أساليب مواجهة الضغوط الدراسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية
دراسة مقارنة بين طلاب العلمي والأدبي من الجنسين

كرستين صالح بشرى
باحثة ماجستير
كلية الآداب– جامعة المنيا

مقدمة

أصبح موضوع الضغوط المدرسية لدى التلاميذ مجال اهتمام المختصين فى علم النفس وعلوم التربية, حيث يعيش التلاميذ عبر المراحل الدراسية, المختلفة تغيرات عديدة على الصعيد النفسى والجسدى, خاصة منها المرحلة الثانوية نتيجة لارتباطها بفترة المراهقة, التى يعتبرها المختصون مرحلة التغيرات الجسمية, المعرفية, الاجتماعية الانفعالية والأكاديمية, تترافق من مرحلة دراسية لأخرى (سميرة عبدي, 2011 , ص27,26) .

وتعتبر المرحلة الثانوية أحد المحطات الهامة فى حياة الطلاب, والتى لا تخلو من تلك الضغوط والإحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة وهذه الضغوط لها آثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية والنفسية على الطلاب . تحتوى المرحلة الثانوية متغيرات ومتطلبات, تجعل الطلاب أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف التى تتطلب استجابات وردود أفعال قد يقف الطلاب عاجزين أمامها لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط, باستجابات مناسبة تحقق لهم الصحة النفسية (أحمد محمد عرافى, 2013, ص11) .

المرحلة الثانوية مرحلة مهمة وفارقة فى حياة الطلبة، فمن خلالها يحدد الطالب مسار حياته التى ستبدأ بعدها, كما توجهه نحو دراسة تخصص معين وحتى الالتحاق بجامعة معينة, إضافة إلى توجيهه نحو امتهان مهنة معينة, فهى تؤثر على اتجاهاته

وتسهم فى رسم صورة مستقبله بصورة كبيرة بما تتركه من آثار على هذا المستقبل دراسيا ومهنيا(عمر مصلح مستور, 2015, ص2).

فنجاح العملية التعليمية أو تعثرها لا يرجع فقط إلى مجرد الكفاءة التعليمية, بل يرجع وبدرجة لا تقل أهمية إلى حالة التلاميذ النفسية التي تؤسس لإنطلاقهم في بناء مشروعهم في المعرفة والرشد (مصطفى حجازي, 2004, ص232,231) .

وهناك العديد من الدراسات التى بينت وجود علاقة بين الضغط النفسى وطلاب المرحلة الثانوية (لطفي عبد الباسط إبراهيم, 1994 ؛ نبيلة أحمد أبو حبيب, 2010 ؛ أحمد بن عبدالله محمد,2012 ؛ عبدالهادى بن محمد, 2013 وأيضاً Hussain, Kumar& Husain, 2008; Shahmohammadi, 2011; Cosa, 2012; Akande, Olowonirejuaro & Okwara-Kalu, 2014; Khan, Lanin & Ahmad, 2015; Prabu, 2015; Eppelmann, Prazer, Lenzen, Burger, Haffner, Resch & Kaess, 2016) .

ويرى واغاشارف وأخرون (Waghacharve, et al, 2013) أن الضغط المفرط خلال هذه المرحلة يؤدى إلى زيادة انتشار المشاكل النفسية مثل الإكتئاب والعصبية , مما يمكن أن يكون له فى النهاية تأثير سلبى على الإنجازات (Ghatol, 2017) .

مشكلة البحث :

تساعد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية فى الحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية الضاغطة وأحداثها وإحباطاتها, ويجرى اختيارها لتساعد الفرد فى أثناء تعامله مع متطلبات العالم الخارجى (أمل الأحمد, رجاء محمود, 2009) .

هناك دراسة أجراها (لطفى عبدالباسط إبراهيم, 1994) عن عوامل الضبط المدرسى المدرك فى علاقتها بضغوط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة . أشار أننا نحتاج إلى دراسة أخرى لمعرفة الأساليب أو الاستجابات النوعية التى يتخذها كل من البنين والبنات فى مواجهة الضغوط , خاصة ضغوط الدراسة .

وكان من أهم توصيات دراسة كل من (Ng,W, 2004; Shahmohammadi, 2011; Akande, Olowonirejuaro & Okwara-Kalu, 2014) مساعدة الطلاب وأرشادهم للتعامل مع الضغط الأكاديمى بشكل أكثر فاعلية .

ولندرة الدراسات على حد علم الباحثة التى تناولت المقارنة بين طلاب العلمى والأدبى من الجنسين فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية فإن الباحثة تسعى من خلال هذه الدراسة معرفة هذه الفروق .

وفى ضوء ما تقدم يمكن صياغة مشكلة الدراسة فى التساؤلات الآتية :

1- هل توجد فروق بين متوسطات طلاب التخصصى العلمى والأدبى فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية .

2- هل توجد فروق بين الجنسين من طلاب المرحلة الثانوية فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى ما يلى :

* التعرف على الفروق بين متوسطات طلاب التخصصى العلمى والأدبى فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية .

* التعرف على الفروق بين الجنسين من طلاب المرحلة الثانوية فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية .

