستوى الصحة النفسية التي يمكن أن تكون عليه شخصيتهم فيما بعد، وينعكس بالتالي على الطرائق والأساليب التي يتبعها اليافعون في التعامل مع الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها خلال هذه المرحلة (فيدمان، 2010، 160).

فقد أوضحت دراسة نفذتها اليونيسف في سورية عدداً من المشكلات التي يتعرض لها اليافعون في سورية أبرزها حاجتهم إلى المهارات الحياتية التي تعزز قدرات التواصل والتعامل مع الضغوط واتخاذ القرار، إضافة إلى الحاجة إلى تنظيم الوقت والاستفادة من أوقات الفراغ (فيدمان 2010، 162).

ولا بد من الإشارة الى أن الجمهورية العربية السورية اهتمت في السنوات الأخيرة بتقديم خدمات للدعم النفسي لفئة اليافعين تتعلق بتزويدهم بطرائق واستراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرضون لها، ومع ذلك فنحن ما زلنا بحاجة الى المزيد من البرامج والخدمات المرتبطة بموضوع الضغوط خاصة في الظروف الحالية حيث أن نوع وكم الضغوط قد تزايد عند مختلف الفئات العمرية ومنها فئة اليافعين، حيث قامت منظمة الهلال الأحمر العربي السوري على سبيل المثال بتوجيه خدمات الدعم النفسي الاجتماعي لمختلف الفئات العمرية ومن ضمنها فئة اليافعين .

من هنا تبرز الحاجة إلى إجراء هذا البحث بهدف التعرف إلى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية ودور الاستراتيجيات الملائمة في إدارة هذه الضغوط وتوجيهها والاستفادة من جوانبها الإيجابية، وبناءً على ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين من طلاب المرحلة الثانوية في مدارس مدينة دمشق الثانوية؟

ثالثاً- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في جانبين:

1 - الأهمية النظرية:

تتضح أهمية البحث النظرية في الجوانب التالية:

- طبيعة الظاهرة التي يتصدى لها البحث، وما يمكن أن ينجم عنها من مشكلات صحية ونفسية، تؤثر سلباً في الفرد وأسرته والمجتمع عموماً، وهذا يحتاج إلى تحديد أنواع الضغوط النفسية عند اليافعين، وأهمية ذلك في وضع استراتيجيات لمواجهتها.
- معرفة طرق التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين، وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية، حيث تعد أساليب المواجهة (Coping styles) بمنزلة عوامل تعويض، تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، كما ينظر بعضهم إلى تلك الأساليب على أنها عوامل استقرار، تعين الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة، وخاصة خلال مرحلة اليافعة.
- التركيز على الأثر المهم الذي تتركه أساليب المعاملة الوالدية لدى فئة اليافعين فيما يتعلق باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها، حيث أصبح معروفاً أن العمل المهم الذي يقوم به الوالدان في تشكيل شخصية الأبناء هو تدريبهم على إصدار الاستجابات الصحيحة باستخدام أساليب متنوعة من المعاملة، حيث أنهم لا يتمكنون في مرحلة الطفولة من إصدار

أحكام على السلوك إلا وفق آثاره المباشرة لعدم معرفتهم بالمعايير المحددة للصواب والخطأ، وهذا يشير إلى إخفاق الأبناء في الحصول على معاملة والدية معتدلة، تحقق لهم الشعور بالرضا والاستقرار، ويجعلهم يستخدمون طرقاً غير تكيفية في مواجهة الضغوط النفسية،

• أهمية الفئة المستهدفة بالبحث، وهي فئة اليافعين، حيث تفتقر هذه الشريحة إلى الخبرة والتجربة في مواجهة الأحداث الضاغطة، ما يجعل الحاجة ماسة إلى مثل هذه الدراسات من أجل معرفة استراتيجيات التعامل الناجحة مع الضغوط النفسية عند هذه الفئة، ما يساهم في التخفيف من الانفعالات غير التكيفية التي يعانونها، منها وتحسين مستوى الصحة النفسية، والتكيف مع الحياة على نحو عام.

• جودة البحث على الصعيد المحلي، فيما يتعلق بالعينة المستهدفة بالدراسة.

2 - الأهمية التطبيقية:

• تحديد مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين، ما يساهم في اقتراح بعض الحلول الملائمة للتخفيف من هذه الضغوط عند هذه الفئة.

• معرفة أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين والاستفادة من نتائجها في إعداد برامج إرشادية تهدف إلى توجيههم وإرشادهم نحو أساليب التصدي للضغوط النفسية، التي تتوافق مع القدرات الشخصية أولاً، ومعايير البيئة الأسرية والاجتماعية ثانياً، وخصائص المرحلة العمرية بعد ذلك.

• يمكن أن يكون البحث إضافة أخرى، تثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث في هذا المجال الذي يحتاج إلى قدر أكبر من الاهتمام باليافعين في سورية، إذ بدأت الدول الغربية الاهتمام بمجال الضغوط والتعامل معها في بداية الخمسينيات من القرن الماضي، من خلال تقديم الباحثين الكثير من المفاهيم والمقترحات المرتبطة بضغوط الحياة وأساليب مواجهتها.

• تزويد المكتبة العربية بمقاييس جديدين، هما (مصادر الضغوط النفسية، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية) لفئة اليافعين.

رابعاً - أهداف البحث:

يهدف البحث إلى كشف طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى فئة اليافعين بمدارس مدينة دمشق الثانوية الرسمية، ويتفرع من هذا الهدف الرئيس مجموعة من الأهداف الفرعية الآتية:

التعرف إلى:

- 1- مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين أفراد عينة البحث.
- 2- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية السائدة لدى اليافعين أفراد عينة البحث.
- 3- أساليب المعاملة الوالدية السائدة لدى أسر اليافعين أفراد عينة البحث.
- 4- العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومصادر الضغط النفسي لدى أفراد عينة البحث.
- 5- العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى أفراد عينة البحث.
- 6- دلالة الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغيرات (الجنس- التخصص الدراسي- الصف الدراسي)
- 7- دلالة الفروق في أساليب المعاملة الوالدية وفقاً لمتغيرات (الجنس- التخصص الدراسي- الصف الدراسي).

خامساً- أسئلة البحث:

يسعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما هو السلم التراتبي لمصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين أفراد عينة البحث؟.
- 2- ما هو السلم التراتبي لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين أفراد عينة البحث؟.
- 3- ما هو السلم التراتبي لأساليب المعاملة الوالدية لدى أسر اليافعين أفراد عينة البحث؟.

سادساً- فرضيات البحث:

- 1) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومصادر الضغوط لدى اليافعين أفراد عينة البحث.
- 2) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين أفراد عينة البحث.
- 3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس (ذكور -إناث).
- 4) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استناداً إلى متغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي).

- (5) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استناداً الى متغير (الصف الدراسي).
- (6) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في أساليب المعاملة الوالدية حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).
- (7) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في أساليب المعاملة الوالدية استناداً الى متغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي).
- (8) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في أساليب المعاملة الوالدية استناداً الى متغير (الصف الدراسي).

سابعاً - حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي ونتائجه بما يلي:

- 1- **الحدود الموضوعية:** تناول البحث الحالي موضوع استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين بمدارس مدينة دمشق الرسمية، واعتماد أدوات ملائمة لهذا الغرض.
- 2- **الحدود المكانية:** طبقت أدوات البحث في مدارس مدينة دمشق الثانوية.
- 3- **الحدود البشرية:** تلامذة المرحلة الثانوية للصف الأول والثاني والثالث الثانوي العام في ثانويات مدينة دمشق الثانوية.
- 4- **الحدود الزمنية:** طبقت أدوات البحث في الفصل الثاني من العام الدراسي (2012-2013).

ثامناً - تعريف مصطلحات البحث:

1- الضغط النفسي (Stress):

“استجابة طبيعية لتحدٍ بدني أو عاطفي، ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف، ففي إحدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا، وتجعلنا متأهبين، بينما نجد في الكفة الأخرى أن الضغط النفسي يمثل الأوضاع التي يصبح فيها الأفراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم، وفي آخر المطاف يعانون انهياراً بدنياً ونفسياً” (فيدمان، 2010، 109).

كما تعرف الضغوط بأنها: “الأحداث التي تفرض على الشخص، وتلزمه أو تتطلب منه تكيفاً فيزيولوجياً أو معرفياً أو سلوكياً”، (Oltmanns & Emery, 1998, 287).

ويعرف القرشي (1993) الضغط أيضاً بأنه: "ما يتمثل في المواقف والأحداث التي تقابل الفرد في حياته اليومية، والتي لا يجد من طاقته النفسية والعضوية ما يساعده على مواجهتها والتعامل معها".

مصادر الضغط النفسي: هي "الأسباب الداخلية أو الخارجية المؤدية إلى الأنواع المختلفة للضغط النفسي" (عبيد، 2008، ص23).

ويعرف Deniz "مصادر الضغوط بأنها "المواقف أو الظروف الداخلية والظروف الخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح، بناءً على التقويم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدرك الفرد أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه، أو تهديداً لكيانه" (غيث وآخرون، 2009، 254).

وتعرف الباحثة مصادر الضغط النفسي إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على بنود مقياس مصادر الضغط النفسي المعتمد في هذا البحث، وتراوحت الدرجات بين 85 وهو المستوى المنخفض الى 380 مستو مرتفع.

2- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

تعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط بأنها "مجموعة من الأساليب أو الطرائق والنشاطات الحبوية والسلوكية والمعرفية، التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة، وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها" (Seaward, 1999,163).

وتقسم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية إلى نوعين هما:

- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة "Emotional Coping Strategies: وتتمثل في "ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل الغضب والتوتر والانزعاج والقلق واليأس".

- الإستراتيجيات المعرفية في المواجهة Cognitive Coping Strategies وتتمثل في "إعادة تفسير الموقف وتقويمه والتحليل المنطقي والنشاط العقلي" (Martin,Poon,Fulks, 1992.)

بناء على ذلك تعرف الباحثة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافين المعتمدة في هذا البحث، وتراوحت الدرجات بين 83 المستوى المنخفض الى 232 وهو المستوى المرتفع .

3- أساليب المعاملة الوالدية:

عرفت بركات أساليب المعاملة الوالدية بأنها: "الأساليب التي يتبعها الآباء مع الأبناء، سواء كانت إيجابية وصحيحة لتوفير نمو الأبناء في الاتجاه الصحيح ووقايتهم من الانحراف، أو سلبية وغير صحيحة

تعوق نموهم عن الاتجاه الصحيح، حيث تؤدي إلى الانحراف في مجالات حياتهم المختلفة، وبذلك لا تكون لديهم القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي” (بركات، 2000، 287).

أساليب المعاملة الوالدية إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس أساليب المعاملة الوالدية المستخدم في البحث الحالي تبعاً لدرجة كل أسلوب على حدة.

4- أسلوب (الاستقلال - التقييد):

• **أسلوب الاستقلال:** يقصد به “مدى تشجيع الوالدين الابن على تدبير شؤونه الخاصة، وتحقيق ذاته من دون الاعتماد على الآخرين” (الطحان، 1983، 73).

• **أسلوب التقييد:** “يقصد به السلوك الوالدي الذي يبقي الابن مرتبطاً بالأب والأم والأب عن قرب، والاعتماد عليهما في تدبير شؤون حياته” (إسماعيل، 1990، 83).

أسلوب الاستقلال - التقييد إجرائياً بأنه: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على بنود هذا الأسلوب في مقياس أساليب المعاملة الوالدية المستخدم في البحث الحالي.

5- أسلوب (الديمقراطية - التسلط):

• **أسلوب الديمقراطية:** يقصد به “اعتماد الآباء على الإرشاد والتوجيه لأبنائهم، وتمكينهم من ممارسة درجة من الاستقلال عند اتخاذ القرارات التي تتعلق بهم، والثقة بأبنائهم وإمكاناتهم واحترامهم، وتقديم ما يحتاجون إليه من معلومات في حياتهم اليومية، وعدم الاعتماد البدني في تربية الأبناء” (الشرييني وصادق، 2000، 225).

• **أسلوب التسلط:** يقصد به “المبالغة في الشدة من دون الاهتمام بحاجات الابن ورغباته، وفرض الطاعة معتمدين على أساليب قسرية كالتهديد والعقاب الجسدي، أكثر من أساليب الشرح والتفسير، لتنظيم سلوك الابن” (الكتابي، 2000، 81).

أسلوب الديمقراطية - التسلط إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على بنود هذا الأسلوب في مقياس أساليب المعاملة الوالدية المستخدم في البحث الحالي.

6- أسلوب (الحماية الزائدة - الإهمال):

• **أسلوب الحماية الزائدة:** يقصد به “مدى حرص الوالدين على حماية الابن، والتدخل في شؤونه إلى درجة يقومان فيها نيابة عنه بإنجاز الواجبات والمسؤوليات التي يتمكن من القيام بها” (Phojavara,2004,40).

- أسلوب الإهمال: يقصد به "تجنب الوالدين التواصل مع الابن، فيترك من دون تشجيع على السلوك المرغوب فيه، ومن دون محاسبة على السلوك المرغوب عنه، ومن دون توجيه إلى ما يجب أن يقوم به أو إلى ما ينبغي له أن يتجنبه" (Phojavara,2004,41).

وتعرف الباحثة أسلوب الحماية الزائدة- الإهمال إجرائياً بأنه: مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على بنود هذا الأسلوب في مقياس أساليب المعاملة الوالدية المستخدم في البحث الحالي.

7- أسلوب (التقبل - الرفض):

- أسلوب التقبل: يقصد به "مدى شعور الابن بأنه محبوب ومرغوب فيه من والديه في مختلف المواقف اليومية" (أبو عطية، 2005، 321).

- أسلوب الرفض: يقصد به "عدم تقديم الوالدين الحب لأبنائهما، وعدم الاهتمام بشؤون حياتهم، ما يجعل الابن يشعر بعدم الرغبة فيه من والديه" (مختار، 2001، 60).

وتعرف الباحثة أسلوب التقبل - الرفض إجرائياً بأنه: مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص على مقياس أساليب المعاملة الوالدية المستخدم في البحث الحالي.

8- اليافعون:

تعرف منظمة الصحة العالمية اليافع بأنه الفترة العمرية التي تبدأ من العاشرة وحتى التاسعة عشرة، وتقسّم مرحلة اليافع إلى: اليافع المبكر من سن العاشرة وحتى الرابعة عشرة، واليافع المتقدم من سن الخامسة عشرة وحتى التاسعة عشرة، والفصل بين المرحلتين تحدده مرحلة البلوغ التي تختلف بين الفتى والفتاة (صندوق الأمم المتحدة للطفولة، 2008، 162).

وتعرف الباحثة اليافعين إجرائياً في هذا البحث بأنهم: الطلاب الذين يدرسون في المرحلة الثانوية، التي مدتها ثلاث سنوات، تنتهي بنهاية الصف الثالث الثانوي.

الفصل الثاني

الإطار النظري للبحث

أولاً: الضغوط النفسية:

- 1- توطئة.
- 2- مفهوم الضغوط النفسية.
- 3- مصادر الضغوط النفسية.
- 4- أنواع الضغوط النفسية.
- 5- نظريات ونماذج تفسير الضغوط النفسية.

ثانياً: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

- 1- تعريف مفهوم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
- 2- تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.
- 3- ثالثاً: أساليب المعاملة الوالدية:

- 1- تعريف أساليب المعاملة الوالدية.
- أساليب المعاملة الوالدية.

الفصل الثاني

الإطار النظري للبحث

أولاً- الضغوط النفسية

1- توطئة:

يواجه الإنسان في حياته كثيراً من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو مهددة له حيث تواجه رفاهيته وتكامله الخطر نتيجة لذلك، فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة، وتجربة يعيشها الفرد يومياً نتيجة للتغيرات والتبدلات السريعة والتعقيدات السريعة والمتعددة، وقد أدى هذا الازدياد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر اسم عصر الضغوط النفسية وقد أشار (الجندي ومكاري، 2007) إلى أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يختبرها الإنسان في أوقات مختلفة، وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة، ومن ثم فنحن لا نستطيع الهروب منها، لأن ذلك يعني أن هناك نقصاً في نشاط الفرد وقصوراً في كفايته، فلا حياة من دون ضغوط.

ولما كانت الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود في حياة الإنسان عامة، لاسيما في الأوقات الراهنة، ولدى اليافعين خاصة كونهم إحدى شرائح المجتمع الذين يواجهون يومياً كثيراً من الضغوط المتمثلة في ضغوط أكاديمية، وأسرية، واجتماعية، وشخصية، إضافة إلى ما تفرضه طبيعة المرحلة العمرية من مطالب وتحديات عليهم، تجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية لذلك يمكن القول: إن الضغوط النفسية تولد نتيجة إخفاق الفرد في التكيف مع المطالب المفروضة عليه في معظم الأحيان، وهذا يجعله أكثر عرضة للإصابة بالمشكلات النفسية والجسمية والمعرفية، مع الإشارة إلى أنه ليس ضرورة أن تكون جميع الآثار المحتملة للضغوط سلبية، بل يمكن أن تكون إيجابية حيث تدفع الفرد إلى تحقيق ذاته، وإلى السرعة في الإنجاز والأداء، وهذا الازدياد بموضوع الضغوط النفسية دفع الباحثين إلى زيادة الاهتمام بدراساتها، ومحاولة معرفة مصادر التنبؤ بها، واستراتيجيات التعامل معها، وذلك استناداً إلى عدد من السمات الشخصية، التي يتحلى بها الفرد، والتي يمكن أن تساهم في تحديد طرائق تواصله مع البيئة المحيطة على نحو كبير (عبيدة، 2008، 43).

2- مفهوم الضغوط النفسية:

تعود بداية ظهور هذا المصطلح إلى بدايات القرن السابع عشر، ولكنه برز على نحو واضح في هذا العصر، وأصبح يشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة والمشاعر السلبية التي تثيرها هذه المشاق.

فقد استعير مصطلح الضغوط النفسية من الفيزياء، حيث تعرف الضغوط فيزيائياً بأنها ضغط أو جهد شديد يقع على البدن (علي، 2002، 16)

أما الدلالة السياقية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر والاضطرار، كما تعني الزحمة والشدة والمجادلة بين الدائن والمدين، ومن معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه ما يؤثر في علاقته ووضعه بالآخرين (إبراهيم وآخرون، 1985، 541).

ويجمع الكثير من الباحثين في مجال الضغوط على وجود أربعة مجالات أساسية في تعريف الضغوط:

المجال الأول- الضغوط النفسية بوصفها مثيرات:

في هذا المجال ينظر إلى الضغوط النفسية على أنها مثيرات، حيث يجري التركيز على الحدث الضاغط كعامل مستقل يختلف تأثيره من شخص إلى آخر، ويصنفها لازروس وكوهين (Lazarus & Cohen) في ثلاث فئات، هي التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسة، وهي عادة مزلزلة وتؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص، ثم أحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص، ثم منغصات الحياة اليومية (Lazarus & Flokman, 1984, p.12).

المجال الثاني- الضغوط النفسية بوصفها استجابات:

يعد هانزسيلي واحداً من الذين يعدون الضغوط استجابة للظروف البيئية، حيث ينظر إلى الضغوط ضمن هذا المجال أنها رد فعل الفرد لمثير ضاغط في البيئة، ومن ثم يمكن تعريف الضغوط النفسية وفقاً لهذا المجال بأنها الاستجابة الفيزيولوجية، والسيكولوجية التي يقوم بها الفرد في مواجهة حدث أو حالة خارجية ((Davison & Neal, 1994, p.191).

المجال الثالث- الضغوط النفسية كعلاقة تفاعلية:

يركز هذا المجال على أهمية التواصل بين العمليات الداخلية التي يقوم بها الفرد عند مواجهته للمثيرات الخارجية، وضمن هذا المجال عرف Taylor تايلور الضغوط بأنها: عملية تقويم للأحداث، هل هي مؤذية أو مهددة، أو مثيرة للتحدي؟، وتكون الاستجابة لهذه الأحداث على نمط تغيرات انفعالية وسلوكية وفيزيولوجية ومعرفية (Taylor, 1999, p.169)

المجال الرابع- الضغوط النفسية بوصفها حالة وجدانية:

يركز هذا المجال على أن الضغوط النفسية ترجع أسبابها إلى اضطراب الحالة الوجدانية، حيث أشار كل من (Kellowy & Borling) إلى أن الضغوط النفسية هي محصلة التواصل الدائم بين كل

من الفرد وعناصر البيئة المختلفة المحيطة به وقد تصل به إلى حالة وجدانية تؤثر على نحو واضح في طاقاته الجسمية والانفعالية (مريم، 2005، 54).

3- مصادر الضغوط:

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها، وتعددتها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث إن لكل مرحلة ظروفها، كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى، لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملاً هاماً فيها.

ويشير كوبر ومارشال (Cooper & Marshal) إلى وجود سبعة مصادر رئيسة للضغوط، ستة منها خارجية، ومصدر واحد فقط داخلي، هي:

- 1) ضغوط مصدرها العمل.
- 2) ضغوط مصدرها تنظيمات الدور.
- 3) ضغوط مصدرها مراحل النمو.
- 4) ضغوط مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ.
- 5) ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.
- 6) ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا.
- 7) ضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد (العازمي، 2009).

وقد تحدث كل من جيردانو وداسك Girdano Everly & Dusek عن أسباب الضغوط أو مصادرها عامة، حيث صنفوا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسة، هي:

- 1- عوامل نفسية اجتماعية: تركز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والتعب الزائد، والإحباط والحرمان.
- 2- عوامل البيئة العضوية (الحيوية): تتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية، والحرارة والبرودة.
- 3- عوامل شخصية: تتمثل في إدراك الذات والقلق وإحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب، والعدوانية (الظفيري، 2007).

ولحصر مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين تم تقسيم هذه المصادر إلى تصنيفات رئيسة يندرج تحت كل تصنيف مجموعة من المصادر أشارت إليها العينة الاستطلاعية، هي كالتالي:

1- **الضغوط الاجتماعية:** يندرج تحتها العلاقة بالأصدقاء والزملاء والجيران، واختلاف الميول والتوجهات، وصراع الأجيال، وصراع القيم، والتفاوت في العادات والتقاليد والثقافات، والطبقات الاجتماعية، وخصوصاً الطبقات الدنيا، وحالات الوفاة.

2- **الضغوط الشخصية:** يندرج تحتها الضغوط الشخصية الذاتية، سواء جسمية أم عقلية أو نفسية، والتي تنشأ من اختلالات في بنية الجسم، أو من القصور في المجالات المعرفية والاختلالات الوظيفية العقلية، أو اختلالات في مكانزمات الدفاع وإشباع الحاجات وسوء التوافق، كما تشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل وفاة شخص عزيز.

3- **الضغوط الدراسية:** ويندرج تحتها المناهج التعليمية، والمعلمون، والاختبارات والنظام المدرسي، والعقوبات والزملاء، وكثافة الطلاب، واكتظاظ الفصول، والنشاط المدرسي، والواجبات والأعمال المنزلية، وتوقعات الأهل، والإخفاق الدراسي.

4- **الضغوط الأسرية:** يندرج تحتها المعاملة الوالدية، حيث إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً على اليافعين، فمعظم الأسر يحكمها سلوك تربيوي متعلم، ينتج منه التزام، وإلا اختل تكوين الأسرة في رأيهم، وتندرج هنا أيضاً المشاحنات مع الوالدين، والغيرة من الإخوة، والرغبة في الانفصال عن الآباء، وتنتج الضغوط هنا من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة، أو الطلاق.

5- **الضغوط الصحية:** كالأضرار العضوية أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد، وتسبب له إعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم، وإما مؤقتاً كإعاقات الجسمية، أو العمليات الجراحية، أو الصداع، أو ارتفاع معدل ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية.

ولا بد من الإشارة إلى أن مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين بكافة أشكالها (الاجتماعية - الشخصية - الدراسية - الأسرية - الصحية) تزايدت بشكل ملحوظ خلال الفترة الحالية في ظل الظروف الصعبة التي مر بها المجتمع السوري، حيث أن الأزمة الحالية تركت آثاراً واضحة عديدة منها تغيير مكان السكن - الانتقال إلى مدرسة أخرى - تغيير أو غياب الأصدقاء - الجيران - الأقارب، شكل العلاقة مع الوالدين الذين هم بدورهم يتعرضون لضغوط مختلفة تؤثر بالتالي على علاقة الوالدين مع الأبناء حيث تصبح العلاقة متوترة ومشوشة، وهذا من شأنه أن يزيد من حدة الضغوط التي تتعرض لها فئة اليافعين.

يتضح مما سبق ما يلي:

- إن مصادر الضغوط كثيرة ومتنوعة، تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها، وهي ظاهرة من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واقتصادية واجتماعية.

- إن الوقائع الحياتية على اختلافها تكتسب معناها في إدراك الفرد لنواتجها، لأنها تحدث على مستوى ذات الفرد.
- إن الأحداث الطبيعية والاجتماعية لا تمثل ضغوطاً في ذاتها، وإنما هي تصبح ضغوطاً عندما تمنع الفرد من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه أو معنى يحاول أن يتمثله، وتكون الضغوط هنا هي الشعور بالوطأة والانضغاط الناتج من وجود مواضيع بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، ويكون معناها أيضاً المطالب التي تفوق أو تتجاوز قدرة الشخص على تحملها أو مواجهتها.
- إن الضغوط لا تنشأ من بنية المجتمع والوظيفة التي تؤديها هذه البنية، ولا تكون نشأتها من عوامل مجتمعية وتواصل وحيوية ثقافية وحضارية وسياسية واقتصادية مهنية فقط، وإنما تنشأ أيضاً من عوامل فردية ذاتية، وتكون إما جسمية وإما نفسية، وإما عقلية.

4- أنواع الضغوط النفسية:

- اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي، تبعاً للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيلبي (Selye, 1980) صنف الضغط النفسي في ثلاثة أنواع هي:
- أ. **الضغط النفسي السيئ (Bad Stress)** الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب (Distress).
 - ب. **الضغط النفسي الجيد (Good Stress)** الذي له متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية.
 - ج. **الضغط النفسي المنخفض (Under Stress)** الذي يحدث عندما يشعر الإنسان بالملل، وانعدام التحدي، والإثارة، ويرى سيلبي أيضاً أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني الأنواع الثلاثة للضغط النفسي (الزعبى، 2005، 11-12).

أما مور Moor فقد صنف الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في ثلاث أنواع:

- 1- **الضغوط الناتجة من التوترات الاعتيادية:** هي الضغوط التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، والناتجة من عدم قدرته على إشباع حاجاته، أو إخفاقه في إشباع متطلباته، وحل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية.
- 2- **الضغوط النمائية:** هي ضغوط ناتجة من التغييرات النمائية التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات، وفي أسلوب الحياة.
- 3- **ضغوط الأزمات الحياتية:** هي ضغوط ناتجة من الإصابة بالأمراض الشديدة، التي لا يستطيع الفرد مقاومتها، أو ضغوط الموت كفقْدان شخص عزيز، وقد تستمر فترة طويلة (الجبلي، 2006، 22-23).

وقد قدم Lazarus لازاروس تصنيفاً لردود فعل الأفراد على الضغط، حيث قسمها إلى أربع فئات، هي:

ردود الفعل الفيزيولوجية: حيث تعد أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي لدى الفرد، وتشمل ردود أفعال الجهاز الحركي، والغدة النخامية التي تفرز الهرمونات المتنوعة عند مواجهة الضغط النفسي.

ردود الفعل السلوكية: مثل ازدياد التوتر العضلي، والاضطرابات اللفظية، وتغير تعابير الوجه.

تغير القدرات المعرفية: لا يقصد بالتغيرات هنا ضعف القدرات المعرفية، حيث أثبتت الدراسات أن الضغط النفسي قد يزيد هذه القدرات أو ينقصها.

ردود الفعل الانفعالية: مثل القلق والشعور بالذنب، والاكنتاب (العواملة، 2006، 258-259).

وقد أوضح (Killy, 1994) أن هناك نوعين للضغوط الإيجابية والسلبية، وذلك كما هو موضح في الجدول (1)

جدول (1) يوضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية لـ (Killy, 1994)

الضغوط السلبية	الضغوط الإيجابية
1. تسبب انخفاضاً في الروح المعنوية، وشعوراً بتراكم العمل.	1. تمنح دافعاً للعمل ونظرة تحد للعمل.
2. تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في الجهد المبذول.	2. تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.
3. تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.	3. توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
4. تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.	4. تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.
5. تسبب للفرد الشعور بالأرق.	5. تساعد الفرد على النوم الجيد.
6. تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.	6. تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل.
7. عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	7. تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

(الهيجان، 1998، 45)

كما صنفت الضغوط حسب ديمومتها أيضاً إلى مؤقتة ودائمة:

الضغوط المؤقتة: هي التي تحيط بالفرد فترة وجيزة، ثم تنتشر، مثل الضغوط الناتجة من الامتحانات أو موقف صعب مفاجئ، أو الزواج الحديث وغير ذلك من الظروف المؤقتة، التي لا يدوم

أثرها فترة طويلة، وهذه الضغوط تكون متساوية في معظمها، إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة وأكبر من قدرة الفرد على التحمل، مثلما يحدث في المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية.

الضغوط المزمنة: تشمل الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة تقريباً مثل إصابة الفرد بآلام مزمنة، أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة، وكثيراً ما تكون الضغوط المزمنة بمنزلة ضغوط سلبية من حيث تأثيرها في الفرد، وذلك لأن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أمراض نفسية فيزيولوجية، وغير ذلك من مجالات الاختلال الوظيفي، ما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية، وهذا هو المجال السلبي للضغوط (عبد الحميد، 2008، 28).

وقد صنف (يوسف، 2007، 23-24) الضغوط إلى عامة وخاصة، داخلية وخارجية.

الضغوط الداخلية: تنتج من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفيزيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها.

الضغوط الخارجية: تأتي من البيئة الخارجية، وهي كثيرة كالتغيرات والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، والملوثات وغيرها.

الضغوط العامة: التي يتأثر بها عدد كبير من الناس كالأحداث المزلزلة.

الضغوط الخاصة: التي تؤثر في فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد كحوادث الطرق، أو منغصات الحياة اليومية.

5- نظريات ونماذج تفسير الضغوط:

تعددت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية وتتنوع، وذلك تبعاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين في دراسة الضغوط، وقد يكون هذا الاختلاف في تناول ظاهرة الضغوط النفسية هو الأساس في وجود أكثر من نظرية تهتم بتفسيرها الضغوط.

أولاً- التفسير الفيزيولوجي للضغط النفسي

أ- نظرية سيللي (Sely):

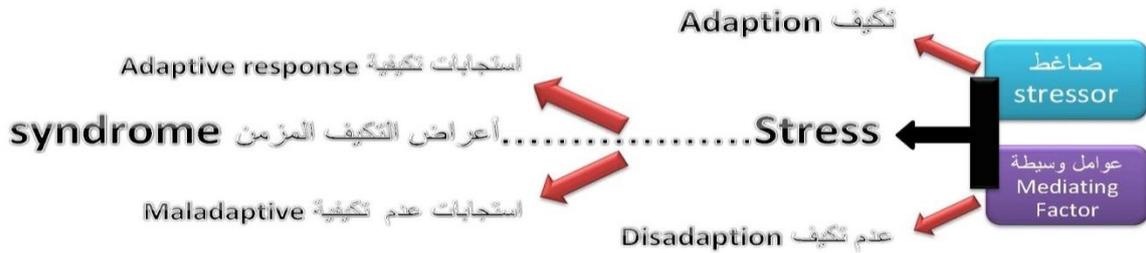
يعد هانز سيللي الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء أول من أهتم بدراسة الضغوط النفسية، وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد، وقد وضع سيللي نظرية أسماها Stress (Theory)، حيث عرف (Sely) الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية.

وقد حدد سيللي (Selye) ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط، أطلق عليها مراحل التكيف العامة (The General Adaptation Syndrome)، هي:

مرحلة الإنذار (Alarm): تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغيرات فيزيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم، وسرعة التنفس وزياد إفراز العرق، واضطرابات معدية ومعوية، يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

مرحلة المقاومة (Resistance): تؤدي المواجهة المستمرة للموقف الضاغط إضافة إلى العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي، ما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب بظهور بعض الأمراض، مثل قرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس.

مرحلة الإجهاد أو الإنهاك (Exhaustion): يصبح الفرد في هذه المرحلة عاجزاً عن التكيف والاستمرار في المقاومة، وهنا تنهار الدفعات الهرمونية، المواجهة الزائدة للضغط تؤدي إلى المزيد من المشكلات الصحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد يصل الأمر إلى الموت (Gadzella, 1994, p.395-402).



شكل (1) يوضح حدوث الضغط النفسي طبقاً لنظرية هانز سيللي

في الشكل التوضيحي (1) نميز الحدث الضاغط، وهو متغير مستقل، ينتج عنه ضغط العوامل الوسيطة، وهي تلك التي يكون أثرها هاماً في تقليل تأثير الحدث الضاغط أو زيادته، مثل المناخ والطعام، وأعراض التكيف المتزامن، حيث تظهر في وقت واحد، ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية، وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب (عبد اللطيف، 2001، 26).

ويذكر سيللي أن شدة الاستجابة للضغوط تتحدد بالعوامل الوسيطة، كما يعتمد نوع الاستجابة على نوع عملية التكيف، وبضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقويم، ولكل تقويم نمط معين في الاستجابة (الرشيدي، 1999، 52).

ب- نظرية كانون (Canone):

يعد كانون (Canone) من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ (Emergency Response) بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة (عسكر، 2000، 26)، وقد اعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، حيث تستند هذه النظرية إلى مفهوم الاتزان، وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، مثل سرعة ضربات القلب، وسرعة التنفس، وقد أكد كانون على مفهوم الاتزان، الذي يشير إلى قدرة الكائن الحي على استخدام مصادره من أجل الوصول إلى التوازن، الذي يحقق له البقاء، وإلى أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة للخلل في هذا التوازن (شاهين، 2007، 31).

ثانياً- التفسير البيئي للضغط النفسي

اهتمت هذه النظريات بتفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، على أساس التواصل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، أي إنها تنظر إلى الضغوط على أنها ناتجة من إدراك الفرد للتهديدات الخارجية الصادرة من بيئته، وهناك ثلاث نظريات انطلقت من هذا التفسير هي:

أ- نظرية أحداث الحياة الضاغطة:

تتناول هذه النظرية الضغط النفسي على أنه مثير خارجي، لذا ركزت على أهمية البيئة، وأهميتها في صحة الفرد والمجتمع، وتعد محاولات هولمز وراهي (Holmes & Rahi) لاكتشاف العلاقة بين المتغيرات البيئية، والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد، خير تعبير عن هذه النظرية، فقد ركزت على الأحداث التي تؤثر في الأفراد في مجالات الحياة المختلفة كالمجال العائلي، والاقتصادي، والدراسي، والاجتماعي، والمهني، والتي من الممكن أن تكون إيجابية أو سلبية (الجبلي، 2006، 28).

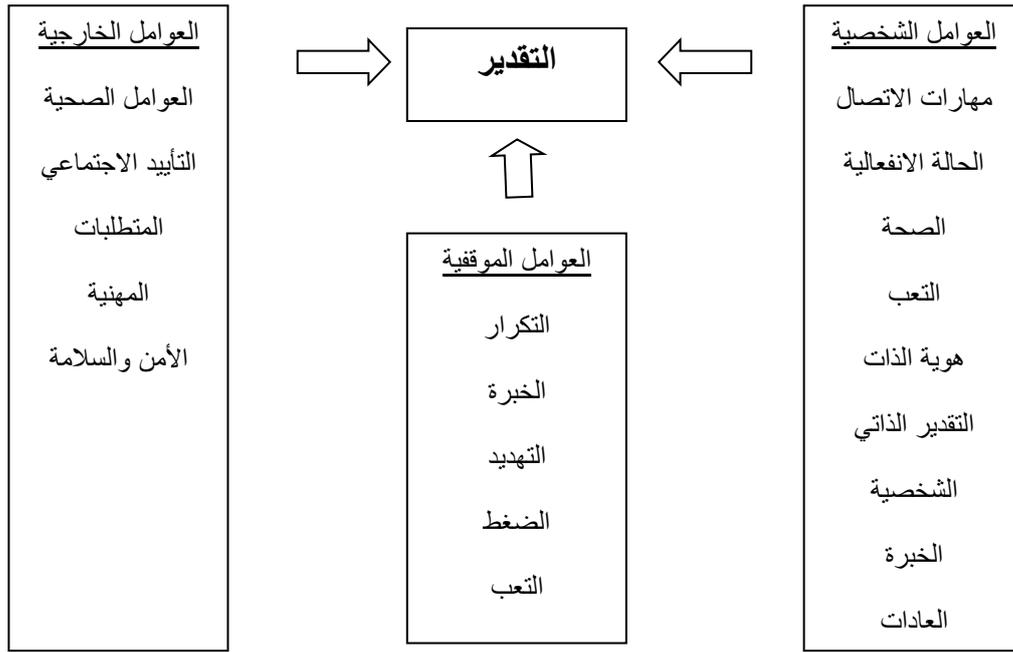
ب- نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس، حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس إدراكاً مبسطاً للعناصر المكونة للموقف فقط، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية بالضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف (Lazarus, R.S. & Flokman, s, 1984) كما يعتمد تقويم الفرد للموقف على عدة عوامل، منها العوامل الشخصية، والعوامل الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها عندما يكون هناك تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقويم التهديد، وإدراكه في مرحلتين، هما:

المرحلة الأولى: هي الخاصة بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في

الموقف، والشكل (2) يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط



شكل (2) يبين نموذج الضغوط وفقاً لنظرية التقدير المعرفي

يتضح من الشكل (2) أن ما يعد ضاغطاً لدى فرد ما، لا يعد كذلك لدى فرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد، وخبراته الذاتية، ومهارته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه، والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي، ومتطلبات الوظيفة (عثمان، 2002، 101).

