

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

القدرة التنبؤية لأساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس

إعداد

خليل عطا علي أبو ريا

إشراف

د. قتيبة إغبارية

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2021

القدرة التنبؤية لأساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس

إعداد

خليل عطا علي أبو ريا

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2021/08/19، وأجيزت.

التوقيع



أعضاء لجنة المناقشة

1- د. قتيبة اغبارية / مشرفاً رئيساً

2- د. محمد شاهين / ممتحناً خارجياً

3- د. فاخر الخليلي / ممتحناً داخلياً

الإهداء

الى والدي ووالدتي..... حفظهما الله تعالى، ومتعهما بالصحة والعافية، وجعلني من البارين بهما، فمن فيض عطفهما ودعائهما وفقّت وتعلّمت

الى زوجتي وفلذات الأكباد وقرة العين أبنائي الذين تحملوا من أجلي الشيء الكثير إلى إخواني.... وأخواتي.... الأعزاء

الى كل من وقف معي وساعدني خلال دراستي من الأصدقاء والزملاء، وكل من يقرأ هذه الرسالة

إليهم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع، راجياً من الله تعالى التوفيق

الباحث

الشكر والتقدير

أحمد الله عز وجل الذي وفقني في إتمام هذا البحث العلمي وأعطاني الصحة والعافية والعزيمة، كما وأشكر جامعة النجاح الوطنية على ما تقدمه لطلبتها من معرفة وعلم بكوادرها، وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الدكتور فاخر الخليلي والدكتور فايز محاميد، كما أتوجه بالشكر والعرفان إلى الممتحن الخارجي الدكتور محمد شاهين ولا أنسى أن أتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء الهيئة التدريسية في برنامج ماجستير الارشاد النفسي والتربوي في جامعة النجاح الوطنية لكل ما قدموه من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع الدراسة في جوانبها المختلفة، وكل من تعاون في تقييم وتحكيم الاستبانة.

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه، معدّ الرسالة التي تحمل عنوان:

القدرة التنبؤية لأساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات
في السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس

The Prophetic Styles of Facing Pressure and Self-Esteem in Hazardous Attitudes of Teenagers in Eastern Jerusalem

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يُقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي
وبحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

خليل عطا علي أبو ريا

اسم الطالب:

Signature:

..... خليل عطا علي أبو ريا

التوقيع:

Date:

2021/08/19

التاريخ

قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
	الإهداء	ج
	الشكر والتقدير	د
	الإقرار	هـ
	قائمة المحتويات	و
	قائمة الجداول	ح
	قائمة الملاحق	ي
	الملخص	ك
1	الفصل الأول: مشكلة الدراسة وخلفيتها	
1.1	مقدمة الدراسة	2
1.2	مشكلة الدراسة وأسئلتها	4
1.3	أهمية الدراسة	6
1.4	أهداف الدراسة	6
1.5	حدود الدراسة	7
1.6	مصطلحات الدراسة	7
10	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
2.1	الإطار النظري	11
2.2	الدراسات السابقة	30
2.3	التعقيب على الدراسات السابقة	38
40	الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها	
3.1	تمهيد	41
3.2	منهج الدراسة	41
3.3	مجتمع الدراسة وعينتها	41
3.4	أدوات الدراسة	43
3.5	خطوات تطبيق إجراءات الدراسة	50
3.6	المعالجة الإحصائية	51
3.7	متغيرات الدراسة	52

الصفحة	الموضوع	الرقم
53	الفصل الرابع: نتائج الدراسة	
77	الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات	
78	تمهيد	5.1
78	مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة	5.2
88	التوصيات والمقترحات	5.3
90	قائمة المراجع والمصادر	
90	قائمة المراجع العربية	
94	قائمة المراجع الأجنبية	
97	قائمة الملاحق	
b	Abstract	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
جدول (1)	توزيع عينة الدراسة بحسب متغير الدراسة التصنيفية	42
جدول (2)	ارتباط فقرات مقياس السلوكيات بالدرجة الكلية	44
جدول (3)	توزيع فقرات قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية على أبعادها	45
جدول (4)	ارتباط فقرات قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعادها	46
جدول (5)	معامل ثبات أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا	48
جدول (6)	ارتباط فقرات مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية	49
جدول (7)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرية لفقرات مقياس السلوكيات الخطرة	54
جدول (8)	نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع الفرضي في السلوكيات الخطرة بين مراهقي شرقي القدس	55
جدول (9)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية	57
جدول (10)	نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع الفرضي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية بين مراهقي القدس	61
جدول (11)	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرية لفقرات مقياس تقدير الذات	63
جدول (12)	نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع الفرضي في تقدير الذات بين مراهقي شرقي القدس	64
جدول (13)	نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن = 150)	66
جدول (14)	نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن = 150)	69
جدول (15)	نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة (ن = 150)	70
جدول (16)	نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمدى إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة	71

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
جدول (17)	نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة في السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات	73
جدول (18)	نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة بحسب متغير مكان السكن	74
جدول (19)	الإحصاءات الوصفية للسلوكيات الخطرة وأسلوب التكيف الروحاني الديني بحسب مكان السكن	75
جدول (20)	نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD) بين متوسطات السلوكيات الخطرة وأسلوب التكيف الروحاني الديني تبعاً لمتغير مكان السكن	75

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
98	الاستبانة بصورتها الأولية	ملحق (1)
103	قائمة المحكمين	ملحق (2)
104	الاستبانة بصورتها النهائية	ملحق (3)

**القدرة التنبؤية لأساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات
في السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس
إعداد
خليل عطا علي أبو ريا
إشراف
د. قتيبة إغبارية
الملخص**

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة درجة إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في التنبؤ بالسلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس، كما هدفت التعرف إلى الفروق في متغيرات الدراسة بحسب متغير الجنس، العمر، مكان السكن، الدخل الشهري بالشيكول، المستوى التعليمي للأب، المستوى التعليمي للأم، حجم الأسرة في السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس، وقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة متيسرة بحجم (151) من المراهقين في شرقي القدس، وقام الباحث باستخدام ثلاث أدوات لجمع البيانات وذلك بعد اطلاعه على التراث النفسي ذي الصلة والدراسات السابقة، وتمثلت الأدوات في مقياس السلوكيات الخطرة، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس تقدير الذات، وبعد إعداد أدوات الدراسة تم التأكد من صلاحية أدوات القياس من حيث صدقها وثباتها وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها:

ان مستوى انتشار السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس كان منخفضاً، كما تبين أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين هي أسلوب التكيف الروحي الديني، وأن مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في شرقي القدس كان مرتفعاً، وتبين أن هناك علاقة ارتباطيه إيجابية بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس، حيث بلغ معامل الارتباط (0.24)، وأظهرت نتائج الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية سلبية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس حيث بلغ معامل الارتباط (-0.29)، وتبين ان هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة حيث بلغ معامل

الارتباط (-0.16)، وأشارت نتائج الدراسة الى إن جميع متغيرات الدراسة المستقلة والمتمثلة (بالجنس، والعمر والدخل الشهري بالشيكول ومستوى تعليم الوالدين وحجم الأسرة) لم يكن لها دور في الفروقات بين السلوكيات الخطرة، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس، بينما كانت الفروق دالة في السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس، وبناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، أوصى الباحث بمجموعه توصيات كان أهمها: حث المرشدين التربويين العاملين في مدارس القدس الى الاعتماد على الإرشاد الديني كونه من أكثر الطرق المفيدة في مواجهة الضغوط النفسية بين المراهقين ويستطيع تزويد المراهقين بأساليب تساعد على الابتعاد عن الانخراط في السلوكيات الخطرة بينهم.