وللبحث الحالى أهمية نظرية وأهمية تطبيقية تتحدد فيما يلي :

* تناول فئة المراهقين بالدراسة يكسب البحث أهمية خاصة؛ لأهمية العينة التى يتناولها البحث حيث لم تحظى هذه الفئة بالاهتمام المناسب من جانب الباحثين رغم أهميتها – فى حدود علم الباحثة – وتعرضها لضغوط فى جوانب الحياة المختلفة وخاصة الضغوط الدراسية .

* يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالى فى الجانب التطبيقى مثل إعداد وتصميم برامج إرشاد نفسى للطلاب الذين يواجهون الضغوط الدراسية بأساليب مواجهة غير فعالة .

الإطار النظرى لمفاهيم البحث وتعريفاتها الإجرائية :

– أساليب مواجهة الضغوط الدراسية :

يشير (هارون الرشيدى, 1999) أن الضغوط المدرسية : تتمثل فى ضغوط المناهج الدراسية والامتحانات, والعقوبات, والقواعد المدرسية, وضغط الزملاء, وازدحام الفصول, والنشاط المدرسى, والواجبات المنزلية, وما يتوقعه الأهل من التلميذ, والفشل الدراسى, فالضغوط المدرسية هى مجموعة من الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التى يواجهها التلميذ فى المناخ المدرسى, والشعور بالوطأة والعبء بصفة عامة (محمد فرج الله مسلم, 2010, ص35) .

ويعرف لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman,1984) المواجهة بأنها جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار لإدارة المطالب الخارجية أو الداخلية المحددة التى قيمت بأنها ضاغطة أو تجاوزت مصادر الفرد (Lazarus & Folkman,1984, P.141) .

ويرى موس (Moos, 2003) أن المواجهة هى مجموعة من أنماط السلوك التكيفية والمتعلمة التى تتطلب عادة بذل الجهد, وتحددها الحاجة وتهدف لحل المشكلة وهى تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط ذلك (النابغة فتحى محمد, 2016, ص97) .

وظائف استراتيجيات المواجهة:

ترى (بوناماكى, 1988) أنه يوجد وظيفتان لوسائل المواجهة هما : تعديل العلاقة بين الفرد وبيئته المزعجة , وضبط الانفعالات الضاغطة (آمال عبدالقادر جودة, 2004, ص675).

فجهود المواجهة تركز مباشرة على تجنب وخفض الضغوط أو القضاء عليها، أو أنها يمكن أن تساعد الناس بأن يشعروا أنهم على نحو أفضل تجاه الموقف أو أنفسهم بشكل عام. ذلك لأن التعرض للضغوط أمر لا مفر منه، والقدرة على التعامل بشكل فعال أمر بالغ الأهمية للحفاظ على الصحة والرفاهية (Blum, Brow,& Silver, 2012).

تصنيف أساليب المواجهة:

تصنيف كارفر, تشاير, وينتراوب (Carver, Scheier & Weintraub, 1989)

ونعرض لهذا التصنيف حيث تضمنته قائمة مواجهة الضغوط متعددة الأبعاد الخاصة بهم وقد أستخدمت فى البحث الحالى وهذه الأساليب هى:

1- التعامل الفعال acting coping: وهو العملية التى يتخذ فيها الفرد خطوات فعالة لمحاولة حل الموقف الضاغط , ويتضمن الفعل المباشر وزيادة الجهد المبذول للتغلب على الموقف .

2- التخطيط Planning: ويتضمن الإتيان باستراتيجيات وطرق موجهة للموقف من أجل محاولة حله , والتفكير فى الخطوات التى أن نتبعها للامساك بزمام المواقف الصعبة , ويختلف التخطيط عن المواجهة النشطة لأنه يظهر خلال مرحلة التقييم الأولى للموقف أما المواجهة النشطة فتظهر خلال مرحلة المواجهة .

3- قمع الأنشطة المنافسة (المزاحمة للمواقف الضاغطة) suppression of competing activities: ويعنى وضع الموضوعات الآخرى الغير المتعلقة بالمشكلة جانبا أثناء مواجهة المواقف الضاغطة لمحاولة تجنب تأثيرها .

4- التعامل المقيد Restraint coping: ويعنى الأنتظار وعدم التسرع حتى تحين الفرصة المناسبة للتعامل مع الموقف ومواجهته .

5- طلب المساندة الاجتماعية الوسيلى Seeking social support for instrumental reasons: ويعنى طلب النصيحة أو المساعدة من الآخرين أو طلب المعلومات منهم , والاستفادة من خبراتهم فى حل المشكلة .

6- طلب المساندة الاجتماعية لاسباب انفعالية Seeking social support for emotional reasons: ويعنى الحصول على المساندة الانفعالية من خلال الكلام ومحاولة التنفيس عن المشاعر مع الآخرين .

7- عدم الانشغال السلوكى Behavioural disengagement: ويعنى تقليل الجهد المبذول لمواجهة الموقف والإقلاع عن المحاولة للوصول للأهداف والعزوف عن الفعل .