ج- نظرية موس وشيفر (Moos & Shefer):

ترى هذه النظرية أن استجابة الفرد للضغوط النفسية تمر بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى- وتتحدد فيها قوة الحدث الضاغط بالعوامل الآتية:

أ- **الخصائص الشخصية للفرد:** مثل العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، النضج المعرفي والانفعالي، الثقة بالنفس، المعتقدات الدينية، الفلسفة، والخبرات السابقة.

ب- **عوامل تتعلق بالحدث الضاغط، تتمثل في:**

- نوع الحدث الضاغط: قد يرجع إلى الطبيعة كالزلازل، أو قد يرجع إلى الإنسان كالحروب، وقد يرجع إلى عوامل بيولوجية كالمرض أو الموت.
- مدة وقوع الحدث الضاغط: قصيرة أو طويلة.
- مدى مواجهة الفرد للحدث الضاغط وآثاره.
- احتمال توقع الفرد للحدث الضاغط.

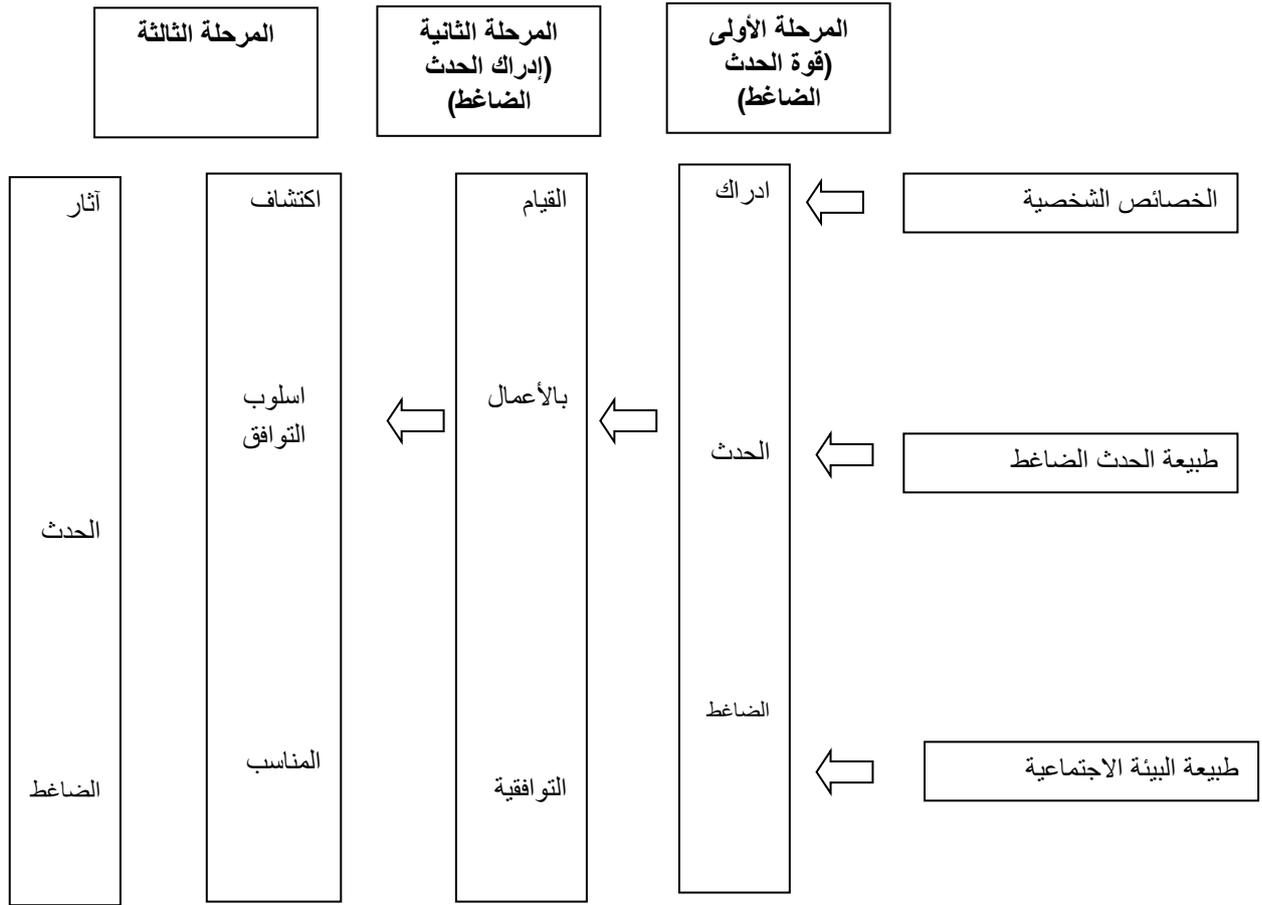
• إمكان مواجهة الحدث الضاغط والتحكم بآثاره.

ج- **طبيعة البيئة:** من حيث العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وأسرههم، ودرجة تماسك المجتمع، حيث تتداخل العوامل الثلاثة مع بعضها، لتساعد الفرد في الوصول إلى المرحلة الثانية. **المرحلة الثانية:** تتحدد فيها عملية إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه، وتتوقف هذه المرحلة على ثلاثة عوامل:

- أ. **إدراك الحدث الضاغط:** الذي يبدو بعد صدمة الحدث غامضاً، ثم تزداد ملامحه عقلانية وواقعية على نحو تدريجي، فتصبح أبعاده ونتائجه محتملة، ما يساعد الفرد على التوافق بالأسلوب الملائم.
- ب. **القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط:** ويجري ذلك بالمحافظة على العلاقات الشخصية بالأسرة، والأصدقاء، وبقية الأفراد الذين من الممكن أن يقدموا المساعدة لمواجهة الحدث الضاغط.
- ج. **مهارات واستراتيجيات التوافق:** تجري بالتركيز على الحدث الضاغط، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه.

المرحلة الثالثة: تتضمن نتائج الحدث الضاغط وآثاره على الفرد، فهي محصلة نهائية لتواصل جميع المكونات السابقة، بهدف مواجهة الأحداث الضاغطة، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح، ومن ثم يستطيع الفرد مواصلة حياته وتطويرها، وقد تخفق في تحقيق التوافق، فتظهر عليه الأعراض والاضطرابات التي تؤثر في صحته النفسية.

فيما يلي تلخيص للمراحل الثلاث، التي تمر بها عملية مواجهة الضغوط النفسية، والاستجابة لها، والشكل التالي رقم (3) يوضح ذلك:



شكل رقم (3) نموذج موس وشيفر (Moos & Shefer) في تفسير الضغوط (الجبلي، 2006، ص 31)

ثالثاً - نظرية العجز المتعلم (المكتسب) والضعف (Helplessness and Stress)

ترى أن الضغوط تؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وقلة الحيلة، وأنها تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانيات الفرد، وحقيقة أن الأحداث غير قابلة للسيطرة عليها، وتتضمن هذه الفكرة أن السيطرة أو فقدانها لهما أهمية في خبرة الضغوط (شكري، 2001).

كما ترى نظرية العجز المكتسب (Theory of Learned Helpless) أن ردود الفعل التي تصدر من الفرد هي ردود متعلمة يتعلمها الفرد من خبراته السابقة، فأى موقف جديد يصبح عاجزاً أمامه ليس لديه القدرة على ضبط الأحداث والتنبؤ بها، ويؤدي ذلك إلى تعلم العجز والاستسلام، كما يؤدي إلى ضعف الدافعية، وإلى توقف الفرد عن إصدار استجابات توافقية، وتأخذ ردود الأفعال صوراً من الانسحاب واليأس والاكتئاب، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر للتهديد، وأنه لا يمكنه ضبطه أو التنبؤ به (شنتات، 2008).

وقد رأى سيلجمان وزملاؤه (1976) أن العجز المتعلم يخلق ثلاثة وجوه من النقص والقصور:

- الأول - يكون دافعيًا: وفيه لا يبذل الشخص العاجز أي جهد لاتخاذ خطوات ضرورية لتغيير النتيجة.

• **الثاني - ويكون معرفياً:** ويتمثل في أن الشخص العاجز يفشل في أن يتعلم استجابات جديدة تمكنه من تجنب النتائج المنفردة.

• **الثالث - يكون انفعالياً:** يتمثل في أن العجز المتعلم يمكن أن يؤدي إلى اكتئاب معتدل أو حاد.

وهناك دعم وتأيد لأهمية العجز في الشعور بالضغط، ولكن هذه النظرية لاقت كثيراً من النقد، حيث لم تدعم البحوث تنبؤاتها، وقد جرى تطبيقها على نحو غير ملائم على المواقف الضاغطة، التي لا تواجه الحالات التي يعتقد أنها تثير العجز المتعلم، ومع ذلك فهي تزودنا بمنظور قيم للضغط، قد تساعد في توجيه البحوث والتدخلات العلاجية (شمسان، 2004، 17).

رابعاً - التفسير الأيكولوجي والاجتماعي للضغط النفسي:

الضغط وأساليب مواجهتها تحدث وتتحدد في السياق الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد، ولذلك فالأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدراً للضغط، مثل الحروب والكوارث الطبيعية والفقر والتمييز والبطالة، وأحداث العنف والجريمة، ومشكلات الصحة النفسية مثل تناول المخدرات والانتحار والقلق والشعور بالاكتئاب، وعدم الاستقرار (Beehr, 1995, p31) حيث تمثل جميعها مصادر أساسية للضغط، واستجابة الأفراد لهذه الضغوط تختلف باختلاف ظروف المجتمع، وهذا يكون مرتبطاً بالظروف الاقتصادية، والاجتماعية، والظروف البيئية، كما أن التغيرات في الاعتقادات والتوجهات أصبحت تؤثر كثيراً في مستوى الضغوط لدى الأفراد، فقد اختفت كثير من القيم السامية والنبيلة، وظهر عوضاً منها قيم النفعية والأنانية، والكذب، والغش والنفاق وغيرها، كما أصبحت ثقافة المجتمع تركز على الفرد، وعلى الحقوق الفردية والالتزام بها تجاه الآخرين في المجتمع (عبيد، 2008، 137).

خامساً - نظرية موراي (Murray)

تعد من النظريات الأولى أيضاً في تفسير الضغوط، وقد ربط موراي بين مفهومين أساسيين، هما الضغط والحاجة، وقد عرفها موراي بأنها: "تخيل ملائم، أو مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ (قوة) تنظيم الإدراك والتفهم غير المشبع في اتجاه معين"، أما الضغوط فهي المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، والعلاقة بينهما تتحدد عندما تستثار الحاجة نتيجة لتنبيهات داخلية، تصحب معها مشاعر بالانفعالات، قد تؤدي إلى حدوث الضغط إذا لم يؤدي السلوك الظاهر إلى إشباعها، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط، هما:

أ- ضغط ألفا (Alpha Stress):

يشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع، أو كما يظهرها البحث الموضوعي (وجود مادي).

ب- ضغط بيتا (Beta Stress):

يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية، كما يدركها الفرد (وجود دال)، ويرى أن سلوك الفرد يرتبط على الأكثر ارتباطاً وثيقاً بضغط بيتا (علي، 2004).

وقد استعرض موراي الضغط كآتي:

ضغط نقص التأييد الأسري، وضغط الصداق والتعرض للكوارث، وضغط العدوان، والانقياد، والانتماء، والصداقات، والنبد، والجنس، وطلب العطف من الآخرين، والسيطرة، والمنع، وضغط الاحتجاز (الرشيدي، 1999، 325)

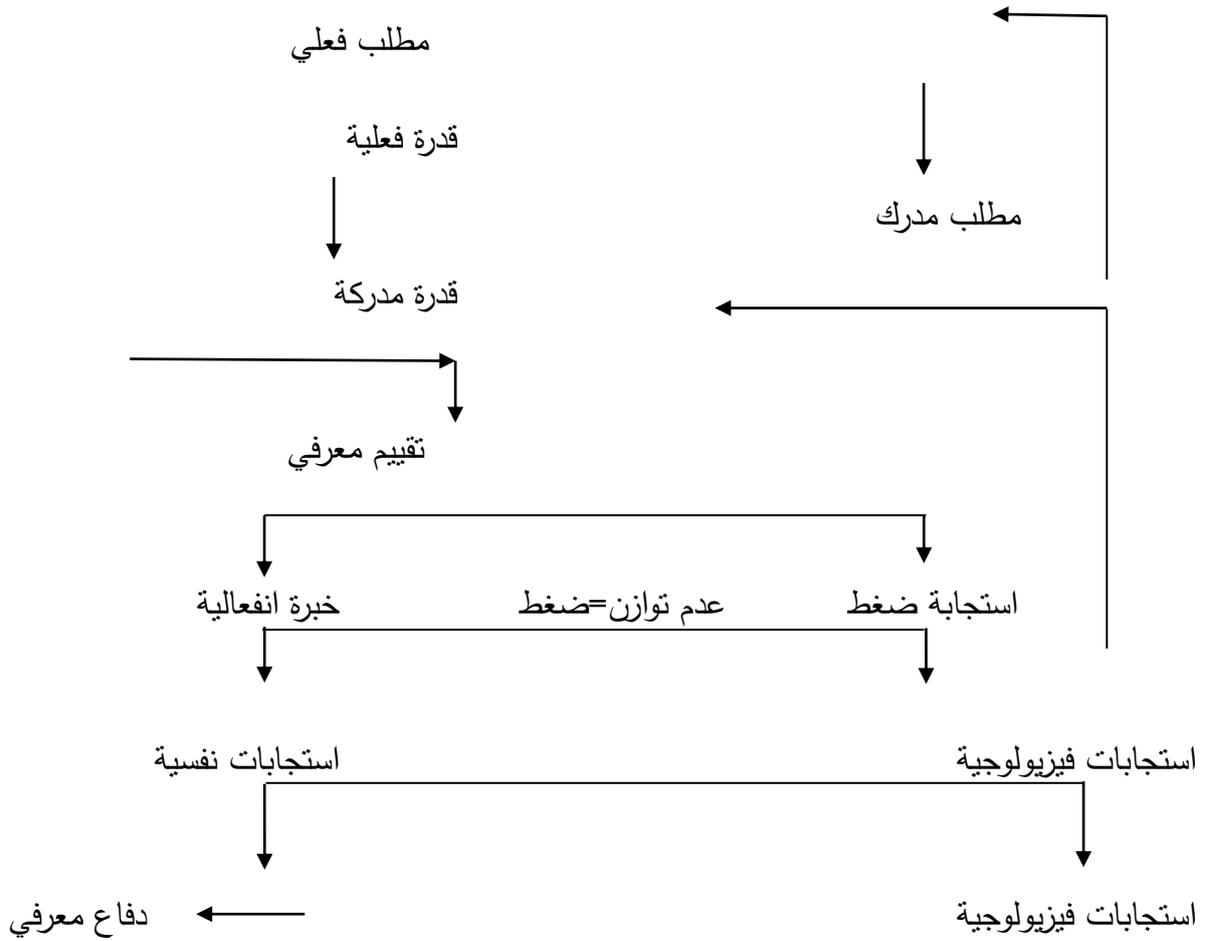
بهذا استطاع موراي أن يقدم لنا قائمة شاملة للضغوط، وأن يجمع فيها معظم الضغوط البيئية، أو مصادر الضغوط التي تكون ناتجة من الفرد نفسه، أو من دائرة علاقات، سواء علاقته بمجتمع أم أسرته.

سادساً - نموذج كوكس ومكاي (Mackay - Cox)

هذا النموذج من ضمن النماذج التي تفسر الضغط بين الفرد وبيئته، حيث يقترح كوكس وزملاءه ان الضغط يمكن وصفه بطريقة مناسبة على أنه جزء من النظام الدينامي والمعقد للتفاعل بين الشخص وبيئته.

ويعتبران الضغط متغيراً وسطياً بين الفرد والبيئة ويتمثل في عدة نقاط:

- تمثل مصادر المطالب المرتبطة بالشخص وهي جزء من بيئته.
- ينشأ الضغط عندما يكون هناك عدم توازن بين المطالب وقدرة الشخص على مواجهة هذا المطالب.
- المتغيرات النفس فيزيولوجية، والتي تمثل استجابة الضغط.
- العواقب الفعلية والمدركة لاستجابات التغلب حيث أن الضغط يمكن أن يحدث فقط عندما يفشل الكائن في مواجهة المطالب، أو من خلال توقع العواقب المعادية المنبثقة عن الفشل في مواجهة الفشل.
- التغذية المرتدة (الراجعة) حيث تؤثر الاستجابة الفيزيولوجية مثل افراز الادرنالين على إدراك الكائن للموقف الضاغط، أو عندما تعدل الاستجابة السلوكية من الطبيعة الفعلية للمطالب (الرشيد، 1999).

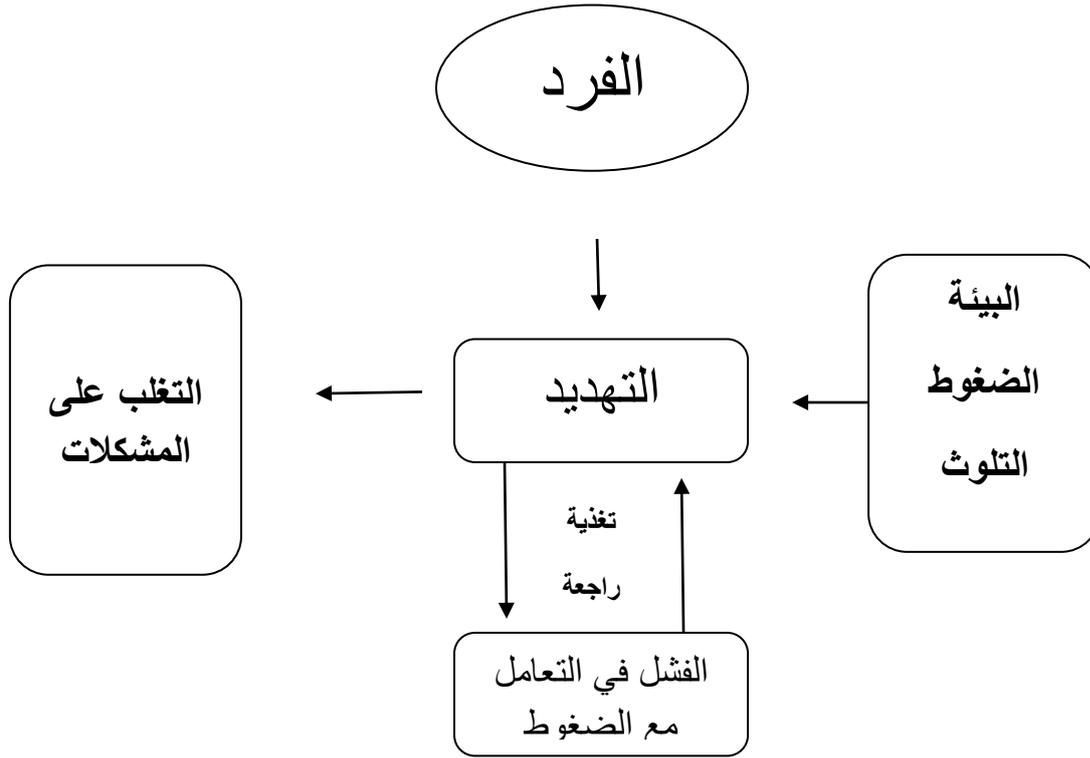


شكل (4) النموذج الإجرائي للضغط

يتبين من ذلك أن هذا النموذج لا يعرف الضغط على أنه مثير ولا على أنه استجابة، وإنما هو تفاعل بين الفرد والبيئة، وأن الفرد والبيئة في علاقة متغيرة، يؤثر كل منهما في الآخر.

سابعاً - نموذج كوبر

يهتم كوبر في نمودجه على نحو أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، ويعدها المصدر الرئيس للضغوط الواقعة عليه، لذلك تعد البيئة وفقاً لنموذج كوبر مهددة لحاجته، ولابد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي يواجه بها الضغوط، حتى لا يفقد توازنه، ومن ثم توافقه مع البيئة المحيطة، ما يهدد بأمراض جسدية، علاوة على أمراض سوء التكيف (شاهين، 2007).



شكل (5) نموذج كوبر في تفسير الضغوط

التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهته للضغوط:

قام فونتانا (Fontana) بوضع قائمة التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهة الضغوط،

وتتمثل هذه القائمة في الآتي:

- نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط.
- تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط.

ويمكن توضيح ذلك من خلال الجدول (2)

جدول (2) يوضح التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهته للضغط.

تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغط	النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغط
زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم والتأتأة.	زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء.	عدم القدرة على التركيز.	زيادة الأدرينالين بالدم، ما يؤدي إلى تنشيط رد فعل الفرد وزيادته وإذا استمر هذا الضغط مدة طويلة فقد يؤدي إلى فشل في تلك الأجهزة مثل اضطراب الدورة الدموية وأمراض القلب.
نقص في الاهتمامات والتحمس، والتنازل عن الأهداف الحياتية.	زيادة الإحساس بالمرض، حيث يحدث التهيو لأعراض الضغط، واختفاء مشاعر الإحساس بالصحة.	تقل الاستجابة السريعة الحقيقية، وقد تؤدي محاولات التعويض إلى قرارات متسرعة وخاطئة.	زيادة إفراز الغدة الدرقية، ما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، واستنفاد الطاقة، وإذا استمر هذا الضغط مدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن، وأخيراً انهيار جسمي.
صعوبة في النوم.	ظهور الاكتئاب وعدم المساعدة، وشعور بعدم القدرة على التأثير.	عدم تحري الدقة والحقيقة، وتصبح الافكار غير معقولة.	تفاعلات جلدية، حيث يصبح لون الجلد شاحباً بسبب تحول الدم إلى مناطق أخرى.
الميل لإلقاء اللوم على الآخرين.	إخفاق في تقدير الذات، وتطوير الشعور بالعجز وعدم القيمة.		إفراز الكورتيزون بالدم يؤدي إلى نقص الحساسية التي تؤدي إلى ضيق النفس، وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية ما يؤدي إلى خرق المعدة وأمراض الحساسية.
نقل المسؤوليات إلى الآخرين.			يؤدي إلى خرق المعدة وأمراض الحساسية
ظهور نماذج سلوكية شاذة.			
حل المشكلات بمستوى صحي.			

(النايلسي، 2008، 100).

ثانياً: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

لا شك أن الإنسان لا يقف مكتوف اليدين أمام أي ضغط يهدد حياته ويؤثر فيها، فالحفاظ على النفس البشرية وتوازنها غريزة فطرية، تميز الإنسان، وعليه فإن اليافع يواجه هذه الضغوط محاولاً التعامل والتكيف معها، وتخفيف آثارها أو حلها، ويستخدم في ذلك استراتيجيات مختلفة.

وقد تركز الاهتمام بالاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد للتعامل مع ضغوط الحياة المختلفة منذ الستين من القرن الماضي، وقد استخدمت عدة مصطلحات للتعبير عن تلك الجهود والمحاولات، التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة من أجل التكيف معها، وإعادة توازنه النفسي الذي كان عليه مثل استراتيجيات المواجهة (Strategies Coping)، وميكانزمات المواجهة (Coping Mechanism)، وأساليب التعامل (Coping Styles)، ومهارات التعامل (Coping Skills)، والتكيف (Adjustment)، وإدارة الضغوط (Management Stress).

1- تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

تختلف استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة باختلاف الأفراد أنفسهم، واختلاف المواقف نفسها وباختلاف جنس الأفراد أيضاً، وباختلاف الثقافات، ويصنف ولف موس (1990) استراتيجيات استيعاب المواقف الضاغطة إلى استراتيجيات إقدامية، واستراتيجيات إجمالية.

أولاً- الاستراتيجيات الإقدامية: هي الاستراتيجيات التي تركز على الموقف الضاغط، حيث تعكس جهود الفرد المعرفية، والسلوكية، والسيطرة على المشكلة واحتوائها، وهذه الأساليب هي:

أ. التحليل المنطقي (Logical analyses): وتظهر هذه الاستراتيجية المحاولات المعرفية للفهم والتهيؤ الذهني لمتريبات الموقف الضاغط.

ب. إعادة التقييم الإيجابي (Positive Reapplisal): تظهر هذه الاستراتيجية المحاولات المعرفية لبناء المشكلة أو إعادة بنائها، أو الموقف الضاغط بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط (عبد الرحيم، 2004، 40).

ج. البحث عن المساندة والمعلومات (Seeking in Formation): يظهر المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات والإرشاد أو الدعم والمساندة الاجتماعية للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها أو المساندة العاطفية، التي تعين على تحمل موجة الانفعال بإقامة علاقة صداقة حميمة، مع أفراد يشعر الفرد بالارتياح لهم، ويثق باتزانهم، وصحة حكمهم على الأمور (القبلان، 2004، 130).

ثانياً: الاستراتيجيات الإحجامية:

فهي الأساليب التي تركز على العاطفة، حيث تعكس المحاولات المعرفية، والسلوكية، لتجنب التفكير في الموقف الضاغط، أو معالجة التأثيرات المرتبطة بهذا الموقف، وهذه الأساليب هي:

أ. الإحجام المعرفي (Avoidance Cognitive):

ويعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط، التقبل والاستسلام.

ب. التنفيس الانفعالي (Emotional Discharge):

ويعكس المحاولات السلوكية لخفض التوتر بالتعبير عن المشاعر السلبية.

ت. التقبل والاستسلام (Resignation Cognitive):

ويعكس المحاولات السلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع (عبد الرحيم، 2001، 41-42).

كما يمكن تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية إلى نوعين، هما:

أ. استراتيجيات بيولوجية: قد يؤدي مواجهة الكائن الحي للمثيرات إلى اختلال توازنه الكيميائي والحيوي الذي كان قائماً قبل مواجهته لهذه المثيرات، وفي هذه الحالة يسعى لاتخاذ استجابة معينة، تعيد إليه حالة الاتزان السابقة، ولا تتوقف عملية الاتزان البيولوجي على جزء معين من جسم الإنسان، ولكن تكاد جميع الخلايا تعمل على أن تحقق لنفسها قدرًا من الثبات الداخلي، يساعدها على القيام بوظائفها (علي، 1994، 173).

ب. استراتيجيات نفسية: هي الاستراتيجيات التي يقوم بها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، بصرف النظر عن نجاح هذه الأساليب وفائدتها وعدم نجاحها وتنقسم إلى قسمين:

(1) استراتيجيات شعورية: هي الاستراتيجيات التي تكون بوعي وإدراك من الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، مثل طلب النصيحة والمشورة من الآخرين، وجمع معلومات أكثر عن المواقف، وطلب المساعدة من شخص ما.

(2) استراتيجيات لا شعورية: هي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تشويه الحقيقة ومسحها حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتجة من المواقف الضاغطة.

فقد تنبه فرويد إلى هذا النوع من الأساليب، حيث اعتقد أن ميكانزمات الدفاع تساعد الناس على خفض القلق، حينما يواجهوا مواقف تثير التهديد (دافيدوف، 1992، 629).

وتتنوع الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم وتوافقهم مع مواقف الضغط المختلفة.

وسيتم خلال السطور القادمة تناول أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط التي يقوم اليافعين باستخدامها وذلك كما ورد في الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بإجرائها بغرض إعداد أدوات البحث.

1- استراتيجية المساندة الاجتماعية (Social Support):

يرى الشناوي أن المساندة الاجتماعية تثير مصدراً مهماً من مصادر الأمن الذي يحتاج إليها الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه، وعندما يشعر أن هناك شيئاً ما يهدده، وعندما يشعر بأن طاقته قد استنفذت أو أجهدت أو أنه لم يعد بوسعه أن يجابه الخطر، أو يتحمل ما يقع عليه من إجهاد عندها يشعر بأنه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه (الشناوي، 1994).

ويرى كوهين وويلز (Cohen&Wills) أن المساندة الاجتماعية تؤدي دوراً مهماً لاستمرار الإنسان وبقائه، حيث تعد مصدراً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي المؤثر الذي يحتاج إليه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية، ومستوى الرضا في إدراك الفرد للأحداث الضاغطة المختلفة، واستراتيجيات مواجهتها وتعامل الفرد مع هذه الأحداث (علي، 2005، 14).

وللمساندة الاجتماعية أثر واضح في مساعدة الفرد لأنها تساهم في التخفيف من حدة الضغوط البيئية، التي يواجهها عندما تكون مرتفعة (Marino,1994,p40). وللمساندة الاجتماعية أثر عام في الصحة الجسمية، والنفسية، حيث إن الشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكن أن تزود الفرد بخبرات إيجابية منتظمة، ومجموعة من المهام التي تتلقى مكافآت في المجتمع، وهذا النوع يمكن أن يرتبط بالعادة من حيث إنها حالة إيجابية من الوجدان، وإحساس باستقرار في مواقف الحياة، والاعتراف بأهمية الذات (تفاحة، 2005، 126)

وتتنوع مصادر المساندة الاجتماعية، حيث يشير علماء النفس إلى مصدرين أساسيين للمساندة الاجتماعية هما:

- الأول- المساندة الاجتماعية داخل العمل وذلك من رؤساء العمل، وزملاء العمل، والمحيطين ببيئة العمل.
- الثاني- المساندة الاجتماعية خارج العمل، ويمثلها أفراد الأسرة، والأقارب، والأصدقاء، والجيران وشبكة العلاقات الاجتماعية، التي يتواصل معها الفرد في حياته اليومية (علي، 2005، 20).

2- استراتيجية التخطيط لحل المشكلات (Problem Solving):

تبحث هذه الاستراتيجية في تعديل مصدر الضغط أو استيعابه، والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، وكذلك التغيير النشط للذات، وتطوير موقف أفضل، وتتضمن هذه الاستراتيجية عدة مراحل هي:

أ . البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة (Search on Information or Ask for Advice):

تشمل الأساليب المستخدمة في هذه المجموعة البحث عن معلومات أكثر عن الموقف وجمع هذه المعلومات، والحصول على التوجيه من شخص مسؤول، والتحدث مع شخص آخر عن المشكلة، وطلب المساعدة من شخص ما.

ب . اتخاذ إجراء حل المشكلة (Take Problem- Solving):

تشمل هذه المجموعة إعداد خطط بديلة، واتخاذ تصرف محدد للتعامل مباشرة مع الموقف، وتعلم مهارات جديدة موجهة نحو المشكلة، والمفاوضة والتوفيق لحل المشكلة.

ج . تطوير مكافآت (إثابات) بديلة (Develop Alternative Rewards):

تشمل هذه الإستراتيجية محاولات للتعامل مع موقف المشكلة بتغيير أنشطة الفرد، وإيجاد مصادر جديدة للعرض، ومن أمثلة ذلك بناء علاقات اجتماعية جديدة، وتنمية وجهة ذاتية واستقلال ذاتي أكبر، والاشتراك في أنشطة بديلة مثل الاشتراك في الأعمال التطوعية أو الاهتمام بدراسة الدين.

إذاً أسلوب حل المشكلات إجراء يتبعه الفرد عند تطوير الخطط للاستجابة لتحديات الحياة، وهو مهارة توافقية عملية ومفيدة من ناحية نفسية، والممارسة الجيدة لأسلوب حل المشكلات تعد عاملاً مساعداً في بناء الثقة، وإحساس الفرد بالكفاءة والسيطرة، عندما يعرف بأنه يمتلك مهارات حل المشكلات، وقد أشارت الدراسات إلى أن الذين يحلون مشكلاتهم جيداً يتقبلون حقيقة أن التغلب على تحديات الحياة يتطلب بذل جهود شخصية (جيلرمان، 1995، 48).

3- تعلم العادات الصحية الجيدة (Learn Good Health Habits):

يعاني الكثيرون مشكلات صحية نتيجة لعاداتهم غير الصحية في الغذاء والنوم وعدم ممارسة الرياضة، ويحتاج بعضهم إلى أن يتعلم أصول الغذاء الصحي وقواعده وتوازنه، والتخلص من العادات غير الصحية، ومتابعة الوزن وممارسة الرياضة، لكي يكونوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط (يوسف، 2007، 48).

حيث تعد التمرينات الجسمية من الفنيات الهامة التي تستخدم في التعامل مع الضغوط، حيث إنها تعمل على خفض آثار الضغوط على المستوى الفيزيولوجي، وتقلل درجة الشعور بالقلق والاكتئاب الناتجة من المواقف الضاغطة، كما تعد التغذية فنية هامة في مواجهة الضغوط، فهي تزيد المصادر التي يستند إليها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، ولكي يكون التوازن الطبيعي في الجسم مستمراً، وهذا يسرع عملية التمثيل الغذائي، وإفراز البوتاسيوم والفوسفور والمغنيزيوم أيضاً، لذلك فإن الجسم يستهلك المواد الغذائية، ولا يستطيع بسهولة استبدالها في أوقات الضغوط الحادة والمزمنة، فالنظام الغذائي المتوازن يزيد

مقاومة الفرد للضغط، ومادام الفعل الناتج من الموقف الضاغط بيولوجياً في المقام الأول فلا بد من الحاجة إلى الكثير من الأغذية، لكي يستطيع الجسم أن يتعامل مع الموقف الضاغط بقوة، وذلك لأن الجسم عند الاستجابة للموقف الضاغط (الاستجابة أو الهروب) يستهلك مقداراً كبيراً من المواد الكربوهيدراتية والدهون والبروتينات، وكذلك فيتامين "ب" وفيتامين "ج"، ولهذا فإن وجود نقص معين في هذه الفيتامينات يرتبط بضعف الجهاز العصبي المركزي، فنقص مجموعة فيتامين "ب" يرتبط بضعف الجهاز العصبي (يوسف، 2007، 50).

4- التعبير عن المشاعر: (The Expression of Feelings)

يجد كثيرون في التعبير عن المشاعر أسلوباً يواجهون به مواقف الضغط حيث يرى شوبل (Schwebel) أن البكاء والصراخ من أكثر الأساليب التي يستخدمها الأفراد في مرحلة الطفولة، وحتى في مرحلة الرشد، فإن التعبير عن الانفعالات العميقة، خاصة المرتبطة بفقدان شخص عزيز، تظهر في البكاء، ويرى راين (Ryan) أن التعبير عن المشاعر يمكن أن يكون بسلوك ظاهر مثل البكاء أو ضمني مثل الشعور بالخوف أو الحزن (درويش، 1993، 13).

5- مهارة الاسترخاء (Relaxation Skill):

تتضمن هذه الاستراتيجية القدرة على خفض الإثارة باستخدام إجراءات الاسترخاء وضبط التفكير، أو القيام بحركات جسدية لتقليل مستوى التوتر أو الضغط، ويستند التدريب على الاسترخاء إلى مسلمة قوامها التواصل المتبادل بين الجسد والنفس، فالضغط النفسي يؤدي إلى توترات عضلية وإجهاد في عدد من أجهزة الجسم، تؤدي إلى تغيرات انفعالية واضحة، ومن ثم فإن تحقيق درجة من الاسترخاء في التخفيف من ردود الفعل الفيزيولوجية للضغط النفسي يؤدي إلى تحسن الحالة النفسية للأفراد وزيادة القدرة على تحمل الضغوط للوصول إلى حالة من الهدوء النفسي، لذلك يعد الاسترخاء مهارة وقائية، تعمل على خفض احتمال حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي وضبط القلق المتوقع حدوثه.

ويعرف الاسترخاء بأنه توقف كامل للانقباضات والتقلص العضلي، الذي يترافق ظهوره عادة مع ازدياد مقدار التوتر (إبراهيم، 2005، 99). وتتعدد الأهداف في الاسترخاء، فهو عامل يساعد على استكشاف الذات والاستبصار بها، حيث يقود الفرد إلى استخدام قدراته الذهنية بالتركيز على عضلات جسمه في أثناء عملية الشد والإرخاء (Smith, 2001).

6- أسلوب الانسحاب الاجتماعي (Social Withdrawal Excessive Autonomy):

هي السلوكيات التي تتضمن انفصال الفرد عن الأشياء أو عن الآخرين، والانسحاب من الأنشطة التي كانت تبدو مفيدة، ويندمج أحياناً في نشاطات خاصة كمشاهدة التلفزيون أو العمل على الحاسب الآلي، وبيالغ باعتماده على الذات، من دون الحاجة إلى الآخرين (الشريف، 2003، 78).

7- أسلوب العدوان (Aggression Method):

هي السلوكيات التي تتضمن إلحاق الأذى المادي بالأفراد أو الأشياء، كما تتضمن الأذى اللفظي كتوجيه الشتائم إلى الآخرين، ويمكن أن تنتج العدائية من كبت الجهود الضرورية لتحقيق هدف ما، ومن أعراضها توتر شديد، ومبالغة في ردة الفعل، وثورات غضب عنيفة (كينان، 1999، 61).