الكلمات المفتاحية: السلوكيات الخطرة، مواجهة الضغوط النفسية، تقدير الذات، المراهقين، شرقي القدس.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وخلفيتها

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وخلفيتها

1.1 المقدمة

تعاني المجتمعات الإنسانية منذ بدء التاريخ وحتى يومنا هذا من السلوك الخطر الناتج من أفرادها، والتي تعد من الظواهر الاجتماعية التي تخرج عن معايير المجتمع وقيمة السليمة، ويعد انتشار هذه السلوكيات دلالة واضحة على فقدان الأمن والطمأنينة النفسية بين أفراد المجتمع، كما تؤدي هذه السلوكيات إلى تفكك الروابط الاجتماعية وانتشار الخوف والقلق وغيرها من الآثار السلبية التي تؤدي إلى ضياع الفرد والمجتمع (العصيمي، 2010)، وجراء ما تتعرض له فئة عريضة من الناشئة من حالات التشرد والتفكك الاجتماعي إلى غير ذلك من المشكلات التي برزت على السطح خلال الآونة الأخيرة، فقد دفع شريحة من هذه الفئة الاجتماعية إلى سلوك طريق الانحراف والسقوط في بؤرة الجنوح (شرمات، 2014).

ومفهوم السلوك الخطر يشير إلى الفعل الذي يعرض الإنسان نفسه أو غيره للضرر، وهو الاستجابة التي تهدف إلى إلحاق الضرر والأذى بالآخرين أو بالذات ويترتب على هذا السلوك أذى بدني أو مادي أو نفسي للآخرين أو للشخص نفسه (العصيمي، 2010)، وفي بحث أجراه كل من عازيزة وأبو عصبه (2008) توصلا من خلاله إلى نتائج حول أنماط استعمال المواد المخدرة والمنشطة والكحول، لدى تلاميذ وتلميذات المدارس العربية من الصف السابع وحتى الصف الثاني عشر، وقد أظهرت نتائج البحث أن 9% من تلاميذ فلسطين المحتلة عام 1948 تحدثوا عن تعاطي مخدرات خطيرة مثل المورفين والكوكايين ولكراك في السنة الأخيرة، أضاف إلى ذلك أن 17% من التلاميذ العرب تحدثوا عن تناول مشروبات روحية، هذا إلى جانب إعلان وزارة الصحة الفلسطينية عام 2017 عن نتائج دراسة حول تعاطي المخدرات في الأراضي الفلسطينية والتي تضمنت من خلالها شريحة المراهقين وغيرهم من الفئات العمرية المختلفة، وأفادت هذه الدراسة بأن هناك 26.500 شخص يتعاطون المخدرات بشكل خطر.

ويعد ارتباط السلوكيات الخطرة في مرحلة المراهقة أكثر سوءاً، فهي المرحلة الانتقالية في حياة الإنسان من الطفولة والاعتماد على الآخرين إلى الرشد والاعتماد على النفس، وهي مرحلة مليئة بالصراعات والقلق والثورة، وفي هذه المرحلة والتي تتمثل بالمرحلة الثانوية تتجه ميول المراهقين نحو اتجاهات متباينة، كونهم ينتقلون من مرحلة علاقات محدودة بالأسرة إلى حياة اجتماعية واسعة، وتظهر لديهم قدرة على النقد والتحليل وإدراك الأمور إلى جانب الحساسية المفرطة والتذبذب الوجداني والاندفاع والمخاطرة التي قد تؤدي إلى جنوح الأحداث مما ينتج عن ذلك زعزعه في تقدير الذات (العصيمي، 2010).

كما ويعد تقدير الذات من أهم العوامل التي تؤثر في السلوكيات الخطرة وذلك بحسب العديد من الدراسات التي عملت على دراسة هذه العلاقة، حيث أوضحت أن الفرد ذو التقدير المرتفع لذاته وصاحب الطموح المرتفع يكون أبعد عن الانحراف والجنوح من غيره - من ذوي التقدير المنخفض للذات-، حيث أن تقدير الذات للفرد يعني الاحتفاظ للذات بالإجلال والاحترام والطموح وهذا يعد رغبة الفرد في تحقيق أهدافه وصولاً للتفوق والكمال، فالتفاعل موجب بين تقدير الفرد لذاته ومستوى طموحه، ويعتبر مفهوم الذات من أهم المحددات الذاتية لمستوى طموح الفرد، وكذلك تقبل الفرد لذاته ولا ننسى أن وضوح الهدف يرفع مستوى الطموح لدى الفرد ويقلل من الضغوط النفسية لديه (الصلاحي، 2012).

إن أساليب مواجهة الضغوط تعني الإجراءات التي يستخدمها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي (سراج، 2014) فالمراهق من أكثر الفئات المعرضة للضغوط، وتتنوع مصادر وأسباب هذه الضغوط، فمرحلة المراهقة في حد ذاتها تعتبر مرحلة ضاغطة كونها تشهد تغيرات نفسية واجتماعية وانفعالية وجسمية، كل هذه التغيرات تؤثر في حياة المراهق وقراراته، وكذلك الضغوط الخارجية التي يتعرض لها من طرف المدرسة والأسرة والتي تؤثر بدورها على صيرورة حياة المراهق، ومن أجل التوافق مع هذه التوترات والضغوطات يستخدم ما يسمى بالاستراتيجيات أو الأساليب، وهي آليات لمواجهة الضغوط تختلف باختلاف الأفراد، فمنها المتكيفة ومنها غير المتكيفة وتختلف أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها باختلاف الأفراد وخصائصهم

الذاتية وقدراتهم وتربيتهم الثقافية والحضارية وكذلك أعمارهم الزمنية (حساني، 2015)، وفي دراسة أجرتها والي (2015) على مجموعة من المراهقين الجانحين أكدت نتائجها على أن أكثر أساليب المواجهة شيوعاً هو أسلوب الانفعال الذي يدفع بهم غالباً إلى عدم القدرة على ضبط الذات، وتبني سلوكيات يتم من خلالها إسقاط كل الغضب والعداونية في مواجهة الضغوط.

وتلعب الظروف السياسية والاقتصادية والثقافية الصعبة التي يعيشها المجتمع الفلسطيني عامة والمقدسي بشكل خاص دوراً هاماً في الجوانب السلوكية والنفسية والاجتماعية للمراهقين الذين يواجهون العديد من العقبات والضغوط والتحديات في حياتهم، وبالتالي فإن الكشف عن السلوكيات الخطرة يساعد على منع حدوثها مستقبلاً أو التخفيف من حدتها (عسيلة، 2015).

وعليه جاءت الدراسة الحالية من أجل التعرف على مستوى مساهمة أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات بالتنبؤ بالسلوكيات الخطرة لدى المراهقين.