8- عدم الانشغال العقلى Mental disengagement: وهو يهدف إلى أبعاد المشكلة عن الذهن والحد من التفكير فيها ويتضمن عدم الانشغال العقلى أنشطة مثل أحلام اليقظة والهروب من المشكلة عن طريق النوم وطلب التسلية كمشاهدة التليفزيون وخلافه من أجل إراحه الذهن والبعد عن المشكلة .

9- إعادة التقييم (التفسير) الايجابى Positive re-interpretation: وهو عبارة عن تحويل الموقف الضاغط إلى مفاهيم إيجابية ومحاولة رؤية الجانب المشرق فى الأمور مما يجعل الفرد قادرا على الدخول فى مرحلة المواجهة النشطة .

10- الإنكار Denial: وهو عبارة عن محاولة إنكار وجود المشكلة أو تجاهلها , ويتضمن رفض الاعتقاد فى حدوث الموقف الضاغط وعدم فعل شئ تجاهه .

11- التقبل Acceptance: وفيه يتقبل الشخص واقع الموقف الضاغط , وله مظهران أولهما هو تقبل الموقف الضاغط كأمر واقع , والثانى هو تقبل عدم وجود أى من أساليب المواجهة الايجابية , وهو أقرب لمفهوم الاستسلام .

12- التدين Turning to religion: ويتضمن السلوكيات الدينية المتمثلة فى أشكال العبادة كالدعاء والصلاة , ويعتبر وسيلة مهمة لمواجهة الضغوط .

13- التنفيس الأنفعالى Venting emotions: ويعنى محاولة التعبير عن المشاعر والانفعالات وتفريغها للخارج .

14- عدم الانشغال من خلال تعاطى العقاقير المخدرة Alcohol-drug disengagement: وهو القيام بتعاطى العقاقير المخدرة أو شرب الكحوليات لمحاولة البعد عن التفكير فى المشكلة أو نسيانها أو الهروب منها (النابغة فتحى محمد, 1998, ص54:57) .

هناك تصنيفات أخرى لأساليب المواجهة ;(Moos,1988)

(Higgins&Endler,1995); (Raha,2000) ولكن الباحثة تتبنى تصنيف كارفر, تشاير, وينتراوب .

التعريف الإجرائى لأساليب مواجهة الضغوط الدراسية :

يمكن تعريف أساليب المواجهة بإنها " الدرجة المرتفعة التى يحصل عليها الطالب فى قائمة أساليب مواجهة الضغوط التى أعدها كارفر وتشاير, وينتراوب, 1989(ترجمة: النابغة فتحى محمد, 1998) والمستخدمة فى البحث الحالى والتى تعكس مجموعة من الأبعاد الفرعية للمواجهة الإيجابية والسلبية مع المواقف الضاغطة والتى تتضمن بنودها ما يعكس إجراءات معرفية, وسلوكية, وانفعالية, واجتماعية سواء كانت ايجابية أو سلبية لمواجهة الضغوط ".

الدراسات السابقة:

الدراسات التى تناولت أساليب مواجهة الضغوط الدراسية وعلاقتها ببعض المتغيرات .

توصل كل من كوكورادا وميهالاسكو(Cocoradă.E, Mihalascu.V, 2012) فى الدراسة التى أجروها بهدف معرفة استراتيجيات المواجهة التى يستخدمها المراهقون فى المدارس الثانوية . تكونت عينة الدراسة من 186 طالبا (الذكور97,

الإناث89), وباستخدام استبيان COPE إعداد (كارفر, تشاير, وينتراوب, 1998), أظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث فى استراتيجيات المواجهة .

وفى دراسة (جيهان زين العابدين بدوى, 2016) التى أجريت بهدف الكشف عن أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الإكتئابية "لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية" . تكونت عينة الدراسة من (320) من طلاب المرحلة الثانوية العامة بمدينة المنيا (134 طالب و186 طالبة), وتم استخدام مقياس أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية (إعداد: النابغة فتحى, جيهان زين العابدين), مقياس الضغوط النفسية (إعداد: عبدالهادى القحطانى, 2013), مقياس الابعاد لاكتئاب الاطفال والمراهقين (إعداد: عبدالخالق, 2003) . أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية, وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصى العلمى والأدبى فى أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية والضغوط النفسية .

كما أجرى كل من سالافيرا, يوسان, بيريز, كاتو وفيرا (Salavera, Usán, Pérez, Chato, & Vera, 2017) دراسة عن الفروق فى السعادة ومواجهة الضغوط لدى طلاب التعليم الثانوى . تكونت عينة الدراسة من 1402 من طلاب المرحلة الثانوية (711 ذكور, 691 إناث) , تراوحت أعمارهم من 11: 18عاماً . وباستخدام مقياس المواجهة (Frydenberg & Lewis, 1996), ومقياس السعادة (Lyubomirsky & Lepper, 1999), أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين فى أساليب مواجهة الضغوط .