8- أسلوب المماطلة (Procrastination Method)

يظهر ذلك في تأخير تأدية المهام الرسمية والقيام بأمر أخرى غير ضرورية (الرشيد، 1999، 37).

9- أسلوب تجاهل المشكلة (Ignore the Problem):

هنا يسلك الفرد أسلوب الهروب أو ادعاء عدم وجود مشكلة أصلاً، والإصرار على أن الأمور تسير على ما يرام، مع أنها تبدو للجميع عكس ذلك (الرشيد، 1999، 38).

10- أسلوب الإذعان أو الاتكال (Copliance, Dependence Method)

هو أسلوب اللجوء إلى الآخرين في كل أمر، إذ يبحث عن يتبناه، ويتصرف بسلبية واتكالية، وتراه خاضعاً، ويلتصق بالآخرين، ويسعى لاستسماح الناس، وهنا يقبل الأشخاص المواقف كما هي، وتقدير أن لا شيء يمكن عمله لتغيير الأشياء أو الاستسلام للأمر الواقع (يوسف، 2007، 54).

11- أسلوب التحول عن الموقف (Transformation on the Situation):

هي السلوكيات التي تساعده في تأجيل الحاجة إلى التعامل مع المواقف الضاغطة، والبحث عن بدائل أخرى، وفي هذه الحالة تكون المواجهة بالانفصال الذهني أو الحذر أو الإنكار أو الخيال، وأشكال داخلية أخرى من الهروب النفسي (ابراهيم، 1994).

12- ممارسة عادات غير تكيفية:

هناك الكثير من العادات التي يمكن أن يلجأ إليها بعض الأفراد، عندما يتعرضون للضغط النفسي مثل أسلوب الإدمان، على الكحول أو المخدرات، والبحث عن المهدئات، أو اللجوء إلى الأكل الزائد والتدخين، أو قضم الأظافر وغير ذلك (الشريف، 2003، 78).

13- آليات الدفاع والتعامل مع الضغوط (Defense Mechanism and Coping):

يستخدم الفرد آليات الدفاع لخفض حدة التوتر والضغط النفسي الذي يعانيه في أثناء محاولاته للتخلص من أثر التهديد الذي يحمله الموقف غير السار، وهي آليات لا واعية، بينما التعامل مع الضغط أو إدارته يتطلب مهارات وأساليب واعية في جزء كبير منها، وخاصة حينما يتعلق بالمهارات، وهو ما يميزها عن آليات الدفاع التي نذكر منها:

1. **الكبت (Repression):** هي حيلة لا شعورية، يلجأ إليها الفرد للتخلص من الذكريات والتجارب والمخاوف المؤلمة التي تسبب له الضيق، وباستخدام هذه الآلية (الميكانيزم) فإن الإنسان يحرر نفسه، ولو مؤقتاً، من الضغوط المتسلطة التي تشكل عبئاً عليه، فيهرب من المواقف الضاغطة بكبته ومحاولة تهديده على الأقل، لكي يحصل على توازنه النفسي (عبيدة، 2008).
2. **التعويض (Compensation):** وهي المبالغة لإظهار القوة من أجل إخفاء الضعف ليقفل الضغط النفسي.
3. **التبرير (Rationalization):** هو تشويه للواقع في محاولة لتبرير الفكر والمشاعر والأحداث التي تجعلنا غير مرتاحين، فإننا نلجأ إلى هذا الأسلوب كي نتجنب الألم الناتج من الضغوط النفسية، حيث يلجأ الفرد إلى إيجاد أسباب منطقية لسلوكه، لإخفاء الحقيقة عن الذات، والمحافظة على احترامه لنفسه، وتجنبه للشعور بالألم (عبيدة، 2008).
4. **الإنكار (Denial):** هو رفض لقبول الواقع الذي سبب الضغط النفسي، كأن ينكر الفرد موت شخص عزيز عليه، وكذلك عند حدوث الكوارث أو الحروب، حيث يبتعد الإنسان عن الواقع، لأنه مؤلم جداً، وخلال استعمال النكران فإننا نكون قادرين على حماية النفس من الظروف المؤلمة التي تسبب الضغط النفسي (عوض، 2001).
5. **التسامي (Sublimation):** هو الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع، وتسبب ضغطاً نفسياً، وتصعيدها إلى مستوى أعلى أو أسوأ، والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعياً، فالإنسان العدوانية يحول دوافعه إلى أشياء جيدة مقبولة لدى المجتمع مثل المصارعة، والملاكمة ليقفل الضغط النفسي (يوسف، 2007).
6. **النكوص (Regression):** يستخدم الفرد هنا طرائق وأساليب طفولية في تعامله مع الضغوط، ويكون ذلك بالعودة إلى استخدام قديم كان قد اعتاده للعودة إلى سلوكيات سابقة كانت تحقق له الشعور بالأمن.
7. **التحويل (Displacement):** هو نقل موضوع العاطفة أو التخيلات من موضوعها الأول إلى موضوع آخر ويلجأ الفرد إلى التحويل أمام ضغط داخلي، ومقاومة خاصة من موضوع الضغط، وهو يندفع نحو إطلاق التوتر، ولكن مصدر التوتر يكون خطراً أو مقاوماً أو لا يرغب في إزعاجه، وهنا يتحول إلى مصدر آخر، يكون أقل خطراً، أو يكون أقل قيمة عنده، ويجعله موضوعاً لإطلاق توتره، فالتحويل هو السلوك الذي يكون متجهاً على نحو مضاد نحو الأحداث غير المقبولة (العارضة، 1998، 21).
8. **الإسقاط (Projection):** في هذا الأسلوب يعزو الفرد أفكاره غير المقبولة إلى أفراد آخرين، ويؤدي ذلك إلى سوء إدراك الآخرين ومعرفة سلوكهم، لذلك فإنه يجري أحياناً التعامل مع

الضغوط النفسية غير المقبولة بإسقاطها على الآخرين، فالشخص الذي يشعر بالغضب يدرك العالم أنه يتميز بالعنف والعداء.

9. **الخيال (Fantasy):** إن الخيال يخفف عن الإنسان كثيراً مما يقع عليه من ضغط نفسي، إلا أنه يمكن أن يصبح حالة مرضية إذا ما استمر الفرد في استخدامه ويتحول الواقع إلى أحلام اليقظة (المذوق 1999، 85).

يمكننا القول أن هناك عدة أساليب يستخدمها الأفراد في أثناء مواجهتهم للضغوط النفسية التي تؤثر في استجاباتهم النفسية والجسدية والسلوكية، وذلك لخفض الحالة السلبية التي تسببها تلك الضغوط، ويختلف أسلوب التعامل مع المواقف الصاعقة باختلاف المواقف وباختلاف تقويم الفرد لها وخبراته السابقة في التعامل مع الضغوط، وقد يكون الأسلوب ناجحاً في التغلب على مواقف الضغط النفسي وقد يكون غير ناجح، والتركيز على أساليب تعامل متعددة أفضل من الاعتماد على أسلوب واحد، حيث يؤدي ذلك إلى حفظ تكامل الفرد واتزانه وتفرد.

ثالثاً - أساليب المعاملة الوالدية (Methods of Family Upbringing):

وللأسرة معان كثيرة، فقد عرف (برجس ولوك (Bergess lock) الأسرة بأنها مجموعة من الأفراد يرتبطون معاً بروابط الزواج أو الدم أو التبني، فيكونون سكوناً مستقلاً يتفاعلون مع بعضهم البعض بمسؤولياتهم الاجتماعية المختصة كزوج وزوجة، وأم وأب، وابن وابنة، وأخ وأخت وهذا الذي ينشئ لهم ثقافة مشتركة (الحربي 2009، 17).

وعرفها الخولي بأنها: أصغر وحدة اجتماعية مسؤولة عن المحافظة على نسق القيم الذي يتحدد في الدين والإنسان والتربية فيتحكم في تحديد أنماط السلوك المرغوبة أو المطلوبة أو الشرعية، ومن واجباتها أنها تعمل على تماثل أعضائها، وامتصاص توترها، ومن دون إنجاز هذه المتطلبات لا يمكن للنسق الأسري والمجتمع أن يوجد (موسى 2008، 135).

ويرى نيكوف (Nimkoff) أن الأسرة تتكون من الزوج والزوجة والأطفال أو من غير الأطفال، وقد تتصف بصفة الديمومة والبقاء، وتتكون من الزوج والأطفال أو الزوجة والأطفال، وذلك في حالة الوفاة أو الطلاق (الكفافي، 2008، 20).

ونسنتج من تلك التعاريف إلى مجموعة من الخصائص تميز الحياة الأسرية وهي:

- (1) الأسرة مؤسسة اجتماعية ذات ثقافة مشتركة.
- (2) هي اتحاد طبيعي ودائم ولازم لدوام الوجود الاجتماعي على نحو يقره المجتمع.
- (3) تحافظ على القيم والأخلاق بامتصاص أعضائها لتلك القيم.

- 4) تمارس تأثيرها في تعديل الشخصية الإنسانية وتشكيلها بما تمنحه من حب لأعضائها.
- 5) يقوم فيها الوالدان بمسؤولية مميزة بالتوجيه والضبط.
- 6) تتكون في الوضع الطبيعي من زوج وزوجة وأطفال، كل منهم يقوم بمسؤولياته في مجال العلاقات الأسرية الصحيحة التي يفترض أن يقوم عليها بناء الأسرة.

تعد المعاملة الوالدية من المعاملات الاجتماعية الأولى التي يتواصل معها الفرد منذ البداية الأولى لحياته، وتتسم علاقته بها بأنها من العلاقات المباشرة، وأنها من أكثر المؤسسات تأثيراً وأبقاها أثراً في حياة الفرد، وهي إما أن تكون مساعدة على إشباع حاجاته النفسية، ونموه المتكامل وتحقيق تكيفه النفسي، إذا كانت العلاقات السائدة فيها تقوم على أسس نفسية وإنسانية وتربوية سليمة، وإما أن تكون معرقة لإشباع حاجاته النفسية، وذلك إذا كانت الحياة فيها قائمة على أسس ومفاهيم خاطئة وغير سليمة. (Bootzin,et.al. ,1998,571).

ونظراً إلى أن الأبناء يمارسون أولى علاقاتهم الإنسانية مع والديهم منذ ولادتهم، ما يجعل لهذا التفاعل أثراً كبيراً في سلوكياتهم، وقد أصبح من المسلم به أن الأثر الذي يتركه الوالدان في حياة أبنائهم مهم جداً لإشاعة الجو النفسي السليم خلال عملية التنشئة الاجتماعية، التي تتضمن في طياتها نماذج متعددة، تقف في مقدمتها التنشئة الوالدية التي لا تعدو أن تكون أساليب للمعاملة التي يتلقاها الطفل من والديه في المنزل وطبيعة علاقته بوالديه، فالمعاملة الوالدية إذا لم تهئ الجو النفسي السليم للطفل فإنه يعاني مشكلات نفسية، تؤدي إلى اضطرابات سلوكية بعد ذلك فتتحقق النجاح أو الفشل في الطفل يمكن رده إلى أسلوب المعاملة التي واجهها الطفل في مختلف أدوار حياته (الجميل، 1995، 47).

3-1- دور الأسرة في التنشئة الاجتماعية:

مع ازدياد تأثير الأفراد الآخرين من خارج الأسرة، إلا أنه يظل للوالدين الوضع الرئيس الأكبر في كثير من الخبرات اليومية للأبناء، فالوالدان يشكلان النموذج الذي يقوم الأبناء خلاله بالتقليد والتعلم من أنفسهم ومن أسرتهن والمجتمع الذي يعيشون فيه (Bahan Hanson Higgins&Jarrett,2000,1)، فالفرد يتعلم الحب والكراهية في محيط الأسرة من خلال حبب والديه له وكراهيتهم لمن يؤذيه أو يضره (الطبيب، 1999، 73).

وقد توصلت دراسة (Geri&Dana) جيرري ودانا في نتائجها إلى أن أساليب المعاملة الوالدية الخاطئة وغير السوية، التي تتمثل في الرفض والإهمال وعدم المبالاة ترتبط بعلاقة موجبة بكل من القلق والاكتئاب والضغط النفسية المختلفة لدى الأبناء (الحري، 2009، 72)، ويشار في هذا المستوى أيضاً إلى دراسات سيرز التي تؤكد أن العلاقة الدافئة الإيجابية بالأبناء والوالدين ترفع من مستوى توافقهم النفسي والاجتماعي (وظفة وشهاب، 2001، 227).

3-2- أساليب الأسرة في معاملة الأبناء:

إن المعاملة الوالدية متداخلة ومتنوعة كتتنوع توجهات الآباء في مواقف التفاعل المختلفة بينهم وبين أبنائهم، ما يصعب مسألة وضع تحديد دقيق لخصائص كل أسلوب منها، فالتقبل مثلاً لا يعني خلوه تماماً من أنواع المعاملة الأخرى، فالابن المقبول قد يعامل بقسوة في مواقف الخطأ، ويدلل في المواقف التي تتطلب التدليل، وهكذا فإن الاعتدال في المعاملة هو الذي يحدد إذا كان الأبناء يعدون أنفسهم عوملوا معاملة حسنة أم سيئة من والديهم.

ويؤكد علماء النفس أن المعاملة السيئة تشعر اليافعين بفقدان الأمن، وتضع في أنفسهم بذور التناقض الوجداني، وتتم فيهم مشاعر النقص والعجز عن مواجهة مصاعب الحياة (الغامدي، 1993، 47)، وتعودهم كبت إنفعالاتهم وتوجيه اللوم إلى أنفسهم، وعندما يكبرون توظف صراعات الحياة الجديدة والصراعات القديمة لديهم، فتظهر اضطرابات من سوء التكيف والضغط المختلفة (الحفني، 2001، 75).

وتشير الدراسات النفسية إلى وجود عاملين أساسيين يحددان توجهات الوالدين في معاملتهما لأبنائهما، هما عامل التقبل والنبذ، وعامل الخنوع والسيطرة، وهذان النوعان موجودان بدرجات مختلفة في علاقات الآباء بالأبناء (منصور، 1998، 476)، وهناك أساليب كثيرة في تنشئة الأسرة لأبنائها، لا مجال لذكرها جميعاً واختارت الباحثة الأساليب التي تتلائم مع مضمون المقياس المستخدم في البحث الحالي وهي على النحو التالي:

1) أسلوب الاستقلال:

إن من خصائص النمو السوي للفرد نضاله في سبيل الاستقلال بنفسه وبمصيره، تعد الاستقلالية المرحلة التطورية الحاسمة بمرحلة اليافعة، لأن لها علاقة وثيقة بالفردية، وتكوين الهوية (1، 2005، Fleming). فالابن يستمر في طلب النصح والمشورة من والديه في الوقت الذي يجهد فيه للاستقلال عنهما (أسعد، 1991، 382). وليست الاستقلالية أمراً يمكن تطويره بطلب الابن حرية كاملة وغير موجهة، أو حرية لا يمكن التحكم بها، أي يجري إعطاء الاستقلالية للأبناء بالسماح لهم بتحمل مسؤولية أنفسهم وعملهم، وتحديد القرارات واتخاذها وخفض مستوى التقيد (Graham.2003,61) كما يجب على الوالدين تشجيع أبنائهما على اتخاذ قراراتهم، وتحمل المسؤولية المترتبة على ذلك، فالأسرة الناجحة في تنشئة الأبناء هي الأسرة التي تتيح لأبنائها حرية الرأي والتعبير واكتشاف المعرفة، وأن يخوض الابن التجربة بنفسه مع وجود التوجيهات والإرشادات الضرورية (منسي، 1998، 90). ومفهوم استقلالية الفرد يتحدد ضمن مجالات العلاقات الأسرية (parra& oliva, 2009, 67)، وقد أوضحت دراسات كثيرة أن التنشئة الأسرية التي يجري تدريب الأبناء فيها على الاستقلال والاعتماد على النفس من شأنها أن تنمي الحاجة إلى الانجاز لدى الأبناء، وتنمي مجالات كثيرة من قدرات الفرد المعرفية والعقلية والإبداعية،

وتأثير ذلك في تحصيلهم الدراسي، وتقديرهم لذاتهم (إسماعيل، 1990، 28)، فعندما يكون الفرد قادراً على الاستقلال فإنه يمتلك القدرة على توجيه ذاته وتحديدها، والعناية بها ويملك حكماً ذاتياً، (Vaicekauskait, 2007)، ولقد توصلت نتائج دراسة أبو عطية (2005) إلى أن الأبناء ذكوراً وإناثاً أدركوا أن أسلوب الاستقلالية عند الأم والأب كان أكثر أساليب المعاملة الوالدية اتباعاً عند الوالدين بمدينة عمان (أبو عطية، 2005، 248).

(2) أسلوب التقييد:

قد لا يعي بعض الآباء نزعة الابن إلى الاستقلالية، ويعجزون عن رؤية الرضا والطمأنينة المصاحبة لنضج الابن وتمتعه بذاته النامية (أسعد، 1991، 388)، فقد يحاولون تقييد حرية الأبناء من منطلق عدم إفسادهم، نتيجة للعطف والحب الزائد من الوالدين، وقد تسبب ذلك في إيجاد مناخ سلبي لعلاقة الوالدين بالابن (منصور وشرييني، 1998، 324).

والتقييد يشمل السلوك الوالدي الذي يحفظ الابن مرتبطاً عن قرب بالأم والأب، وفيه يمنع الوالدان الابن أحياناً من تكوين صداقات وعلاقات بالآخرين والاشتراك في الأنشطة والرحلات المدرسية (إسماعيل، 1990، 86، 83).

عندما يتدخل الوالدان في كل صغيرة وكبيرة في حياة أبنائهما، وينشأ الأبناء في هذا الجو، فإنهم يتصرفون بالتردد والضعف، وعدم القدرة على البت بالرأي في موقف ما، وذلك لأنهم لم يتدربوا على القطع برأي لأنفسهم، إذا إن هناك من يفكر لهم باستمرار (سليم، 2005، 254)، فالأسرة التي لا تتيح للفرد سوى مجال ضيق لتحقيق استقلاله الذاتي، من المتوقع أن تؤدي بأبنائها إلى سلوك إنطوائي وإنسحابي وعدم ثقة بالنفس لديه (قطامي، والرفاعي، 1989، 126).

(3) أسلوب الديمقراطية:

يتمثل هذا الأسلوب في معاملة الآباء للابن بطريقة تشعره باحترام ذاته، إذ يفسحون له المجال للتعبير عن آرائه ومشاعره، ويشجعونه على الحوار، وفي الوقت نفسه يضعون له الحدود الملائمة والمنطقية لسلوكه، ويتميز هذا الأسلوب بدرجة عالية من التكيف بين الأهل والأولاد وتوفير المحبة والاحترام مع السلطة الخيرة المبنية على قوانين وقواعد يعرفها الولد ويدرك معناها، ويعد الأسلوب ذو السلطة الديمقراطية من أكثر الأساليب نجاحاً في معاملة الأبناء، حيث يتميز بدرجة عالية من التكيف بين الأهل والأبناء وتبادل الحب والاحترام مع السلطة الخيرة المبنية على قوانين وقواعد يعرفها الابن، وينفذها وفق قدراته في كل مرحلة عمرية (مرهج، 2001، 150).

وقد أشار براس (Brace) إلى أن معاملة الابن بأسلوب ديمقراطي يساعده على أن يكون أكثر احتراماً لذاته، وتقديراً لقدراته على نحو ينمي شخصيته على نحو متزن بعيد عن الاضطرابات (Brace, 1998.p.380).

والواقع أن الأسلوب الديمقراطي في معاملة الأبناء في الأسرة، سواءً من الأب أو الأم، أو منهما معاً، يساهم كثيراً في بناء شخصيات تتسم بقدر عالٍ من الاتزان والبعد عن العصبية والتعصب للرأي، والثقة العالية بالنفس والاستقلالية، وترى مرتضى أن الأسلوب الديمقراطي يزيد الصداقة مع الطفل، ويساعده على الاستقلال، ويكون لديه جهاز ضبط داخلي خاص، يرضى استقلاله، ويشرف في الحكم على المواقف التي تعترضه (مرتضى، 2002، 122).

وقد دلت الأبحاث والتجارب أن الأسلوب التربوي القائم على الديمقراطية بين الوالدين والأبناء يعد من السبل الأساسية لإقامة علاقات أسرية صحيحة متماسكة، ما يسمح للابن أن يكون طرفاً مؤثراً فيها، ما يمكنه من النمو والنضج والفتح وتنمية قدراته الاستقلالية، والتخلص من التبعية للأسرة، والاعتماد على الذات وتعزيز الثقة بالنفس (حيدر، 1994، 165).

(4) أسلوب التسلط:

يتمثل هذا الأسلوب في محاولة الوالد الدائمة فرض سيطرته الشديدة على الابن لمنعه من القيام بسلوك ما، أو لحمله على القيام بسلوك ما، وذلك من دون الأخذ في الحسبان حاجات الابن النفسية (Susskind 2008 ,8)، وبينت دراسة هيلنبي (Helenbee, 2004) أنه عند دراسة البيوت التي ربي فيها الأفراد بأسلوب تسلطي، وجد أنهم ميالون لأن يكونوا محدودي الاكتشاف، ضعاف العقول غير هجوميين اجتماعياً وخائفين، لا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم، وقلقين على نحو دائم، بينما تخرج ديمقراطية البيت أبناء مخططين متميزين بالاستقلالية والاعتماد على النفس وميالين إلى التزعم، (Helenbee, 2004 , p14-26).

ومن أهم الأسباب التي تكمن وراء اتباع ذلك الأسلوب كون الوالدين متزمتين أو صارمين في تطبيق المعايير المختلفة من دون مرونة تحتمها الظروف أو مطالب النمو، أيضاً قد ترجع إلى أن الوالدين قد واجها خبرات في طفولتهما تتشابه مع هذا الأسلوب في المعاملة، فيجد الوالدان أنفسهما مجبرين على اتباع هذا الأسلوب (الأحمد والسناد، 2007، 160).

وهذا الأسلوب يساعد كثيراً على تكوين شخصية خائفة من السلطة، وخجولة وحساسة وتشعر بعدم الكفاية والحيرة، وغير واثقة من نفسها، فالأبناء من والدين متسلطين يفتقدون للتلقائية، ولديهم نقص في الكفاية الاجتماعية (Shek, 1989, 404).

وذكر الزعبي أن الأسر التسلطية تنمي عند أبنائها التمييز العنصري، والخوف من السلطة، أو الطاعة العمياء، أو تنشئ فرداً له مشاعر الذنب والقلق، وفقدان الثقة بالنفس على نحو واضح، وهذا الأسلوب في التربية يغرس أنماطاً تسلطية، ونزعات عدوانية، في سلوك الأبناء بعد ذلك، ولهذا يقول كولي (Cooley) إن المجتمع مرآة يرى المرء فيها نفسه، فالطفل الذي يعامل بالتسلط لا بد أن يظهر التسلط والعدوان في سلوكه (الزعبي، 2001، 27).

5) أسلوب الحماية الزائدة:

يتمثل هذا الأسلوب في قيام الوالد بالمهمات والمسؤوليات التي يمكن للطفل القيام بها، أو يمكنه تعلمها، فالوالد لا يفسح له المجال، القيام بالعمل، أو اتخاذ قرار أو تحمل نتائج سلوكه، أو حتى الدفاع عن نفسه، إذ هناك دائماً من ينوب عنه (كتابي، 2000، 80).

وقد يتداخل هذا الأسلوب أحياناً مع أسلوب التسلط، لأنه ليس في كل مرة يكون الابن راضياً عن هذا التدخل في أموره، وفي نهاية الأمر يخضع الابن لرأي الوالدين من حيث الحماية الزائدة وتسلطهما عليه (عباده، 2001، 23-24).

والأسرة قد تتبع هذا الأسلوب لأنه ليس لديها إلا ابن واحد، تخاف عليه تبالغ في حمايته، أو ربما يكون ابناً واحداً وسط عدد من البنات، أو العكس، أو لأنه الابن الأول للأسرة، وينقص الوالدان الخبرة بتثنية الأبناء، فيبالغان في رعايته وحمايته، وربما ترجع هذه الحماية المبالغ فيها إلى وصول الابن بعد لهفة وطول انتظار للإنجاب، أو لأن الأم عانت كثيراً في وضعه، أو لأنه ضعيف وكثير المرض (قناوي، 1996، 86)، والحماية الزائدة قد تحدث حتى في غياب حالة المرض عند الابن، فقد تكون الحماية الزائدة في هذه الحالة ناشئة نتيجة طبع الوالدين القلق على الأبناء (Banerjee.2005,p.5-6).

وتنمي الحماية الزائدة الاعتمادية، وعدم التركيز، وانخفاض مستوى الأنا والطموح والخوف والانسحاب، وعدم التحكم الانفعالي، ورفض المسؤولية وسهولة الانقياد للجماعة والاعتماد عليها، والحساسية (الداهري والعبودي، 1999، 176).

6) أسلوب الإهمال: يتمثل أصحاب هذا النمط بصورتين:

الصورة الأولى- ترك الطفل من دون إثابة أو تشجيع على السلوك الجيد الذي يقوم به.

الصورة الثانية- هي ترك الطفل من دون اهتمام أو مبالغة أو متابعة جادة لما يقوم به.

ويرى إسماعيل (1995) أن إهمال الابن يقصد به انعدام الاهتمام به وبشؤونه وحاجاته، وعدم الوجود النفسي معه في مشكلاته، أي يكون الوالدان حاضرين وغائبين في حياة ابنهما (حسين 2008،

(200)، فالإهمال الوالدي هو أن يغيب الوالدان عن أبنائهما بعدة طرق نفسياً وجسدياً، كأن ينشغل الوالدان عن أبنائهما بأمر كثيرة كالعمل، وهنا يجب على الأبناء أن يدبروا أمورهم، (Phjavoer,2004,41).

إن هذا الإهمال قد يفقد الابن الإحساس بمكانته في أسرته، ويفقده الإحساس بحبهم له وانتمائه إليهم (مختار، 2001، 78) وكثيراً ما يحاول هذا الابن الانضمام إلى جماعة يجد فيها مكانته، ويجد فيها العطاء والحب الذي حرم منه نتيجة إهمال الوالدين له (الرشدان، 2005، 112).

وقد يترتب على هذا الأسلوب شخصية قلقة مترددة، تتخبط في سلوكها بلا قواعد واضحة (قناوي، 1996، 89)، فالفرد في هذا الأسلوب من التنشئة يصاحبه الشعور بعدم الأمن، ويكون خجولاً سلبياً في التعامل، وتكون ثقته بنفسه معدومة، ويصبح حاقداً (الداهري، 1999، 177).

(7) أسلوب التقبل:

يتمثل هذا الأسلوب في الممارسات الوالدية التي يقدم بها الآباء الحب والدفء للأبناء، ويوفرون لهم التفهم والدعم (كتابي، 2000، 82).

ويرى برستون (preston) أن التقبل من أهم الحاجات الإنسانية، وهو ضروري لكي يشعر الإنسان بالطمأنينة في حياته (ملج، 1993، 34)، ويعتقد رونر (Rohner) إنه أمر حاسم في نمو الشخصية، يؤثر في سلوك الأبناء ونموهم وأدائهم الوظيفي وتقديرهم الإيجابي لأنفسهم ونظرتهم الإيجابية للحياة في مرحلة الرشد (سلامة، 2002، 28).

وقد يعبر عن التقبل بالقول كالثناء على الابن، وحسن الحديث إليه والفخر به وبأعماله وغير ذلك، أو بالفعل مثل التقبل والمداعبة والسعي لرعايته والوجود معه عند الحاجة وغير ذلك (بدر، 2001، 4)، وقد أكد كل من هيثرينغتون وبارك أهمية تقبل الوالدين للابن، فهذا يؤدي إلى الشعور بالأمن والقدرة على ضبط النفس ويساعد على التعلم (الكتابي، 2000، 82)، فالأبناء الذين يجري تقبلهم كثيراً ما يكونون أكثر تعاوناً، وأكثر استقراراً وأكثر اطمئناناً من حيث الانفعالية (أبو جادو، 1998، 1995).

(8) أسلوب الرفض:

يتمثل هذا الأسلوب بمعاملة الآباء للابن بطريقة تشعره بأنه مرفوض وغير مقبول، فهو لا ينال حاجته من الحب والاهتمام والتعاطف، ويأخذ هذا الأسلوب أنماطاً متعددة كالسخرية والنقد المستمر والتأنيب ورفض الطلبات (قناوي، 1996، ص84، 97)، فينمو الأبناء وهم محملون بخبرات الهم والكآبة والشك في نيات الآخرين، وإدراك الابن لهذا الأسلوب في المعاملة يشعره بعدم الأمن والاعتمادية وعدم القيمة وعدم القدرة على المواجهة، والنظرة السلبية إلى العالم من حوله، فينظر إليه على أنه مكان غير آمن، ويرى لازاروس (Lazarus) أن أسلوب الرفض يؤدي إلى الشعور بتوقع الخطر والتهديد المستمر،

ما يجعل الفرد يبالغ في تقدير المواقف المهددة، ويدرك إمكاناته أنها غير كافية لمواجهةها (مخيمر، 1996، 279)، ويكون الوالدان الراضان لأبنائهما منشغلين بأفكارهم ونشاطاتهم، وإشباع حاجاتهم على حساب حاجات الابن، ويكون لديهم إحساس بالغضب والكرهية نحوه، ويفرضون رغباتهم عليه، دون الاهتمام بمشاعره وحاجته، ولذلك فهما يدركان أن ابنهما يكون مصدر إزعاج لهما ولضبط سلوكه والتحكم فيه يميلان إلى ممارسة القسوة والعنف والعقاب ضده (حسين، 2008، 287). وتوصلت دراسة هيل الثالث وآخرين إلى أن الرفض الوالدي المدرك ينبئ بالسلوك العدواني عند اليافعين، (Halel,2008).

إن الأساليب التي جرى ذكرها يعد بعضها سويًا، وبعضها الآخر غير سوي، فكما هو معروف فإن هذه الأساليب تترك آثاراً سلبية أو إيجابية في شخصية الأبناء وتوافقهم، ويعزى إليها مستوى الصحة النفسية الذي يمكن أن تكون عليه شخصيتهم في المستقبل.

العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين:

تحدث وتتحدد الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها في سياقات مختلفة من ضمنها السياق الأسري الذي يحيا فيه الفرد، ولذلك فإن الأسرة والأساليب المختلفة التي يتبعها الوالدين في تنشئة أبنائهم يمكن أن تحدد إلى حد كبير كيفية تعامل اليافع مع الضغوط النفسية المختلفة التي يتعرض لها، فاليافع تشغله مسألة إقامة علاقة سليمة مع الأهل فليس من السهل على اليافع الذي اعتاد أن يكون ائكالياً طوال حياته السابقة أن يتحول إلى ذات مستقلة قادرة على تحريك الأشياء بإرادتها، فاليافع يجد نفسه تحت تأثير متغيرات بيولوجية تعده بأحاسيس ومشاعر مفاجئة لم يمتلك الخبرة بعد في التعامل معها، ويجد نفسه تحت تأثير نزعة للاستقلال في الشخصية دون أن ينضج اجتماعياً لمثل هذا الوضع وهو يواجه تقلبات غير مفهومة في مشاعره وانفعالاته وحساسية زائدة تجاه أشياء لم تكن تلفت نظره من قبل، فهي فترة مليئة بالطاقة والحيوية ولكنها مليئة أيضاً بالإحباطات، ومما يزيد من تلك الإحباطات الطريقة التي يتعامل بها الوالدان معه إذ تتسم بالتناقض وعدم الاتساق، فهم تارة يتعاملون معه على أنه عاقل مسؤول، وأخرى يتعاملون معه على أنه ما زال صغيراً، هذا التناقض في التعامل يوجد لديه حالة من التوتر والتشوش الوجودي ويجعله وهو ما زال في طور التكوين مما يجعله عرضة لعدد من المتاعب والتقلبات النفسية، ويؤثر بالتالي على الاستراتيجيات التي يتعامل من خلالها مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها، فكما كانت أساليب الوالدين المتبعة مع اليافع تتسم بالدفء والتقبل والديمقراطية، كلما ساهم ذلك في اتباع استراتيجيات تكيفية تتسم بالإيجابية والقدرة على مواجهة الضغوط كالتهيئة لحل المشكلات والمواجهة الإيجابية والتفكير الإيجابي، وبالمقابل كلما اتسمت أساليب الوالدين بالتسلط والإهمال والحماية كلما أثر ذلك بشكل سلبي على الطرق التي يتعامل فيها اليافع مع الضغوط المختلفة كالإنكار، والهروب والمواجهة السلبية (عبد القادر، 2005، 51)، وعليه فإن السياق الاجتماعي الذي يحيا فيه اليافع يحدد الضغوط

التي يتعرض لها واستراتيجيات مواجهتها، حيث أن الظروف الحالية التي تعيشها الأسر السورية في ظل الظروف الراهنة فرضت على الياfcين ضغوطاً مختلفة إضافةً إلى أن الياfcين خلال هذه المرحلة يظهرن سلوكاً متمرداً بهدف إثبات الذات والتعبير عن الاستقلالية إذا لاحظنا في المقابل مقاومة الأهل لاستقلالية الياfc المبكرة، والمبالغة في أسلوب الحماية لدى الأسر السوري في هذه الظروف وهذا من شأنه أن يؤثر أيضاً على شكل الاستراتيجيات التي يتبعها الياfc في تعامله مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

مقدمة:

أولاً: دراسات عربية.

ثانياً: دراسات أجنبية.

ثالثاً: مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

مقدمة:

يتناول هذا الفصل مجموعة من الدراسات والبحوث ذات الصلة بكل مجال من مجالات البحث والمنهج المتبع في عرض هذه الدراسات هو عرض الدراسات العربية أولاً، ثم الدراسات الأجنبية، وفق التسلسل التاريخي لإجرائها من الأقدم إلى الأحدث، وأخيراً بينت الباحثة مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة.

أولاً - الدراسات العربية:

دراسة عبدالله (2002) - مصر:

- **عنوان الدراسة:** أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر.
- **هدف الدراسة:** معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية.
- **عينة الدراسة:** تكونت العينة من (1073) طالباً وطالبة بالمرحلتين الإعدادية والثانوية في محافظتي القاهرة والمنفوفية، تراوحت أعمارهم بين (12-18) سنة.
- **أدوات الدراسة:** مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.
- **نتائج الدراسة:** احتلت الأساليب السلبية المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الأفكار - الاستسلام - التنفيس الانفعالي)، ووجدت فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث بشأن أساليب المواجهة، ووجدت فروقاً بين الإعدادية والثانوية على (15) أسلوباً من أساليب المواجهة.

دراسة الضريبي (2004) - اليمن:

- **عنوان الدراسة:** أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار، وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- **هدف الدراسة:** بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (733)، من طلبة جامعة ذمار في اليمن.
- **أدوات الدراسة:** مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.

- نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب.

دراسة أبو عرام (2005) - مصر:

- عنوان الدراسة : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- هدف الدراسة : معرفة أساليب مواجهة الضغوط، وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة القاهرة.
- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (434) طالباً و(457) طالبة.
- أدوات الدراسة: مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثة، وأساليب المواجهة، إعداد (منى عبدالله 2002).
- نتائج الدراسة: أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله، ثم المواجهة وتأكيد الذات، ثم تحمل المسؤولية، كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب و أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط، وهما أسلوب (لوم الذات، الأنا)، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الجنس وعدد من أساليب مواجهة الضغوط، كانت لمصلحة الذكور في أربعة أساليب ولمصلحة الإناث في ثلاثة أساليب.

دراسة مريم (2007) - سورية:

- عنوان الدراسة: الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية -دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات، تعزى إلى متغيرات (الجنس، والسنة الأولى والرابعة، والتخصص في كلية التربية بجامعة دمشق).
- عينة الدراسة: تكونت العينة من (270) طالباً وطالبة، منهم (115) ذكراً، و (155) أنثى.
- أدوات الدراسة: مقياس أساليب المواقف الضاغطة- نموذج الراشدين الذي طوره (رودلف موس، الإصدار الثاني 1993).
- نتائج الدراسة:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

- وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة الرابعة في استخدام استراتيجيات التحليل المنطقي، وإعادة التقويم الإيجابي لمصلحة السنة الرابعة.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين تخصصات الإرشاد النفسي والتربية، وعلم النفس والتربية.
- لم تكشف النتائج عن فروق دالة إحصائياً بخصوص تفاعل كل من التخصص والجنس، والتخصص والسنة الدراسية.

دراسة أبو مشايخ (2008) - فلسطين:

- **عنوان الدراسة:** أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في غزة.
- **هدف الدراسة:** معرفة أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ومعرفة الضغوط البيئية المدرسية في هذه المرحلة، وما هذه الضغوط؟ وما أنواعها؟ واستكشاف أكثر الضغوط انتشاراً لدى الطلاب في الصف بقطاع غزة.
- **عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (3688) طالباً وطالبة، يدرسون في مدارس الحكومة، ومدارس وكالة الغوث.
- **أدوات الدراسة:**
 - مقياس الضغوط البيئية المدرسية من إعداد الباحث.
 - مقياس أساليب مواجهة الضغوط، تعريب وتقنين عليان وكحيلان.
- **نتائج الدراسة:** أظهرت الدراسة النتائج التالية:
 - أساليب مواجهة الضغوط تنتظم في سلم أعلاه أسلوب التكيف الروحاني الديني.
 - صعوبة المنهج المدرسي ومشاهد مناظر العدوان في التلفاز كانت الأكثر ضغطاً.
 - هناك فروق بين الذكور والإناث في أساليب المواجهة باستخدام التكيف الروحاني الديني وطلب الدعم العاطفي والتقبل.
 - هناك فروق بين الجنسين تبعاً للدخل الشهري في أساليب المواجهة، وهناك مكونات عالية في أساليب المواجهة، وضغوط البيئة المدرسية.