1.2 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تعد السلوكيات الخطرة التي تصدر من بعض الأفراد وخاصة المراهقين مصدراً أساسياً في التأثير السلبي على تقدم ورقي المجتمع وأمنه، ما لم تتخذ حيالهم أساليب وفنيات تساعد على مواجهة الضغوط وتقدم لهم الرعاية والتوجيه التي تمكنهم من الاندماج في مجتمعاتهم ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات التي عنت بموضوعات الدراسة لاحظ دراسة والي (2015) والتي توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين الجانحين كانت كبيرة، وفيما يتعلق بتقبل الذات اطلع الباحث على دراسة المصاروة (2020) والتي أشارت إلى أن مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين منخفض، وفيما يتعلق بالسلوكيات الخطرة بينت دراسة صالح (2020) أن هناك عوامل خطيرة لاضطرابات القلق والعدوان لدى عينة من المراهقات وهذا يؤثر إيجاباً في زيادة السلوكيات الخطرة لدى المراهقات. ومن أجل تحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، كما وتكونت عينة الدراسة من (151) طالب وطالبة من المراهقين، تراوحت أعمارهم ما بين (14-17) سنة بمتوسط عمري (15) سنة ومن خلال خبرة الباحث كونه يعمل مرشد تربوي في إحدى مدارس

القدس فقد لاحظ الأفراد الأكثر تدني لتقدير الذات ميلهم نحو السلوكيات الخطرة، وكذلك الأفراد الذين يفتقرون إلى وجود أساليب تعمل على مواجهة ضغوط الحياة ميلهم نحو السلوكيات الخطرة، إذ ربما تنعكس هذه السلوكيات مستقبلاً إلى تفكك الروابط الاجتماعية وغيرها من الآثار السلبية التي تؤدي إلى ضياع الفرد والمجتمع، على اعتبار أن هذه المرحلة من المراحل الأكثر حساسية في حياة الفرد، وعالية يمكن صياغة مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس الآتي:

ما مستوى مساهمة أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات في التنبؤ بالسلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس؟ ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى انتشار السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس؟

السؤال الثاني: ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية انتشاراً بين مراهقي شرقي القدس؟

السؤال الثالث: ما مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في شرقي القدس؟

السؤال الرابع: هل يوجد علاقة ارتباطية بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس؟

السؤال الخامس: هل يوجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس؟

السؤال السادس: هل يوجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة لدى مراهقي شرقي القدس؟

السؤال السابع: ما درجة إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة لدى مراهقي شرقي القدس؟

السؤال الثامن: هل توجد فروق جوهرية بين متوسطات السلوكيات الخطرة، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتقدير الذات لدى مراهقين شرقي القدس تعزى لمتغير: (الجنس، العمر، مكان السكن، الدخل الشهري، المستوى التعليمي لكل من الوالدين، حجم الأسرة)؟

1.3 أهمية الدراسة

وتبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تتناول متغيرات لم يسبق دراسة علاقتها بالسلوكيات الخطرة -على حد علم الباحث - ما أنها تناولت الشريحة العمرية الأكثر أهمية في حياة الإنسان والتي تمثلت بمرحلة المراهقة، كما تم تطبيق هذه الدراسة في البيئة الفلسطينية نظراً لقلة الدراسات التي تناولت العلاقة الارتباطية بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات. وتبرز الأهمية التطبيقية في كونها تكسب المراهقين الوعي بمخاطر السلوكيات الخطرة، حيث ان هذه الدراسة ستزود العاملين في مجال التربية والتعليم والإرشاد النفسي بمعلومات دقيقة تساعد في ضبط السلوكيات الخطرة لدى المراهقين، وبناء برامج إرشادية متخصصة تستند إلى نتائج الدراسة الحالية.

1.4 أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة معرفة:

1. درجة إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات بالتنبؤ بالسلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس.
2. مستوى انتشار السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس.
3. أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية انتشاراً بين مراهقي شرقي القدس.
4. مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في شرقي القدس.
5. إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس.

6. إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس.

7. إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة لدى مراهقي شرقي القدس؟

8. درجة إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة لدى مراهقي شرقي القدس.

9. إذا كان هنالك فروق جوهريّة بين متوسطات السلوكيات الخطرة، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتقدير الذات لدى مراهقين شرقي القدس تعزى لمتغير: (الجنس، العمر، مكان السكن، الدخل الشهري، المستوى التعليمي لكل من الوالدين، حجم الأسرة)؟

1.5 حدود الدراسة

المحدد الزمني: الفصل الأول من العام الدراسي 2020-2021.

المحدد المكاني: مدارس السلطة الوطنية في محافظة القدس.

المحدد البشري: الطلبة المراهقين في مدارس القدس الشرقية.

المحدد المفاهيمي: السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس، مساهمة أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات في التنبؤ بالسلوكيات.

1.6 مصطلحات الدراسة

السلوكيات الخطرة:

ويعرف السلوك الخطر على أنه مشكلة تمثل نوعاً من الاهتمام ومصدراً للقلق، أو يكون السلوك بمثابة أمر غير مقبول وفقاً للأعراف والأنماط الاجتماعية والشرعية للمجتمع ومؤسساته، وهو سلوك

يظهر نوعاً من الاستجابة للرقابة الاجتماعية، سواء كان بمعدل الحد الأدنى مثل التعبير عن الرفض أو بمعدل الحد الأقصى مثل النبذ والطرد والسجن (العصيمي، 2010).

ويعرفها الباحث إجرائياً: مجموعة السلوكيات التي يمكن أن تؤثر سلباً على صحة الفرد الجسدية أو النفسية، ويكون كمنبه قد يصيب الفرد ويتسبب في إلحاق الضرر به وبالأخرين من حوله نتيجة تعرض الفرد لموقف غضب أو إحباط أو انزعاج من قبل الآخرين، أو الشخص نفسه، ويعبر عنها في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس السلوكيات الخطرة.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

هي الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطارة المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه (عشعش، 2016).

ويعرفها الباحث إجرائياً:

تلك الطرق والجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تساعد الفرد على حشد طاقته لمواجهة البيئة المحيطة في المواقف المرهقة أو التي تفوق قدراته، ويقوم بها الفرد من أجل التخفيف من مستوى التوتر والضغط النفسي الذي يواجهه، ويعبر عنها في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

تقدير الذات:

هو حكم الفرد على أهميته الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية، وأنهم جديرون بالاحترام والتقدير، أما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض فلا يرون قيمة وأهمية أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلونهم (سمور، 2015).

ويعرفها الباحث إجرائياً: الصورة التي ينظر بها الفرد إلى نفسه سواء إيجاباً أم سلباً وتؤثر في سلوكه وتعامله مع نفسه والآخرين، ويعبر عنها في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس تقدير الذات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

2.1 الإطار النظري

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة، من حيث مساهمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في التنبؤ بالسلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس، وهذه الموضوعات تم تناولها من جوانب عدة، وبعد ذلك تم استعراض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوعات الدراسة.