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح ما يلى:

- عدم وجود دراسات- فى حدود علم الباحثة- تناولت متغير البحث الحالى (أساليب مواجهة الضغوط الدراسية) على عينات من طلاب المرحلة الثانوية .
- استخدام مقاييس متعددة لأساليب المواجهة فى الدراسات السابقة , ولكن يلاحظ أن قائمة المواجهة متعددة الأبعاد (كارفر, تشاير, وينتراوب, 1989) كانت الأكثر استخداما فى الدراسات السابقة , ومن أمثلة الدراسات التى استخدمت قائمة المواجهة (دراسة النابغة فتحى, 1998؛ ودراسة كوكورادا وميهالاسكو, 2012 ؛ ودراسة جيورجيو وداميان Giurgiu.R.L, Damian.M, 2015) وبفحص الدراسات السابقة تم الاستفادة منها فى اختيار المقياس المستخدم , وطريقة معالجة متغير البحث إحصائياً .

فروض البحث:

1- توجد فروق بين متوسطات طلاب التخصصى العلمى والأدبى فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية .

2- توجد فروق بين الجنسين من طلاب المرحلة الثانوية فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية .

المنهج:

يعتمد البحث الحالى على المنهج الوصفى الارتباطى المقارن , متمثلا فى استخدام المقارنات بين متوسطات طلاب العلمى والأدبى من الجنسين فى أبعاد أساليب مواجهة الضغوط الدراسية .

الإجراءات:

1- العينة : تكونت العينة فى صورتها النهائية من (785) طالباً وطالبة من المدارس الثانوى العام بنين وبنات (الصف الثانى والصف الثالث) علمى وأدبى .

ويمكن وصف خصائص العينة فى الجدول التالى :

جدول (1) خصائص عينة البحث

المتغير	الخصائص		المجموع
التخصص	علمى	أدبى	785
	440	345	
الجنس	ذكور	إناث	785
	376	409	

2- المقاييس:

قائمة المواجهة متعددة الأبعاد: (COPE)

وهى من إعداد كارفر, تشاير, وينتراوب (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) , وقد أعدت هذه القائمة بغرض قياس أساليب المواجهة المختلفة مع الأحداث الضاغطة, وتضمنت القائمة ثلاثة عشر مقياسا فرعيا كل مقياس يتضمن (4) بنود فقط بالإضافة إلى مقياس أخير يتضمن بندا واحدا فقط خاص بالعزل الذهنى باستخدام المواد المخدرة وبهذا الشكل تتضمن القائمة (53) بندا تعكس (14) مقياسا فرعيا هى كالآتى: (1- التعامل الفعال 2- التخطيط 3- قمع الأنشطة المنافسة 4- التعامل المقيد 5- طلب المساندة الوسيلى 6- طلب المساندة الانفعالية 7- إعادة التقييم 8- التقبل 9- التدين 10- التنفيس الانفعالى 11- الإنكار 12- العزل السلوكى 13- العزل العقلى 14- العزل باستخدام المواد المخدرة) , وتتراوح الدرجة على كل بند من (1) لا أفعل هذا إطلاقاً : (4) أفعل هذا كثيرا جدا , وتوصل كارفر وتشاير, 1989 إلى الأبعاد الأربعة عشر السابقة المشكلة للقائمة من خلال التحليل العاملى كؤشر لصدق التكوين وأسفر التحليل العاملى عن وجود 13عامل وكانت تشبعات البنود على المقياس مرتفعة مما يؤكد الصدق العاملى للقائمة وقاما معدى القائمة بحساب الثبات عن طريق ثبات ألفا كرونباخ وتراوحت معاملات الثبات للمقاييس الفرعية بين 0.63 , 0.92 وهى معاملات ثبات مرتفعة وقام (النابغة فتحى محمد, 1998) بترجمة القائمة والتأكد من خصائصها السيكومترية واتسمت باتساق داخلى , ومعاملات ثبات مرتفعة

تراوحت بين (0.54 للعزل العقلى فقط وبين 0.65 , 0.94 لباقى المقاييس الفرعية) على عينات من الراشدين .

وفى الدراسة الحالية قامت الباحثة بتقدير معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية لقائمة المواجهة والدرجة الكلية كمؤشر من مؤشرات صدق التكوين, وكذلك تم تقدير الثبات عن طريق معامل ثبات ألفا- كرونباخ وذلك على عينة مكونة من (100) من طلاب المرحلة الثانوية ويتضح ذلك فيما يلى :

جدول (2) نتائج معاملات ارتباط درجات المقاييس الفرعية لقائمة المواجهة مع الدرجة الكلية وكذلك معاملات ثبات ألفا- كرونباخ للأبعاد الفرعية للمقياس (ن= 100)

المقاييس الفرعية لقائمة المواجهة	الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس	معامل ثبات ألفا- كرونباخ
1- المواجهة الفعالة	**.498**	**0.63**
2- التخطيط	**.384**	**0.58**
3- قمع الأنشطة المنافسة	**.568**	**0.66**
4- التعامل المقيد	**.529**	**0.74**
5- طلب المساندة الوسيلى	**.534**	**0.75**
6- طلب المساندة الانفعالية	**.534**	**0.72**
7- إعادة التقييم	**.450**	**0.66**
8- التقبل	**.471**	**0.78**
9- التدين	**.345**	**0.81**
10- التنفيس الانفعالى	**.464**	**0.78**
11- الإنكار	**.446**	**0.70**
12- عدم الانشغال السلوكى	**.202**	**0.66**
13- عدم الانشغال العقلى	**.421**	**0.68**