دراسة الهلالي (2009) - المملكة العربية السعودية:

- **عنوان الدراسة:** بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة.
- **هدف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة.

- **عينة الدراسة :** تكونت العينة من (547) طالباً من طلاب مرحلتي التعليم الثانوي و (259) طالباً من التعليم المتوسط، و (288) طالباً من التعليم الثانوي، تراوحت أعمارهم بين (13-18) سنة.
- **أدوات الدراسة :** مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد منى عبدالله (2002).
- **نتائج الدراسة:** احتلت أساليب المواجهة الإيجابية المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط، كما أظهرت الدراسة عدم تأثر أساليب المواجهة بمرحلتي التعليم الإعدادي أو الثانوي التي يدرس فيها الطلاب.

دراسة السهلي (2010) - المملكة العربية السعودية:

- **عنوان الدراسة:** أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى.
- **هدف الدراسة:** معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى الاكتئاب والقلق بمستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة.
- **عينة الدراسة :** تألفت عينة البحث من (210) موزعين في مجموعتين، الأولى من المرضى، وعددهم (140) فرداً، والمجموعة الأخرى من غير المرضى، وعددهم (70).
- **أدوات الدراسة:** مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد العنبري (1990).
- **نتائج الدراسة:** أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة بين مجموعة المرضى وغير المرضى، وأظهرت النتائج أيضاً أن المرضى أكثر ميلاً لاستخدام الأساليب السلبية عند مواجهته ضغوطهم.

دراسة عياش (2012) - سورية:

- **عنوان الدراسة:** أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة عند المراهقين.
- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى معرفة الأساليب التي يستخدمها المراهقين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومعرفة الفروق بين المراهقين الجانحين وغير الجانحين بالنسبة إلى الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- **عينة الدراسة:** تألفت عينة الدراسة من (188) مراهق، (60) مراهق جانح من معهد الغزالي للأحداث، و(128)، طالباً من طلبة الصف الثامن.
- **أدوات الدراسة:**
 - مقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد الباحث.
 - مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعداد الباحث.

• نتائج الدراسة:

- أظهرت نتائج الدراسة أن الأحداث الاقتصادية هي الأحداث الأكثر انتشاراً، ثم الأحداث المدرسية، ومن ثم الأحداث الأسرية.
- كما بينت الدراسة أن الدعم والمساندة الاجتماعية، هي الأكثر اتباعاً عند المراهقين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
- كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة بين متوسط درجات المراهقين الجانحين وغير الجانحين في جميع مجالات مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس الأساليب الايجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لمصلحة المراهقين غير الجانحين.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:دراسة هولهان، وموس (1985) Hollhan, Roos**Life stresses and healthy personality coping and family support in stress resistance**

- عنوان الدراسة: الضغوط الحياتية وعلاقتها بأساليب التكيف الشخصية والمساندة الأسرية .
- هدف الدراسة: التعرف على المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (267)، من الذكور والإناث في لوس انجلوس.
- أدوات الدراسة:
 - استبيان هولمز وراهي للأحداث الضاغطة.
 - مقياس موس للبيئة الأسرية
 - مقياس الخصائص الشخصية ومقياس الأعراض السيكوسوماتية.
- نتائج الدراسة:
 - تتسم الأسرة بالدفئ والحنان والتماسك وحرية التعبير عن الرأي والمشاعر والدعم والتشجيع أثناء التعرض للضغوط، مما يجعل الفرد أكثر صلابة وفاعلية وقدرة على المواجهة وأقل اكتئاباً.
 - هناك فروقا بين الذكور والإناث لصالح الذكور حيث كانوا أكثر ثقة بالنفس وأكثر صلابة من النساء.

دراسة باترسون ومكوبين (Patterson & McCubbin, 1987) - الولايات المتحدة الأمريكية:

Adolescent coping style with stressful events.

- عنوان الدراسة: أنماط تعامل المراهقين مع الأحداث الضاغطة .
- هدف الدراسة : هدفت الدراسة إلى معرفة أنماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم، وهل هناك فروق تعزى إلى متغير الجنس في هذه الأنماط؟.
- عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (399) من طلبة المرحلة الثانوية، بينهم (185) ذكراً و(214) أنثى من طلاب مدينة لوس أنجلوس.
- أدوات الدراسة: مقياس استراتيجيات الضغوط إعداد الباحث.
- نتائج الدراسة:
- هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الإناث والذكور لمصلحة الإناث من أربعة استراتيجيات، هي : البحث عن المساعدة الاجتماعية، وحل المشكلات، والارتباط بصديق، وبناء الكفاءة الذاتية.
- بينما كان الذكور أكثر استخداماً لأساليب الاسترخاء والاستماع إلى الموسيقى، والقيام بجولة في السيارة، أما الأنماط الأقل استخداماً فهي طلب المساعدة المتخصصة، سواء من المعلم أو المرشد النفسي.

دراسة أسيل (Asbell, 1989) - الولايات المتحدة الأمريكية:

Strategies to deal with the psychological stress

- عنوان الدراسة : أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- هدف الدراسة: معرفة ضغوط الحياة ومنغصاتها اليومية، وأساليب مواجهتها لدى أفراد عينة الدراسة.
- عينة الدراسة: تكونت العينة من (181) شخصاً في نيويورك.
- أدوات الدراسة: مقياس طرق المواجهة المنفتح، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس منغصات الحياة اليومية، وقائمة الأعراض الجسمية، وقائمة الأعراض المرضية لهوبكنز.
- نتائج الدراسة:
- وجود علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة المستخدمة، وهي أساليب التكيف الإيجابية (التنفيس الانفعالي، المساندة الاجتماعية).
- وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والأعراض المرضية.

دراسة كومار (Kumar, 1990) – الهند:

Stress and Coping Strategies of Rural Aged.

- عنوان الدراسة: الضغوط واستراتيجيات التعامل معها لدى الراشدين في الريف.
- هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة الأحداث الضاغطة والأساليب التي يستخدمها الطلاب الريفيون في مواجهة الضغوط.
- عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (360) طالباً وطالبة في الهند.
- نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن الطلبة في الريف يواجهون ضغوطاً نفسية متعددة شخصية، ومالية، واجتماعية، ودراسية، وأسرية، ويستخدم الطلبة أسلوب حل المشكلة والتقييم المعرفي في مواجهة الضغوط النفسية.

دراسة كنج (king, 1991) الصين:

Life Events, Stress and Coping Strategies of Secondary School Students in Hong Kong.

- عنوان الدراسة: أحداث الحياة اليومية والضغوط واستراتيجيات المواجهة عند طلاب المرحلة الثانوية في هونغ كونغ.
 - أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى اكتشاف أحداث الحياة والضغوط واستراتيجيات المواجهة، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط.
 - عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (760) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية بهونغ كونغ.
 - أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس أحداث الحياة والضغوط، ومقياس استراتيجيات المواجهة.
 - نتائج الدراسة:
- أظهرت النتائج أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط، كما أسفرت عن أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هي الأكثر استخداماً من الطلبة، بينما كانت المواجهة والهروب الأقل استخداماً من الطلبة، وأظهرت الدراسة أيضاً أن الذكور أكثر ميلاً لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية، أما الإناث فكن أكثر ميلاً إلى الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب.
- كما تبين وجود علاقة موجبة دالة بين استراتيجية الهروب، والتجنب، وتحمل المسؤولية وعدم الشعور بالضغط النفسي، ووجود علاقة سالبة دالة بين استراتيجية التخطيط لحل المشكلة، والبحث عن الدعم الاجتماعي والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة.

دراسة كولنز كلارا (Collis Clara,1992):**Hardiness as Stress Resistance Resources.**

- عنوان الدراسة: الصلابة النفسية كمصدر لمقاومة الضغوط.
- هدف الدراسة: معرفة الصفات الشخصية للمراهقين لفهم بعض الأشخاص الذين يتميزون في مرحلة من عدم الاتزان بالمقدرة على تغيير مهاراتهم، لتساعدهم على احتواء أي تغيير في ظروفهم الاجتماعية.
- أدوات الدراسة: مقياس الصلابة النفسية للمراهقين، إعداد الباحث.
- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (223) من الشباب الذين تراوحت أعمارهم بين (11-16) سنة في أمريكا.
- نتائج الدراسة: الصلابة النفسية كانت حاجزاً مخففاً من تأثير الضغوط، كما أظهرت الدراسة علاقة سلبية بين عامل الجنس والتوافق السلوكي، وبينت نتائج الدراسة أيضاً أن الذكور أكثر ميلاً نحو الانحراف الاجتماعي والتمرد والكبت من الإناث ما يدل على أن كلاً من متغيرات (العمر، والجنس، والرغبة الاجتماعية) مهمة لأخذها في الحسبان في تطوير برامج الدعم التي تعد للمراهقين.

دراسة آندا وآخرين (Anda, et al ,1997) - الولايات المتحدة الأمريكية:**A study of stress, Stressors, and coping strategies among middle school adolescents.**

- عنوان الدراسة: دراسة الضغوط النفسية والأحداث الضاغطة واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين في المدارس المتوسطة .
- هدف الدراسة: معرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب .
- عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (54) من المراهقين بإحدى المدارس المتوسطة في لوس أنجلوس.
- أدوات الدراسة: مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.
- نتائج الدراسة: وجود فروق بين الذكور والإناث لمصلحة الذكور في درجة الضغط وأساليب المواجهة، كما كانت المواقف الدراسية الضاغطة هي الأكثر تكراراً، تلاها المواقف الضاغطة من الوالدين والأقارب، (عن أبو عرام، 2005).

دراسة وايدمان وآخرين: (Widman KF, et al. , 2004): الولايات المتحدة الأمريكية**Economic stress, parenting, and child adjustment in Mexican American and European American families.**

- **عنوان الدراسة:** الضغوط الاقتصادية، والوالدية، وتوافق الطفل، لدى الأسر الأمريكية من أصول مكسيكية وأوروبية.
- **هدف الدراسة:** الكشف عن أثر بعض المتغيرات كالصراعات الزوجية والاكنتاب الوالدي، والأساليب الوالدية في العلاقة بين الضغوط الاقتصادية التي تصيب الأسرة و تكيف الطفل.
- **عينة الدراسة:** تألفت من (111) أسرة أمريكية مقسومة إلى مجموعتين، الأولى ذات أصل أوربي، والثانية ذات أصل مكسيكي.
- **أدوات الدراسة:** مقياس الضغوط الاقتصادية على الأسرة، مقياس الاكنتاب الوالدي، مقياس المشكلات الزوجية، ومقياس العنف الوالدي " يجب عنه الوالد"، ومقياس التكيف النفسي لدى الطفل.
- **نتائج الدراسة:** أظهرت الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين الاكنتاب الوالدي وكل من الضغوط الاقتصادية والمشكلات الزوجية والعنف الوالدي لدى المجموعتين، إضافة إلى وجود ارتباط سلبي بين كل من الاكنتاب الوالدي والعنف الوالدي والمشكلات الزوجية، و التكيف النفسي لدى الطفل لدى المجموعتين.

دراسة موسيتو وجارسيا (Musitu & carcia, 2005) - إسبانيا:**Consequence Of family socialization in the Spanish culture.**

- **عنوان الدراسة:** نتائج التنشئة الأسرية في الثقافة الإسبانية.
 - **هدف الدراسة:** تحديد إذا كان لتأثيرات التنشئة الوالدية الإسبانية النمط نفسه من التأثيرات في التنشئة التي تتبع في المجتمعات الناطقة بالإنكليزية.
 - **عينة الدراسة:** كان هناك دراستان:
 - في الدراسة الأولى : وتكونت عينة الدراسة من (300) فرد إسباني منهم (89) ذكراً و(211) أنثى والعمر بين (14-17 سنة).
 - أما في الدراسة الثانية : وتكونت عينة الدراسة من (4369) فرداً إسبانياً، منهم (1984) ذكراً و(2385) أنثى، والعمر بين (10-18 سنة).
 - **أدوات الدراسة:**
- في الدراسة الأولى: استخدمت الأدوات التالية:

- مقياس تنسي لمفهوم الذات الذي أعده فيتس (Fitts 1965).
- مقياس مفهوم الذات المتعدد الأبعاد، الذي أعده موسيتو وآخرون.
- مقياس التواصل الأسري، الذي أعده جاريسا وآخرون (1988).
- مقياس التنشئة الأسرية، الذي أعده بيرس وآخرون (1980).

أما في الدراسة الثانية : فاستخدمت الأدوات التالية :

- مقياس مفهوم الذات المتعدد الأبعاد، الذي أعده جاريسا وموسيتو (1999)، وهو نسخة معدلة من المقياس السابق، الذي استخدم في الدراسة الأولى .
- مقياس التنشئة الوالدية الذي أعده موسيتو وجاريسا (2001).

• نتائج الدراسة:

إن نموذج التنشئة الأسرية في الثقافة الإسبانية يملك مجالين:

- التطلب والاستجابة، وأربعة أساليب، وهي السلطوي، والمتساهل، والتسلطي، والمهمل، وهذه الأساليب تمتلك تأثيرات مختلفة في الأبناء في الثقافة الإسبانية عن تلك الموجودة في الثقافات الناطقة بالإنكليزية.
- إن الأبناء الإسبانين الذين حصلوا على تنشئة اجتماعية أسرية سلطوية كان لديهم مفهوم ذات مشابه أو مفهوم ذات منخفض عن الأبناء الذين حصلوا على تنشئة اجتماعية أسرية متساهلة.

دراسة كاري وآخرون (Carri et al 2006) :

Mothers childrearing history and current parenting: paternal association and the moderating role of current life stress

- عنوان الدراسة: التنشئة الوالدية السابقة والوالدية الحالية لدى الأم ، نمط العلاقة ودور الضغوط الحياتية الحالية في هذه العلاقة.
- هدفت الدراسة: تعرف العلاقة بين تاريخ التنشئة الوالدية في الطفولة وبين الوالدية الحالية لدى الأم ودور الضغوط الحياتية في هذه العلاقة
- عينة الدراسة: شارك في الدراسة (70) أمّاً في أميركا.
- ادوات الدراسة: مقياس الأساليب الوالدية السابقة التي تعرضت لها في الطفولة ، وكذلك مقياس الأساليب الوالدية الحالية لدى الأم ، إضافة إلى مقياس ضغوط الحياة
- نتائج الدراسة: وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين أساليب التنشئة الإيجابية التي خضعت لها الأم في الطفولة ، وبين أساليب التنشئة الإيجابية الحالية ، كما أوضحت وجود ارتباط بين أساليب

التنشئة السلبية التي خضعت لها الأم ، وبين أساليب التنشئة السلبية التي تستخدمها الأم حالياً مع أطفالها ، وتبين أن وجود الضغوط يزيد من تأثير الأساليب السلبية السابقة في الطفولة على أساليب الأم فيما لو كانت أساليب التنشئة السابقة سلبية أكثر منها إيجابية ، بينما لا تؤثر الضغوط الحالية على أساليب الأم فيما لو كانت أساليب التنشئة السابقة إيجابية أكثر منها سلبية.

تعقيب على الدراسات السابقة وموقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

تباينت أهداف الدراسات السابقة فيما بينها، حيث أكدت بعض الدراسات على معرفة الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها، كما في دراسة كل من (King,1991)، (Asbell ,1989) وأبو مشايخ (2008)، وتناولت دراسات أخرى التأثيرات السلبية للمعاملة الوالدية منها والإيجابية في الصحة النفسية كدراسة (Widman,2004)، بينما اهتمت دراسات أخرى بالكشف عن أنماط التنشئة الأسرية السائدة، من جانب آخر اختلفت عينات الدراسات السابقة باختلاف أهداف تلك الدراسات، فقد أجمع عدد من الدراسات كدراسة (King ,1991)، (Pateterson&Muccbbin,1987)، أبو المشايخ (2008) على طلبة المدارس من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر، بينما طبقت كل من دراسة الضريبي (2004)، والحسن (1995) على طلبة الجامعات بمختلف التخصصات بينما انفردت دراسة السهلي (2001) في التطبيق على المرضى وغير المرضى في مشفى الطب النفسي، وطبقت بعض الدراسات على الذكور والإناث كدراسة (Musitu&Carcia,2005)، وطبق بعضها على الآباء والأمهات كدراسة (Carrie,2006) ودراسة (Clements,2004)، ودراسة (Widman, 2004)، أما الأدوات التي استخدمت في الدراسات السابقة فقد استخدم الباحثون أدوات تلائم الأهداف التي وضعت، وتحتاج الى التحقق منها، فقد أجمع كل الباحثين على استخدام مقاييس أساليب مواجهة الضغوط، إلا أن بعض الدراسات اتفقت فيما بينها على إعداد الباحث لأداة القياس، كما في دراسة الهلالي (2009)، أبو مشايخ (2008)، (Collis,1992) (King,1994) بينما قام بعض الباحثين بالاستعانة بالمقاييس الجاهزة، كما في دراسة (Asbell,1989)، حيث استخدم مقياس (هوبكنز)، ودراسة (مريم، 2007)، حيث استخدمت مقياس أساليب المواقف الضاغطة- نموذج الراشدين، ودراسة أبو المشايخ (2008)، فقد كان المقياس تعريب وتقنين (عليان والكحلوت)، واستخدم الباحثون أدوات تلائم الأهداف التي وضعت، وتحتاج الى التحقق منها، فقد أجمع كل الباحثين على استخدام مقاييس أساليب المعاملة الوالدية، كما استخدمت دراسات أخرى، مقاييس أخرى لها علاقة بالمتغيرات الأخرى في هذه الدراسات كدراسة (Widman,2002)، ومن حيث النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات فقد تباينت النتائج، وذلك لاختلاف الأهداف التي وضعت لكل دراسة، فقد أجمعت بعض الدراسات على أن أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط هي (التخطيط لحل المشكلات، وتحمل المسؤولية، والالتفاف نحو الآخر، وإعادة التقويم، والتحليل المنطقي، والمواجهة، التقبل) أي الأساليب الفعالة، كما في دراسة عبدالله

(2002)، ودراسة (أبوعرام 2005)، ودراسة الهلالي (2009)، وقد وجدت بعض الدراسات علاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط وكل من الأعراض المرضية كدراسة (Asbell 1989)، ودراسة السهلي (2010)، وأجمعت بعض الدراسات على أن أساليب المعاملة الوالدية السلبية من الآباء والأمهات تؤثر سلبياً على الصحة النفسية للأبناء كدراسة (Musitu&Carcia,2005)، بينما أظهرت نتائج الدراسات الأخرى الأثر الإيجابي لأساليب المعاملة الإيجابية في الصحة النفسية للأبناء.

مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

أولاً - إن أولى درجات أهمية هذه الدراسة، تناولها لمتغيرات الضغوط النفسية والمعاملة الوالدية والياfeين، فهي الدراسة الوحيدة وفق علم الباحثة التي تناولت هذه المتغيرات معاً على المستوى المحلي، أما على المستوى العربي فقد تناولت دراسة أبو المشايخ (2008)، هذه المتغيرات، ولكن اختلفت عنها من حيث الأدوات والمنهج وطريقة البحث، أما على المستوى الأجنبي فقد نجد ربطاً بين متغيرين أو أكثر، ولكن هناك اختلافاً في العينة مجال البحث والأدوات المستخدمة في البحث وطريقة البحث.

ثانياً - إمكان الاستفادة من نتائج هذه الدراسة وتوظيفها على المستوى الأكاديمي والنفسي والاجتماعي لتلافي المشكلات أو العوائق التي تقف أمام الياfeين أو الابتعاد عنها، وتوافقهم مع مختلف مناحي الحياة.

الفصل الرابع منهجية البحث وإجراءاته

مقدمة.

أولاً: منهج البحث.

ثانياً: المجتمع الاصيل للبحث.

ثالثاً: عينة البحث:

1- عينة الدراسة الاستطلاعية.

2- عينة البحث الأساسية ثانياً: متغيرات البحث.

رابعاً: أدوات البحث:

1- الأداة الاولى: مقياس مصادر الضغوط النفسية.

2- الأداة الثانية: مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

3- الأداة الثالثة: مقياس أساليب المعاملة الوالدية.

خامساً: متغيرات البحث

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث.

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته

مقدمة:

يتناول الفصل الحالي وصفاً لمنهج البحث ومجتمع البحث وعينة البحث ومتغيراته كما يتناول وصفاً لأدوات البحث ودلالات الصدق والثبات المستخدمة في هذا البحث، بالإضافة إلى المعالجات الإحصائية المستخدمة فيه.

أولاً - منهج البحث:

لما كان البحث الحالي يهدف إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين في المؤسسات التعليمية في مدينة دمشق وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي كأسلوب مناسب من أساليب البحث العلمي لتحقيق أهداف البحث، حيث يقوم هذا المنهج بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع، ويصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيقدم وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (زايد، 2007).

ثانياً - المجتمع الأصلي للبحث:

يتألف المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة المرحلة الثانوية ذكوراً وإناثاً في ثانويات مدينة دمشق الرسمية للعام الدراسي /2012-2013/، بعد الرجوع الى مديرية التربية في مدينة دمشق تبين وجود إحدى عشرة منطقة تربوية تتضمن جميع الثانويات الرسمية للذكور، كما أن هناك إحدى عشرة منطقة تربوية تتضمن جميع الثانويات الرسمية للإناث.

بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي حسب احصاءات مديرية التربية للعام الدراسي (2012-2013) الفصل الثاني منه وهو العام الذي بدئ فيه تطبيق أدوات البحث (31666) طالباً وطالبة، منهم (13013) طالباً يتوزعون في (29) مدرسة ثانوية و(18653) طالبة يتوزعون في (39) مدرسة ثانوية والجدول (3) يبين خصائص المجتمع الأصلي للبحث.

جدول (3) توزع أفراد مجتمع البحث حسب المناطق والمدارس

مدارس الإناث	مدارس الذكور	المناطق التربوية	التسلسل
عدد المدارس في كل منطقة تربوية	عدد المدارس في كل منطقة تربوية		
2	2	قاسيون	1
3	2	الميدان	2
4	2	البرموك	3
1	1	القدم	4
3	2	الامويين	5
6	5	القصاع	6
3	3	الشاغور	7
5	4	المزة	8
4	3	المزرعة	9
3	3	المهاجرين	10
5	3	العباسيين	11

(المصدر مديرية التربية في مدينة دمشق - 2012-2013)

ثالثاً: عينة البحث:

هناك عينتان تم التعامل معهما في هذا البحث هما: عينة البحث الاستطلاعية، وعينة البحث الأساسية.

1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

أ. تألفت العينة الاستطلاعية الأولى من (75) طالباً وطالبة في مدارس التعليم الثانوي في مدينة دمشق منهم (35) طالباً و(40) طالبة.

تم سحب العينة بهدف الإجابة عن استبيانين مفتوحين لبناء أدوات البحث، وقد اختيرت العينة من مدرستين من مدارس التعليم الثانوي في مدينة دمشق خلال العام الدراسي 2011-2012، انظر الملحق (4)، والملحق (5).

جدول (4) أسماء مدارس العينة الاستطلاعية للاستبيانين:

رقم المدرسة	أسماء المدارس
1	حكمت الساطي
2	أنور كامل

ب. تألفت عينة البحث الاستطلاعية الثانية من (100) طالب وطالبة في مدارس التعليم الثانوي في مدينة دمشق منهم (50) طالب و(50) طالبة. تم سحب العينة بهدف التحقق من صدق أدوات البحث وثباتها وصلاحياتها للاستخدام النهائي، وقد اختيرت هذه العينة بطريقة قصدية، حيث تم اختيار مدرستين واحدة للذكور وهي ثانوية الواقدي، والثانية للإناث وهي ثانوية عادلة البيهم في العام الدراسي 2011-2012.

والعينة القصدية: هي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الداخلية لإلغاء مصادر التحريف المتوقعة (أبو زينة وآخرون، 2006، 20).

2- عينة البحث الأساسية:

تكونت عينة البحث الأساسية من (635) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة التعليم الثانوي في مدارس مدينة دمشق الثانوية الرسمية، فقد تكونت عينة الذكور من (262) طالباً وتمثل نسبة (2%) من المجتمع الأصلي للذكور، و(373) طالبة وتمثل نسبة (2%) من المجتمع الأصلي للإناث.

وقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية التي تقوم على تقسيم عناصر المجتمع الى طبقات أو فئات وفقاً لخاصية أو متغير معين، واختيار عينة عشوائية بسيطة من كل طبقة بحيث يكون حجم هذه العينة يتناسب وحجم الطبقة المأخوذة منها، وهذا يعني أن نتعامل مع كل طبقة وكأنها مجتمع قائم بذاته لأخذ العينة (الجادري وآخرون، 2006، 203)، وذلك وفق الخطوات الآتية:

- تم سحب عينة المدارس بناءً على توزيع المناطق التربوية في مدينة دمشق، حيث تم اختيار نسبة (40%) من المدارس التي سيتم تمثيلها في العينة، أي ما مقداره (27) مدرسة من بين (68) ثانوية رسمية.

- ثم تم تحديد عدد مدارس الذكور من بين (27) مدرسة، وعدد مدارس الإناث من بين (27) مدرسة وذلك باتباع القانون الآتي:

$$\text{حجم عينة الطبقة} = \frac{\text{حجم العينة}}{\text{حجم المجتمع}} \times \text{حجم العينة للمجتمع}$$

(الجادري وآخرون، 2006، 203).

تم تحديد عدد المدارس المطلوب تمثيلها في العينة في كل منطقة تربوية مع مراعاة نسبة تمثيل عدد المدارس في كل منطقة تربوية في المجتمع الأصلي وذلك بإتباع القانون السابق.

- بعد ذلك تم اختيار أسماء المدارس في كل منطقة تربوية التي سيتم تطبيق أدوات البحث وذلك بإتباع الطريقة العشوائية البسيطة، حيث تم كتابة أسماء المدارس في كل منطقة تربوية على حدة على ورقة منفصلة مع فصل مدارس الذكور عن مدارس الإناث، وتم سحب أسماء المدارس بطريقة عشوائية. (انظر الملحق رقم (2) للوقوف على أسماء المدارس الممثلة في العينة وعدد الطلبة في تلك المدارس).

- بعد الاطلاع على عدد الطلبة الاجمالي في كل مدرسة من المدارس المختارة لتمثيلها في العينة، تم سحب عينة الطلبة مع مراعاة نسبة تمثيلهم في المدرسة، وذلك بإتباع القانون السابق، وبذلك أصبح مجموع أفراد عينة البحث (635) طالباً وطالبة، وكان توزع أفراد العينة من الطلاب حسب متغيرات الدراسة كالآتي:

- الجنس: (262) طالباً- (373) طالبة.

- التخصص: (232) علمي- (221) أدبي.

- الصف الدراسي: (183) الأول الثانوي، (278) الثاني الثانوي، (174) الثالث الثانوي.

ولا بد من التنويه إلى أنه لم يتم تطبيق أدوات البحث في منطقتي القدم-ومخيم اليرموك) نظراً للظروف الراهنة. انظر الملحق رقم (1) للوقوف على الموافقة الرسمية من مديرية تربية دمشق لتطبيق أدوات البحث).

جدول (5) يبين كيفية توزع عينة البحث الأساسية وفقاً للمناطق التربوية في محافظة دمشق:

مدارس الإناث		مدارس الذكور		المناطق التربوية	التسلسل
عينة الطلاب	عدد المدارس في كل منطقة تربوية	عينة الطلاب	عدد المدارس في كل منطقة تربوية		
15	1	10	1	قاسيون	1
110	1	52	1	الميدان	2

مدارس الاناث		مدارس الذكور		المناطق التربوية	التسلسل
عينة الطلاب	عدد المدارس في كل منطقة تربوية	عينة الطلاب	عدد المدارس في كل منطقة تربوية		
	1	لم تتمكن من تطبيق أدوات البحث هنا بسبب الظروف الحالية	1	اليرموك	3
	1	لم تتمكن من تطبيق أدوات البحث هنا بسبب الظروف الحالية	1	القدم	4
5	1	60	1	الامويين	5
75	2	7	2	القصاع	6
66	1	40	1	الشاغور	7
56	2	7	2	المزة	8
5	1	38	1	المزرعة	9
28	1	32	1	المهاجرين	10
13	2	16	1	العباسيين	11
373	14	262	13	المجموع	

رابعاً: أدوات البحث:

يعتمد البحث الحالي على عدة أدوات كل منها تم استخدامه لتحقيق غرض معين وهي كالآتي:

- الأداة الأولى: مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين (إعداد الباحثة)
- الأداة الثانية: مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عند اليافعين (إعداد الباحثة).
- الأداة الثالثة: مقياس أساليب المعاملة الوالدية (إعداد دندي، 2009).

وفيما يلي وصف لأدوات البحث:

أولاً: مقياس مصادر الضغوط النفسية:

1 - مراحل إعداد مقياس مصادر الضغوط النفسية:

تم بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين تبعاً للمراحل والخطوات العلمية التي تحكم بناءه، وذلك بإتباع المراحل التالية:

- **المرحلة الأولى:** تم الاطلاع على التراث النظري من كتب ودوريات ودراسات سابقة تناولت ظاهرة الضغوط النفسية بالبحث والدراسة، وذلك بهدف التعرف على ماهية الضغوط، أنواعها، آثارها، وأهم مصادرها للاستفادة منها في تحديد مجالات وأبعاد المقياس.
- **المرحلة الثانية:** الاطلاع على مقاييس سابقة للضغوط النفسية، التي أتيت للباحثة، بهدف التعرف على أهم الأبعاد والمحاور المدروسة والوقوف على مكوناتها، وكيفية صوغ مفرداتها، وأسلوب الإجابة عليها، وطريقة تصحيحها.
- **المرحلة الثالثة:** حُدد الهدف من بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين، وحرصاً على موضوعية وخصوصية البحث، كان من الأنسب توجيه استبانة السؤال المفتوح، حيث قامت بتوجيه استبانة لليافعين تتضمن سؤالاً مفتوحاً عن أهم المواقف والأحداث التي تواجههم سواء كانت شخصية، أم اجتماعية، أو غير ذلك، والتي تسبب لهم الشعور بالضيق والضغط النفسي، وقد تم تطبيق الاستبانة على عدد من اليافعين واليافاعات في ثانوية حكمت الساطي للإناث، وثنوية أنور كامل للذكور في مدينة دمشق بلغ عددهم (75) طالباً وطالبة، توزعوا كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (6) يبين عدد اليافعين الذين وجهت إليهم استبانة السؤال المفتوح

المحافظة	الذكور	الاناث	المجموع الكلي
دمشق	35	40	75

1-1 وضع مقياس مصادر الضغوط بصورته الأولى:

انطلاقاً من الهدف العام الذي يسعى المقياس إلى تحقيقه تم تحديد مجالات وأبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين المراد قياسها، و" مما لاشك فيه أن تحديد محاور البحث شرط أساسي ولازم في توجيه عملية بناء المقياس، وتنوع عباراته وصيغتها، وتفصيل أجزائه، وتركيبه.

بناءً على ما سبق تم بناء « مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين بصورته الأولى »

وكما عرض على السادة المحكمين لبيان رأيهم في مدى صلاحية بنوده انظر الملحق رقم (7).
وقد بلغ عدد بنود المقياس بصورته الأولية (88) بنداً موزعة على مجموعة من الأبعاد كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (7) يبين عدد بنود أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين بصورته الأولية

عدد البنود	أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين	
29	الضغوط الدراسية	
17	الضغوط الاسرية	
19	الضغوط الاجتماعية	
15	الضغوط الشخصية	
8	الضغوط الصحية	
88	المجموع	

1- الخصائص السيكومترية لمقياس مصادر الضغوط النفسية:

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس التربوية والنفسية من المستلزمات الأساسية، إذ أنها تشير إلى جودة المقياس وقدرته على قياس ما أعد لقياسه حتى يمكن الوثوق فيه لقياس الخاصية أو الظاهرة المراد قياسها، إن الصدق والثبات من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي توافرها في المقاييس النفسية.

1-1- صدق المقياس:

تم اتباع الطرائق الآتية للتحقق من صدق المقياس:

1-1-1- صدق المحتوى: للتحقق من صدق المحتوى تم عرض مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين على عدة محكمين من أساتذة كلية التربية بجامعة دمشق والأساتذة في جامعة وهران في الجزائر، وعدد من الأساتذة في جامعة عين شمس في جمهورية مصر العربية انظر الملحق رقم (2)، وذلك لبيان رأيهم والاستفادة من خبراتهم وملاحظاتهم في تحديد أبعاد المقياس ومضمون بنوده، ومدى صلاحيتها لقياس ما أعدت لقياسه، وقد طلب من السادة المحكمين ما يلي:

1- مدى ملاءمة أبعاد المقياس للهدف الذي أعد من أجله.

- 2- الحكم على سلامة صياغة البنود ووضوحها.
 - 3- مدى انتماء البند إلى البعد الذي يقيسه.
 - 4- مدى مصداقية البنود في قياس الهدف منها.
 - 5- إضافة بعض البنود أو تعديلها أو حذفها والتي من شأنها أن تجعل المقياس أكثر صدقاً.
- وقد تم إجراء بعض التعديلات بالنسبة الى مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين انطلاقاً من إجماع أكثر 80% من المحكمين، وفيما يلي أبرز التعديلات:
- ذكر بدائل الإجابة عن بنود المقياس.
 - تحديد الجوانب و الأبعاد المكونة للمقياس بشكل أكثر تفصيلاً ودقة.
 - تعديل بعض العبارات التي من شأنها جعل المقياس أكثر وضوحاً

جدول (8) يبين العبارات المعدلة في مقياس مصادر الضغوط النفسية اليافعين في ضوء ملاحظات المحكمين

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أعاني من ضغط بسبب الانتقال من المدرسة	انتقالي من المدرسة سبب لي التوتر ولضيق
أشعر بالضيق عندما يعاقب تلميذ في المدرسة	استخدام العقاب المدرسي يسبب لي الضيق
تقيد المدرسة حريتي	القيود المدرسية تضايقتني
أعاني من عدم التركيز في الدراسة بوجود أشخاص آخرين معي في الغرفة	عدم توافر غرفة خاصة للدراسة في البيت يزعجني
أفتقد للأنشطة الممتعة خلال يومي	ينقصني مهام ممتعة تملأ علي يومي

إضافة بعض العبارات لجعل أبعاد المقياس أكثر تمثيلاً وهي:

- أفتقر للحبوية والنشاط خلال حياتي اليومية.
- أعاني من زيادة ضربات القلب قبل إعلان نتائج الامتحان.
- أعاني من التعب والاجهاد لأقل جهد أقوم به.
- أعاني من ضعف الشهية من وقت لآخر.

حذف بعض العبارات المكررة وغير الملائمة لأبعاد المقياس وهي:

- أشعر بالملل من الدراسة

- تضايقتي الدراسة
- التماس مشاعر الغيرة بين زملاء.
بعد إجراء التعديلات السابقة تم عرض المقياس مرة ثانية على السادة المحكمين أنفسهم لأخذ موافقتهم على الصيغة النهائية لبنود المقياس وصدق تمثيلها للمحاور والأبعاد المراد قياسها. وفي ضوء تلك الملاحظات والاقتراحات السابقة التي أبدتها المحكمون تم تعديل المقياس قبل توزيعه على العينة الاستطلاعية.

فقد أصبح المقياس يتألف من (95) بنداً، ويقاس خمسة مصادر للضغوط النفسية لدى اليافين هي:

- الضغوط الدراسية ويقاسه (30) بنداً.
- الضغوط الأسرية ويقاسه (17) بنداً.
- الضغوط الاجتماعية ويقاسه (21) بنداً.
- الضغوط الشخصية ويقاسه (15) بنداً.
- الضغوط الصحية ويقاسه (12) بنداً.

1-2-1- صدق الاتساق الداخلي:

من أجل حساب صدق الاتساق الداخلي تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للضغوط، كما في الجدول الآتي:

جدول (9) معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للضغوط

معامل الارتباط	أبعاد مقياس مصادر الضغوط	رقم البعد
0.841	الضغوط الدراسية	1
0.826	الضغوط الأسرية	2
0.861	الضغوط الاجتماعية	3
0.809	الضغوط الشخصية	4
0.603	الضغوط الصحية	5

يتبين من الجدول (9) السابق أن معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس هي معاملات ارتباط جيدة، كما أن هذه المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وهذا يدل على أن مقياس مصادر الضغوط يتصف بصدق الاتساق الداخلي.