المحور الأول: السلوكيات الخطرة:

تعد السلوكيات الخطرة التي يصدرها بعض الأفراد من المؤثرات السلبية على مسيرة التقدم والرفي لأي مجتمع من المجتمعات، ويزداد الأمر سوءاً إذا ارتبطت السلوكيات الخطرة بمرحلة المراهقة كونها مليئة بالصراعات والقلق والثورة، وبالتالي فإن هذه الشريحة في أمس الحاجة إلى الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية والتربوية والثقافية التي تساعد على تجاوز المشكلات والأزمات والصراعات التي تعترض الصحة النفسية.

كما ويتطلع معظم المراهقين إلى الحصول على نتيجة مفيدة كمكافأة على المشاركة في السلوكيات الخطرة، على الرغم من أن النتيجة يمكن أن تكون نتيجة ضارة أو سلبية لهذا السلوك. خلال فترة البلوغ لا يتمكن المراهقون من التنظيم الذاتي ويميلون إلى زيادة تفاعلهم مع العواطف، مما يؤدي إلى ضعف شديد في العواقب السلبية للسلوكيات الخطرة. يقضي المراهقون قدراً كبيراً من الوقت مع الأصدقاء والأقران، وبالتالي من المحتمل أن يتأثروا بهم (Biolcati & Mancini & Trombini, 2018).

مفهوم السلوكيات الخطرة:

تعرف السلوكيات الخطرة بأنها الفعل الذي يعرض الإنسان نفسه أو غيره للضرر، وهو الاستجابة التي تهدف إلى إلحاق الضرر والأذى بالآخرين، وهو سلوك يصدره الفرد، لفظياً أو بدنياً صريحاً أو غير

صريح أو ضمنياً، مباشراً إيجابياً أو سلبياً، ويحدده صاحبه بأنه سلوك أملت عليه مواقف الغضب أو الإحباط أو الإزعاج من قبل الآخرين أو للشخص نفسه (الصالح، 2012)، وفي البحث الحالي سوف يتم اعتماد هذا التعريف كونه شمل مركبات وأبعاد السلوكيات الخطرة، ومنها اللفظي والبدني والضمني والمباشر والإيجابي والسلبي، هذا إلى جانب توافق هذا التعريف مع أبعاد مقياس السلوكيات الخطرة والنظريات المفسرة لتلك السلوكيات.

العوامل المؤثرة في السلوكيات الخطرة:

إن التكوين النظري لمفهوم نظرية السلوك الخطر يتميز بالتعقيد والشمول، فهو يتضمن ثلاثة أنظمة أساسية من المتغيرات التفسيرية هي: النظام البيئي الإدراكي، والنظام الشخصي، والنظام السلوكي، ويشمل كل نظام منها على مجموعة من المتغيرات التي تسهم في صياغة السلوك الخطر، وعلى أساس مستوى الميل في السلوك الخطر داخل الأنظمة الثلاثة يتم تحديد الخصائص النفسية التقليدية وغير التقليدية لدى كل فرد من المراهقين (العصيمي، 2010).

أولاً: البيئة:

البيئة لها تأثير قوي على سلوك الإنسان، ويختلف كل عامل من عوامل البيئة في مدى تأثيره على سلوك الإنسان، وعوامل البيئة المؤثرة بالسلوك كثيرة نذكر منها ما يلي:

1. الأسرة: تعد الأسرة الخلية التربوية الأساسية لعملية التنشئة الاجتماعية، فمن خلالها تتبلور شخصية الطفل بجوانبها العقلية والاجتماعية والجسمية والانفعالية، ولذلك فإن دور الأسرة في غرس السلوك الصحي في أفرادها يعتبر من أولى الوظائف التي يجب أن تقوم بها، فالحياة الأسرية تشكل مصدر تعزيز للصحة وللسلوكيات الصحية السليمة لذا نرى أن هنالك تزايداً مستمراً في توجيه إجراءات التدخل إلى الأسر لضمان حدوث قدر أعظم من التغير في السلوك (صليحة، 2016)

2. الحي السكني: يقصد بالحي السكني (المنطقة التي يقطن فيها الفرد مع من فيها من جيران) فالحي يهيئ للأسرة كثيراً من الاتصالات والاختلاطات، وهذا بدوره يؤثر على سلوك الفرد حيث يختلف الفرد بقيم وتعاليم وعادات المجتمع المحيط به، فإذا كان الحي فاسداً فإنه يساعد على إيجاد البيئة الملائمة لارتكاب السلوكيات الخطرة، ومن هنا نجد شخصية الفرد تتأثر في الغالب بسكان الحي، من حيث مستواهم الثقافي وعاداتهم وتقاليدهم، وأنماط سلوكياتهم، فالحي الذي تتوافق قيمه مع المجتمع الكبير، يكون حي سوي يهيئ للطفل جواً يكسبه الشعور باحترام النظام والقانون (العصيمي، 2010).

3. المدرسة: تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية الثانية من حيث تأثيرها على الحدث من مختلف الجوانب النفسية، والاجتماعية، والصحية، فدور المدرسة لا يقتصر على التعليم فحسب، بل تقوم بالتنشئة الاجتماعية السليمة ومساعدة الطالب على استغلال قدراته وبالتالي فإن الاهتمام المنخفض بالتعليم والانسحاب من الأنشطة المدرسية والتهرب من الواجبات المنزلية، كل هذه العوامل تساهم في خلق سلوك عنيف عند الطالب، وهناك علاقة طردية بين الخصائص البيئية والسلوكيات المنحرفة للعاملين المتواجدين في المكان، وأن الخصائص المحددة للمكان والفضاء لها أثر كبير على وقوع الفعل العنيف (أبو عصب، 2020).

4. الأصدقاء: يختار الإنسان أصدقاءه من جيران الحي الذي يقيم فيه، أو من زملائه في المدرسة وتلعب كل من الأسرة والمدرسة والحي السكني دوراً كبيراً في تحديد هذا الاختيار، والإنسان في اختياره يفضل المجموعة التي تتقارب معه في السن وتتفق معه في الميول والاتجاهات، ووجود الشخص بين جماعة الأصدقاء يحدث تأثيراً متبادلاً، فكل منهم يؤثر في تكوين شخصية الآخر بدرجات متفاوتة حسب مقدرة كل منهم على الإقناع، وقوة الشخصية، فإذا سادت الجماعة مبادئ وتقاليدهم سليمة انعكس ذلك على سلوكهم وغرائزهم فيصدر عنهم السلوك السليم، أما إذا كانت ظروفهم سيئة داخل مجتمعات الأسر المدرسية ولم يتكيفوا مع هذه المجتمعات تكونت منهم عصابة يصدر منها السلوكيات الخطرة (العصيمي، 2010).

ثانياً: الشخصية:

يعود البحث عن مفهوم الشخصية إلى بداية التاريخ الإنساني عندما تساءل الإنسان عن نفسه وعن هويته، حيث تنسب الشخصية إلى الانطباع العام عن الفرد فالشخصية تنظم دينامي داخل الفرد، لتلك الأجهزة النفسية والجسمية التي تحدد خصائص الفرد وسلوكه وفكره، ويتضمن النظام الشخصي مجموعة من المتغيرات الاجتماعية المعرفية النمطية المتداخلة ومنها القيم والتوقعات والمعتقدات والاتجاهات وتعكس تلك المتغيرات الخلفية التعليمية وطبيعة النمو والتطور الفكري، ويميل أصحاب السلوك الخطر إلى تحقيق معدلات متدنية في التحصيل الدراسي، ويعانون من ضعف لتقدير الذات، وقابلية للانحراف، وضعف الوازع الديني (العجمي، 2006).