* دالة عند مستوى دلالة 0.05 ** دالة عند مستوى دلالة 0.01

ويتضح من الجدول السابق ارتباط المقاييس الفرعية لقائمة المواجهة بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا إيجابيا (جميعها دالة عند مستوى دلالة 0.01) ماعدا العزل

السلوكى دال عند مستوى 0.05 , مما يعكس الاتساق الداخلى للمقياس . ويتضح أيضاً أن قيم معاملات ثبات ألفا- كرونباخ تشير إلى ارتفاع معاملات الثبات الخاصة بالمقاييس الفرعية للقائمة حيث تراوحت معاملات الثبات بين 0.58: 0.81 وهى معاملات ثبات مرتفعة .

3- إجراءات التطبيق :

- تم التطبيق بشكل جماعي حيث يتم طرح تعليمات التطبيق على المجموعة ولفت انتباه أفراد العينة على الإجابة على المقياس وفق السلوك الفعلى للفرد وليس حسب السلوك المثالى.

- استغرقت جلسة التطبيق الواحدة ما بين (20- 30) دقيقة علماً بأن الجلسة غير محددة بوقت حيث كان الوقت مفتوحاً.

4- أساليب التحليل الإحصائى:

تم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام برنامج SPSS.18 , وتم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: معامل الارتباط لبيرسون – اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين .

نتائج البحث وتفسيرها:

أولا: الإحصاء الوصفى لمتغيرات البحث:

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم الالتواء والتفرطح الخاصة بمتغيرات البحث الحالى للوقوف على اعتدالية توزيع عينة البحث الحالى ويتضح ذلك فى الجدول التالى:

جدول (3) الإحصاء الوصفى لمتغيرات البحث (ن= 785)

المتغيرات	أقل درجة	أعلى درجة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الإلتواء	معامل التفرطح
الدرجة الكلية للمواجهة	84.00	186.00	142.66	15.03	.207-	.257
المواجهة الفعالة	4.00	16.00	11.21	2.73	.352-	.398-

التخطيط	4.00	16.00	12.54	2.58	.734–	.100
قمع الأنشطة المنافسة	4.00	16.00	10.17	2.31	.024	.324–
التعامل المقيد	4.00	16.00	10.65	2.39	.103–	.362–
طلب المساندة الوسيلية	4.00	16.00	11.60	3.13	.534–	.385–
طلب المساندة الانفعالية	4.00	16.00	10.67	3.15	.287–	.671–
إعادة التقييم	4.00	42.00	11.57	2.88	1.048	0.149
التقبل	4.00	17.00	9.65	2.52	.012	.329–
التدين	4.00	20.00	14.39	2.29	– 1.514	1.793
التنفيس الانفعالى	4.00	16.00	10.40	2.94	.046–	.654–
الإنكار	4.00	16.00	9.18	2.58	.109	.581–
عدم الانشغال السلوكى	4.00	16.00	9.13	2.63	.092	.608–
عدم الانشغال العقلى	4.00	16.00	10.26	2.85	.031–	.615–
عدم الانشغال الذهنى بالمواد المخدرة	1.00	4.00	1.19	.62	1.448	0.158

ويتضح من جدول (3) أن درجات الأفراد فى متغير البحث موزعة توزيعا اعتداليا حيث وزعت معظم معاملات الالتواء توزيعا يقترب من الصفر ما بين (1±) وتراوحت معاملات التفرطح ما بين (2.5±) مما يعنى تمثيل العينة للمجتمع المأخوذة منه وأنها تتبع التوزيع الاعتدالى الطبيعى.

ثانيا: نتائج فروض البحث :

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

افترضت الباحثة وجود فروق بين متوسطات طلاب التخصصى العلمى والأدبى فى أبعاد أساليب مواجهة الضغوط الدراسية . وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات التخصصى العلمى والأدبى فى أبعاد مواجهة الضغوط الدراسية .

جدول (4) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التخصص العلمى والأدبى فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية

المتغيرات	علمى (ن=440)		أدبى (ن=345)		درجة الحرية	قيمة (ت)
	م	ع	م	ع		
الدرجة الكلية للمواجهة	141.42	15.16	144.25	14.73	783	2.63-
المواجهة الفعالة	11.24	2.70	11.19	2.77	783	.25
التخطيط	12.60	2.67	12.46	2.47	783	.76
قمع الأنشطة المنافسة	10.07	2.29	10.28	2.34	783	1.24-
التعامل المقيد	10.55	2.41	10.78	2.37	783	1.33-
طلب المساندة الوسيلية	11.55	3.25	11.66	2.96	783	.45-
طلب المساندة الانفعالية	10.42	3.21	11.00	3.05	783	2.55-
إعادة التقييم	11.66	2.71	11.46	3.09	783	.96
التقبل	9.52	2.49	9.82	2.55	783	1.64-
التدين	14.56	2.15	14.18	2.44	783	2.26
التنفيس الانفعالى	10.23	2.85	10.62	3.05	783	1.82-
الإنكار	8.86	2.47	9.57	2.66	783	3.86-
عدم الانشغال السلوكى	8.82	2.54	9.53	2.70	783	3.77-
عدم الانشغال العقلى	10.18	2.78	10.35	2.94	783	.81-
عدم الانشغال الذهنى بالمواد المخدرة	1.10	.45	1.31	.78	783	4.72-