الصدق التمييزي (مقارنة الفئات المتطرفة في المقياس نفسه):

للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس مصادر الضغوط النفسية، طبق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حسبت درجاتهم ورتبت تصاعدياً، وأخذت أعلى (25%)، منها وأدنى (25%)، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) ستودنت، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (10) نتائج اختبار (ت) ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين

القرار	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الفئة الدنيا = 25		الفئة العليا = 25		أساليب المعاملة الوالدية
				ع	م	ع	م	
دالة عند مستوى دلالة 0.01	0.000	24	16.667	6.003	26.96	8.760	62.36	الضغوط الدراسية
	0.000	24	18.686	3.506	10.72	7.999	34.36	الضغوط الاسرية
	0.000	24	15.112	5.014	17.84	8.719	48.24	الضغوط الاجتماعية
	0.000	24	23.302	3.096	13.20	3.724	35.96	الضغوط الشخصية
	0.000	24	17.787	1.405	2.84	4.735	20.40	الضغوط الصحية
	0.000	24	16.73	15.860	85.12	30.434	195.44	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (10) أن قيم مستوى الدلالة ل (ت) المحسوبة - (0,000) > (0,01) وهذا يشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح فئة الطلبة ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

ثبات المقياس:

اتبعت الباحثة الطرق التالية للتحقق من ثبات المقياس:

1-1-2 الثبات بالإعادة:

طبقت الباحثة المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية الثانية التي بلغ عددها (100) طالباً وطالبة، مرة ثانية بعد مرور (15) يوماً من التطبيق الأول، واستخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني كما هو في الآتي:

الجدول (11) معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لمقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين

الدرجة الكلية	الضغوط الصحية	الضغوط الصحية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الاسرية	الضغوط الدراسية	مصادر الضغوط النفسية
0.718	0.636	0.771	0.662	0.788	0.793	معامل الارتباط

يتبين من الجدول (11) السابق أن معاملات الارتباطين التطبيقين مرتفعة، كما أن جميع هذه المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، هذا يدل على ثبات نتائج المقياس في التطبيقين واستقرارها.

2-1-2 الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

تتطلب هذه الطريقة حساب ارتباط البنود مع بعضها البعض.

جدول (12) معاملات ألفا كرونباخ لمقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين.

الدرجة الكلية	الضغوط الشخصية	الضغوط الشخصية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الاسرية	الضغوط الدراسية	مصادر الضغوط النفسية
0.922	0.714	0.695	0.767	0.831	0.765	معامل ثبات ألفا

يظهر الجدول (12) السابق ان معامل ثبات ألفا بين بنود المقياس بأبعاده والدرجة الكلية مرتفعة نسبياً يدل على الاتساق الداخلي للبنود ومن ثم ثباتها، مما يجعل المقياس صالحاً للاستخدام.

1-2-3- الثبات بالتحزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المفحوصون على النصف الأول والدرجات التي حصلوا عليها على الجزء الثاني لمقياس مصادر الضغوط النفسية.

جدول (13) معاملات الثبات بالتجزئة النصفية للمقاييس الفرعية التي يشتمل عليها مقياس مصادر الضغوط النفسية.

الدرجة الكلية	الضغوط الصحية	الضغوط الشخصية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الأسرية	الضغوط الدراسية	مصادر الضغوط النفسية
0.867	0.726	0.627	0.705	0.885	0.782	معادلة سبيرمان - بروان للأنصاف المتساوية
0.866	0.733	0.604	0.699	0.885	0.780	معادلة جثمان

يتبين من الجدول (13) بأن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية مرتفعة وتدل على ثبات المقياس، مما يجعله صالحاً للاستخدام.

مقياس مصادر الضغوط النفسية بصورته النهائية (ملحق 8)

تضمن المقياس في صورته النهائية (95) بنداً موزعة على خمسة مصادر من مصادر الضغوط النفسي وكل مصدر تضمن عدداً من البنود على النحو الآتي:

الجدول رقم (14) مكونات مقياس مصادر الضغوط النفسية وأرقام العبارات بصورتها النهائية

عدد العبارات	أرقام العبارات	أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية
30	-19-18-17-16-15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 30-29-28-27-62-25-24-23-22-21-20	الضغوط الدراسية
17	47-46-45-44-43-42-41-39-40-38-37-36-35-34-33-32-31	الضغوط الأسرية
21	-63-62-61-60-59-58-57-56-55-54-53-52-51-50-49-48 68-67-66-65-64	الضغوط الاجتماعية
15	83-82-81-80-79-78-77-76-75-74-73-72-71-70-69	الضغوط الشخصية
12	95-94-93-92-91-90-89-88-87-86-85-84	الضغوط الصحية
95		المجموع الكلي

تصحيح الإجابات:

تتم الإجابة عن كل بند من بنود المقياس باختيار بديل نعم أو لا التي تعبر عن وجود الضغط أو عدم وجوده وفي حال كانت الإجابة نعم يختار المفحوص بديل من ضمن أربعة بدائل تعبر عن درجة الشعور بالضغط النفسي كما يقدرها اليافع نفسه وهي (نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً).

تصحح الإجابات بإعطائها الأوزان الرقمية (1-2-3-4) كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (15) يبين الأوزان الرقمية المقابلة لبدائل الإجابة على بنود مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين

الوزن الرقمي المقابل	بدائل الإجابة على بنود المقياس
1	أبداً
2	أحياناً
3	غالباً
4	دائماً

حددت درجة مقياس مصادر الضغوط النفسية ككل بناء على قانون طول الفئة، ثم حساب طول الفئة وفق القانون الآتي:

المدى =	$\frac{\text{طول الفئة}}{\text{عدد الفئات}}$
الدرجة العليا	$380 = 95 \times 4$
الدرجة الدنيا	$95 = 95 \times 1$
$95 = (\text{المدى})$	$\frac{95 - 380}{3}$

على النحو الذي يظهر في الجدول الآتي:

جدول (16) مفتاح تصحيح مقياس مصادر الضغوط النفسية

الدرجات	منخفض	متوسط	مرتفع
مقياس مصادر الضغوط النفسية	95 إلى 190	191 وأقل 258	259-380

الأداة الثانية: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

1 - مراحل إعداد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

تم بناء مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين تبعاً للمراحل والخطوات العلمية التي تحكم بناءه، وذلك بإتباع المراحل التالية:

- المرحلة الأولى: تم الاطلاع على التراث النظري من كتب ودوريات ودراسات سابقة تناولت ظاهرة الضغوط النفسية بالبحث والدراسة، وذلك بهدف التعرف على ماهية الضغوط، أنواعها، آثارها، وأهم مصادرها للاستفادة منها في تحديد مجالات وأبعاد المقياس.
- المرحلة الثانية: الاطلاع على مقاييس للضغوط النفسية، التي أتاحت للباحثة، بهدف التعرف

على أهم الأبعاد والمحاور المدروسة والوقوف على مكوناتها، وكيفية صوغ مفرداتها، وأسلوب الإجابة عليها، وطريقة تصحيحها.

المرحلة الثالثة: تم تحديد الهدف من بناء مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وحرصاً من الباحثة على موضوعية وخصوصية البحث، كان من الأنسب توجيه استبانة السؤال المفتوح، حيث قامت بتوجيه استبانة لليافعين تتضمن سؤالاً مفتوحاً حول أهم الاستراتيجيات التي يتبعها اليافعين في تعاملهم مع الضغوط التي تواجههم وقد تم تطبيق الاستبانة على عدد من اليافعين واليافاعات في ثانوية حكمت الساطي للإناث، وثانوية أنور كامل للذكور في مدينة دمشق بلغ عددهم (75) طالباً وطالبة، توزعوا كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (17) يبين عدد اليافعين الذين وجهت إليهم استبانة السؤال المفتوح

المحافظة	الذكور	الإناث	المجموع الكلي
دمشق	35	40	75

2-1- وضع مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بصورته الأولية:

بناءً على ما سبق تم بناء «مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين بصورته الأولية» وكما عرض على السادة المحكمين لبيان رأيهم في مدى صلاحية بنوده انظر الملحق (9). وقد بلغ عدد بنود المقياس بصورته الأولية (77) بنوداً موزعة على مجموعة من الأبعاد كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (18) يبين عدد بنود أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين بصورته الأولية:

عدد البنود	أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين
8	استراتيجية المواجهة الفعالة
9	استراتيجية التخطيط
15	استراتيجية السعي نحو المساندة الاجتماعية
8	استراتيجية إعادة التفكير الإيجابي
2	استراتيجية التحول الى الدين
13	استراتيجية التركيز على الانفعالات
22	استراتيجية المواجهة غير الفعالة
77	المجموع

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين:

صدق المقياس:

تم اتباع الطرائق الآتية للتحقق من صدق المقياس:

صدق المحتوى: للتحقق من صدق المحتوى تم عرض مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين على عدة محكمين من أساتذة كلية التربية بجامعة دمشق والأساتذة في جامعة وهران في الجزائر، وعدد من الاساتذة في جامعة عين شمس في جمهورية مصر العربية (انظر الملحق (3))، وذلك لبيان رأيهم والاستفادة من خبراتهم وملاحظاتهم في تحديد أبعاد المقياس ومضمون بنوده، ومدى صلاحيتها لقياس ما أعدت لقياسه، وقد طلب من السادة المحكمين ما يلي:

- 1- مدى ملاءمة أبعاد المقياس للهدف الذي أُعدّ من أجله.
- 2- الحكم على سلامة صياغة البنود ووضوحها.
- 3- مدى انتماء البند إلى البعد الذي يقيسه.
- 4- مدى مصداقية البنود في قياس الهدف منها.
- 5- إضافة بعض البنود أو تعديلها أو حذفها والتي من شأنها أن تجعل المقياس أكثر صدقاً.

وقد تم اجراء بعض التعديلات بالنسبة الى مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين انطلاقاً من اجماع أكثر من 80% من المحكمين، وفيما يلي أبرز التعديلات:

- حذف وإضافة وتعديل بعض البنود.
- جمع استراتيجيات حل المشكلات والتخطيط في استراتيجية واحدة التخطيط لحل المشكلات.
- حذف بعد التحول إلى الدين وإضافة البنود إلى استراتيجية المواجهة الإيجابية.

جدول (19) يبين العبارات المعدلة في مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط عند اليافعين في ضوء ملاحظات المحكمين

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أحب أن يساعدني الآخرين في حل مشكلاتي	أطلب مساعدة من الآخرين في حل مشكلاتي
أفكر بشخص يكون موضع تقديري ليساعدني في حل مشكلاتي	أفكر في شخص يكون موضع ثقتي لمساعدتي في حل المشكلة
أتحدث الى أحدهم عما كنت أشعر به	أتحدث الى شخص معين عما أشعر به نحو المشكلة

إضافة بعض العبارات لجعل أبعاد المقياس أكثر تمثيلاً، وهي:

- يساعدني التأمل على مواجهة مشكلاتي.
- أَلعب أو قوم بأي عمل للتسلية.
- أحاول الحصول على قدر كاف من الراحة.
- أمضي وقتاً كافياً مع أسرتي أو أصدقائي.

دمج بعدي حل المشكلات والتخطيط في مجال واحد بحيث أصبح أسلوب التخطيط لحل المشكلات.

- تغيير اسم بعض مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بحيث أصبح أسلوب المواجهة غير الفعالة باسم أسلوب المواجهة السلبية وأسلوب المواجهة الإيجابية بدلاً من أسلوب المواجهة الفعالة.
- حذف أسلوب التحول الى الدين كأسلوب مستقل ونقل بنوده الى أسلوب المواجهة الإيجابية.
- وفي ضوء تلك الملاحظات والاقتراحات السابقة التي ابداهها المحكمون تم تعديلاً لمقياس قبل توزيعه على العينة الاستطلاعية.

وأصبح المقياس يتألف من (83) بنداً، وقيس سبعة استراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية لدى

اليافعين هي:

- استراتيجية التخطيط لحل المشكلات وقيسه (14) بنداً.
- إستراتيجية السعي نحو المساندة الاجتماعية وقيسه (13) بنداً.
- استراتيجية اعادة التفكير الإيجابي وقيسه (7) بنداً.
- استراتيجية التركيز على الانفعالات وقيسه (14) بنداً.
- استراتيجية الانكار وقيسه (9) بنداً.
- استراتيجية المواجهة السلبية وقيسه (14) بنداً.
- استراتيجية المواجهة الايجابية وقيسه (12) بنداً.

صدق الاتساق الداخلي:

من أجل حساب صدق الاتساق الداخلي تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كما يظهر في الجدول (20) الآتي:

جدول (20) معاملات ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

معامل الارتباط	أبعاد استراتيجيات الضغوط النفسية	رقم البعد
0.746	بعد التخطيط لحل المشكلات	1
0.628	بعد المساندة الاجتماعية	2
0.533	بعد التفكير الايجابي	3
0.576	بعد التركيز على الانفعالات	4
0.580	بعد الانكار	5
0.707	بعد المواجهة السلبية	6
0.616	بعد المواجهة الايجابية	7

يتبين من الجدول (20) السابق أن معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد من الأبعاد بالدرجة الكلية هي معاملات ارتباط جيدة، كما أن هذه المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يدل على أن مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية يتمتع بصدق الاتساق الداخلي.

الصدق التمييزي (مقارنة الفئات المتطرفة في المقياس نفسه):

للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، طبق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حسبت درجاتهم ورتبت تصاعدياً، وأخذت أعلى (25%)، منها وأدنى (25%)، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) ستودنت، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول (21) الآتي:

جدول (21) نتائج اختبار (ت) ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

القرار	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الفئة الدنيا = 25		الفئة العليا = 25		استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
				ع	م	ع	م	
دالة عند مستوى دلالة 0.01	0.000	24	20.419	3.908	29.24	3.134	49.72	استراتيجية التخطيط لحل المشكلات
	0.000	24	26.821	2.550	21.20	2.862	41.76	استراتيجية السعي نحو المساندة الاجتماعية
	0.000	24	17.971	1.943	13.24	1.881	22.96	استراتيجية التفكير الايجابي
	0.000	24	15.466	3.764	27.60	4.284	45.24	استراتيجية التركيز على الانفعالات
	0.000	24	16.055	2.204	13.56	1.977	22.64	استراتيجية الانكار
	0.000	24	18.071	2.010	23.04	2.943	35.92	استراتيجية المواجهة السلبية
	0.000	24	19.375	1.826	16.60	2.385	28.24	استراتيجية المواجهة الايجابية
	0.000	24	14.204	17.719	156.04	12.791	227.12	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (21) أن قيم مستوى الدلالة ل(ت) المحسوبة - $(0,000) > (0,01)$ وهذا يشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح فئة الطلبة ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

ثبات المقياس:

تم اتباع الطرق التالية للتحقق من ثبات المقياس:

الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ:

جدول (22) معاملات ثبات الفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

الدرجة الكلية	بعد المواجهة الايجابية	بعد المواجهة السلبية	بعد الانكار	بعد التركيز على الانفعالات	بعد التفكير الايجابي	بعد المساندة الاجتماعية	بعد التخطيط لحل المشكلات	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
0.833	0.699	0.654	0.602	0.733	0.646	0.841	0.821	معامل ثبات ألفا

يظهر الجدول (22) السابق أن معاملات ثبات ألفا بين بنود المقياس بأبعاده والدرجة الكلية جدية نسبياً يدل على الاتساق الداخلي للبنود ومن ثم ثباتها، مما يجعل المقياس صالحاً للاستخدام.

الثبات بالإعادة:

تم تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (100) طالب وطالبة مرة ثانية بعد مرور (15) يوماً من التطبيق الأول، واستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني، والجدول (20) الآتي يوضح معاملات الثبات بالإعادة.

جدول (23) معاملات الثبات بالإعادة لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

الدرجة الكلية	بعد المواجهة الايجابية	بعد المواجهة السلبية	بعد الانكار	بعد التركيز على الانفعالات	بعد التفكير الايجابي	بعد المساندة الاجتماعية	بعد التخطيط لحل المشكلات	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
0.678	0.707	0.536	0.619	0.526	0.766	0.726	0.865	معامل ثبات ألفا

يتبين من الجدول (23) السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيقين مرتفعة كما أن جميع هذه المعاملات دالة عند (0.01)، وهذا يدل على ثبات نتائج المقياس في التطبيقين واستقرارها.

الثبات بالتحزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها المفحوصون على النصف الأول والدرجات التي حصلوا عليها على الجزء الثاني لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وذلك وفقاً لما هو موضح في الجدول:

جدول (24) معاملات الثبات بالتجزئة للمقاييس الفرعية التي يشتمل عليها مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

الدرجة الكلية	بعد المواجهة الإيجابية	بعد المواجهة السلبية	بعد الإنكار	بعد التركيز على الانفعالات	بعد التفكير الإيجابي	بعد المساندة الاجتماعية	بعد التخطيط لحل المشكلات	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
0.608	0.503	0.655	0.732	0.788	0.674	0.738	0.805	معادلة سبيرمان-براون للأصناف المتساوية
0.665	0.503	6.660	0.722	0.782	0.666	0.705	0.765	معادلة جثمان

يتبين من الجدول (24) بأن معاملات الثبات بالتجزئة جيدة ومرتفعة تدل على ثبات المقياس، مما يجعله صالحاً للاستخدام.

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بصورته النهائية: انظر الملحق (10)

- بدأ المقياس بصفحة تعليمات وإرشادات تبين كيفية ملئ المقياس والهدف منه كما تضمن البيانات الأساسية للمفحوص:

- تضمن المقياس (83) بنداً موزعة على (7) من استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وكل استراتيجية تتضمن عدداً من البنود على النحو الآتي:

جدول (25) مكونات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأرقام العبارات بصورتها النهائية

عدد العبارات	أرقام العبارات	أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
15	15-14-13-12-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1	التخطيط لحل المشكلات
13	28-27-26-25-24-23-22-21-20-19-18-17-16	السعي نحو المساندة الاجتماعية
7	35-34-33-32-31-30-29	إعادة التفكير الإيجابي
15	50-49-48-47-46-45-44-43-42-41-40-39-38-37-36	التركيز على الانفعالات
9	59-58-57-56-55-54-53-52-51	الإنكار
14	-73-72-71-70-69-68-67-66-65-64-63-62-61-60	المواجهة السلبية
10	83-82-81-80-79-78-77-76-75-74	المواجهة الإيجابية
83		المجموع الكلي

تصحيح الإجابات:

تتم الإجابة عن كل بند من بنود المقياس باختيار بديل من ضمن (4) بدائل تعبر عن درجة مدى استخدام الاستراتيجية في التعامل مع الضغوط كما يقدرها اليافع نفسه وذلك وهي (لا استخدم هذا الاسلوب أبداً، استخدمه الى حد ما، استخدمه أحياناً، استخدمه دائماً).

تصحح الإجابات بإعطائها الأوزان الرقمية (1-2-3-4) كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (26) يبين الأوزان الرقمية المقابلة لبدائل الإجابة على بنود مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين

الوزن الرقمي المقابل	بدائل الإجابة على بنود المقياس
1	لا استخدم هذا الاسلوب أبداً
2	أستخدمه الى حد ما
3	أستخدمه أحياناً
4	أستخدمه دائماً

حددت درجة مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ككل بناء على قانون طول الفئة، ثم حساب طول الفئة وفق القانون الآتي:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{طول الفئة}}{\text{عدد الفئات}}$$

$$\text{الدرجة العليا} \quad 232 = 83 \times 4$$

$$\text{الدرجة الدنيا} \quad 83 = 83 \times 1$$

$$= 49.6 = \frac{38 - 232}{3} \quad 50 \text{ (المدى)}$$

على النحو الذي يظهر في الجدول (27) الآتي:

جدول (27) مفتاح تصحيح مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

الدرجات	منخفض	متوسط	مرتفع
مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	83 وأقل	133 وأقل 183	183-232

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب المعاملة الوالدية

• مقياس أساليب المعاملة الوالدية

للتعرف على أساليب المعاملة الوالدية تم استخدام مقياس الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الأبناء الذي أعده الطحان (1983)، وقامت دندي (2009) بإجراء دراسة سيكومترية للمقياس، ولكن نظراً للظروف الحالية التي يمر بها المجتمع السوري ونظراً للتغيرات التي طرأت على الأسر السورية وشكلها وأساليب المعاملة السائدة داخلها قامت الباحثة بإجراء دراسة سيكومترية للمقياس على الرغم من أنه لم يمر فترة زمنية تزيد عن عشر سنوات.

الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب المعاملة الوالدية في البحث الحالي:

أولاً: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس وفقاً للآتي:

الصدق التمييزي (مقارنة الفئات المتطرفة في الاختبار نفسه):

تعتمد هذه الطريقة على المقارنة بين الفئات المتطرفة في الاختبار ذاته كأن يؤخذ الربع (والثلث) الأعلى من الدرجات المتحصلة في هذا الاختبار (والذي يمثل الفئة العليا) ويقارن بالربع (أو الثلث) الأدنى. للدرجات فيه والذي يمثل الفئة الدنيا، (ميخائيل، 2006، 125).

ولقد تم اعتماد أعلى (25%) وأدنى (25%) من درجات المفحوصين بعد أن رتبت تصاعدياً، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) ستودنت وكانت النتائج كالآتي:

جدول (28) نتائج اختبار (ت) ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس أساليب المعاملة الوالدية:

القرار	مستوى الدالة	درجة الحرية	ت المحسوبة	الفئة الدنيا = 25		الفئة العليا = 25		أساليب المعاملة الوالدية
				ع	م	ع	م	
دالة عند مستوى دلالة 0.01	0.000	24	-20.083	2.797	35.12	2.189	49.96	الاستقلال- التقييد
	0.000	24	-17.906	2.548	31.86	3.282	46.24	الديمقراطية- التسلط
	0.000	24	-17.284	2.216	29.08	3.500	43.40	الحماية الزائدة- الإهمال
	0.000	24	23.478	2.006	29.761	2.475	44.72	التقبل - الرفض

يتبين من الجدول (28) أن قيم مستوى الدلالة لـ (ت) المحسوبة - $(0,000) > (0,01)$ وهذا يشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح فئة الطلبة ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس وفق الطرق الآتية:

- الثبات بالإعادة:

طبقت الباحثة المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية مرة ثانية بعد مرور (15) يوماً من التطبيق الأول، واستخدم معامل ارتباط بيرسون.

جدول (29) معاملات الثبات بالإعادة للمقاييس الفرعية التي يشتمل عليها مقياس أساليب المعاملة الوالدية.

التقبل - الرفض	الحماية الزائدة - الاهمال	الديمقراطية - التسلط	الاستقلال - التقييد	أساليب المعاملة الوالدية
0.840	0.776	0.760	0.815	معامل الارتباط

يتبين من الجدول (29) السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيقين مرتفعة، كما أن جميع هذه المعاملات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، هذا يدل على ثبات المقياس في التطبيقين واستقرارها.

- الثبات باستخدام معامل ألف كرونباخ:

جدول (30) معاملات ألفا كرونباخ لمقياس أساليب المعاملة الوالدية.

التقبل - الرفض	الحماية الزائدة - الاهمال	الديمقراطية - التسلط	الاستقلال - التقييد	أساليب المعاملة الوالدية
0.621	0.750	0.687	0.670	

- الثبات بالتجزئة النصفية:

- تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها المفحوصون على النصف الأول والدرجات التي حصلوا عليها في النصف الثاني.

الجدول (31) معاملات الثبات بالتجزئة للمقاييس الفرعية التي يشمل عليها مقياس أساليب المعاملة الوالدية

أساليب المعاملة الوالدية	الاستقلال - التقييد	الديمقراطية - التسلط	الحماية الزائدة - الإهمال	التقبل - الرفض
معادلة سبيرمان - براون للأنصاف المتساوية	0.614	0.634	0.681	0.607
معادلة جثمان	0.608	0.630	0.680	0.602

- يتبين من الجدول (31) بأن معاملات الثبات بالتجزئة جيدة وتدل على ثبات المقياس، مما يجعله صالحاً للاستخدام.

المقياس بصورته النهائية:

مقياس أساليب المعاملة الوالدية بصورته النهائية انظر الملحق رقم (11)

- بدأ المقياس بصفحة تعليمات وإرشادات تبين كيفية ملء المقياس والهدف منه كما تضمن البيانات الأساسية.

- تضمن المقياس (64) بنداً موزعة على (4) أساليب من أساليب المعاملة الوالدية، وكل أسلوب تضمن (16) بنداً على النحو الآتي:

1- أسلوب (الاستقلال - التقييد) ويتضمن البنود (1-5-9-13-17-21-25-29-33-37-41-45-49-53-57-61).

2- أسلوب (الديمقراطية - التسلط) ويتضمن البنود (2-6-10-14-18-22-26-30-34-38-42-46-50-54-58-62).

3- أسلوب (الحماية الزائدة - الإهمال) ويتضمن البنود (3-7-11-15-19-23-27-31-35-39-43-47-51-55-59-63).

4- أسلوب (التقبل - الرفض) ويتضمن البنود (4-8-12-16-20-24-28-32-36-40-44-48-52-56-60-64).

كل مقياس فرعي تتراوح الدرجة عليه ما بين (16-64) درجة، وكلما زادت الدرجة الكلية عن (40) درجة كان الأسلوب أقرب إلى القطب الإيجابي، في حين إذا نقصت الدرجة الكلية عن (40) درجة كان الأسلوب أقرب إلى القطب السلبي، وكانت البنود السلبية التي تقيس الأسلوب (25%) من عدد البنود، وعدد البنود الإيجابية التي تقيس الأسلوب (75%) من عدد البنود، والبنود ذات الاتجاه السلبي هي (2-

7-9-14-15-17-19-23-24-29-31-35-36-39-42-43-48-51-54-55-57-59-60 (63) وهنا تصبح طريقة تصحيح البنود (4-3-2-1).

خامساً: متغيرات البحث:

حددت متغيرات البحث كالتالي:

1- المتغير التابع: أساليب المعاملة الوالدية.

2- المتغيرات التصنيفية:

الجنس	الصف الدراسي	التخصص
ذكر	الصف الأول الثانوي	علمي
أنثى	الصف الثاني الثانوي	أدبي
	الصف الثالث الثانوي	

سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي:

تم اعتماد برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في استخلاص النتائج واستخدمت المعالجات الإحصائية الآتية:

- ❖ معامل ارتباط بيرسون (Person) للتحقق من الثبات بالإعادة، وقياس معاملات الارتباط في الفرضيات.
- ❖ معادلة سبيرمان- براون (Spearman-prown) لأنصاف المتساوية للتحقق من الثبات بالتجزئة النصفية.
- ❖ معامل ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha) للتحقق من ثبات الاتساق الداخلي.
- ❖ اختبار (ت) ستودنت (Independent sample Test) للتحقق من الصدق التمييزي، ولل فروق بين المتوسطات في الفرضيات.
- ❖ تحليل التباين الاحادي (One way Anova) لحساب الفروق بين المتوسطات في الفرضيات.
- ❖ المتوسطات والانحرافات المعيارية للإجابة عن أساليب المعاملة الوالدية السائدة.
- ❖ المتوسط المرجح الموزون للإجابة عن مصادر وإستراتيجيات الضغوط السائدة ويستخدم متوسط المرجح الموزون عندما تكون أبعاد المقياس غير متساوية.

الفصل الخامس

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض نتائج أسئلة البحث وتفسيرها:

1- السؤال الاول وتفسيره.

2- السؤال الثاني وتفسيره.

3- السؤال الثالث وتفسيره.

ثانياً: عرض نتائج فرضيات البحث وتفسيرها:

1- الفرضية الأولى وتفسيرها.

2- الفرضية الثانية وتفسيرها.

3- الفرضية الثالثة وتفسيرها.

4- الفرضية الرابعة وتفسيرها.

5- الفرضية الخامسة وتفسيرها.

6- الفرضية السادسة وتفسيرها.

7- الفرضية السابعة وتفسيرها.

8- الفرضية الثامنة وتفسيرها.

ثالثاً: مقترحات البحث.

الفصل الخامس

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

أولاً - عرض نتائج أسئلة البحث وتفسيرها:

1- السؤال الاول وتفسيره:

ما هو السلم التراتبي لمصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين أفراد عينة البحث؟

للإجابة على هذا السؤال حسب المتوسط الحسابي الموزون المرجح نظراً لعدم تساوي أبعاد مقياس مصادر الضغوط من خلال جمع متوسطات بنود البعد مقسمة على عددها، كما تظهر في الجدول (32) كالاتي:

جدول (32) المتوسطات الحسابية لمصادر الضغوط النفسية لأفراد عينة البحث

العينة الكلية	الرتبة	المتوسط الحسابي	مصادر الضغوط النفسية
635	4	1.842	الضغوط الدراسية
	1	1.924	الضغوط الأسرية
	3	1.873	الضغوط الاجتماعية
	2	1.905	الضغوط الشخصية
	5	1.375	الضغوط الصحية

يتبين من الجدول (32) أن المتوسط الحسابي للضغوط الأسرية بلغ (1.924)، وبالتالي فهو أكثر مصادر الضغوط السائدة لدى اليافعين من وجهة نظر أفراد عينة البحث، يليها الضغوط الشخصية (1.905)، فالضغوط الاجتماعية (1.873)، ثم الضغوط الدراسية (1.842)، وأخيراً الضغوط الصحية (1.375).

تعزو الباحثة هذه النتيجة الى كون الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً على اليافعين، فمعظم الأسر يحكمها سلوك تربوي متعلم، ينتج منه التزام، وإلا اختل تكوين الأسرة في رأيهم، وتندرج هنا أيضاً المشاحنات مع الوالدين، والغيرة من الإخوة، والرغبة في الانفصال عن الآباء، وتنتج الضغوط هنا من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة، أو الطلاق أو غير ذلك من الأسباب التي نتجت من الظروف الحالية التي يمر بها المجتمع السوري، والتي أثرت

على بنية الأسرة السورية وتكوينها، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (king,1991) التي أظهرت بأن الضغوط الاسرية تأتي أولاً، وتختلف مع دراسة (Anda ,1991) التي أظهرت بأن الضغوط الدراسية تأتي أولاً كما وتختلف مع دراسة (kumar, et.al, 1990) التي بينت أن الضغوط الشخصية تأتي أولاً، وتعزو الباحثة اختلاف نتيجة الدراسة مع الدراستين المذكورتين للفترة الزمنية التي جرت فيها الدراستين مقارنة بفترة الدراسة الحالية، إضافة الى الفروق الثقافية بين المجتمعات، فالمجتمع الشرقي من المجتمعات التي ما زالت تمارس درواً أساسياً على أبنائها وخاصة اليافعين.

السؤال الثاني وتفسيره

ما هو السلم التراتبي لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية السائدة لدى اليافعين أفراد عينة

البحث ؟

للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسط الحسابي الموزون (المرجح) نظراً لعدم تساوي أبعاد مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من خلال جمع متوسطات بنود البعد مقسمة على عددها كما يظهر في الجدول (33) كالآتي:

جدول (33) المتوسطات الحسابية لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط أفراد عينة البحث

العينة الكلية	الرتبة	المتوسط الحسابي	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
635	1	2.75	إستراتيجية التخطيط لحل المشكلات
	3	2.59	استراتيجية السعي نحو المساندة الاجتماعية
	2	2.67	استراتيجية إعادة التفكير
	4	2.47	إستراتيجية التركيز على الانفعالات
	7	2.09	استراتيجية الإنكار
	6	2.28	إستراتيجية المواجهة السلبية
	5	2.29	إستراتيجية المواجهة الايجابية

يتبين من الجدول (33) أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلات (2.75)، أكثر الاستراتيجيات السائدة لدى اليافعين من وجهة نظر أفراد عينة البحث، يليها استراتيجية إعادة التفكير (2.67)، ثم استراتيجية السعي الى المساندة الاجتماعية (2.59)، فاستراتيجية التركيز على الانفعالات (2.47)، يليها استراتيجية المواجهة الإيجابية (2.29)، بعدها استراتيجية المواجهة السلبية (2.28)، وأخيراً استراتيجية الإنكار (2.09).

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره (جيلرمان، 1995، 48) في أن الطلبة عند تعرضهم لمواقف ضاغطة فإنهم ينشغلون في تعديل مصدر الضغط أو استيعابه، والتعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، وكذلك التغيير النشط للذات، وتطوير موقف أفضل مستخدمين عدة أساليب في ذلك من ضمنها البحث عن المعلومات والنصيحة، و اتخاذ عدد من الإجراءات لخطوات حل المشكلة ويعتبر أسلوب التخطيط لحل المشكلات مهارة توافقية عملية ومفيدة من ناحية نفسية، والممارسة الجيدة لأسلوب حل المشكلات تعد عاملاً مساعداً في بناء الثقة، وإحساس الفرد بالكفاءة والسيطرة، عندما يعرف بأنه يمتلك مهارات حل المشكلات، وقد أشارت الدراسات إلى أن الذين يحلون مشكلاتهم جيداً يتقبلون حقيقة أن التغلب على تحديات الحياة يتطلب بذل جهود شخصية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (kumar,1990)، ودراسة (king, 1991)، ودراسة الهلالي (2008) حيث أظهرت هذه الدراسات أن استراتيجية حل المشكلات من أكثر الاستراتيجيات استخداماً، واختلفت النتيجة الحالية مع نتائج دراسات أخرى مثل دراسة عبدالله (2002) التي بينت بأن الأفكار الاستسلامية أكثر الاستراتيجيات استخداماً، ودراسة الضريبي (2004) التي أظهرت بأن أسلوب الهروب والتجنب أكثر الأساليب المتبعة للتعامل مع الضغوط، ودراسة أبو المشايخ(2008) التي أظهرت بأن أسلوب التكيف الديني جاء أولاً.

ويعود ذلك إلى الاهتمام المتزايد بفئة اليافعين منذ فترة من حيث الخدمات النفسية التي تقدم لهم والتي تعتمد على تزويدهم بمهارات مختلفة للتعامل من ضمنها مهارة حل المشكلات، وابتعاد هذه الخدمات عن الأساليب غير التكيفية في مواجهة الضغوط.

السؤال الثالث وتفسيره

ما هو السلم التراتبي لأساليب المعاملة الوالدية لدى الأسر أفراد عينة البحث ؟

جدول (34) متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب المعاملة الوالدية

الانحرافات المعيارية	المتوسط الحسابي	ن	أساليب المعاملة الوالدية
6.277	39.29	6.35	الحماية- الإهمال
7.071	39.07	6.35	الاستقلال- التقيد
5.976	39.00	6.35	التقبل- الرفض
6.244	38.91	6.35	الديمقراطية- التسلط

يتبين من الجدول (34) أن أسلوب (الحماية- الإهمال) (39.29)، أكثر أساليب التنشئة السرية السائدة من وجهة نظر أفراد عينة البحث، يليه أسلوب (الاستقلال- التقيد) (39.07)، فأسلوب (التقبل - الرفض) (39.00)، وأخيراً أسلوب (الديمقراطية- التسلط) (38.91)

وتعزو الباحثة سيادة أسلوب الحماية الزائدة لدى أفراد عينة البحث، نتيجة قلق الآباء على الأبناء وخاصة في الظروف الحالية التي يمر بها المجتمع السوري، مما جعل خوف الآباء على الأبناء مضاعفاً، ورغبتهم بحمايتهم من مجمل الظروف التي تحيط بهم وهذا يتفق مع نتيجة السؤال الأول التي أظهرت بأن الضغوط الأسرية هي السائدة لدى أفراد عينة البحث، حيث أن أسلوب الحماية الزائدة الذي تتبعه الأسرة مع أبنائها من شأنه أن يزيد وبشكل ملموس التوجه لاعتبار الأسرة مصدراً للضغط، وقد اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة موسيتو وجارسيا (Musitu & Carcia, 2005) التي توصل الى أن أسلوب التسلط هو السائد لدى أفراد العينة.

ثانياً: عرض نتائج فرضيات البحث وتفسيرها:

الفرضية الأولى وتفسيرها ومناقشتها:

لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومصادر الضغوط لدى اليافعين أفراد عينة البحث.

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب معاملات الارتباط بين مصادر الضغوط واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول (35) الآتي:

جدول (35) معاملات ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومصادر الضغط النفسي ودلالاتها الاحصائية.

مصادر الضغوط		المتغير المستقل
القيمة الاحتمالية Si.g	معامل الارتباط	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
0.000	0.711	استراتيجية التخطيط لحل المشكلة
0.000	0.664	استراتيجية المساندة الاجتماعية
0.000	0.713	استراتيجية التفكير الإيجابي
0.000	0.660	التركيز على الانفعالات
0.000	0.610	استراتيجية الإنكار
0.000	0.635	المواجهة الإيجابية
0.000	0.563	المواجهة السلبية
0.000	0.670	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (35) أن معاملات الارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومصادر الضغط النفسي بالنسبة للدرجة الكلية بلغت (0.670) كما يتبين من الجدول أن معاملات الارتباط بالنسبة لكل من استراتيجية التخطيط لحل المشكلات، والمساندة الاجتماعية، واستراتيجية التفكير الإيجابي، والتركيز على الانفعالات واستراتيجية الإنكار والمواجهة السلبية، كذلك المواجهة السيئة فقد بلغت (0.711، 0.664، 0.713، 0.660، 0.615، 0.635، 0.630، 0.670) على التوالي وهي معاملات ارتباط جيدة نسبياً، كما أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة يوجد علاقة بين مصادر الضغوط واستراتيجيات التعامل مع الضغوط عند أفراد عينة البحث.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الضغوط ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يختبرها الإنسان في أوقات مختلفة، وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة المحيطة، حيث لا يمكننا الهروب منها لأن ذلك يعني أن هناك نقصاً في نشاط الفرد وقصوراً في كفايته، إذ لا حياة دون ضغوط.