ثالثاً: السلوك:

لقد أصبح مفهوم السلوك يحظى بنفس الأهمية والمكانة التي تحتلها عوامل الخطر البيولوجية (ارتفاع مستوى الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم) من حيث تأثيرهما على صحة الفرد والمجتمع، فالسلوكيات الخطرة تعني وضع الذات في خطر، خطر فسيولوجي للجسم أو للصحة (جروح، مرض أو موت) وأيضاً خطر نفسي، وهذه الأخطار تختلف حسب درجة خطورتها، ويمكن أن تكون منخفضة كما يمكن أن تؤدي إلى نتائج خطيرة، وبالتالي فإن كل نظام من الأنظمة التفسيرية ينطوي على محفزات للسلوك الخطر وعوامل للرقابة والتحكم في هذا السلوك، ومن خلال التوازن بين المحفزات وعوامل التحكم والرقابة يتم تحديد ميل المراهق بشكل عام فيما يتعلق بممارسة السلوك الخطر، وبذلك تتضح الطبيعة السلوكية غير التقليدية لدى بعض المراهقين بموجب مفهوم نظرية السلوك الخطر (صليحة، 2009).

أسباب السلوكيات الخطرة:

السلوك الخطر ظاهرة نفسية اجتماعية لا يمكن إرجاعها إلى سبب واحد فهناك أسباب داخلية داخل الفرد نفسه، وأخرى خارجية تؤدي إلى ظهور السلوكيات الخطرة، وسيتم تناول الأسباب الداخلية المسببة للسلوك الخطر ثم الانتقال إلى الأسباب الخارجية المؤثرة على بروز السلوكيات الخطرة.

الأسباب الداخلية المسببة للسلوك الخطر:

الأسباب الجسمية مثل: النشاط الزائد الناتج عن اختلاف إفرازات بعض الغدد كالغدة الدرقية، أو الغدة النخامية مع مستوى منخفض من الذكاء، مما لا يمكن الفرد من تصريف نشاطه الزائد في أوجه مفيدة فيوجهها في سلوكيات خطيرة. ومن الأسباب الداخلية العوامل البيولوجية وهي كل ما يتعلق بتكوين الحدث الوراثي والعضوي والعقلي، ويلعب عامل الوراثة عاملاً مهماً في نشوء السلوك الخطر، فأحياناً ترتبط العوامل البيولوجية بالضعف العقلي، فتجعل قدرة الفرد على الإدراك والتمييز قاصرة على مجارة نموه الجسمي، فلا يستطيع تصريف شؤونه بالطريقة المناسبة مما يؤدي إلى وقوعه في الأخطاء والفشل والسلوك الخطر. بالإضافة إلى أن الاضطرابات النفسية تلعب دوراً ظاهراً في تشكيل السلوك الخطر، مثل الشعور بالإحباط والقلق المستمر وضعف التوافق والصراعات النفسية وسيادة مشاعر الدونية والنقص، وقد تدفع هذه المشكلات النفسية بالحدث إلى السلوك الخطر. وهناك عوامل نفسية مهمة ترتبط بالسلوكيات الخطرة مثل: شدة نزعات السيطرة أو الخضوع، أو إثبات الذات، أو التقليد والقابلية للاستهواء وحب التملك، والشذوذ الجنسي.

الأسباب الخارجية المسببة للسلوك الخطر:

وينتقل العصيمي (2010) إلى الأسباب الخارجية التي تكون سبب في نشوء السلوكيات الخطرة لدى المراهق ومنها:

أولاً: الأسباب الاقتصادية هي أحد العوامل التي قد تؤثر في جوانب عديدة في حياة الفرد، وتتمثل في الفقر الذي يؤثر في المستوى المعيشي للإنسان، كما يؤثر في مدى توفير وإشباع الحاجات الأساسية اللازمة لضمان النمو السليم للطفل واستمرار الحياة.

ثانياً: الأسرة فهي تعتبر أقوى العوامل فاعلية في تشكيل بنية الطفل وتكوين شخصيته وتحديد أنماط سلوكه، وتنمية قدراته الاجتماعية من خلال ما تبثه التنشئة الاجتماعية في الطفل، والظروف الأسرية التي تحيط به وتؤثر إما سلباً أو إيجاباً حسب طبيعة العلاقات الأسرية القائمة بين الأفراد.

ثالثاً: المدرسة وهي المؤسسة الاجتماعية الثانية التي تستقبل الطفل، ولها دور مهم في عملية التنشئة الاجتماعية، ويتضح ارتباط المدرسة بالسلوك الخطر من خلال تأثيرها في جانب الحدث من جانب، ومن حيث تأثيرها في البيئة المحيطة من جانب آخر، وقد تفشل المدرسة في أداء وظائفها كمؤسسة اجتماعية تربوية لعوامل متعددة منها ما يتعلق بالحدث، ومنها ما يتعلق بزملائه ومنها ما يتعلق بالنظام المدرسي بصفة عامة.

النظريات المفسرة للسلوكيات الخطرة:

1. نظرية السلوك الخطر لجيسور: تناولت هذه النظرية دراسة الاختلال الوظيفي وسوء التكيف في مرحلة المراهقة، وتعتبر نظرية السلوك الخطر إطاراً نظرياً نظامياً متعدد الجوانب ينطوي على جوانب اجتماعية نفسية، وهي نظرية مشتقة من المفاهيم الأساسية لنظرية "روتر" (1954-1982) للتعلم الاجتماعي ومفهوم "ميرون" (1957) النظري للسلوك، والافتراض الأساس للنظرية هو اعتبار كل السلوكيات نابعة من التفاعل البيئي للفرد، وقد شملت نظرية السلوك الخطر في بداية ظهورها على دراسة أجريت في الستينيات من القرن العشرين، وكانت عبارة عن دراسة شاملة تناولت مشكلات تعاطي الكحول ومشكلات سلوكية أخرى، وبعد أن تم تطبيق المفهوم النظري لأول مرة في مشروع البحث على ثلاثة أجناس مختلفة، تمت مراجعة الاطار النظري للمفهوم من خلال دراسة مطولة في أواخر الستينيات اجريت على مجتمع طلاب المدارس الثانوية، وتعتبر هذه هي النظرية الأكثر شيوعاً وانتشاراً في الموضوعات ذات الصلة، وتمت مراجعة نظرية السلوك الخطر في العقود التالية في مسار عدد من الدراسات، وقد تم تناول السلوك الخطر بالدراسة فيما يتعلق بمتابعة سلوك المراهقين ورغبتهم في التصرف كأفراد بالغين، وقد شمل الاطار النظري المتعلق بنظرية السلوك الخطر ثلاثة أنظمة أساسية من المتغيرات التفسيرية هي: النظام البيئي الإدراكي، والنظام الشخصي، والنظام السلوكي، ويشمل كل نظام منها على مجموعة من المتغيرات التي تسهم في صياغة السلوك الخطر أو أدوات رقابة وتحكم في مواجهة السلوك الخطر، ويعتبر التوازن بين أدوات تحفيز السلوك الخطر وأدوات رقابة السلوك الخطر هو التوازن الذي يحقق درجة من الميل في السلوك الخطر

داخل إطار كل نظام من تلك الانظمة الثلاثة، وعلى أساس مستوى الميل في السلوك الخطر داخل الانظمة الثلاثة يتم تحديد الخصائص النفسية التقليدية وغير تقليدية لدى كل فرد من المراهقين (العصيمي، 2010).