ويتضح من الجدول السابق ما يلى :

وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص العلمى والأدبى فى درجات كل من الدرجة الكلية للمواجهة, وطلب المساندة الانفعالية وكانت الفروق فى اتجاه

التخصص الأدبى, بينما وجدت فروق دالة إحصائياً فى درجة التدين وكانت الفروق فى اتجاه التخصص العلمى, فى حين وجدت فروق دالة إحصائياً فى درجات كل من الإنكار, العزل السلوكى, والعزل الذهنى بالمواد المخدرة وكانت الفروق فى اتجاه التخصص الأدبى .

وفى حدود علم الباحثة يلجأ طلاب التخصص العلمى إلى اللجوء للدين نظراً لارتفاع الضغوط الدراسية لديهم أكثر من طلاب التخصص الأدبى وقلقهم الشديد على المستقبل, وأيضاً ربما يرجع إلى تأثرهم بالتنشئة الاجتماعية, وتأثرهم بالمجتمع المصرى الذى يعيشون فيه وهو معروف عنه بالتدين, فاللجوء إلى الله يشعر الإنسان بالإرتياح والطمأنينة .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث توصلت دراسة (نزار بن حامد بن دغيليب, 2012) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب التخصصى العلمى والأدبى فى أساليب مواجهة الضغوط, وأيضاً تتفق مع بعض نتائج دراسة (آمال عبدالقادر جودة, 2004) على عينة من طلاب الجامعة فتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصصى العلمى والأدبى فى أساليب مواجهة المواقف الضاغطة . ولكن تتعارض نتائج الدراسة الحالية مع بعض نتائج دراسة (جيهان زين العابدين بدوى, 2016) التى توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصصى العلمى والأدبى فى أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية .

نتائج الفرض الثانى وتفسيرها:

افترضت الباحثة وجود فروق بين الجنسين من طلاب المرحلة الثانوية فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية. وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات درجات الذكور والإناث فى أبعاد مواجهة الضغوط الدراسية.

جدول (5) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية

المتغيرات	الذكور (ن=376)		الإناث (ن=409)		درجة الحرية	قيمة (ت)
	م	ع	م	ع		
الدرجة الكلية للمواجهة	141.22	15.78	143.99	14.19	783	2.58-
المواجهة الفعالة	10.98	2.92	11.43	2.53	783	2.31-
التخطيط	12.31	2.65	12.75	2.50	783	2.39-
قمع الأنشطة المنافسة	10.19	2.26	10.14	2.36	783	.33
التعامل المقيد	10.62	2.38	10.67	2.41	783	.31-
طلب المساندة الوسيلية	11.60	2.93	11.59	3.30	783	.04
طلب المساندة الانفعالية	10.84	3.00	10.52	3.28	783	1.42
إعادة التقييم	11.08	3.24	12.01	2.43	783	4.57-
التقبل	10.10	2.47	9.24	2.49	783	4.86
التدين	13.72	2.66	15.01	1.66	783	8.15-
التنفيس الانفعالى	9.64	2.85	11.10	2.86	783	7.12-
الإنكار	9.40	2.61	8.97	2.54	783	2.33
عدم الانشغال السلوكى	9.22	2.77	9.04	2.50	783	.95
عدم الانشغال العقلى	10.15	2.84	10.36	2.85	783	1.01-
عدم الانشغال الذهنى بالمواد المخدرة	1.29	.75	1.09	.45	783	4.58

ويتضح من الجدول السابق ما يلى:

وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى الدرجة الكلية للمواجهة، درجة المواجهة الفعالة, درجة التخطيط, ودرجة إعادة التقييم وكانت الفروق فى اتجاه الإناث, بينما وجدت فروق دالة إحصائياً فى درجة التقبل وكانت الفروق لصالح الذكور, فى حين وجدت فروق دالة إحصائياً فى درجة التدين, ودرجة التنفيس

الانفعالى وكانت الفروق فى اتجاه الإناث, وأيضاً وجود فروق دالة إحصائياً فى درجة الإنكار ودرجة العزل الذهنى بالمواد المخدرة وكانت الفروق فى اتجاه الذكور .