وهذا يتوافق مع ما أشار إليه كل من الجندي ومكاري (2007) إلى أن الضغوط النفسية ظاهر حتمية الوجود في حياة الإنسان عامة، ولدى اليافعين كونهم إحدى شرائح المجتمع الذين يواجهون يومياً كثيراً من الضغوط المتمثلة في ضغوط دراسية، وأسرية، واجتماعية، وشخصية، إذ لا بد لهم بالتالي من البحث عن استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الضغوط.

إضافة إلى أن ما يميز مرحلة اليافعة أنها مرحلة لإثبات الذات والبحث عن الهوية، مما قد يدفع اليافع أكثر من غيره للبحث عن استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط وحسب "موراي" فهناك علاقة بين الحاجات والضغوط، حيث أن الاستراتيجيات التي يستخدمها اليافع للتعامل مع الضغوط تساعد في وصوله إلى حالة الاستقرار أو التكيف، وهذا من شأنه أن يفسر العلاقة الارتباطية بين مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من (Kummar, 1990)، ودراسة (King, 1990) التي أظهرتا وجود علاقة موجبة ودالة بين مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها.

الفرضية الثانية وتفسيرها ومناقشتها:

لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و أساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين أفراد عينة البحث.

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب معاملات الارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما هو مبين في الجدول (36):

جدول (36) معاملات ارتباط بيرسون بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية ودلالاتها الإحصائية

التقبل - الرفض		الحماية - الإهمال		الديمقراطية - التسلط		الاستقلال - التقيد		أساليب المعاملة الوالدية استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
القيمة الاحتمالية sig	معامل الارتباط							
0.000	0.675	0.000	0.700	0.000	0.717	0.000	0.702	استراتيجية التخطيط لحل المشكلة
0.000	0.698	0.000	0.614	0.000	0.605	0.000	0.640	استراتيجية المساندة الاجتماعية
0.000	0.599	0.000	0.620	0.000	0.712	0.000	0.735	استراتيجية التفكير الإيجابي
0.000	0.602	0.000	0.650	0.000	0.644	0.000	0.615	استراتيجية التركيز على الانفعالات
0.000	0.604	0.000	0.665	0.000	0.607	0.000	0.625	استراتيجية الإنكار
0.000	0.616	0.000	0.664	0.000	0.621	0.000	0.668	استراتيجية المواجهة السلبية
0.000	0.688	0.000	0.611	0.000	0.725	0.000	0.704	استراتيجية المواجهة الإيجابية
0.000	0.630	0.000	0.607	0.000	0.625	0.000	0.705	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (36) السابق أن معاملات الارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية كانت على الشكل التالي (0.630، 0.607، 0.625، 0.705)، بالنسبة للدرجة الكلية كما بلغت معاملات الارتباط بين استراتيجيات حل المشكلات وأساليب المعاملة الوالدية (0.675، 0.700، 0.717، 0.702) أما بالنسبة لمعاملات الارتباط بين استراتيجيات المساندة الاجتماعية وأساليب المعاملة الوالدية فقد بلغت (0.698، 0.614، 0.605، 0.640)، وبلغت معاملات الارتباط بين

استراتيجية التفكير الإيجابي وأساليب المعاملة الوالدية (0.735، 0.712، 0.620، 0.599)، وبالنسبة لاستراتيجية التركيز على الانفعالات وعلاقتها مع أساليب المعاملة الوالدية فقد بلغت معاملات الارتباط (0.615، 0.644، 0.650، 0.602) أما معاملات الارتباط بين استراتيجية الإنكار وأساليب المعاملة الوالدية فقد بلغت (0.625، 0.507، 0.665، 0.604)، وبلغت معاملات الارتباط بين استراتيجية المواجهة السلبية وأساليب المعاملة الوالدية (0.668، 0.621، 0.664، 0.616) كما بلغت معاملات الارتباط بين استراتيجية المواجهة الإيجابية وأساليب المعاملة الوالدية (0.704، 0.725، 0.611، 0.688). وهي معاملات ارتباط جيدة نسبياً، كما أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة احصائياً بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود علاقة موجبة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى أفراد عينة البحث.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة على أن المعاملة الوالدية من المعاملات الاجتماعية الأولى التي يتواصل معها الفرد منذ بداية حياته، وتنتم علاقتها بها بأنها من العلاقات المباشرة، وأنها من أكثر المؤسسات تأثيراً وأبقاها أثراً في حياة الفرد، (Bootzin et al, 1998, 571)، ولذا فإن الأساليب المختلفة التي يتبعها الوالدان مع أبنائهم سواء كانت إيجابية أم سلبية تؤثر وبشكل مباشر على الطرق المختلفة التي يتعامل بها اليافعين مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، فأساليب معاملة الوالدين الإيجابية تساعد اليافعين على استخدام استراتيجيات تكيفية للتعامل مع الضغوط النفسية، والعكس صحيح، إضافة إلى أن أساليب السلوك بشكل عام ممكن ان يتم اكتسابها بعدة طرق منها محاكاة أساليب الوالدين.

ونتبين من النتائج ان معامل الارتباط بين كل من استراتيجية التخطيط لحل المشكلات واستراتيجية المواجهة الإيجابية وأسلوب الديمقراطية-التسلط بلغ درجة مرتفعة وهذا يدل على أن اليافعين تزداد لديهم القدرة على التعامل مع مشكلاتهم بطرق تعتمد على التخطيط لحل المشكلات وبطريقة مواجهة فعالة وبناءة كلما زاد المجال لهم للتعبير عن آرائهم ومشاعرهم ، وكلما زادت المحبة والاحترام الذي يوفرها أسلوب الديمقراطية حيث يعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب نجاحاً في معاملة الأبناء، حيث يتميز بدرجة عالية من التكيف بين الأهل والأبناء وتبادل الحب والاحترام مع السلطة الخيرة المبنية على قوانين وقواعد يعرفها الابن وينفذها وفق قدراته في كل مرحلة عمرية (مرهج، 2001، 150)، كما تبين النتائج ان معامل الارتباط بين استراتيجية المساندة الاجتماعية وأسلوب التقبل بلغ درجة مرتفعة وهنا يرى برستون أن التقبل من أهم الحاجات الإنسانية وهو ضروري لكي يشعر الفرد بالطمأنينة وهو أمر حاسم في نمو شخصية الأبناء وأدائهم الوظيفي وتقديرهم الايجابي لأنفسهم ونظرتهم الايجابية للحياة (سلامة، 2002، 28)، وتبين النتائج أيضاً أن معامل الارتباط بين استراتيجية التفكير الإيجابي وأسلوب الاستقلال بلغ درجة مرتفعة وهذا يدل على ان مفهوم الاستقلالية يتحدد ضمن مجالات العلاقات الأسرية ، فقد

أوضحت دراسات كثيرة أن التنشئة الأسرية التي يجري تدريب الأبناء فيها على الاستقلالية والاعتماد على النفس من شأنها ان تنمي لديهم تفكيراً ايجابياً وتنمي مجالات معرفية وإبداعية وقدرة أفضل في التعامل مع المشكلات (أبو عطية، 2005، 248)، كما بينت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية مرتفعة بين كل من استراتيجية الانكار واستراتيجية التركيز على الانفعالات واستراتيجية المواجهة السلبية) وأسلوب الحماية - الإهمال، هذه النتيجة منطقية فكلما زادت المعاملة الوالدية التي تتسم بالحماية والإهمال كلما زادت الاستراتيجيات غير التكيفية التي يتبعها اليافعين في تعاملهم مع الضغوط المختلفة التي يتعرضون لها، حيث أن هذا الأسلوب يفقد الابن الاحساس بمكانته في الأسرة ويفقده الإحساس بحبهم له وانتمائهم اليه ويترتب على هذا الأسلوب شخصية طلبة ومترددة تتخبط في سلوكها بلا قواعد واضحة فالفرد في هذا الأسلوب يصاحبه الشعور بعدم الأمن ويكون سلبيا في تعامله مع مشكلاته (الداهري، 1999، 17)

يمكننا ان نستنتج من النتائج السابقة انه كلما اتسمت أساليب الوالدين بتعاملهم مع أبنائهم بالدفء والتقبل والديمقراطية كلما ساهم ذلك في اتباع استراتيجيات تكيفية تتسم بالإيجابية والقدرة على مواجهة الضغوط والعكس صحيح كلما اتسمت هذه الاساليب والتسلط والإهمال والحماية كلما اثر ذلك بشكل سلبي على الطرق التي يتعامل من خلالها اليافع مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها.

الفرضية الثالثة وتفسيرها ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).

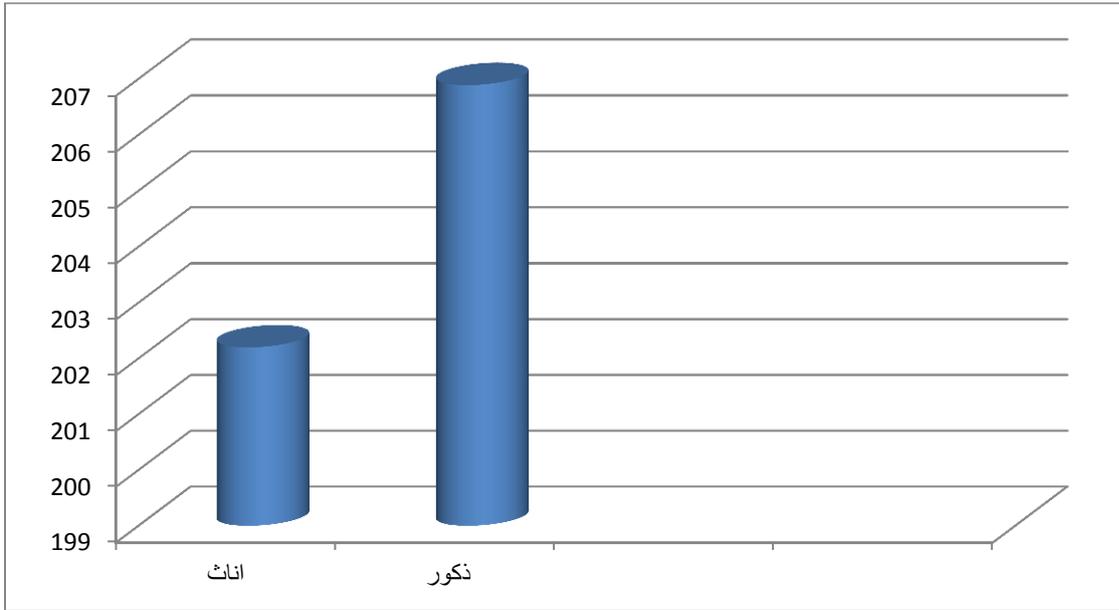
للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عن طريق اختبار (ت) ستودنت للعينات المستقلة للفروق بين المتوسطات، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (37) نتائج اختبار (ت) ستودنت بين متوسط درجات الذكور والإناث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

القرار	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
غير	0.453	633	0.751	7.940	41.54	262	الذكور	استراتيجية التخطيط لحل المشكلات
دال				8.008	41.06	373	الإناث	
غير	0.135	633	1.497	6.855	34.16	262	الذكور	المساندة الاجتماعية
دال				6.813	33.33	373	الإناث	

القرار	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
غير دال	0.522	633	0.640	4.096	18.52	262	الذكور	التفكير الايجابي
				4.320	18.30	373	الاناث	
غير دال	0.45	633	2.006	6.214	37.70	262	الذكور	التركيز على الانفعالات
				6.664	36.65	373	الاناث	
دال	0.021	633	2.313	5.065	19.39	272	الذكور	الانكار
				4.500	18.50	373	الاناث	
غير دال	0.210	633	1.254	5.237	32.24	262	الذكور	المواجهة السلبية
				5.666	31.34	373	الاناث	
غير دال	0.55	633	1.920	4.097	23.34	262	الذكور	اليافعة السلبية
				4.478	22.67	373	الاناث	
دال	0.000	633	2.359	23.64	206.89	262	الذكور	الدرجة الكلية
				25.651	202.20	373	الاناث	

يتبين من الجدول (37) السابق أن قيمة (ت) المحسوبة بالنسبة الى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ككل بلغت (2.359)، وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لصالح الذكور ويتبين من الجدول أيضاً أن الفروق الإحصائية تعود بشكل أساسي للفروق في بعد الانكار حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.313)، ومعدل التركيز على الانفعال من حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 2.006 والشكل البياني الآتي يوضح ذلك



شكل (6) متوسط درجات الذكور والإناث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

وتعيد الباحثة وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الذكور والإناث لصالح الذكور إلى أن الضغوط وأساليب مواجهتها تحدث وتتحدد في السياق الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد، ولذلك فالأحداث والظروف البيئية يمكن أن تكون مصدراً للضغوط، حيث وحسب وجهة نظر موراي ان هناك علاقة بين الحاجة والضغوط وعليه فكلما زادت الضغوط النفسية كلما زادت حاجة الفرد الى البحث عن استراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط،" إلا أنه ليس من الضروري أن تكون هذه الاستراتيجيات هي استراتيجيات إيجابية فكما نلاحظ من خلال النتائج أعلاه فإن الفروق تعود بشكل أساسي للفروق في استراتيجية الإنكار لصالح الذكور، حيث يلاحظ عادة أن اليافعين الذكور يبدون عدم اهتمام بالمشكلات التي يتعرضون لها، مما يساهم في خفضهم لتضخيم المشكلات وقد يرتبط ذلك بشكل أو بآخر بصفات الرجولة التي تفترض النظر للمشكلات باستخفاف.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة عبدالله (2002)، ودراسة (Anda, 1997)، وتختلف مع دراسة (King, 1991)، التي بينت أظهرت وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

الفرضية الرابعة وتفسيرها ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استناداً الى متغير التخصص الدراسي(علمي- أدبي).

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق بين متوسط الدرجات على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية عن طريق اختبار (ت) ستودنت للعينات المستقلة للفروق بين المتوسطات، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (38) كآآتي:

جدول (38) نتائج اختبار (ت) ستودنت في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير التخصص الدراسي.

القرار	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
غير دالة	0.061	450	1.875	7.827	41.65	232	العلمي	التخطيط لحل المشكلات
				8.156	40.24	221	الأدبي	
دالة	0.000	450	4.480	6.241	35.03	232	العلمي	السعي نحو المساندة الاجتماعية
				7.362	32.16	221	الأدبي	
دالة	0.003	450	2.997	3.855	19.14	232	العلمي	إعادة التفكير الايجابي
				4.187	18.00	221	الأدبي	
غير دالة	0.699	450	0.387	7.146	36.86	232	العلمي	التركيز على الانفعالات
				6.045	36.62	221	الأدبي	
غير دالة	0.471	450	0.722	4.447	18.70	232	العلمي	الانكار
				3.909	18.40	221	الأدبي	
غير دالة	0.321	450	0.993	5.286	31.59	232	العلمي	المواجهة الايجابية
				5.174	31.10	221	الأدبي	
غير دالة	0.951	450	0.061	3.999	22.86	232	العلمي	المواجهة السلبية
				4.433	22.74	221	الأدبي	
دالة	0.006	450	2.771	24.027	205.74	232	العلمي	الدرجة الكلية
				25.498	199.28	221	الأدبي	

يتضح من الجدول (38) السابق أن قيم (ت) المحسوبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ككل بلغت (2.771)، وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية التي تقول بعدم وجود فروق دالة احصائياً بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي بالنسبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وتقبل الفرضية البديلة وبالتالي توجد فروق بين طلاب التخصص العلمي وطلاب التخصص الأدبي لصالح العلمي، كما بلغت قيمة (ت) (1.875) بالنسبة لاستراتيجية التخطيط لحل المشكلات وهي غير دالة عند مستوى (0.05)، كما بلغت قيمة (ت) (4.480)

بالنسبة لاستراتيجية السعي نحو المساندة الاجتماعية وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) لصالح العلمي، كما بلغت قيمة (ت) (2.997) بالنسبة الى استراتيجية إعادة التفكير الإيجابي وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) لصالح العلمي، كما بلغت قيمة (ت) (0.378) بالنسبة لاستراتيجية التركيز على الانفعالات وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، أما بالنسبة الى استراتيجية الإنكار فقد بلغت قيمة (ت) (0.722) و هي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، كما بلغت قيمة (ت) (0.993) بالنسبة لاستراتيجية المواجهة الإيجابية وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، أما قيمة (ت) المحسوبة لاستراتيجية المواجهة السلبية فقد بلغت (0.061) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05).

وتعيد الباحثة الفروق في استراتيجيات حل المشكلات (إعادة التفكير الإيجابي و طلب المساندة الاجتماعية) لصالح طلاب الفرع العلمي إلى أن تخصص الطالب العلمي يلعب دوراً في ميله نحو معالجة المشكلات بطريقة منطقية معتمداً على التحليل والتفسير والبحث عن حلول على مبدأ حله للمشكلات النظرية باستخدام المنطق الرياضي، وبالمقابل فإن طلبه للمساندة قد يتعلق بإدراكه للأسرة على انها مصدراً للضغط النفسي فيسعى لطلب المساندة من مصادر مختلفة، والجدير بالذكر أن الباحثة لم تتمكن من الحصول على دراسات سابقة تتعلق بالتخصص (علمي وأدبي) لدى الطلبة.

الفرضية الخامسة وتفسيرها ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استناداً الى متغير الصف الدراسي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق لمتغير الصف الدراسي عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات وكاننت النتائج كما تظهر في الجدول (39) الآتي:

جدول (39) نتائج تحليل التباين الاحادي في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الصف الدراسي

القرار	مستوى الدلالة sig	قيمة ف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الصف الدراسي	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
دالة	0.016	4.185	7.866	41.98	183	الأول الثانوي	إستراتيجية التخطيط لحل المشكلات
			7.820	41.70	278	الثاني الثانوي	
			8.195	39.79	174	الثالث الثانوي	
دالة	0.000	9.584	6.554	33.79	183	الأول الثانوي	استراتيجية السعي نحو المساندة الاجتماعية
			6.376	34.72	278	الثاني الثانوي	
			7.481	31.87	174	الثالث الثانوي	
دالة	0.039	3.273	4.563	17.90	183	الأول الثانوي	استراتيجية إعادة التفكير
			4.078	18.86	278	الثاني الثانوي	

القرار	مستوى الدلالة sig	قيمة ف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الصف الدراسي	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
			3.994	18.14	174	الثالث الثانوي	
غير دالة	0.091	2.407	6.109	37.9	183	الأول الثانوي	استراتيجية التركيز على الانفعالات
			6.844	36.90	278	الثاني الثانوي	
			6.269	36.49	174	الثالث الثانوي	
دالة	0.033	3.417	5.866	19.63	183	الأول الثانوي	استراتيجية الإنكار
			4.406	18.63	278	الثاني الثانوي	
			3.844	18.44	174	الثالث الثانوي	
دالة	0.000	10.607	5.881	33.31	183	الأول الثانوي	استراتيجية المواجهة السلبية
			5.124	31.77	278	الثاني الثانوي	
			5.346	30.70	174	الثالث الثانوي	
غير دالة	0.190	1.667	4.599	23.43	183	الأول الثانوي	استراتيجية المواجهة الإيجابية
			3.865	22.80	278	الثاني الثانوي	
			4.724	22.67	174	الثالث الثانوي	
دالة	0.000	7.935	23.10	207.78	183	الأول الثانوي	الدرجة الكلية
			23.578	205.38	278	الثاني الثانوي	
			26.428	189.10	174	الثالث الثانوي	

يتبين من الجدول (39) أن قيمة (ف) بالنسبة لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الصف الدراسي ككل بلغت (7.953) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (0.000) { (0.05)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، ونقبل الفرضية البديلة وبالتالي توجد فروق في الدرجة الكلية لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الصف الدراسي، كما يتبين من الجدول أن قيمة (ف) بالنسبة إلى استراتيجية التخطيط لحل المشكلات بلغت (4.185) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (0.016) { من (0.05)، كما أظهرت النتائج أن قيمة (ف) بالنسبة إلى استراتيجية السعي نحو المساندة الاجتماعية بلغت (9.584) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (0.00) { من (0.05).

كما يتبين من الجدول السابق أن قيمة (ف) بالنسبة إلى استراتيجية إعادة التفكير بلغت (3.273)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت قيمة الدلالة (0.039) { (0.05)، كما تبين أيضاً أن قيمة (ف) بالنسبة إلى استراتيجية التركيز على الانفعالات بلغت (2.407.417)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت القيمة الاحتمالية (0.091) { (0.05)، وتبين أيضاً أن

قيمة (ف) بالنسبة الى استراتيجية الانكار بلغت (3.417) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (0.033) {0.05}، وبلغت قيمة (ف) بالنسبة الى استراتيجية المواجهة السلبية بلغت (20.607)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (0.00) {0.05}، وأظهرت النتائج أيضاً أن قيمة (ف) بالنسبة استراتيجية المواجهة الايجابية بلغت (1.667) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة {0.190} (0.05).

من أجل تعرف مقدار الفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الصف الدراسي تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية المتعددة.

جدول (40) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة للفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الصف الدراسي.

الثالث الثانوي		الثاني الثانوي		العاشر		الصف الدراسي	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
القيمة الاحتمالية	فرق المتوسطين	القيمة الاحتمالية	فرق المتوسطين	القيمة الاحتمالية	فرق المتوسطين		
0.034	*2.196	0.933	0.282	-	-	الأول الثانوي	استراتيجية التخطيط لحل المشكلات
0.045	*1.914	-	-	-	-	الثاني الثانوي	
-	-	-	-	-	-	الثالث الثانوي	
0.862	0.242	0.057	0.958	-	-	الأول الثانوي	اعادة التفكير
0.212	0.716	-	-	-	-	الثاني الثانوي	
-	-	-	-	-	-	الثالث الثانوي	
0.000	*2.616	0.012	*1.545	-	-	الأول الثانوي	المواجهة السلبية
0.124	1.071	-	-	-	-	الثاني الثانوي	
-	-	-	-	-	-	الثالث الثانوي	
0.001	*9.880	0.538	2.953	-	-	الأول الثانوي	الدرجة الكلية
0.009	*7.287	-	-	-	-	الثاني الثانوي	
-	-	-	-	-	-	الثالث الثانوي	

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (40) أن الفرق الدال احصائياً بالنسبة إلى استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بشكل عام بين الأول الثانوي والثالث الثانوي لصالح الأول الثانوي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بان اليافعين الأصغر سناً (الأول الثانوي والثاني الثانوي) وتتراوح اعمارهم بين (15-17) سنة يحاولون اثبات ذواتهم من خلال اثبات قدرتهم على التعامل مع المشكلات بشكل عام والتي تعتبر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية أحد أشكالها، وقد تبدو الضغوط الدراسية لدى هذه الفئة أقل تأثيراً من قبلهم في مقابل طلاب الصف الثالث الثانوي التي تزداد الضغوط الدراسية لديهم مما قد يزيد من شدة الضغط النفسي وبالتالي يزيد من مشاعر العجز أو الإحباط التي تؤثر في قدرتهم على البحث عن استراتيجيات ناجحة للتعامل مع الضغوط النفسية، وبين الثاني الثانوي والثالث الثانوي لصالح الثاني الثانوي، كما تبين وجود فرق دال احصائياً بالنسبة إلى استراتيجيات التخطيط لحل المشكلات بين الأول الثانوي والثالث الثانوي لصالح الأول الثانوي وبين الثاني الثانوي والثالث الثانوي لصالح الثالث الثانوي.

كما تبين وجود فرق دال احصائياً في أسلوب المواجهة السلبية بين الأول الثانوي والثالث الثانوي لصالح الثالث الثانوي، وبين الأول الثانوي والثاني الثانوي لصالح الأول الثانوي.

جدول(41) المقارنات المتعددة للفروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الصف الدراسي

الصف الدراسي	العاشر	الثاني الثانوي	الثالث الثانوي
الصف الدراسي	فرق المتوسطين	فرق المتوسطين	فرق المتوسطين
السعي نحو المساندة الاجتماعية	الأول الثانوي	-	1.913*
	الثاني الثانوي	-	2.849*
	الثالث الثانوي	-	-
الانكار	الأول الثانوي	-	1.192
	الثاني الثانوي	-	0.196
	الثالث الثانوي	-	-

يتبين من الجدول (41) وجود فرق دال احصائياً في أسلوب المساندة الاجتماعية بين الأول الثانوي والثالث الثانوي لصالح الأول الثانوي، وكذلك بين الثاني الثانوي والثالث الثانوي لصالح الثاني الثانوي، قد يفسر هذه النتيجة التماهي بجماعة الأقران لدى اليافعين خاصة الأصغر سناً خاصة إذا استطعنا معرفة مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية المؤثرة لدى هذه الفئة.

الفرضية السادسة وتفسيرها ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس أساليب المعاملة الوالدية استناداً الى متغير الصف الدراسي.

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق بين متوسط الدرجات على مقياس أساليب المعاملة الوالدية وفقاً لمتغير الصف الدراسي عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين المتوسطات كما يظهر في الجدول (42) كآتي:

جدول (42) نتائج تحليل التباين الاحادي في أساليب المعاملة الوالدية وفقاً لمتغير الصف الدراسي

القرار	مستوى الدلالة sig	قيمة ف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الصف الدراسي	أساليب المعاملة الوالدية
دالة	0.000	40.899	7.080	39.05	183	الأول الثانوي	الاستقلال- التقييد
			6.582	36.83	278	الثاني الثانوي	
			6.337	42.66	174	الثالث الثانوي	
دالة	0.006	5.100	6.15	39.63	183	الأول الثانوي	الديمقراطية - التسلط
			6.185	38.02	278	الثاني الثانوي	
			6.413	39.58	174	الثالث الثانوي	
دالة	0.000	20.649	6.321	40.26	183	الأول الثانوي	الحماية الاهمال
			5.756	40.24	278	الثاني الثانوي	
			6.362	36.78	174	الثالث الثانوي	
دالة	0.002	6.257	5.941	40.21	183	الأول الثانوي	التقبل - الرفض
			5.725	38.82	278	الثاني الثانوي	
			6.224	38.03	174	الثالث الثانوي	

يتبين من الجدول (42) أن قيمة (ف) بالنسبة الى أسلوب الاستقلال-التقييد وفقاً لمتغير تغير الصف الدراسي بلغت (40.899)، و(5.100) بالنسبة الى أسلوب الديمقراطية-التسلط، و(20.649) بالنسبة الى أسلوب الحماية-الاهمال، و(6.257) بالنسبة الى أسلوب التقبل-الرفض وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (0.000) } (0.05)، بالنسبة للأسلوب الاول، و(0.006) } (0.05) بالنسبة الى الاسلوب الثاني، و(0.000) } (0.05) بالنسبة الى الاسلوب الثالث،

و(0.002) } (0.05) بالنسبة الى الاسلوب الرابع وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس أساليب المعاملة الوالدية استناداً الى متغير الصف الدراسي.

جدول(43) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة للفروق في أساليب المعاملة الوالدية وفقاً لمتغير الصف الدراسي

الثالث الثانوي		الثاني الثانوي		العاشر		الصف الدراسي	أساليب المعاملة الوالدية
القيمة الاحتمالية	فرق المتوسطين	القيمة الاحتمالية	فرق المتوسطين	القيمة الاحتمالية	فرق المتوسطين		
0.000	3.612	0.002	*2.215	-	-	الأول الثانوي	الاستقلال- التقييد
0.000	5.826	-	-	-	-	الثاني الثانوي	
-	-	-	-	-	-	الثالث الثانوي	
0.0997	0.053	0.025	*1.616	-	-	الأول الثانوي	الديمقراطية - التسلط
0.035	*1.526	-	-	-	-	الثاني الثانوي	
-	-	-	-	-	-	الثالث الثانوي	
0.000	*3.492	1.000	0.016	-	-	الأول الثانوي	الحماية الاهمال
0.000	*3.477	-	-	-	-	الثاني الثانوي	
-	-	-	-	-	-	الثالث الثانوي	
0.003	*2.179	0.050	1.384	-	-	الأول الثانوي	التقبل- الرفض
0.382	0.795	-	-	-	-	الثاني الثانوي	
-	-	-	-	-	-	الثالث الثانوي	

يتبين من الجدول (43) وجود فرق دال إحصائياً بالنسبة لأسلوب الاستقلال-التقييد بين الأول الثانوي والثاني الثانوي لصالح الأول الثانوي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن مقاومة الأهل لاستقلالية اليافع التي يعلن عنها من خلال سلوكه المتمرد بشكل عام في هذه المرحلة الدراسية قد تلعب دوراً في ذلك.

كما تبين وجود فرق دال إحصائياً بالنسبة الى أسلوب الديمقراطية - التسلط بين الأول الثانوي والثاني الثانوي لصالح الأول الثانوي، وكذلك بين الثاني الثانوي والثالث الثانوي لصالح الثالث الثانوي، ويمكن تفسير هذه النتائج بناء على سلوك طلاب الأول الثانوي الذي يتميز بالشغب والتمرّد مقابل صورة الالتزام والجدية المفترضة من قبل الثالث الثانوي، وتبين وجود فرق دال إحصائياً في أسلوب الحماية-

الاهمال بين الأول والثالث الثانوي لصالح الأول الثانوي، وتؤكد ملاحظات العديد من المدرسين وأهالي الطلاب في المدارس أن اليافعين في هذه المرحلة الدراسية الجديدة يظهرون سلوكاً متمرداً بهدف إثبات الذات والتعبير عن الاستقلالية إذا لاحظنا في المقابل مقاومة الأهل لاستقلالية اليافع المبكرة والمبالغة في أسلوب الحماية لدى الأسر السورية في هذه الظروف فإن ذلك من شأنه أن يعطينا مؤشرات هامة تؤيد قبول هذه النتيجة وتفسيرها، وكذلك تبين وجود فرق بين الثاني الثانوي والثالث الثانوي لصالح الثاني الثانوي، كما تبين وجود فرق دال احصائياً في أسلوب التقبل-الرفض بين الاول الثانوي والثالث الثانوي لصالح الاول الثانوي، والجدير بالذكر أن الباحثة لم تتمكن من الحصول على دراسات سابقة تتعلق بمتغير الصف الدراسي فيما يتعلق بأساليب المعاملة الوالدية.

الفرضية السابعة وتفسيرها ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في أساليب المعاملة الوالدية حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس أساليب المعاملة الوالدية عن طريق اختبار (ت) ستودنت للعينات المستقلة للفروق بين المتوسطات، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (44) كالتالي:

الجدول (44) جدول نتائج اختبار (ت) ستودنت بين متوسط درجات الذكور والإناث في أساليب المعاملة الوالدية.

القرار	القيمة الاحتمالية Sig	درجة الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	أساليب المعاملة الوالدية
غير دال	0.151	633	-1.394	7.92	38.59	262	الذكور	اسلوب الاستقلال- التقبيد
				6.902	39.41	373	الإناث	
غير دال	0.836	633	0.207	6.300	38.97	262	الذكور	الديمقراطية- التسلط
				6.249	38.87	373	الإناث	
دال	0.048	633	1.985	6.152	39.88	262	الذكور	الحماية- الإهمال
				6.340	38.88	373	الإناث	
غير دال	0.436	633	0.79	5.918	39.23	262	الذكور	التقبل - الرفض
				6.020	38.85	373	الإناث	

يتبين من الجدول (44) السابق أن قيم (ت) المحسوبة لبعد الاستقلال - التقييد بلغت (1.394) و(0.207) لبعد الديمقراطية - التسلط، و(0.79) لبعد التقبل - الرفض وهي غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرضية الصفرية، وبذلك لا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في أسلوب الاستقلال - التقييد. وكذلك بالنسبة من جزئياً عن بعد الديمقراطية - التسلط وبعد التقبل - الرفض.

أما بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة بالنسبة لبعد الحماية - الإهمال فقد بلغت (1.985) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية جزئياً ونقبل الفرضية البديلة وبذلك يوجد فروق بين الذكور والإناث في أسلوب الحماية - الإهمال لصالح الذكور.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في أسلوبي الاستقلال والديمقراطية إلى أنه بات من الملاحظ ان الأهالي ضمن المجتمع السوري بدأوا بتبني فكرة عدم التمييز بين الذكور والإناث وفقاً لارتفاع نسب التعليم والعمل بين الفتيات ضمن المجتمع وهي أحد المؤشرات الهامة التي تدل على عدم التمييز القائم على أساس الجنس، كما أن متطلبات الحياة العصرية التي تتطلب تحمل المسؤولية أمام الإناث والذكور على حد سواء، والتقدم الهائل في شتى مجالات الحياة، والدور الذي تقوم به وسائل الإعلام جعل ظاهرة التفرقة والتمييز في المعاملة الوالدية تتخفف وإن كانت تسير ببطء، كما ويمكننا تفسير عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أسلوب الديمقراطية بأن المجتمع عموماً والوالدين خصوصاً أصبحوا أكثر إدراكاً أن الأسلوب التربوي القائم على الديمقراطية بين الوالدين والأبناء يعتبر من السبل الأساسية لإقامة علاقات أسرية صحيحة متماسكة، مما يسمح للابن سواء كان ذكراً أم أنثى أن يكون طرفاً فاعلاً فيها مما يمكنه من النمو والنضج والتفتح وتنمية قدراته الاستقلالية والتخلص من التبعية للأسرة والاعتماد على الذات وتعزيز الثقة بالنفس.

لكن ما يستحق التوقف عنده هو وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في أسلوب الحماية لصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الظروف الحالية التي يمر بها المجتمع السوري فرضت على الوالدين طرقاً مختلفة في التعامل مع أبنائهم وخاصة الأبناء الذكور، فالذكور لم يعتادوا سابقاً على الالتزام بقواعد الحماية مثل البقاء لفترات طويلة داخل المنزل، والتخفيض من النشاطات الاجتماعية والخروج في أي وقت يريدون فارتفاع مستوى الحذر والقلق ربما من قبل الوالدين زاد من فرص شروط الحماية على اليافعين الذكور وبالتالي زاد من شعور اليافعين بارتفاع نسبة الضغوط الممارسة عليهم من قبل الاسرة كما تؤكد نتيجة هذه الفرضية على نتيجة السؤال الأول الذي بين أن الضغوط الأسرية هي السائدة لدى أفراد عينة البحث، وهذا من شأنه ان يفسر وجود فروق في أسلوب الحماية لصالح الأبناء الذكور.

الفرضية الثامنة وتفسيرها ومناقشتها:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث في أساليب المعاملة الوالدية استنادا الى متغير التخصص الدراسي(علمي- أدبي).

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اختبار الفروق بين متوسط الدرجات على مقياس أساليب المعاملة الوالدية وفقاً لمتغير التخصص عن طريق اختبار (ت) ستودنت كالاتي:

جدول (45) نتائج اختبار (ت) ستودنت بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في أساليب المعاملة الوالدية استناداً الى متغير التخصص الدراسي(علمي- أدبي).

القرار	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	قيمة(ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	أساليب المعاملة الوالدية
دالة	0.000	450	4.692	6.830	37.58	232	العلمي	الاستقلال-التقييد
				7.006	40.64	221	الأدبي	
غير دالة	0.0232	450	1.194	6.309	38.27	232	العلمي	الديمقراطية - التسلط
				6.311	38.98	221	الأدبي	
دالة	0.000	450	3.623	6.081	39.93	232	العلمي	الحماية-الاهمال
				6.206	37.83	221	الأدبي	
غير دالة	0.197	450	1.293	5.821	38.87	232	العلمي	التقبل-الرفض
				6.035	38.15	221	الأدبي	

يتضح من الجدول (45) السابق أن قيم (ت) المحسوبة لأسلوب (الاستقلال-التقييد) بلغت (4.692) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب العلمي والادبي وذلك لصالح طلاب التخصص الأدبي، كما بلغت قيم (ت) (1.194) بالنسبة لأسلوب الديمقراطية - التسلط (1.293) بالنسبة لأسلوب التقبل - الرفض وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية التي تقول بعدم وجود فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات افراد عينة البحث في مصادر الضغوط النفسية استنادا الى متغير التخصص الدراسي كما بلغت قيمة (ت) بالنسبة الى أسلوب الحماية-الاهمال (3.625) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة وبالتالي توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب التخصص العلمي. والتخصص الأدبي لصالح العلمي.

تعيد الباحثة وجود فروق في أسلوب الاستقلال لصالح طلاب التخصص الأدبي إلى كون الأسر في المجتمع السوري تضغط بشكل أكبر على طلاب التخصص العلمي، كما تبدو هذه النتيجة متوافقة وتفسر كون الأسرة الأكثر تقييداً وحمايةً تشكل مصدر ضغط بالنسبة لطلاب الفرع العلمي، مقارنة بطلاب الفرع الأدبي الذي يتميز أسلوب تنشئته الأسرية بأساليب الاستقلالية والإهمال مما يخفض من ادراكه لأسرته على أنها مصدر للضغط النفسي لديه، ولا بد من الإشارة إلى أن الباحثة لم تتمكن من الحصول على دراسات سابقة متعلقة بمتغير التخصص لدى الطلبة.

ثالثاً - المقترحات:

في ضوء النتائج التي تم توصل إليها البحث يمكن تقديم المقترحات الآتية:

- إبراز أهمية استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية في حياة الأفراد بصفة عامة وحياة الطلبة بصفة خاصة من خلال عقد ندوات مع المختصين في هذا المجال تهدف إلى توعية اليافعين بأساليب التغلب على الصعوبات التي تعترضهم خلال مرحلة اليافعة وتزويدهم بالمعلومات والخبرات التي تجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والتكيف معها.
- التنسيق مع مؤسسات المجتمع العاملة في مجال الدعم النفسي و الاجتماعي بهدف تقديم المزيد من برامج الدعم النفسي لمختلف فئات المجتمع ومن ضمنها فئة اليافعين.
- تصميم دليل تدريبي حول استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية يتميز بالواقعية والابتعاد عن الجوانب النظرية.
- تركيز البرامج الاعلامية والتربوية على تعديل اتجاهات الآباء في التنشئة الوالدية لليافعين واليافعات بمنحهم قدرأ أكبر من المحبة وتعديل أساليب المعاملة الوالدية لديهم لتتخذ صوراً حوارية أكثر من صور التعليمات والوامر.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تتعلق بالضغوط النفسية لدى اليافعين والاستراتيجيات التي يستخدمونها للتوافق مع هذه الضغوط.