2. نظرية التحليل النفسي: يرى فرويد أن الفعل الإجرامي يصدر من شخص لم يتمكن في التحكم بنزواته أو لم يتمكن من التسامي بها في سلوكات مقبولة اجتماعياً، فالسلوك الإجرامي حسب فرويد هو الشعور المباشر عن الحاجات الغريزية والتعبير الرمزي عن الرغبات المكبوتة، أو هو نتاج الأنا الغير متكيفة بسبب تمزق هذا الأخير بين متطلبات الواقع المتناقضة والأنا الأعلى. كما ترى مدرسة التحليل النفسي أن الفعل الإجرامي هو اندفاعية محطّة كبيرة وأنانية غير موجودة من جهة ومن جانب عقدة أو دين التي تفسر الفعل الإجرامي، ومن أخطر أشكاله: زنا المحارم، وقتل الأب (زروقي، 2015)

3. نظرية أدلر: يرى أدلر أن الشعور بالنقص قد يؤدي إلى ارتكاب الفعل الإجرامي لأن هذه العقدة هي من أحسن الآليات لجلب الانتباه وليصبح مركز اهتمام فيعوض الإحساس باحتراف الجريمة، وفي هذا الصدد يوجد اتجاه آخر هو دور الإحساس بالظلم في نشوء الإجرام (بوميدين، 2013).

4. نظرية المحاكاة (التقليد): ساهمت هذه النظرية في فهم العوامل الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الجانح، فيرى رواد هذه النظرية السلوك الجانح بأنه ظاهرة اجتماعية نفسية يتعلمها الفرد من البيئة المحيطة به عن طريق الاختلاط والتواصل (محاكاة) المنحرفين من أسرته وعشيرته وأصدقائه، فهو خلق يتطبع الفرد عليه اجتماعياً منذ الصغر (زغير وصالح، 2010).

المحور الثاني: أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

تمهيد:

يعتبر موضوع الضغوط النفسية من المواضيع التي أولاها العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الاهتمام بالدراسة والبحث كونها تمس الصحة النفسية والجسمية، إذ أن كل واحد منا يمر على مدار حياته اليومية بمواقف تمثل حدثاً ضاغطاً بطريقة أو بأخرى، ويختلف الأشخاص في استجاباتهم لهذه الأحداث الضاغطة وأساليب مواجهتهم لها، نتيجة مبدأ الفروق الفردية ونتيجة اعتبارات أخرى، ومن خلال هذا الفصل سيتم التعرف على مفهوم الضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها والاتجاهات النظرية المفسرة لها.

الضغط النفسي:

إن التغيرات التي مست جميع مجالات الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية والتكنولوجية جعلت الفرد أكثر عرضة للضغوط النفسية، وحتى نتفادى مثل هذه المثيرات الضاغطة، كان لا بد من إيجاد أساليب بقصد تحقيق أكبر قدر من التوافق والالتزان، وتحقيق أكبر قدر من جودة الحياة (والي، 2015).

تعددت تعريفات الباحثين لظاهرة الضغوط النفسية كونها ظاهرة معقدة ومتداخلة ومن هذه التعريفات تعريف معجم وبستر Webster New World Dictiary الضغط بأنه كلمة تعني القوة المجهدة ويقال أيضاً أنه القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغييراً في شكله كأثر لهذه القوة (حساني، 2015).

وعرف لازاروس الضغط أنه ليس بالمثير ولا بالاستجابة وإنما هو تفاعل بينهما، وعلى هذا الأساس يعرفه لازاروس وفو لكمان على أنه: علاقة خاصة بين الفرد وبيئته والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة، وأنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر (والي، 2015).

وعرف لازاروس وفو لكمان (1984) أساليب مواجهة الضغوط، على أنها ذلك المتغير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية، والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكانياته (جودة، 2004).

وقد عرف سبيلبرجر أسلوب مواجهة الضغوط بأنها: عملية وظيفتها خفض أو إلغاء المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد. أما تشارلز فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط (زهاني، 2014).

ويعرف أسلوب مواجهة الضغوط على أنه استجابة فيزيولوجية ونفسية تنتج من محاولة الفرد في التوافق والتكيف مع الضغوط التي يتعرض له مما ينتج عن ذلك درجة استجابة الفرد للمتغيرات البيئية في حياته ربما تكون هذه المتغيرات مزعجة تحدث بعض الاضرار الفيزيولوجية، وهذه التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعا للعديد من الخصائص في الشخص نفسه (Zwpa, 2018).

أنواع الضغوط:

وبحسب سيلي بوجود نوعين آخرين من الضغط النفسي:

1. الضغط النفسي المنخفض: يشعر به الفرد نتيجة للملل وعدم القدرة على التحدي ومواصلة المواجهة.

2. الضغط النفسي الزائد: ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي لا تتوافق مع إمكانيات الفرد خاصة عند امتداد زمانها.

أما كوهين (Koheen, 2013) فقد ميز بين نوعين من الضغوط:

1. الضغوط الخارجية المصدر: هي المؤثرات والمواقف الخارجية المحيطة بالفرد.
2. الضغوط الداخلية المصدر (الشخصية): هي الأحداث والمؤثرات النابعة من توجه الفرد وإدراكه.

مصادر الضغوط النفسية:

يتعرض الفرد طوال حياته إلى مجموعة من الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المتشعبة المصادر والتي يمكن حصرها كما جاء في (والي، 2015) كما يلي:

1. الضغوط الشخصية: توجد عدة مصادر تثير الضغوط الشخصية على مدى حياة الفرد، كالضغوط الصحية مثلاً: التي قد تتجسد في مرض خطير أو إعاقة أو القيام بعملية جراحية.
2. الضغوط الأسرية: إذ تعتبر الأسرة المحيط الذي يحمي عناصره من الضغوط والمؤثرات السلبية، ولكن اضطراب العلاقات داخلها واحتدام الصراع فيها قد يكون الأصل في عدة اضطرابات نفسية وجسمية، كما أن تأثير التركيبة الأسرية وتفاعل أعضائها ومكانة ودور كل واحد فيها يشكل ضعفاً على كل فرد من أفرادها.
3. الضغط المهني والاجتماعي: إن العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة كالمدرسة ومجال العمل ومحيط التفاعل اليومي قد تكون من بين أهم مولدات الضغط، وقد ينشأ الضغط المهني من الظروف التي يسري بينها خصائص الوظيفة، والعلاقات داخل مجال العمل، والخبرة، والتوفيق بين مهام العمل ومتطلبات الأسرة.