وفى حدود علم الباحثة إن الإناث أكثر ضغطاً من الذكور وربما تستخدم الإناث هذه الأساليب محاولة منها للتغلب على الضغوطات التى تتعرض لها ومحاولة لإثبات ذاتها, وأيضاً ربما يرجع إلى طبيعة المرحلة العمرية وهى مرحلة المراهقة, فالإناث أكثر التزاماً من الذكور .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بعض نتائج الدراسات السابقة حيث توصلت دراسة (النابغة فتحى محمد, 1998), ودراسة ماتيود (Matud.M.P, 2004), ودراسة (كوكورادا وميهالاسكو, 2012), ودراسة ديريه (Deyreh, 2012), ودراسة كراكيون (Craciun, 2013), ودراسة (معتز محمد إبراهيم, 2013) إلى وجود فروق بين الذكور والإناث فى أساليب المواجهة, وعلى عينة من المراهقين مكفوفى البصر توصل (فؤاد حامد الموافي, إسعاد عبدالعظيم البنا, كريم منصور محمد, 2014) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى أساليب المواجهة . وأيضاً تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة سريفاستافا وسينغ وسريفاستافا (Srivastava, Singh, Srivastava, 2014), ودراسة (سالافيرا وآخرون, 2017), ودراسة (سعاد أبوبكر موسى, 2017) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى أساليب مواجهة الضغوط . بينما تتعارض نتائج الدراسة الحالية مع بعض نتائج الدراسات السابقة فتوصلت دراسة (آمال عبدالقادر جودة, 2004), ودراسة (جيهان زين العابدين بدوى, 2016), وأيضاً دراسة كل من ادهيامبو وادوار وميلدريد (Adhiambo, Odwar, Mildred, 2017) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين فى أسلوب مواجهة الضغوط .

الملخص :

هدف البحث الحالى إلى معرفة الفروق بين طلاب العلمى والأدبى من الجنسين فى أساليب مواجهة الضغوط الدراسية, وقد بلغت عينة البحث 785 من

طلاب المرحلة الثانوية, منهم 376 ذكور, 409 إناث, طبق عليهم قائمة المواجهة متعددة الأبعاد مع الضغوط. أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين التخصص العلمى والأدبى فى درجات كل من الدرجة الكلية للمواجهة, وطلب المساندة الانفعالية وكانت الفروق فى اتجاه التخصص الأدبى, بينما وجدت فروق دالة إحصائياً فى درجة التدين وكانت الفروق فى اتجاه التخصص العلمى, فى حين وجدت فروق دالة إحصائياً فى درجات كل من الإنكار, العزل السلوكى, والعزل الذهنى بالمواد المخدرة وكانت الفروق فى اتجاه التخصص الأدبى, وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى الدرجة الكلية للمواجهة، درجة المواجهة الفعالة, درجة التخطيط, ودرجة إعادة التقييم وكانت الفروق فى اتجاه الإناث, بينما وجدت فروق دالة إحصائياً فى درجة التقبل وكانت الفروق لصالح الذكور, فى حين وجدت فروق دالة إحصائياً فى درجة التدين, ودرجة التنفيس الانفعالى وكانت الفروق فى اتجاه الإناث, وأيضاً وجود فروق دالة إحصائياً فى درجة الإنكار ودرجة العزل الذهنى بالمواد المخدرة وكانت الفروق فى اتجاه الذكور .

الكلمات الافتتاحية : أساليب المواجهة– الضغوط الدراسية– طلاب المرحلة الثانوية

المراجع

1- أحمد بن عبدالله محمد. (2012). **الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث,** رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة أم القرى .

2- أحمد محمد عرافى. (2013). **أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية فى محافظة مهد الذهب,** رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة أم القرى .

3- آمال عبدالقادر جودة. (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى, بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول, "التربية فى فلسطين وتغيرات العصر, كلية التربية, الجامعة الإسلامية .

4- أمل الأحمد, رجاء محمود. (2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعى: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق, **مجلة العلوم التربوية والنفسية,** المجلد (10), عدد (1), كلية التربية, جامعة البحرين, ص17 .

5- جيهان زين العابدين بدوى. (2016). **أساليب المواجهة الإستباقية والتفاعلية كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية,** رسالة ماجستير, كلية الآداب, جامعة المنيا .

6- سعاد أبوبكر موسى. (2017). **المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية وفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بليبيا,** رسالة دكتوراه, كلية الآداب, جامعة المنصورة .

7- سميرة عبدي. (2011). **الضغط المدرسى وعلاقته بسلوكيات العنف والتحصيل الدراسى لدى المراهق المتمدرس (17-15) سنة**, رسالة ماجستير, كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية, جامعة مولود معمري, تيزي وزو .

8- عمر مصلح مستور. (2015). **مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الجموم**, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة أم القرى .

9- عبدالهادى بن محمد بن عبدالله. (2013). **الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية فى المملكة العربية السعودية**, رسالة ماجستير, كلية الآداب, جامعة البحرين .

10- فؤاد حامد الموافي, إسعاد عبدالعظيم البنا, كريم منصور محمد. (2014). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المراهقين مكفوفى البصر والحاجات الإرشادية لرعايتهم, **مجلة بحوث التربية النوعية**, المجلد (2), العدد (33), جامعة المنصورة .

11- لطفي عبد الباسط إبراهيم. (1994). عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغوط الدراسة لدي تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة, العدد (11), **حولية كلية التربية**, جامعة قطر, ص ص 551-586 .