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث التعرف إلى طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين في مدارس مدينة دمشق الرسمية في العام الدراسي (2012-2013). وقد بلغ مجموع أفراد عينة البحث (635) طالباً وطالبة، منهم (262) طالباً و (373) طالبة في مدارس التعليم الثانوي الرسمية في مدينة دمشق.

واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي في استخلاص نتائج هذا البحث معتمدة الأدوات الآتية:

- مقياس مصادر الضغوط النفسية من إعداد الباحثة.
- مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى اليافعين من إعداد الباحثة.
- مقياس أساليب التنشئة الأسرية من إعداد خالد الطحان وقامت دندي بإجراء دراسة سيكومترية للمقياس في (2009)، وقامت الباحثة بإجراء دراسة سيكومترية أخرى للبحث في (2013) وذلك نظراً للتغيرات التي طرأت على بيئة الاسرة السورية في المجتمع السوري ضمن الظروف الحالية.

وحاول البحث الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما مصادر الضغوط النفسية السائدة لدى اليافعين أفراد عينة البحث؟
- 2- ما استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية السائدة لدى اليافعين أفراد عينة البحث؟
- 3- ما أساليب المعاملة الوالدية السائدة لدى الأسر من برأي أفراد عينة البحث؟

وسعى البحث التحقق من الفرضيات الآتية:

- 1) لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومصادر الضغوط النفسية لدى اليافعين أفراد عينة البحث.
- 2) لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط وأساليب المعاملة الوالدية لدى اليافعين أفراد عينة البحث.
- 3) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).
- 4) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث على أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية استناداً الى متغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي).
- 5) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث على أبعاد مقياس مصادر الضغوط النفسية استناداً الى متغير التخصص (سنوات الدراسة).
- 6) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب المعاملة الوالدية حسب متغير الجنس (ذكور - إناث).
- 7) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث على أبعاد مقياس أساليب المعاملة الوالدية استناداً الى متغير التخصص الدراسي (علمي - أدبي).
- 8) لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث على أبعاد مقياس أساليب المعاملة الوالدية استناداً الى متغير التخصص (سنوات الدراسة).

توصل البحث إلى النتائج الآتية:

- إن الضغوط النفسية السائدة لدى اليافعين هي الضغوط الأسرية.
- إن استراتيجية التخطيط لحل المشكلات أكثر الاستراتيجيات السائدة لدى اليافعين أفراد عينة البحث.
- أسلوب (الحماية- الإهمال) أكثر أساليب التنشئة الأسرية السائدة لدى الأسر من وجهة نظر أفراد عينة البحث.
- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومصادر الضغوط عند أفراد عينة البحث.
- توجد علاقة موجبة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى أفراد عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير الجنس (ذكور -إناث) لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية حسب متغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) في كل من استراتيجية المساندة الاجتماعية- واستراتيجية التفكير الايجابي لصالح التخصص العلمي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط حسب متغير سنوات الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد عينة البحث على ابعاد مقياس أساليب التنشئة الأسرية في أسلوب الحماية- الإهمال لصالح الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب المعاملة الوالدية حسب متغير التخصص الدراسي (علمي- أدبي) في أسلوب الاستقلال- التقيد لصالح الادبي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أساليب المعاملة الوالدية حسب متغير سنوات الدراسة.

مراجع البحث

- أولاً – المراجع باللغة العربية.
- ثانياً – المراجع باللغة الأجنبية.

مراجع البحث

أولاً - المراجع باللغة العربية

- إبراهيم، الشافعي. (2005). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية و المعتقدات التربوية والضغط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية. المجلة التربوية. جامعة الكويت، 19(75).
- إبراهيم، أنيس وآخرون. (1985). المعجم الوسيط. القاهرة. دار الفكر.
- ابراهيم، لطفي عبد الباسط. (1994). عمليات تحمل الضغوط. وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة البحوث التربوية بجامعة قطر، (5)، 95-127.
- أبو جادوا، صالح محمد علي. (1998). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو زينة، فريد كامل وآخرون. (2006). مناهج البحث العلمي. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو عرام، أمل علاء الدين حسن. (2005). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراه غير منشورة. القاهرة. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.
- أبو عطية، سهام. (2005). الرعاية الوالدية الانفعالية الاجتماعية لدى الطلبة في المدارس الحكومية بمنطقة عمان الكبرى. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، 21 (1)، 219-256.
- أبو مشايخ، محسن محمود. (2008). أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية في غزة. دراسة تحليلية عاملية. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة. كلية التربية. جامعة الأزهر.
- الأحمد، عدنان، والسناد، جلال. (2007). علم الاجتماع التربوي. دمشق. جامعة دمشق.
- أسعد، ميخائيل ابراهيم. (1991). مشكلات الطفولة والمراهقة. (ط2). بيروت. دار الافاق الجديدة.
- إسماعيل، أحمد السيد محمد. (1990). مشكلات الطفل السلوكية وأساليب معاملة الوالدين. الإسكندرية. دار الفكر العربي.
- بدر، فائقة. (2001). أسلوب المعاملة الوالدية ومفهوم الذات وعلاقة كل منهما بالسلوك العدوانى لدى عينة من تلميذات المرحلة الابتدائية. الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية والتربوية والاجتماعية والانسانية، 13(2)، 38-59.

- بركات، آسيا. (2000). العلاقة بين أسلوب المعاملة الوالدية والاكنتاب لدى المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بمدينة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة. مكة المكرمة. جامعة أم القرى.
- تفاحة، جمال السيد. (2005). الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والآخرين لدى الأطفال العميان. مجلة كلية التربية. جامعة المنصورة، 2(58).
- الجادري. عدنان وبنو هاني، عبد الرزاق وقنديلجي، عامر وأبو زينة، فريد. (2006). مناهج البحث العلمي الكتاب الأول أساسيات البحث العلمي. عمان. مؤسسة الرزاق للنشر والتوزيع.
- الجبلي منى عثمان عبدالله. (2006). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء. رسالة ماجستير غير منشورة. اليمن. جامعة صنعاء.
- الجميلي، خيرى خليل. (1995). المدخل الى الممارسات المهنية في مجال الاسرة والطفولة. الاسكندرية. المكتب العلمي.
- الجندي، أمينة السيد، مكاري، نبيلة ميخائيل. (2007). الضغوط النفسية كما يدركها المعلمين في المرحلة الثانوية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 17(55)، 53-107.
- جيلرمان، عمار. (1995). التفكير الإبداعي لحل المشكلات. بغداد. المجلة العربية للتعليم التقني، 13(14).
- الحربي، عبدالله بن محمد هادي. (2009). أساليب التنشئة الاسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان. رسالة ماجستير منشورة. مكة المكرمة. كلية التربية. جامعة أم القرى.
- حسين، طه عبد المنعم. (2008). إساءة معاملة الاطفال النظرية والعلاج. عمان. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الحفني، عبد المنعم. (2001). الموسوعة النفسية الجنسية. (ط2). القاهرة. مكتبة مدبولي.
- حيدر، فؤاد. (1994). علم النفس الاجتماعي. بيروت. دار الفكر العربي.
- دافيدوف لندال. (1992). مدخل إلى علم النفس. (سيد الطواب محمود عمر نجيب، مترجم). (ط3) القاهرة. الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- الداهري، صالح حسن. (1999). الشخصية والصحة النفسية. إربد. دار الكندي للنشر والتوزيع.
- درويش، مها محمد. (1993). استراتيجية التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة. رسالة ماجستير غير منشورة. كليات الدراسات العليا. الجامعة الأردنية.

- دندي، ايمان. (2010). أساليب التنشئة الاسرية وعلاقتها بمفهوم الذات والسلوك العدوانى لدى طلبة الصف الأول الثانوى العام بمدارس محافظة دمشق الرسمية. رسالة ماجستير غير منشورة. دمشق. جامعة دمشق.
- الرشدان، عبدالله زاهي. (2005). التربية والتنشئة الاجتماعية. عمان. دار وائل للنشر والتوزيع.
- الرشيد، لولوة. (1999). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة الملك سعود.
- الرشيدى، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها- برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- زايد، فهد خليل. (2007). أساسيات ومنهجية البحث في العلوم الانسانية. عمان. دار النفائس للنشر والتوزيع.
- الزعبي، أحمد محمد. (2001). الأمراض النفسية عند الأطفال. عمان. زهران للنشر والتوزيع.
- الزعبي، نزار مجد يوسف. (2005). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة أربد وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك. كلية التربية.
- سلامة، عبد الحافظ وأبو مغلي ووائل. (2002). الاحصاء في التربية. عمان. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- سليم، مريم. (2005). الطفل من الولادة حتى الخمس سنوات. بيروت. دار النهضة العربية.
- السهلي، عبدالله بن حميد. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة. رسالة دكتوراه غير منشورة. مكة المكرمة. جامعة أم القرى، قسم علم النفس.
- شاهين، هالة عطية محمود. (2007). الحاجات النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية والمكفوفين والصم والعاديين. رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة. معهد دراسات الطفولة. جامعة عين شمس.
- شتات، ابتسام محمود. (2008). العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.

- الشربيني، زكريا وصادق، سرية. (2000). تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملة ومواجهة مشكلاته. القاهرة. دار الفكر العربي.
- شريف، ليلي. (2003). أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أوب) لدى أطباء الجراحة (القلبية والعصوية والعامية). رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق.
- شكري، عائدة. (2001). ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية. دراسة مقارنة. رسالة دكتوراه غير منشورة. القاهرة. معهد الدراسات العليا للطفولة. قسم الدراسات النفسية والاجتماعية. جامعة عين شمس.
- شمسان، مازن أحمد عبدالله. (2004). علاقة الضغوط والدافعية للإنجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب اليافعين في الريف والحضر. رسالة دكتوراه غير منشورة. القاهرة. جامعة عين شمس. كلية التربية.
- الشناوي، محمد محروس، عبد الرحمن، محمد السيد. (1994). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأبعاد الشخصية وتقدير الذات والتوافق في المرحلة الجامعية. مكتبة الأنجلو المصرية.
- صندوق الأمم المتحدة للطفولة و الهيئة السورية لشؤون الأسرة(2008). واقع الأطفال في سورية. دمشق. مكتب اليونيسف.
- الضريبي، عبدالله صالح. (2004). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. اليمن. جامعة ذمار.
- الطبيب، أحمد. (1999). أصول التربية. الاسكندرية. المكتب الجامعي الحديث.
- الطحان، محمد خالد. (1983). مقياس الاتجاهات الوالدية في التنشئة كما يدركها الابناء. المجلة العربية للبحوث التربوية، الكويت. 3، (1)، 67-80.
- الظفيري، علي حبيب. (2007). مظاهر وأسباب وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. اليمن. جامعة ذمار
- العارضة، معاذ محمد عبد الرزاق. (1998). استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس. رسالة ماجستير منشورة. نابلس. جامعة النجاح الوطنية.
- العازمي، مناحي فهد. (2009). الضغوط الاسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين دراسة مقارنة. رسالة دكتوراه غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة. قسم الدراسات النفسية والاجتماعية. جامعة عين شمس.

- عبادة، أحمد. (2001). مقاييس الشخصية للشباب والراشدين. القاهرة. مركز الكتاب للنشر.
- عبد الحميد، أسماء صلاح. (2008). الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهتي الضبط لدى الاطفال ساكني المقابر. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس.
- عبد الرحيم، هالة شوقي. (2004). مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد الدراسات العليا للطفولة. قسم الدراسات النفسية والاجتماعية. جامعة عين شمس.
- عبد السلام، علي. (2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية. القاهرة. مكتبة أنجلوا المصرية.
- عبد القادر، صالح عبدالله ناصر. (1997). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق لدى عينة من الطلاب الجامعي. رسالة دكتوراه غير منشورة. الرياض. السعودية. جامعة الإمام محمد بن سعود الاسلامية. كلية العلوم الاجتماعية قسم على النفس.
- عبد القادر، ناصر. (2005). كيف تتغلب على القلق والاكتئاب. الأردن. دار أسامة للنشر والتوزيع.
- عبد اللطيف، نوال. (2001). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر. رسالة ماجستير غير منشورة. القاهرة. معهد الدراسات العليا للطفولة. قسم الدراسات النفسية والاجتماعية. جامعة عين شمس.
- عبدالله، منى محمود. (2002). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة. القاهرة. معهد الدراسات العليا للطفولة. قسم الدراسات العليا. جامعة عين شمس.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان. دار صنعاء للنشر والتوزيع.
- عثمان، أكرم مصباح. (2002). الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية. بيروت. دار ابن حزم.
- عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهة الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. دار الكتاب الحديث المعاصر.
- علي، عبد السلام علي. (2002). المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة. مجلة دراسات نفسية، 17(2). ص 202-231.

- علي، عبد السلام(2005). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية. ط1. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
- علي، هالة رمضان. (2004). الاستجابة للضغوط البيئية لدى عينة من الاطفال المقيمين بالقرب من الطرق السريعة. رسالة دكتوراه غير منشورة. القاهرة. معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس قسم الدراسات النفسية والاجتماعية.
- علي، وائل فاضل. (1994). نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على حدوث الجلطة القلبية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. الجامعة المستنصرية.
- العواملة، فهد. (2006). الضغط النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الاردن. عمان. مجلة كلية التربية بالعلوم، (4).
- عوض، ربيعة. (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة والتشخيص والعلاج. القاهرة. مكتبة النهضة المصرية.
- عياش، سومر، (2012). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة عند المراهقين. رسالة ماجستير غير منشورة. سورية. جامعة دمشق.
- الغامدي، حسين عبد الفتاح. (1993). دراسة مقارنة لسمات الشخصية المميزة لجانحين وغير الجانحين. المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة. مكة المكرمة. جامعة ام القرى، قسم علم النفس.
- غيث، سعاد؛ سهيلة بنان؛ حنان طفش. (2009). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة الريادية الموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين، المجلد العاشر. العدد الأول.
- فيدمان، نانا. (2010). دليل الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي. ترجمة. معاذ شقير). دمشق. باراميديا.
- القبلان، نجاح. (2004). مصادر الضغوط المهنية في المكتبات الاكاديمية في المملكة العربية السعودية. الرياض.
- القرشي، عبد الفتاح. (1993). الضغوط التي تعرض لها الكويتيون خلال العدوان العراقي وعلاقتها بمدى توافقهم النفسي والاجتماعي. عالم الفكر، الكويت، 23 (1) 80-123.
- قطامي، نايفة الرفاعي، عالية. (1989). نمو الطفل ورعايته. عمان. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- قناوي، هدى. (1996). الطفل تنشئته وحاجاته. القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.

- الكتابي، فاطمة المنتصر. (2000). الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمخاوف الذات لدى الأطفال. عمان. دار الشروق للنشر والتوزيع.
- كفاي، علاء الدين والنيال، مايسة أحمد وسالم، سهير محمد. (2008). الارتقاء الانفعالي والاجتماعي لطفل الروضة. عمان. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- كوري، جبرالد. (1995). الإرشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق. (طالب الخفاجي، مترجم). مكة المكرمة. المكتبة الفيصلية.
- كينان، كيت. (1999). السيطرة على الضغوط النفسية. ترجمة مركز التعريب والبرمجة. بيروت . الدار العربية.
- محمد، علي حمدان علي. (2002). الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي ومعلمات مدراس التربية الخاصة. رسالة دكتوراه غير منشورة. القاهرة. معهد الدراسات العليا للطفولة. قسم الدراسات النفسية والاجتماعية. جامعة عين شمس.
- مختار، وفيق صفوت. (2001). أبناؤنا وصحتهم النفسية. القاهرة. دار القلم والكتابة.
- مخيمر، عماد محمد. (1996). إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية تصدر عن رابطة الاختصاصيين النفسيين رانم، 6(2)، 95.
- مديرية التربية في محافظة دمشق. مديرية الاحصاء . (2012). دمشق. التعليم الثانوي العام.
- المزنوق، محمد صهيب. (1999). تنمية التفكير العقلاني وأثره في الضغوط النفسية لدى المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية البنات. جامعة عين شمس.
- مرتضى، سلوى. (2002). تربية الطفل مشكلات وحلول. دمشق. دار الرضا للنشر والتوزيع.
- مرهج، ريتا. (2001). أولادنا من الولادة وحتى المراهقة. بيروت. دار أكاديميا.
- مريم، رجاء والأحمد أمل. (2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي. مجلة العلوم التربوية النفسية. كلية التربية، جامعة دمشق، 10(1).
- مريم، رجاء. (2005). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض. رسالة ماجستير غير منشورة. سورية. جامعة دمشق.
- مريم، رجاء. (2007). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية في كلية التربية بجامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 5(1).
- منسي، حسن. (1998). علم نفس الطفولة، الاردن. دار الكندي.

- منصور، عبد المجيد سيد، والشربيني زكريا أحمد. (1998). علم نفس الطفولة الأسس النفسية والاجتماعية والهدي الاسلامي. القاهرة. دار الفكر العربي.
- موسى، ماجدة أحمد. (2008). العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الابناء المعاقون حركياً والتكيف النفسي الاجتماعي لديهم. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق.
- ميخائيل، أمطانيوس. (2006). القياس النفسي. دمشق. منشورات جامعة دمشق.
- النابلسي، حياة. (2009). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة. سورية. جامعة دمشق.
- النجيجي، محمد لبيب، ومرسي، محمد خير. (1983). البحث التربوي أصوله ومناهجه. القاهرة. عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- الهلالي، عادل عبد الرحمن عبدالله. (2009). بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى.
- الهيجان، عبد الرحمن. (1998). ضغوط العمل مصادرها ونتائجها. الرياض. معهد الإدارة العامة.
- وطفة، علي وشهاب، علي. (2001). السمات الديمقراطية للتنشئة الاجتماعية في المجتمع الكويتي المعاصر. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية، 17(1)، 11-296.
- يوسف، جمعة السيد. (2007). إدارة الضغوط. القاهرة. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية. كلية الهندسة. جامعة القاهرة.

ثانياً - المراجع باللغة الأجنبية

- Asbell, L. B. (1989). Style of Coping, Daily Hassles, and Hardiness as Mediators and Outcome in the stress-illness relationship: A prospective Study, DAI-B, 49/12, P. 551.
- Awater, E. (1990). Psychology of Adjustment: Personal Growth in Changing World. New York, Cliffee prentice. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, pp109-116.
- Bahan, V. & Hanson, J.&Higgins, A. &Jarrett, M. (2000). Parent- Child communication and its Perceived Effects on the Young Children's Developing Self- concept, paper presented at the seventh Institute of family studies.
- Banerjee, P.(2005). Exploring the Impact of Parental Overprotection on Adult Social Anxiety Via Perfectionism: MEDIATION MODEL, a thesis submitted in partial fulfillment of requirements for the Degree of master of Arts Department of Psychology, Oxford, Ohio, Faculty of Miami university.
- Beehr, T. (1995). Psychological Stress in The Workplace. First Published, London: Routledge.
- Bootzin, R. R. & Bower, G. H. & Zajonc, R. B &Hall, E. (1986):Psychology Today: An Introduction, sixth Edition, New York: Random House, McGaw – Hill publishing
- **Brace, .H (1998). Abnormal Behavior, goranorich, inc. USA.**
- Carmen C. M. & Lesley P. H. (2006). Coping With Stress: Social Work Student and Humor, Social Work Education: The International Journal Vol 25, no 5, August P. 501-517.
- Cohen, S. & Williamson, G. M(1998). Stress and Infectious Disease in Humans, Psychological Bulletin, 98, 310-337.
- Collins Clarla, B. (1992). Hardiness as Stress Resistance Resource, Pell paper presented at the Annual meeting of American Psychological. conference "Family futures: Issues in Research and policy" Edith Cowan university 24-26 Western Australia, pp 1-33
- Davison G. C& Neal, J. M. (1994). Abnormal psychology. (6th Ed), New York. Johon Wiley& Sons, Inc.

- De- wide, E et al (1994). Social Support, Life Events, and Behavioral Characteristic of Psychological Depressed Adolescents, Journal of Adolescence, Vol. 29, No. 113, pp48-60.
- Fleming, Manuela (2005). " Adolescent. Autonomy Desire Achievement and Disobeying parents between Early and Development psychology, Vol. 5, pp-16.
- Fleshman, R. B., A & Singer. E (1984). Toward an Integrative Approach to the Study of Stress, journal of personality and social psychology, vol. 40, No. 4, p. p939- 949.
- Gadzella, B. M. (1994). Student Life- Stress inventory: Identification of a Reactions to Stressors, Volume 74, Issue, pp. 395-402.
- Graham, K. (2003). How can children's Independence Be Promoted And Measured in the Primary Class Room ?, A thesis for the degree of doctor, England, Coventry university in collaboration with university college of Worcester
- Hale, W. W. , Vander V., Inge; Akse, J.& Meeus, W. (2008)" The Interplay of Early Adolescents' Depressive Symptoms, Aggression and Perceived Parental Rejection: A Four-Year Community Study "" Journal of Youth and Adolescence, 37: 928-940, July 03, 2008
- Helen B (2004). The Developing child Denise Boyd 10th Ed, Journal child maltreatment
- Hetherington, E. et al (1993). Child Psychology. New Delhi: Grow Hill – publishing company.
- Killy, J. (1994). The Executive Time and Stress: Management Program, nj. Alexander Hamilton institute, Inc.
- King, k. (1991). Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong. An Exploratory Study. Http//WWW. fed. cudg, ed. hk/ceric/Cuma/911kKwong.
- Kurmar, R. (1990). Stress and Coping Strategies of Rural aged, J. of personality and social psychology, vol. 6, No, 2, p. p 171-175.
- Lazarus, R. S. & Folkman, s. (1984). Stress Appmisal and Coping, New York, Springer publishing comp.
- Lewnisohn. P., G. (1995). Adolescents psychopathology: IV specificity of psychosocial Risk factors for Depression and substance abuse in order

Adolescents. Journal of the American Academy of child and adolescents psychiatry

- Martin, P., Lee, H. S., Pool, L. W., Fulks, J. S. (1992). Personality, life events and coping in the oldest-old. International Journal of Aging & Human Development, 34(1), 19-30
- Musitu, G., & García, JF (2005). Consequence of family socialization in the Spanish culture, psychology in Spain, University of Valencia Vol. 9, No. 1, p. p 34-40
- Norman, A. s. & Borgen, W. A. (1995). AN Expanded view of career counseling engendering competence. E 100 models of adolescent transition. ERIC, p. p1-3
- Oltmanns, T. F. & Emery, R. E (1998). Abnormal psychology, New Jersey, prentice Hall 24. Taylor, S. E.
- Orvarshal, H. Lewiston & J. R Selly (1995). community of psychology in community sample adolescents, journal of America Academy of child and adolescents psychiatry 34, p, 152501535.
- Parra, Agueda & Olivia, Alfredo (2009). A longitudinal.
- Patterson, J. cubbin, H. (1987). Adolescent Coping Style with Stressful Events, J. of adolescence vol. 10, pp: 163-186
- Phojavaara, P. (2004). Social phobia: An Etiology, Course and Treatment with Endoscopic Sympathetic Block (E S B) Academic Dissertation, Finland, faculty of medicine university of Oulu.
- Sally, H. (1980). The Stress of Life. N. Y. Mcgraw- Hill.
- Seaward, B. (1999). Managing Stress Principles and Strategies for Health and Wellbeing. Jones and Bartlett publishers Boston.
- Sheka, D. T. L. (1989). "Perceptions of parental treatment styles and psychological well-Being in Chinese Adolescents", Journal of Genetic psychology, vol. 150, no. 4, pp403-415
- Shields, N. (2009). "Self –Concept is a concept worth considering “Physical & Occupational therapy in pediatrics, Vol. 29. Issue 1. pp 23-26.
- Smith, J. C. (2001). Advance in A B C relaxation Application and Inventories, New York. NY: springer publishing company.

- Suskind, E. (2008): Family Practices and Child Participation: an Exploratory Study From the Point of View of Children and Adults in Latin America and the Caribbean, prom undo ingles. Indd. Basil.
- Taylor, S. E. (1999). Health Psychology, Boston: McGraw Hill.
- Turner and Mariner (1994). "Social Support and Social tru: A descriptive epidemiology M, journal of health and social behavior
- Vaičekauskaitė, R. (2007). "Parents Perspective on Social Exclusive and the Development of Psychological Autonomy in Children With Disabilities "Illinois child welfare, Vol. 3, NO. 1-2, PP30-40.
- Widaman K. F, Ross D. P., Scott C., Sharon D., Raymond B., Jessica D., Justina P., Sabine F., (2004). Economic Stress, Parenting and Child Adjustment in Mexican American and European American Families, Child Development, Vol. 75, No. 6.

ملاحق البحث

- الملحق رقم (1) أمر تسهيل المهمة
- الملحق رقم (2) أسماء المدارس الممثلة في عينة البحث الأساسية وعدد الطلبة في تلك المدارس
- الملحق رقم (3) أسماء السادة محكمي أداتي البحث
- الملحق رقم (4) استبانة تعرف مصادر الضغوط النفسية
- الملحق رقم (5) استبانة تعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
- الملحق رقم (6) تحكيم أدوات البحث
- الملحق رقم (7) مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين كما عرض على السادة المحكمين
- الملحق رقم (8) مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين بصورته النهائية
- الملحق رقم (9) مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كما عرض على السادة المحكمين
- الملحق رقم (10) مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بصورته النهائية
- الملحق رقم (11) مقياس أساليب المعاملة الوالدية

الملحق رقم (1) أمر تسهيل المهمة

مديرية التربية في محافظة دمشق

الرقم: ٤٤٨٢ (١/٣)

إلى المرشدة النفسية فايزة العبد الله
ع/ط ثانوية /حكمت الساطي

إشارة إلى طلبك المسجل لدينا برقم ع/٣٠٣٩٥ تاريخ ٢٠١٢/١١/١٨ م
المضمن الموافقة على تطبيق أدوات بحث الدكتوراه على طلاب المرحلة الثانوية
في مدارس تربية دمشق
وافق السيد مدير التربية على طلبك وخارج أوقات دوامك الرسمي

دمشق في: / / ١٤٣٣ هـ و ٢٠١٢/ ١١ / ١٨ م

مدير التربية المساعد لشؤون التعليم الثانوي
سليمان اليونس



صوره بى :

===

- دائرة التعليم الثانوي
- الشؤون الإدارية /مع الأصل
- الموجه الاختصاصي لمادة الإرشاد النفسي
- المحاسبة
- الموقع الإلكتروني

الملحق رقم (2)

أسماء المدارس الممثلة في عينة البحث الأساسية وعدد الطلبة في تلك المدارس

عدد الطلاب الإجمالي	أسماء المدارس المختارة في كل منطقة تربوية	عدد الطلاب الإجمالي	أسماء المدارس المختارة في كل منطقة تربوية		
15	عدنان الطباع	10	يعقوب الكندي	قاسيون	1
110	بهجت البيطار	52	عبد الرحمن الكواكبي	الميدان	2
-	-	-	-	اليرموك	3
-	-	-	-	القدم	4
5	أسعد عبدالله	60	فايز منصور	الأمويين	5
75	الفاروق	7	عبد الرؤوف سعيد- أمية	القصاع	6
66	سمير سلوم	40	جميل صليبا	الشاغور	7
56	احمد اسكندرأحمد - مأمون منصور	7	بسام بكورة ابن رشد	المزة	8
5	زكي الارسوزي	38	ابن الاثير	المزرعة	9
28	17 نيسان	32	بور سعيد	المهاجرين	10
13	عبدالله يونس حكمت الساطي	16	أنور كامل	العباسيين	11
373		262		المجموع	

الملحق رقم (3) أسماء السادة محكمي أداتي البحث

الرقم	اسم المحكم	التخصص
1	أ. د سامر رضوان	الأستاذ في قسم الارشاد النفسي كلية التربية، جامعة دمشق.
2	أ. د نبيلة أمين علي أبو زيد	الأستاذ في قسم علم النفس بكلية البنات جامعة ، عين شمس.
3	أ.د مصطفى أحمد تركي	الأستاذ في قسم الارشاد النفسي معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
4	أ.د حمدي محمد ياسين	الأستاذ في قسم علم النفس بكلية البنات، جامعة عين شمس
5	د. سليمان كاسوحة	المدرس في قسم علم النفس، كلية التربية جامعة دمشق.
6	د. حدى اليوسفي	المدرسة في جامعة الحاج خضر باثة- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية - قسم علم النفس- الجزائر
7	د. رنا قوشحة	المدرسة في القياس والتقويم ، كلية التربية، جامعة دمشق
8	د. غالية العشا	المدرسة في قسم الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق
9	د. عزيزة رحمة	أستاذ مساعد في قسم القياس والتقويم التربوي، كلية التربية، جامعة دمشق

الملحق رقم (4) استبانة تعرف مصادر الضغوط النفسية

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة :

هناك مجموعة من الأمور التي تسبب لك الشعور بالضيق والضغط النفسي والتي تؤثر سلباً على ذاتك وعلاقاتك بالآخرين، مما دفع الباحثة الى إجراء بحث بهدف التعرف إلى المصادر والأحداث الضاغطة التي تواجهونها، كل ما نرجو منك تدوين الأحداث والمواقف التي تتعرض لها وتسبب لك الشعور بالضيق والتوتر (الضغط النفسي).

(سواء مواقف تتعلق : بالأسرة - الأصدقاء - المدرسة - مصادر أخرى)

مثل : يضايقني تدخل أسرتي في شؤوني .

مع خالص الشكر والامتنان

الباحثة

الملحق رقم (5)

استبانة تعرف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

كيف تتصرف عندما تتعرض للمواقف الضاغطة التي ذكرتها في الاستبانة الأولى، أو أي موقف آخر في حياتك ؟

1- يرجى ذكر الأساليب التي تستخدمها في تعاملك مع هذه المواقف

مثال:

- أطلب المساعدة ممن هم أكثر خبرة مني.
- أتقبل المشكلة لأنه لا يمكنني فعل شيء حيالها.

2- ما هي المهارات التي تحتاج إليها لتساعدك في مواجهة الضغوط؟

مع خالص الشكر والامتنان

الباحثة

الملحق رقم (6) تحكيم أدوات البحث

جامعة دمشق
كلية التربية
قسم الارشاد النفسي

تحكيم ادوات البحث

إعداد الطالبة:
فايزة غازي العبدالله

إشراف الدكتور
أحمد محمد الزعبي
الاستاذ المساعد في قسم الارشاد النفسي

2013/2012



جامعة دمشق
كلية التربية
الإرشاد النفسي

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

الأستاذ الدكتور المحترم:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول: "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسي وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق" وذلك للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي.

مع العلم أن تعريف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية " مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال أرجو التكرم بالاطلاع على هذا المقياس وبيان ما إذا كانت عباراته مناسبة للمجال الذي تنتمي إليه، ومدى وضوحها، ومناسبتها لقياس ما وضعت من أجله، مع العلم أن بدائل إجابة عبارات المقياس هي: لا استخدم هذا الأسلوب أبداً - أستخدمه الى حد ما - استخدمه أحياناً - أستخدمه دائماً.



جامعة دمشق

كلية التربية

الإرشاد النفسي

مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين

الأستاذ الدكتور المحترم:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول: "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق" وذلك للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال أرجو التكرم بالاطلاع على هذا مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين، وبيان ما إذا كانت عباراته مناسبة للمجال الذي تنتمي إليه، ومدى وضوحها، ومناسبتها لقياس ما وضعت من أجله، مع العلم أن بدائل إجابة عبارات المقياس هي: دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً.

الملحق رقم (7)

مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين كما عرض على السادة المحكمين

إعداد الطالبة : فائزة العبدالله

جامعة دمشق - كلية التربية

الإرشاد النفسي

عزيزي الطالب اة:

ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات تهدف إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية التي تعاني منها، يرجى وضع إشارة (x) أمام كل عبارة ي الخانة التي ترى أنها أكثر إنطباقاً عليك مع عدم وضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة. تأمل الباحثة أن تكون الإجابة دقيقة جداً، علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن الاختيار يعبر عن رأيك فقط، وهذه المعلومات سرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرين حين تعاونكم

ملاحظة: قبل البدء بالإجابة على الاستبيان يرجى التكرم بتعبئة المعلومات الشخصية التالية نظراً لأهميتها

الجنس: ذكر : أنثى:

الصف الدراسي:

الاختصاص: علمي: أدبي:

الرقم	العبارات	عبارة مناسبة	يحذف	تعاد صياغتها	تنقل إلى	ملاحظات
الضغوط الدراسية						
1	أعاني من ضغط بسبب الانتقال من المدرسة					
2	أشعر بالضييق بسبب العقاب المدرسي					
3	أشعر بالضييق نتيجة عدم مشاركتي في النشاطات المدرسية.					
4	أعرض للضغوط نتيجة محاولة الحصول على درجات مرتفعة					
5	تقيد المدرسة حريتي					
6	أخاف من الفشل في الامتحانات					
7	يضايقني تحيز المعلمين لبعض الطلبة					
8	يضايقني الحصول على علامات متدنية					
9	أعاني من عدم التركيز في الدراسة بوجود أشخاص آخرين معي في الغرفة					
10	أعاني من كثر المتطلبات المادية التي لا تتناسب مع ظروف المادية					
11	أعاني من ضعف القدرة على التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء الحميمين لانشغالي بالدراسة					
12	تضايقني عدوانية بعض الطلبة (تجاهي أو تجاه الآخرين في المدرسة)					
13	أدعي المرض هروباً من بعض المواقف مثل (حضور الدروس - حضور إحدى المناسبات، كتابة الوظائف في موعدها)					
14	أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية					
15	أعاني من ضعف القدرة على حل مشكلاتي الخاصة التي تعترضني خلال دراستي المدرسية					
16	يضايقني عدم اهتمام الآخرين بحقوقني في البيت أو في المدرسة					
17	ليس لدي القدرة على التعبير عن الضغوط التي أعرض لها أثناء دراستي المدرسية					

الرقم	العبارات	عبارة مناسبة	يحذف	تعاد صياغتها	تنقل إلى	ملاحظات
18	أفتقر الى روح العمل الجماعي مع زملائي في المدرسة					
19	تنخفض قدرتي على تحقيق طموحاتي الدراسية بسبب سوء حالتي المادية					
20	أعاني من كثر المشكلات الدراسية					
21	أخاف من الرسوب في دراستي					
22	أعاني من ضغوط تتعلق بالدراسة مثل كثر الوظائف					
23	يزعجني الأسلوب الذي يتبعه المدرسون أثناء إعطاء الدروس					
24	ينشئت انتباهي كثيراً عندما يكون الدرس طويلاً					
25	أعاني من ضعف القدرة على التركيز واسترجاع المعلومات نتيجة خوفي من الامتحانات					
26	يضايقني عدم قدرتي على القيام بواجباتي الدراسية					
27	أجد صعوبة في الإجابة على الأسئلة التي تطرح علي أو على الطلبة خلال الدروس					
28	أنزعج من المدرسين عندما يصرخون على الطلاب					
29	يضايقني الالتزام بالنظام المدرسي					
	الضغوط الأسرية					
30	أخاف من انفصال والدي بسبب الخلافات بينهم					
31	أعاني من الضيق بسبب وقوع خلافات بين الوالدين					
32	يزعجني فقدان أحد أفراد الأسرة لعمله					
33	أعاني من تقييد البيت لحرיתי					
34	أشعر بالضيق نتيجة تدخل أسرتي في شؤوني الخاصة مثل (مصرفي الشخصي- اختيار أصدقائي - المكالمات الهاتفية الخاصة بي...الخ)					
35	أعاني من عدم اهتمام والدي بي					
36	يزعجني الوضع الاقتصادي السيئ لأسرتي					
37	أكره المشاركة في أعمال تتعلق بالمنزل					
38	يزعجني اتخاذ الأهل لقرارات تتعلق بي دون التشاور					

الرقم	العبارات	عبارة مناسبة	يحذف	تعاد صياغتها	تنقل إلى	ملاحظات
	معي					
39	يضايقني التمييز في المعاملة بين الأخوة من قبل والدي					
40	أشعر بالخوف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي					
41	تضايقني المشاكل الأسرية الكثيرة					
42	يضايقني إهمال أفراد أسرتي لأرائي					
43	يزعجني التفكير بوفاة أحد أفراد أسرتي المقربين					
44	أختلف مع أفراد أسرتي في أمور كثيرة					
45	أفتقد إلى الشعور بالأمان نتيجة غياب الوالد المستمر عن المنزل					
46	تزعجني الشدة التي يعاملني فيها والدي					
	الضغوط الاجتماعية					
44	أحصل على اعتراف قليل من قبل الآخرين لما أنجزه					
45	اقترب أخطاء كثيرة فيما أقوم به لأن قدراتي دون المطلوب					
46	الاختلاف في الرأي بيني وبين الآخرين تؤدي الى توترات بيننا					
47	أجهد نفسي لأكسب ثقة الآخرين					
48	علي أن أجهد نفسي في بعض المواقف من أجل علاقات جيدة مع الآخرين					
49	أعاني من صراعات مع الآخرين لأنهم يتدخلون كثيرا في شؤوني الخاصة					
50	يصعب علي إقامة علاقات صداقة مع الجنس الآخر					
51	أعاني من صعوبة إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين					
52	لا أستطيع الاعتماد على الآخرين (لايحك جسمك إلا ظفرك)					
53	لا أستطيع قول لا إلا بصعوبة					
54	على الآخرين أن يفكروا بنفس الأسلوب الذي أفكر به					

الرقم	العبارات	عبارة مناسبة	يحذف	تعاد صياغتها	تنقل إلى	ملاحظات
55	لا أستطيع الاعتراف بأخطائي إلا بصعوبة أمام الآخرين.					
56	لا أحتاج للمساعدة من أحد					
57	يجب أن أكون أفضل من الآخرين					
58	أنتظر من الآخرين أن يحبوني ويحترموني ويعترفون بي					
59	من الصعب عليّ تحمل النقد من الآخرين					
60	يضايقني عدم ثقة الآخرين بي					
61	أحاول الحصول على التقدير (الاعتراف) عن طريق القيام بانجازات جديدة ولكن دون جدوى					
62	أعاني أوقاناً لم أصل فيها الى المستوى المنتظر مني					
	الضغوط الشخصية					
62	ينقصني الوقت الكافي لإنجاز مهامي اليومية					
63	ينقصني مهام ممتعة تملئ علي يومي					
64	أعاني من اوقاتاً أكون فيها غالباً وحيداً					
65	لدي مخاوف (هواجس) من أن شيئاً غير مريح سيحدث					
67	يجب علي القيام بمهام لا أرغب بالقيام بها					
68	لا أستطيع إنجاز مهامي على الوجه المطلوب على الرغم من بذلي أفضل ما أستطيع					
69	إنني سريع الغضب حيال مواقف غالباً ما تكون بسيطة					
70	أنا مسؤول عن كل شيء يحصل معي					
71	لدي طموحات كبيرة وأحاول تحقيقها					
72	سوء الحظ يطاردني في كل مكان					
73	يجب ألا أفقد التحكم بالأمر					
74	لا بد لكل شيء أن يسير على أحسن وجه					
75	لن أستطيع تغيير نفسي إطلاقاً					
76	لا يوجد لدي مشاكل					
77	لا يوجد لدي شيء أفعله في وقت فراغ					

ملاحظات	تنقل إلى	تعاد صياغتها	يحذف	عبارة مناسبة	العبارات	الرقم
					الضغوط الصحية	
					يضايقني سوء حالتي الصحية	78
					أعاني من مشكلات صحية قبيلا إعلان نتائج الامتحانات	79
					أعاني من عدم الرضى عن مظهري الخارجي	80
					يضايقني حب الشباب في وجهي	81
					أخاف من الإصابة بالأمراض	82
					أعاني من الصداع أثناء الدراسة	83
					أعاني من مشكلات صحية أثناء الدراسة	84
					أعاني من الغثيان أو الإقياء عند بدء الامتحان	85

الملحق رقم (8)

مقياس مصادر الضغوط النفسية عند اليافعين بصورته النهائية

إعداد الطالبة: فائزة العبد الله

عزيزي الطالب / ة:

ستجد فيما يلي مجموعة من العبارات، تهدف إلى الكشف عن مصادر الضغوط النفسية التي تعانيها، يرجى وضع إشارة (X) أمام كل عبارة في الخانة التي ترى أنها أكثر إنطباقاً عليك مع عدم وضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة، تأمل الباحثة أن تكون الإجابة دقيقة جداً، علماً بأنه ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، لأن الاختيار يعبر عن رأيك فقط، وهذه المعلومات سرية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، علماً أن خيارات الإجابة هي: نعم - لا.