ويرى تايلور (Taylwe, 2012) ان مصادر الضغوط النفسية تنقسم الى:

1. مصادر داخلية: وهي التي تتبع من الفرد نفسه والتي تتمثل في تحقيق طموحاته والاهداف التي يسعى اليها وغيرها.
2. مصادر خارجية: وهي التي تأتي من البيئة الخارجية مثل المعتقدات والصراع في العادات والتقاليد ويمكن ان تكون ضغوطات تسببها مصادر في الطبيعة كالبراكين والزلازل وغيرها.

الأساليب المعرفية لمواجهة الضغوط:

قدم كوهن كما جاء في الضريبي (2010) مجموعة من الأساليب المعرفية لمواجهة الضغوط، حيث كانت على النحو الآتي:

1. الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث.
2. التخيل: أسلوب يتجه فيه الفرد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديه قدرة كبيرة لتخيل ما قد يحدث.
3. الرجوع إلى الدين: عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.
4. التفكير العقلاني: يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
5. حل المشكلة: نشاط معرفي يسعى من خلالها الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم العصف الذهني.
6. الفكاهة (الدعابة): أسلوب يتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

الاتجاهات النظرية المفسرة للضغط النفسية:

1. نظرية والتر كانون:

ظهرت هذه النظرية في عام 1980 ويعتبر كانون من الأفراد الذين استخدموا كلمة الضغط، وعرفة بأنه رد الفعل في حالة الطوارئ، وكشف في دراسته أن مصادر الضغط كالخوف والغضب يسبب تغييراً فسيولوجياً في وظائف الاعضاء نتيجة تحفيز الجهاز هرمون الادرينالين، وقد افترض كانون أنه عندما يدرك الكائن أن هنالك تهديداً فإن الجسم يستثار بسرعة وتسري الدافعية في الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الصماء للتعامل مع هذا التهديد، وتعمل هذه الاستجابة على حمل الكائن لمواجهة مصدر التهديد واستدل على ذلك بأنها تمكن الكائن من الاستجابة السريعة للتهديد، ومن ناحية أخرى خلص إلى أن الضغط يمكن أن تكون ضارة بالكائن، وتسبب مشكلات صحية مع مرور الوقت وخاصة إذا لم يكن الكائن قادراً على مواجهة التهديد أو الهروب منه واستمر في التعرض للضغط واستمرت الاستثارة الفسيولوجية في التصاعد (حساني، 2015).

2. هانز هالي:

أقر هانز بتأثير الضغط النفسي على توازن الجسم، فهو يرى بأن إرهاق القوى الدفاعية للفرد أثناء تواجده تحت ضغط نفسي أو فسيولوجي يعيق عملية توازن الجسم داخلياً، فتتحرك القوى الفاعلة من أجل المواجهة وإعادة التوازن، هذا ما جعله يصوغ نظريته على أساس متلازمة التكيف، وفي عام 1946 طور أعماله من خلال تجارب عدة فاستنتج وجود ثلاثة مراحل لمتلازمة التكيف العام، وهي تشمل مرحلة التنبيه والتي يقوم بها الجسم بتنبيه جميع أعضائه بوجود خطر من أجل المواجهة، وقد شملت مرحلة المقاومة على المرحلة الثانية والتي من خلالها يكون الفرد مهياً لمواجهة أي ضغط، في حين شملت مرحلة الإنهاك على المرحلة الثالثة والتي تضعف فيها قدرة الجسم على المقاومة إذ لا يمكنه الاستمرار مطولاً في ذلك، خاصة بعد سيطرته على مصدر الضغط وتحكمه فيه (والي، 2015).

3. نظرية سيلبي:

تتطلب نظرية هانز سيلبي من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على اساس استجابته للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة او انماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلبي ان اعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد سيلبي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى ان هذه المراحل تمثل التكيف العام وهي اولاً الفرع وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديداً ثانياً المقاومة وتحدث عندما يكون التعرض للموقف الضاغط متلازماً مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الاولى وتظهر تغيرات اخرى تدل على التكيف ثالثاً الاجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف . غير ان الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت واذا كانت الاستجابة الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها امراض التكيف (والي، 2015).

4. نظرية موراي:

تعتبر هذه النظرية في الدافعية من النظريات التفاعلية لأنها تنظر إلى السلوك على أنه نتاج لحاجات داخلية تفاعلية مع ضغوط خارجية، فمفهوم الضغط ومفهوم الحاجة مفهومان أساسيان، على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك فهو يمثل القوة في منطقة المخ، قوة تنظيم الإدراك والتعقل ويضيف موراي الحاجات إلى حاجات نفسية وحاجات ظاهرة تستثار من خلال البيئة وهي تمثل ضغوطاً خارجية، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط وهما ضغط بيتا وضغط ألفا، فالأول يشير إلى دلالة موضوعات البيئة والأشخاص كما يدركها الأفراد، في حين يشير ضغط ألفا إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها. ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى وسيط موضوعات معينة لحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا (حساني، 2015).

المحور الثالث: تقدير الذات:

تمهيد:

تعد الذات حجر الزاوية في شخصية الفرد، فتكاملها وتوازنها ومرونتها تصبغ الفرد نمطاً لشخصيته التي تميزه عن الآخرين، كما أن الذات تتكون منذ ميلاد الفرد، وتتبلور تبعاً لنمو الفرد بيولوجياً ونفسياً واجتماعياً وكذلك علاقته بالمحيطين به، فتقدير الذات لبنة أساسية يجب أن يقوم عليها البناء النفسي للشخصية، ولا شك في أن نقص تقدير الذات هي مشكلة لها أسباب متنوعة مثل الظروف الاجتماعية والاقتصادية.

مفهوم تقدير الذات:

يرى كوبر سميث 1967 أن تقدير الذات يمثل مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه الآخرين، وهي تتضمن معتقداته وأفكاره فيما إذا كان يتوقع النجاح أو الفشل ومدى إدراك الفرد لخبرات الفشل وقدرته على اجتيازها (لقوي، 2016).

كما يرى الريماوي (2011) أن تقدير الذات هو درجة الرضا التي يشعر بها الفرد نحو ذاته، وتقديره لأهمية الشخصية وأهمية مساعيه وهو لا ينطوي على غرور أو إشباع على حساب الآخرين، بل إنه سعي الفرد الطبيعي للتفوق من خلال تحقيق أهدافه.

أما روزنبرغ اقترح في تعريفه لتقدير الذات أنه مفهوم يعكس تجاه الفرد نحو نفسه، وأن الفرد يكون اتجاهاً نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، والذات إحدى هذه الموضوعات فالاتجاه نحوها يختلف عن جميع الموضوعات الأخرى (قريد، 2015).

ويعرف تقدير الذات بأنه مدركات الفرد ومفاهيمه فيما يتعلق بوجوده الكلي أو كيانه، أي الفرد كما يدرك نفسه، وفي رأيه أن الأنا عبارة عن جهاز من الأنشطة المعتادة التي تدعم الذات وتحميها عن طريق استخدام ميكانيزمات معينة مثل التبرير، والتقمص، والتعويض (Shwamp, 2017).

الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

مفهوم الذات الذي يشمل مفهوم الشخص وأراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يتماسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته، ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض ويشير الى معتقدات الفرد اتجاه ذاته، وان مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات بينما تقدير الذات تقييم لهذه الصفات وان مفهوم الذات تتضمن فهم موضوعي أو معرفي للذات بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس (Fedrows, 2018).