12- مصطفى حجازى. (2004). **الصحة النفسية منظور دينامى تكاملى للنمو في البيت والمدرسة**, الطبعة الثانية, المركز الثقافى العربي, الدار البيضاء- المغرب .

13- محمد فرج الله مسلم أبو الحصين. (2010). **الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات**, رسالة ماجستير, كلية التربية, الجامعة الإسلامية – غزة .

14- معتز محمد إبراهيم. (2013). **أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسى لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة**, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة الأزهر- غزة .

15- النابغة فتحى محمد. (1998). **أحداث الحياة الضاغطة: آثارها النفسية وأساليب التعامل معها لدى كل من أصحاب النمط السلوكى (أ) وأصحاب النمط السلوكي (ب) فى الشخصية : دراسة نفسية مقارنة**، رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الآداب، جامعة المنيا .

16- النابغة فتحى محمد. (2016). **من ضغوط الحياة اليومية إلى الهناء النفسي**, دار غريب للطباعة والنشر, القاهرة .

17- نبيلة أحمد أبو حبيب. (2010). **الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى ابناء الشهداء في محافظات غزة**, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة الأزهر- غزة .

18-نزار بن حامد بن دغيليب. (2012). **أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة**,رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة أم القرى .

19-Adhiambo,W.M., Odwar,A.J.,&Mildred,A.A. (2017).The Relationship Between Coping Style and School Adjustment Amongst Secondary School Students in Kisumu East Subcounty, Kenya, ***European Scientific Journal***, Vol.13, No.1, pp 247-259 .

20- Akande,J.A., Olowonirejuaro, A.O.,& Okwara-Kalu,C.E.(2014). A Study of Level and Sources of Stress among Secondary School Students, ***IOSR Journal of Research & Method in Education***, Vol.4, Issue.5, pp 32-36 .

21- Blum,S., Brow,M.,& Silver,R.C. (2012). Coping, ***Encyclopedia of Human Behavior*** (Second Edition), pp596-601 .

22- Cocoradă,E.,& Mihalascu,V. (2012). Adolescent coping strategies in secondary school, ***Procedia-Social and Behavioral Sciences***, Vol.33, pp 188-192 .

23- Cosa,L.E. (2012). Cognitive and emotional distress evaluation for undergraduate teachers, ***Procedia-Social and Behavioral Sciences***, Vol.33, pp 203-207 .

24- Craciun,B. (2013). Coping Strategies, Self-Criticism and Gender Factor in Relation to Quality of Life, ***Procedia-Social and Behavioral Sciences***, Vol.78, pp 466-470 .
25- Deyreh,E. (2012). Comparison between high school students in cognitive and affective coping Strategies, ***Procedia-Social and Behavioral Sciences***, Vol.46, pp 289-293 .
26- Eppelmann,L., Prazer,P., Lenzen,C., Burger,A., Haffner,J., Resch,F.,& Kaess,M. (2016). Sress, Coping and emotional and behavioral problems among German high school students, ***Mental Health & Prevention***, Vol.4, Issue.2, pp 81-87 .
27- Ghatol,S.D.(2017). Academic Stress among Higher Secondary School Students: A Review, International ***Journal of Advanced Research in Education & Technology (IJARET)***, Vol.4, Issue.1, pp 38-41.
28- Giurgiu,R.L.,& Damian,M.(2015). Stress & coping in athletes and non-athletes – comparative study, ***Procedia-Social and Behavioral Sciences***, Vol.180, pp 332-337 .
29- Hussain,A., Kumar,A.,& Husain,A.(2008). Academic Stress and Adjustment Among High School Students, ***Journal of the Indian Academy of Applied Psychology***, Vol.34, Special Issue, pp 70-73 .
30- Khan,Z., Lanin,A.B.,& Ahmad,N. (2015). The Level of Stress in Male and Female School Students, ***Journal of Education and Practice***, Vol.6, No.13, pp 166-168 .
31- Lazarus,R.S.,& Folkman,S.(1984). ***Stress, Appraisal and Coping***, New York: Springer .
32- Matud,M.P. (2004). Gender differences in stress and coping styles, ***Personality and Individual Differences***, Volume. 37, Issue.7, pp 1401-1415. 33- Ng,W.S. (2004). ***Stress and the Coping Strategies of Hong Kong Primary Students, A Case Study***, Master,The University of Hong Kong.
34- Prabu,P.S. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students, International ***Journal of Humanities and Social Science Invention***, Vol.4, Issue.10, pp 63-68 .
35- Shahmohammadi,N. (2011). Students' coping with Stress at high school level particularly at 11^{th} & 12^{th} grade, ***Procedia-Social and Behavioral Sciences***, Vol.30, pp 395-401 .
36-Srivastava,S., Singh,J.P.,& Srivastava,O.P.(2014). Stress and Coping Style of Urban and Rural Adolescents, ***International Journal of Technical Research and Applications***, Vol.2, Issue 5, pp 217-220 .
37- Salavera,C., Usán,P., Pérez,S., Chato,A.,& Vera,R.(2017). Differences in happiness and coping with stress in Secondary Education students, ***Procedia-Social and Behavioral Sciences***, Vol.237, pp 1310-1315 .