وفي حال كانت الإجابة نعم الرجاء اختيار أحد الخيارات التالية: نادراً - أحياناً - غالباً - دائماً.

شاكركم حسن تعاونكم

ملاحظة: قبل البدء بالإجابة عن الاستبيان يرجى التكرم بتعبئة المعلومات الشخصية التالية نظراً لأهميتها

الجنس: ذكر: أنثى:

الصف الدراسي:

الاختصاص: علمي: أدبي:

الرقم	البنود	نعم	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	انتقالي من المدرسة سبب لي التوتر والضييق.						
2	استخدام العقاب المدرسي يسبب لي الضيق.						
3	أشعر بالضييق نتيجة عدم مشاركتي في النشاطات المدرسية.						
4	رغبتي في الحصول على درجات مرتفعة تجعلني متوتراً (مضغوطاً).						
5	القيود المدرسية تضايقتني.						
6	تفكير في الامتحان يجعلني متوتراً.						
7	ينحاز المعلمون لبعض الطلبة.						
8	أحصل على علامات متدنية.						
9	عدم توافر غرفة خاصة للدراسة في البيت يزعجني.						
10	أعاني كثرة المتطلبات المدرسية، التي لا تلائم أحوالي المادية.						
11	أنشغل بالدراسة لدرجة تعوقني عن التواصل مع أصدقائي الحميمين.						
12	بعض الطلبة عدوانيون نحوي.						
13	أدعي المرض هروباً من بعض المواقف مثل، حضور الدروس، كتابة الوظائف في موعدها.						
14	أشعر بالضغط عندما أواجه صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية.						
15	أعاني ضعف قدرتي على حل مشكلاتي الدراسية التي تعترضني.						
16	يضايقتني عدم اهتمام الآخرين بي في المدرسة.						
17	ليس لدي القدرة على التعبير عن الضغوط التي أواجهها في أثناء دراستي .						
18	أفتقر الى روح العمل الجماعي مع زملائي في المدرسة .						
19	يصعب علي تحقيق طموحاتي بسبب سوء حالتي المادية						
20	أعاني كثرة المشكلات الدراسية .						
21	أخاف الرسوب .						
22	أعاني كثرة الوظائف.						
23	يزعجني الأسلوب الذي يتبعه المدرسون في أثناء إعطاء الدروس.						
24	يتشتت انتباهي كثيراً عندما يكون الدرس طويلاً.						
25	أعاني ضعف القدرة على التركيز نتيجة خوفاً من الامتحانات.						
26	قدرتي على استرجاع المعلومات تتأثر سلباً بسبب خوفاً من الامتحان.						
27	يضايقتني عدم قدرتي على القيام بواجباتي الدراسية.						

الرقم	البنود	نعم	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
28	أجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة التي تطرح علي خلال الدروس.						
29	صراخ المدرسين يزعجني.						
30	يضايقني التزام النظام المدرسي.						
31	أعاني الضيق بسبب وقوع خلافات بين الوالدين.						
32	أخاف انفصال والدي بسبب الخلافات بينهما.						
33	يزعجني فقدان أحد أفراد الأسرة لعمله .						
34	أعاني تقييد البيت لحريتي .						
35	أشعر بالضيق نتيجة تدخل أسرتي في شؤوني الخاصة مثل (اختيار أصدقائي، المكالمات الهاتفية الخاصة بي وغيرها.						
36	يزعجني عدم اهتمام والدي بي .						
37	يزعجني الوضع الاقتصادي السيئ لأسرتي .						
38	أكره المشاركة في أعمال تتعلق بالمنزل .						
39	أنزعج عندما يتخذ الأهل قرارات تتعلق من دون التشاور معي.						
40	يضايقني التمييز في المعاملة بين الإخوة.						
41	أشعر بالخوف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي .						
42	تضايقني المشكلات الأسرية الكثيرة.						
43	يضايقني إهمال أفراد أسرتي لأرائي .						
44	يزعجني التفكير بوفاة أحد أفراد أسرتي المقربين.						
45	اختلافي مع أفراد أسرتي في أمور كثيرة يسبب لي ضيقاً.						
46	أفتقد إلى الشعور بالأمان نتيجة غياب الوالد المستمر عن المنزل.						
47	تزعجني الشدة التي يعاملني بها والدي.						
48	أحصل على اعتراف قليل من الآخرين بما أنجزه.						
49	اقترب أخطاء كثيرة فيما أقوم به لأن قدراتي دون المطلوب						
50	الاختلاف في الرأي بيني وبين الآخرين يؤدي إلى توترات بيننا.						
51	أجهد نفسي لاكسب ثقة الآخرين.						
52	علي أن أجهد نفسي في بعض المواقف من أجل علاقات جيدة بالآخرين.						
53	أعاني من ضغطاً نتيجة صراعات ضد آخرين يتدخلون كثيراً في شؤوني الخاصة.						
54	يزعجني عدم قدرتي على إقامة علاقات صداقة بالجنس الآخر.						
55	أعاني صعوبة إقامة علاقات اجتماعية ناجحة بالآخرين .						
56	لا أستطيع الاعتماد على الآخرين (لا يحك جسمك إلا ظفرك)						
57	أجد صعوبة في رفض مطالب الآخرين						

الرقم	البنود	نعم	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
58	يضايقتني أن يفكر الآخرون بطريقة مختلفة عني.						
59	أجد صعوبة في الاعتراف بأخطائي بصعوبة أمام الآخرين.						
60	لا أحتاج إلى المساعدة من أحد.						
61	يجب أن أكون أفضل من الآخرين .						
62	أنتظر من الآخرين أن يحبوني .						
63	أنتظر من الآخرين أن يحترموني.						
64	أنتظر من الآخرين أن يعترفوا بي.						
65	نقد الآخرين يسبب لي ضغطاً، يصعب علي تحمله.						
66	عدم ثقة الآخرين بي يضايقتني.						
67	تسوء حالتي عندما أقوم بأعمال لا يثمنها (يقدرها) الآخرون.						
68	عدم وصولي إلى المستوى المنتظر مني يسبب لي ضغطاً.						
69	ينقصني الوقت الكافي لإنجاز مهامي اليومية.						
70	افتقد للأنشطة الممتعة خلال يومي.						
71	أعاني الوحدة .						
72	لدي مخاوف (هواجس) من أن شيئاً غير مريح سيحدث.						
73	يجب علي القيام بمهام لا أرغب بالقيام بها						
74	مع بذل أفضل ما أستطيع فإنه لا يمكنني ان أنجز مهامي على الوجه المطلوب.						
75	إنني سريع الغضب حيال مواقف غالباً ما تكون بسيطة .						
76	أنا مسؤول عن كل شيء يحصل معي.						
77	يزعجني عدم ملاءمة قدراتي لمستوى طموحاتي.						
78	سوء الحظ يطاردني في كل مكان.						
79	يجب ألا أفقد التحكم بالأمر .						
80	أعتقد أن كل شيء لا بد من أن يسير على أحسن وجه.						
81	لن أستطيع تغيير نفسي إطلافاً.						
82	ليس لدي مشكلات.						
83	لدي أوقات فراغ كثيرة- لا يوجد لدي ما أفعله خلالها.						
84	يضايقتني سوء حالتي الصحية .						
85	أعاني مشكلات صحية تؤرقني.						
86	أعاني عدم الرضى عن مظهري الخارجي بسبب تدهور حالتي الصحية .						
87	يضايقتني حب الشباب في وجهي.						
88	أخاف الإصابة بالأمراض .						
89	أعاني ضعف الشهية من وقت إلى آخر .						
90	أعاني المعدة وغيرها.						

الرقم	البنود	نعم	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
91	أعاني من الغثيان أو الإقياء عند بدء الامتحان.						
92	أفتقر للحبوبة والنشاط خلال حياتي اليومية.						
93	أعاني التعب والإجهاد لأقل جهد أقوم به.						
94	اعاني أعراضاً مرضية من وقت الى آخر.						
95	لدي خوف مستمر من الإصابة بالعدوى نتيجة الاحتكاك بشخص مريض..						

الملاحق رقم (9)

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كما عرض على السادة المحكمين

إعداد الطالبة: فايذة العبدالله

جامعة دمشق - كلية التربية

الإرشاد النفسي

عزيزي الطالب اة:

فيما يلي مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات حول طريقتك في التعامل مع المشكلات والضغوط النفسية التي تتعرض لها.

الرجاء وضع علامة (x) أمام كل عبارة لبيان مدى انطباقها عليك وفق درجات المقياس والتي تبين كيفية تعاملك مع المشكلة التي تواجهك.

متمنية دقة الإجابة وشاكرة حسن تعاونك .

الباحثة

رقم	العبارات	عبارة مناسبة	يحذف	تعاد صياغتها	تنقل إلى	الملاحظات
	أسلوب المواجهة الفعالة					
1	عندما أواجه مشكلة ما أفكر فيها.					
2	أبذل قصارى جهدي للوصول الى حل للمشكلة.					
3	عند مواجهتي مشكلة ما أختار الحل المناسب من بين عدة حلول					
4	أركز جهدي على فعل شيء ما في حل المشكلة.					
5	استخدم الإمكانيات المتاحة لحل المشكلة.					
6	أفكر كثيراً بالمشكلة للوصول الى حلول أفضل.					
7	أنظم وقتي ليتلاءم مع ظروف المشكلة.					
8	أدرس بذهني ما سوف أقوم به لحل المشكلة.					
	أسلوب التخطيط					
9	أركز على ما سوف أفعله في الخطوة التالية لحل المشكلة					
10	أدرس المشكلة لأحيط بالأمور المختلفة المحيطة بها					
11	أعد خطة لمواجهة المشكلة.					
12	أخطط جيداً بشأن الخطوات التي ينبغي القيام بها لحل المشكلة.					
13	أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة بشكل أفضل.					
14	أغير خططي للتوافق مع ظروف المشكلة.					
15	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني.					
16	أضع خطط وحلول بديلة للمشكلة التي أواجهها.					
17	أضع خطة عمل وأقوم بإتباعها.					
	أسلوب السعي نحو المساندة الاجتماعية					
18	أحب أن يساعدي الآخرين في حل مشكلاتي.					
19	يشاركني بعض أصدقائي في التخلص من المشكلات التي تواجهني.					
20	أفكر بشخص يكون موضع تقديري لمساعدتي في حل المشكلة.					
21	أتحدث الى أحدهم لاكتشاف المزيد حول المشكلة.					
22	أتحدث إلى شخص يستطيع أن يفعل شيئاً ملموساً بشأن المشكلة.					
23	أتحدث الى شخص معين عما أشعر به إزاء المشكلة.					
24	أطلب الحصول على المساعدة من قبل الآخرين بشأن ما يعترضني من مشاكل.					

رقم	العبارات	عبارة مناسبة	ي حذف	تعاد صياغتها	تنقل إلى	الملاحظات
25	أحصل على المساندة والتعاطف من الأصدقاء والأقارب عندما تواجهني مشكلة.					
26	أحصل على التفهم والمشاركة الوجدانية من الآخرين عندما أكون أمام مشكلة ما.					
27	أطلب المشورة والعون ممن هم أكثر خبرة مني في المشكلات التي تواجهني.					
28	أسعى للحصول على النصيحة من الآخرين حول ما يعترضني من مشكلات.					
29	أتحدث مع الأصدقاء للتغلب على المشكلة.					
30	أتكلم عن مشكلاتي التي تواجهني حتى لا تتطور.					
31	عندما أواجه مشكلة ما لا أتحدث بها مع أي شخص.					
32	أحاول أن لا أطلع الآخرين على مدى الأمور السيئة التي تواجهني.					
	إعادة التفكير الإيجابي					
33	أجد في نفسي القدرة على التخلص من المشكلات التي تواجهني.					
34	أكون خيالات إيجابية حول كيفية تحويل الأمور.					
35	انظر إلى الجوانب الإيجابية في المشكلة.					
36	أكتسب خبرات عديدة من معايشة المشكلة.					
37	أفكر في أشياء إيجابية حدثت لي في حياتي.					
38	أنظر إلى ما يعزيني وأحاول البحث عن الجانب المشرق للأمور.					
39	أعيد اكتشاف ما هو جديد في الحياة.					
40	أحاول التوصل إلى حلول مختلفة للمشكلة.					
	أسلوب التحول إلى الدين					
41	ألجأ إلى رجال الدين ليساعدوني في حل مشكلتي.					
42	ألجأ إلى الله للمساعدة وأزيد من الدعاء والصلاة للحصول على الراحة.					
	أسلوب التركيز على الانفعالات					
43	أتحكم في مشاعري وانفعالاتي عند مواجهة المشكلة.					
44	أعبر عن غضبي نحو الأشخاص الذين سببوا المشكلة.					

رقم	العبارات	عبارة مناسبة	يحذف	تعاد صياغتها	تنقل إلى	الملاحظات
45	أحاول الاحتفاظ بمشاعري لنفسى.					
46	أحاول أن اجعل مشاعري لا تتداخل كثيراً مع أشياء أخرى.					
47	أشعر بالأسى والضيق ولا أخفي مشاعر قلقي وضيقى.					
48	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في البيت أو في المدرسة.					
49	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري عندما أتحمّل عبء يفوق طاقتى.					
50	يلازمنى الإحباط عند مواجهة مشكلات لا أستطيع التغلب عليها.					
51	أعبر عن مشاعري وانفعالاتي بالضيق.					
52	ألجأ إلى الصمت ولا أتحدث مع أحد عن المشكلة.					
53	أتحدث مع نفسى حول ما يقلقنى من مشكلات.					
54	أنفث عن غضبى وإحباطى على المقربين منى الذين لا دخل لهم بالمشكلة.					
55	أعانى من نفاذ صبرى بسرعة عند مواجهتى لأي مشكلة.					
	أسلوب الإنكار					
56	أحاول أن أجد مسؤولاً عن المشكلة.					
57	أرفض التصديق بأن هذه المشكلة قد حدثت فعلاً.					
58	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها.					
59	أنكر وجود المشكلة وخطورتها.					
60	أدعى بأن كل شيء على ما يرام.					
61	أتجاهل المشكلة تماماً وكأنها لم تحدث لى.					
62	أتمنى لو لم أكن موجوداً لأتحمل المشكلة.					
63	أستمر وكأن شيئاً لم يحدث.					
64	لا أفكر فى المشكلة التى تواجهنى أبداً.					
65	ألقي تبعه مشكلتى على أشخاص آخرين أو الظروف من حولى.					
66	أرفض الاعتقاد بأن هذه المشكلة قد حدثت لى.					
	المواجهة غير الفعالة					
67	ألجأ إلى تكسير أى شيء أمامى كى لا أفكر فى مشكلتى.					

رقم	العبارات	عبارة مناسبة	يحذف	تعاد صياغتها	تنقل إلى	الملاحظات
68	ألوم نفسي واعتبر نفسي المسؤول عن المشكلة.					
69	أحاول التركيز في دراستي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية.					
70	أعاني من عدم الاستقرار في النوم عندما تواجهني مشكلة ما.					
71	أفضل الجلوس وحيداً بعيداً عن الآخرين.					
72	أشغل نفسي في أشياء تبعد تفكيري عن المشكلة.					
73	أقوم بأنشطة تبعد تفكيري عن المشكلة.					
74	أنام كثيراً واستغرق في الأحلام حتى لا أواجه المشكلة.					
75	أكثر من التدخين عندما تواجهني مشكلة ما.					
76	أصب جام غضبي على الآخرين عندما تعترضني مشكلة ما.					
77	أبتعد عن أصدقائي والمقربين مني عندما أتعرض لمشكلة ما					

الملاحق رقم (10)

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بصورته النهائية

إعداد الطالبة: فايضة العبد الله

عزيزي الطالب / ة:

فيما يلي مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات عن طريقك في التعامل مع المشكلات والضغوط النفسية التي تواجهها.

الرجاء وضع علامة (x) أمام كل عبارة لبيان مدى انطباقها عليك وفق درجات المقياس ، والتي تبين كيفية تعاملك مع المشكلة التي تواجهك.

متمنية دقة الإجابة وشاكرة حسن تعاونك

علماً أن خيارات الاجابة هي:

لا أستخدم هذا الاسلوب أبداً - أستخدمه أحياناً - أستخدمه إلى حد ما - أستخدمه دائماً.

الباحثة

الرقم	البنود	لا أستخدم هذا الأسلوب أبداً	أستخدمه أحياناً	أستخدمه إلى حد ما	أستخدمه دائماً
1	عندما أواجه مشكلة تستحوذ على تفكيري				
2	أدرس المشكلة لأحيط بالأمور المختلفة المتعلقة بها.				
3	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة التي تواجهني.				
4	أدرس بذهني ما سوف أفعله لحل المشكلة.				
5	أركز جهدي على فعل شيء ما في حل المشكلة.				
6	أنظم وقتي ليتلاءم مع أحوال المشكلة.				
7	أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة على نحو أفضل.				
8	أبذل قصارى جهدي للوصول إلى حل للمشكلة.				
9	استخدم قدراتي بقوة لحل المشكلة.				
10	أخطط على نحو مفصل بشأن الخطوات التي ينبغي القيام بها لحل المشكلة				
11	أركز على ما سوف أفعله في الخطوة التالية.				
12	أضع حلولاً بديلة للمشكلة التي أواجهها.				
13	أتبع الخطة التي وضعتها لحل المشكلة				
14	أختار الحل الملائم من عدة حلول لمواجهة المشكلة.				
15	أطلب مساعدة الآخرين في حل مشكلاتي				
16	يشاركني بعض أصدقائي في التخلص من المشكلات التي تواجهني.				
17	أفكر في شخص يكون موضع ثقتي لمساعدتي في حل المشكلة.				
18	أتحدث إلى أحد ما ليساعدني في فهم أكبر للمشكلة				
19	أتحدث إلى شخص يستطيع أن يفعل شيئاً ملموساً بشأن المشكلة.				
20	أتحدث إلى شخص معين عما أشعر به نحو المشكلة.				
21	أطلب الحصول على المساعدة من الآخرين بشأن ما يعترضني من مشكلات.				
22	لدي أشخاص يقدمون لي الدعم والمساندة عندما تواجهني مشكلة				
23	أحصل على التفهم من الآخرين عندما أكون أمام مشكلة ما.				
24	أحصل على المشاركة الوجدانية من الآخرين عندما أكون أمام مشكلة ما.				

الرقم	البنود	لا أستخدم هذا الأسلوب أبداً	أستخدمه أحياناً	أستخدمه إلى حد ما	أستخدمه دائماً
25	أطلب العون ممن هم أكثر خبرة مني في المشكلات التي تواجهني.				
26	أسعى للحصول على النصيحة من الآخرين فيما يعترضني من مشكلات.				
27	أواجه مشكلاتي حتى لا تتطور.				
28	أجد في نفسي القدرة على التخلص من المشكلات التي تواجهني.				
29	أكون تصورات إيجابية عن كيفية تحويل الأمور.				
30	أحاول البحث عن المجال المشرق للأمور.				
31	أكتسب خبرات كثيرة من تعاملي مع المشكلة.				
32	عندما تواجهني مشكلة أفكر في أشياء إيجابية حدثت لي في حياتي.				
33	أعيد اكتشاف ما هو جديد في الحياة.				
34	أحاول التوصل إلى حلول مختلفة للمشكلة.				
35	أتحكم بمشاعري وانفعالاتي عند مواجهة المشكلة.				
36	أعبر عن غضبي من الأشخاص الذين كانوا سبباً في المشكلة.				
37	أحاول الاحتفاظ بمشاعري لنفسى.				
38	أحاول أن أجعل مشاعري لا تتداخل كثيراً مع أشياء أخرى.				
39	أشعر بالقلق ولا أخفي مشاعر قلقي.				
40	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية في البيت.				
41	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية في المدرسة.				
42	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري عندما أتحمل عبئاً يفوق طاقتي.				
43	أشعر بالإحباط عند مواجهة مشكلات، لا أستطيع التغلب عليها.				
44	أعبر عن مشاعري بالضيق.				
45	ألجأ إلى الصمت، ولا أتحدث مع أحد عن مشكلاتي.				
46	أتحدث مع نفسي عما يقلقني من مشكلات.				
47	أصب غضبي على الذين لا دخل لهم في المشكلة.				
48	أعاني من نفاذ صبري بسرعة عند مواجهتي لأي مشكلة.				

الرقم	البنود	لا أستخدم هذا الأسلوب أبداً	أستخدمه أحياناً	أستخدمه إلى حد ما	أستخدمه دائماً
49	أعتقد أن الآخرين سبب مشكلاتي.				
50	أرفض التصديق بأن هذه المشكلة قد حدثت فعلاً.				
51	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجنبها.				
52	أنكر خطورة المشكلة.				
53	أدعي بأن كل شيء على ما يرام.				
54	أتجاهل المشكلة تماماً ، وكأنها لم تحدث لي.				
55	أتمنى لو لم أكن موجوداً لأتحمل المشكلة.				
56	أبتعد عن التفكير في المشكلة التي تواجهني.				
57	ألقي تبعات مشكلتي على الأحوال من حولي.				
58	ألجأ إلى تكسير أي شيء أمامي، كي لا أفكر في مشكلاتي.				
59	ألوم نفسي واعد نفسي المسؤول عن المشكلة.				
60	أحاول التركيز في دراستي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية.				
61	أعاني عدم الاستقرار في النوم عندما تواجهني مشكلة ما.				
62	أفضل الانعزال عن الآخرين هرباً من المشكلة.				
63	أقوم بأنشطة تبعد تفكيري عن المشكلة.				
64	أنام كثيراً هرباً من مواجهة المشكلة.				
65	أستغرق في الأحلام حتى لا أواجه المشكلة.				
66	أقوم بالتدخين عندما تواجهني مشكلة ما.				
67	أصعب غضبي على الآخرين عندما تعترضني مشكلة ما.				
68	أكثر من تناول الطعام عندما تواجهني مشكلة ما.				
69	ألجأ إلى البكاء هرباً من المشكلة.				
70	عندما أواجه مشكلة ما لا أتحدث بها مع أي شخص.				
71	أحاول أن لا أطلع الآخرين على سوء الأمور التي تواجهني.				
72	ألجأ إلى الله عندما أواجه مشكلة ما.				
73	أواجه مشكلاتي حتى لا تتطور.				
74	ألجأ إلى رجال الدين ليساعدوني في حل مشكلتي.				
75	أزيد الدعاء والصلاة للحصول على الراحة.				

الرقم	البنود	لا أستخدم هذا الأسلوب أبداً	أستخدمه أحياناً	أستخدمه إلى حد ما	أستخدمه دائماً
76	ألجأ إلى سماع الموسيقى للتخفيف من حجم المشكلة.				
77	ألجأ إلى الكتابة للتفيس عن همومي.				
78	ألجأ إلى قراءة بعض الكتب عندما تواجهني مشكلة ما.				
79	ألجأ إلى الرياضة عند مواجهتي للمشكلات.				
80	يساعدني التأمل على مواجهة مشكلاتي.				
81	ألعب أو أقوم بأي عمل للتسلية.				
82	أحاول الحصول على قدر كاف من الراحة.				
83	أمضي وقتاً كاف مع أسرتي أو أصدقائي.				

الملحق رقم (11) مقياس أساليب المعاملة الوالدية

عزيزي الطالب:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تتعلق بأساليب المعاملة الوالدية، وتتطلب منك أن تجيب عنها حسب الاحتمالات المصاحبة لكل عبارة بناءً على مدى تأثرك بهذه الأساليب، أي إن السلوكيات التي تعبر عنها هذه العبارات هي نابعة أصلاً من تنشئتكم الأسرية.

التعليمات:

أولاً: يرجى تدوين البيانات الشخصية المطلوبة في مكانها المحدد.

ثانياً: يرجى قراءة جميع العبارات جيداً، ووضع إشارة (x) أمام الاحتمال الذي تعتقد أنه ينطبق عليك، فهناك أربعة احتمالات للإجابة أمام كل عبارة وهي: « دائماً - غالباً - أحياناً - إطلاقاً ».

من الضروري أن تعرف أن ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، بل كلها صحيحة، علماً أن المعلومات التي ستدلي بها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

يرجى الإجابة عن كل عبارة إجابة واحدة فقط، وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.

ولك جزيل الشكر على تعاونك

الباحثة

من فضلك أكمل البيانات الآتية:

الجنس: (أنثى - ذكر) .

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	إطلاقاً
1	عودتني أسرتي أن أدافع عن حقوقي بنفسي.				
2	تحرص أسرتي على اتباع نظام صارم في المنزل.				
3	أشعر أنني لا أطيق الحياة بعيداً عن أسرتي.				
4	تحدثني أسرتي بكلمات ملؤها المحبة.				
5	توجهني أسرتي إلى أن أعتد على نفسي في تحقيق ما أريده.				
6	تترك لي أسرتي حرية اختيار نوع دراستي في المستقبل.				
7	تهمل أسرتي آرائي التي أبعدها في كثير من الأمور.				
8	تكافئني أسرتي عندما أحرز نجاحاً في دراستي.				
9	تختار أسرتي الكتب والمجلات التي تخصني.				
10	تؤمن أسرتي بأن أتمتع بالحرية مثلما هي تتمتع بها.				
11	استعين بأسرتي عندما أختلف مع الآخرين.				
12	تستحسن أسرتي تصرفاتي المناسبة.				
13	أختار أصدقائي بنفسني دون التدخل من أسرتي.				
14	توجه لي أسرتي الكثير من الأوامر دون أن أبدي رأياً فيها.				
15	تقوم أسرتي بأكثر واجباتي التي يمكن أن أقوم بها بنفسني.				
16	تعتمد أسرتي علي في أداء كثير من المهمات.				
17	تتدخل أسرتي في الطريقة التي أصرف فيها نقودي.				
18	تعاملني أسرتي كصديق حميم.				
19	تقلق أسرتي على صحتي دون مبرر.				
20	تقول أسرتي أنني حسن المنظر.				
21	تدفعني أسرتي إلى أن أتحمّل مسؤولية الأعمال التي أكلف بها.				
22	تستشيرني أسرتي في القرارات التي تخصني.				
23	تطلب مني أسرتي أن استشيرها في كل أمر قبل أن أفعله.				
24	تظهر أسرتي عيوبي أمام الآخرين.				
25	تترك لي أسرتي حرية اختيار ملابسني بنفسني.				
26	أصارع أسرتي في المشكلات التي أتعرض لها.				
27	أشعر بلهفة أسرتي الزائدة نحوي في كثير من تصرفاتها.				
28	تعطيني أسرتي مصروفي الذي أحتاجه.				

الرقم	العبرة	دائماً	غالباً	أحياناً	إطلاقاً
29	تمنعني أسرتي من الاشتراك في الرحلات المدرسية التي أرغبها.				
30	تشاركني أسرتي في مناقشة الأمور التي تخصها.				
31	تبدي أسرتي عدم الاهتمام عندما أعمل شيئاً جيداً بالبيت أو المدرسة.				
32	تسر أسرتي عندما أرافقها لزيارة الأقارب.				
33	تفضل أسرتي أن أحاول صنع الأشياء الجديدة بنفسي دون الاعتماد على أحد.				
34	يمكنني بسهولة التحدث مع أسرتي عن الأشياء التي تهمني.				
35	تطلب مني أسرتي أن أخبرها بكل شيء يحدث لي عندما أكون خارج المنزل.				
36	تقول أسرتي أنني فاشل.				
37	عودتني أسرتي أن أبقى في المنزل وحدي.				
38	تناقشني أسرتي بأخطائي قبل محاسبتني.				
39	تعاقب أسرتي من يتسبب بإيذائي.				
40	تقدر أسرتي الأعمال الناجحة التي أقوم بها.				
41	تدفعني أسرتي على أن أنجز أعمالتي بنفسي.				
42	ترفض أسرتي رأيي ولو كانت صائبة.				
43	تستجيب أسرتي لطلباتي على الدوام.				
44	أنا محبوب من قبل أسرتي.				
45	تشجعني أسرتي على أن أتسلم دوراً قيادياً في أكثر الأعمال الجماعية التي أشارك فيها.				
46	تترك لي أسرتي الحرية في تنظيم برامج دراستي.				
47	تفضل أسرتي أن أذهب إلى زملائي بدلاً من أن يأتوا إلى منزلنا.				
48	ترفض أسرتي الحديث أو الجلوس معي لمدة طويلة.				
49	تحتني أسرتي على أن أكون قادراً على تدبير شؤوني في المستقبل بنفسني.				
50	تستشيرني أسرتي في الأماكن التي أرغب أن أقضي فيها أوقات فراغي.				
51	تقلق أسرتي علي كثيراً عندما أتأخر في العودة إلى المنزل.				
52	تمرح أسرتي معي خلال أوقات الفراغ.				
53	تشجعني أسرتي على أن أمارس هواياتي وميولي الخاصة.				

إطلاقاً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبرة	الرقم
				تلتزمي أسرتي أن أعمل وفق رغباتها.	54
				تنزعج أسرتي كثيراً إذا لم أتناول طعامي في الصباح.	55
				تلتفت أسرتي إلى محاسني أكثر مما تلتفت إلى أخطائي.	56
				ترفض أسرتي أن أعمل لكسب مصروفي الخاص بنفسي خلال العطل.	57
				تسمح لي أسرتي أن أبدي رأيي في نوع الطعام الذي أريده.	58
				تحشى علي أسرتي من المواقف التي تستدعي منافستي مع الآخرين.	59
				ترفض أسرتي زيارة زملائي لمنزلنا.	60
				تقول لي أسرتي: علي أن أعرف كل شيء بنفسي لأنها لن تكون بجانبني مدى الحياة.	61
				تطلب مني أسرتي إخبارها بالطريقة التي لا أحب أن تعاملني بها.	62
				تتركني أسرتي دون توجيهه عندما أخطئ.	63
				تقدم لي أسرتي هدايا في مختلف المناسبات.	64

Damascus University

Faculty of Education

Department of Psychological Counseling



*Strategies of Dealing With Psychological Stresses
and its Relation With Parental Dealing for
Adolescents in Secondary Schools in Damascus*

A Thesis Submitted for a Doctoral Degree in Psuchological Counseling

Prepared by

Faiza Ghazi AL-Abdallah

Supervised by

Dr. Ahmad M.ALzoubi

An Assistant Professor in the Department of Psychological Counseling

Damascus: $\frac{1434-1435H-A}{2013-2014C-A}$

Summary in English

This research aims to identify the relationship between Strategies of dealing with psychological stresses and the Methods of parental treatment for Adolescents among Adolescents in schools of Damascus for the year of (2012 \ 2013).

- ✓ The total number of the **members** of the research sample was (635) male and female students , divided into (262) male students and (372) female students in secondary schools in Damascus.

The researcher used the Descriptive analytical method in her research in concluding the result of this research depending on the following tools:

- ✓ Sources of the psychological stresses' scale which was prepared by the researcher.
- ✓ Strategies of dealing with the psychological stresses among adolescents which was prepared by the researcher.
- ✓ Methods of parental treatment which was prepared by Khaled Al-Tahan and Dindi did the psychometric study for this test in 2009 , and the researcher by herself redid another psychometric study for the same test in 2013 because of the changes that occurred in the structure of the Syrian Families in the Syrian society in current situation.

And this research tried to answer the following questions:

- 1) What are the sources of psychological stresses among the adolescents whom are members of the research sample?
- 2) What are the strategies of dealing with the psychological stresses among the adolescents whom are members of the research sample?
- 3) What are the methods of parental treatment for Adolescents among the families whom are Members of the research sample?

The research aimed to check the following hypotheses:

- 1) There is no statistically significant relationship between the strategies to deal with the stresses and sources of psychological stresses among the adolescents of the research sample.
- 2) There are no statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on sources of psychological stresses' scale according to the variable of sex (male - female).
- 3) There are no statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on sources of the psychological stresses'

scale according to the variable of the Academic specialization (literary - scientific).

- 4) There are no statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on sources of the psychological stresses' scale according to the variable of the specialization (years of study)-
- 5) There is no statistically significant relationship between the average degrees of members of the research sample on dealing with psychological stresses' scale according to the variable of sex (males - females).
- 6) There are no statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on methods of parental treatment's scale according to the variable of the Academic specialization (literary - scientific).
- 7) There are no statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on methods of parental treatment's test according to the variable of the specialization (years of study).

The research concluded the following results:

- 1) The common psychological stresses among adolescents are family stresses.
- 2) The most common strategy among adolescents of dealing with the psychological stresses was planning strategy.
- 3) Protection and neglecting are the most common method of parental treatment among the families from the point of view of the members of the research study.
- 4) There is a positive correlation which is statistically significant between strategies of dealing with the psychological stresses and the sources of psychological stresses the among the members of the research sample.
- 5) There is a positive correlation which is statistically significant between strategies of dealing with the psychological stresses and the methods of parental treatment among the members of the research sample.
- 6) There are statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on strategies of dealing with the psychological stresses' scale according to the variable of the sex (males - females).
- 7) There are statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on strategies of dealing with the psychological stresses' scale according to the variable of academic specialization (literary - scientific) in the strategy of social support and the strategy of positive thinking in the favor of scientific specialization.
- 8) There are statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on strategies of dealing with the psychological stresses' scale according to the variable of years of study.
- 9) There are statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on methods of parental treatment's scale in the (protection - neglecting)method in the favor of males.

- 10) There are statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on methods of parental treatment's test according to the variable of academic specialization (literary - scientific) in the method of (independence - restriction) in the favor of literary specialization.
- 11) There are statistically significant differences between the average degrees of members of the research sample on Methods of parental treatment's scale according to the variable of years of study.