مستويات تقدير الذات:

تتأرجح مستويات تقدير الذات بين المرتفع والمنخفض والمتوسط، ولكل مستوى من هذه المستويات مميزات وخصال خاصة به يمكن أن نشير إليها فيما يلي:

1. تقدير الذات المرتفع: لقد أظهرت الدراسات التي أجريت في مجال تقدير الذات، أن الأشخاص ذوي التقدير المرتفع يؤكدون دائماً على قدراتهم وجوانب قوتهم وخصائصهم الطيبة، وأنهم يتمتعون بثقة عالية ودائمة في أنفسهم، ويبادرون إلى التجارب الجيدة مع توقعهم النجاح، وهم غير حساسين في المواقف المختلفة واثقين من معلوماتهم (لقوقي، 2016).

2. تقدير الذات المنخفض: يعرف ماسلو تقدير الذات ذوي المستوى المنخفض بأنه حاجة المرء إلى تقدير الآخرين له، بمعنى الرغبة في السمعة الحسنة والمكانة والاعتراف أو التقدير من جانب الآخرين، وفي أن يكون المرء موضع الانتباه والأهمية والتقدير من جانب الآخرين (محمد، 2010).

3. تقدير الذات المتوسط: يذكر سميث أن تقدير الذات المتوسط يقع بين المتوسطين، المرتفع والمنخفض بكل ما يختص بهما من خصائص وسمات، يمكن القول إن تقدير الذات المتوسط هو تلك القيمة التي تتوسط مقياسها تقدير الذات وهو كل تقدير فوق المنخفض ولم يصل بعد للمرتفع وينطبق هذا المقياس على كل الخصال والمميزات التي سبق ذكرها في المستويين

السابقين. والأفراد ذوي مستوى تقدير الذات المتوسط على ثقة مناسبة بأنفسهم ويشعرون بقيمتهم الذاتية دون تفريط ويخفض لديهم الشعور بالإحباط والخوف من الفشل والدونية (قريد، 2015).

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

وهناك نوعان من العوامل المؤدية إلى تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض، هما:

1. عوامل تتعلق بالفرد نفسه: لقد ثبت أن درجة تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر خلوه من القلق أو عدم الاستقرار النفسي، بمعنى أنه إذا كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة، ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً، ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أما إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر فإن فكرته عن ذاته تكون منخفضة، وبالتالي ينخفض تقديره لذاته.

2. عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية: وهي متصلة بظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربي ونشأ فيها الفرد وكذلك نوع التربية.

إن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي لم يستطع أن يستغلها بما يحق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم، فإذا كانت البيئة تهيئ للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع، فإن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته فإن تقديره لذاته ينخفض، كذلك فإن نمو تقدير الذات يتأثر بعوامل دائمة مثل نكاء الفرد وقدراته العقلية وسماته الشخصية والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها (سمور، 2015).

الاتجاهات النظرية المفسرة لتقدير الذات:

1. نظرية التحليل النفسي:

تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاثة مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية، أولها أن السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي أهمها وأكثرها تأثيراً في سلوكه في المراحل التالية من حياته، سواء كان سلوكاً سويماً، أو شاذاً، وثانيها أن الدفاعات الغريزية الجنسية للفرد هي محددات أساسية لسلوكه،

وثالثها أن الجانب الأكبر من سلوك الفرد تحكمه محددات لا شعورية، وقد أعطى فرويد مكانة بارزة للأنا في بناء الشخصية ويرى أن الأنا تقوم بدور وظيفي وتنفيذي تجاه الشخصية، إضافة إلى أنها تحدد الغرائز لتقوم بإشباعها، وتحدد أيضاً إلى جانب ذلك كيفية إشباعها، كما تقوم أيضاً بتفريغ الشحنة حتى يحين الوقت المناسب لتفريغها، وتقوم بالاحتفاظ بالدوافع النفسية بين متطلبات الصراع الأخلاقي للشخصية، وبين الدوافع الطبيعية، ولها القدرة على الاحتفاظ بالتوافق بين الدوافع والضمير (لقوي، 2016).

2. نظرية النمو المهني:

لقد حاول روزنبرغ دراسة نمو وارتقاء سلم تقييم الفرد لذاته، وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به، وقد اهتم بصفة خاصة بتقدير المراهقين لذاتهم، وأوضح أن تقدير الذات المرتفع يعني أن يحترم الفرد ذاته ويقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض يعني رفض الذات وعدم الرضا عنها، وقد وسع روزنبرغ دائرة اهتمامه فيما بعد لتشمل تطور صور الذات الإيجابية في فترة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وسعى إلى إبراز العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة والسلوك الاجتماعي للفرد مستقبلاً، كما قام روزنبرغ بالاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من حيث الأحداث والسلوك، واعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاهات الفرد نحو نفسه، كما طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهاً نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها، وتعد الذات هي إحدى هذه الموضوعات، فالفرد يكون اتجاهاً نحوها لا يختلف عن الاتجاه الذي يكونه نحو الموضوعات الأخرى، لكنه تراجع فيما بعد ونفى هذه الفكرة معتبراً أن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهه نحو الموضوعات الأخرى، وبذلك أكد روزنبرغ أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض (حمري، 2012).

3. نظرية كوبر سميث:

ذهب كوبر سميث إلى أن مفهوم تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، وأنها ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن عمليات تقييم الذات، كما تتضمن ردود الفعل أو الاستجابات الدفاعية، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات، فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة، فتقدير الذات عند كوبر سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يري أنها تصفه على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي، وهو إدراك الفرد لذاته، ووصفه لها والتعبير السلوكي، ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية، وقد ركز كوبر سميث على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقييم الذات، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات، وهي: النجاحات، والقيم، والطموحات، والدفاعات (سمور، 2015).

4. ماسلو وتقدير الذات:

يركز ماسلو على جانبين هامّين في حاجة الإنسان المتصلة بتقدير ذاته، فلابد أن يشعر الإنسان أولاً بقيمة نفسه التي تجعله يشعر معها بالتقدير تجاهها، ومن ثم احترامها، يليها حاجة الإنسان في اكتساب احترام الآخرين وتقديرهم له، وتقدير الآخرين للشخص يكون تالي على تقديره لذاته، إلا أن "ماسلو" أشار بالمثل إلى التحول الذي يلحق بهاذين الجانبين لتقدير الذات والذي يرتبط بالمراحل العمرية للإنسان، ففي المراحل المبكرة من حياة الإنسان يصبح تقدير الذات سابق على تقدير الآخرين، ولكن عندما يتقدم العمر به يصبح تقديره مفضلاً، ويحتل الصدارة في احتياجات الشخص عن تقديره لذاته. ومن بين العوامل التي أوضحها "ماسلو" التي تساهم في تقدير الشخص لذاته والتي تتمثل في اكتساب احترام الآخرين والسمعة الطيبة والمكانة الاجتماعية العالية (لقوي، 2016).

5. نظرية الذات لكارل روجرز:

ترى هذه النظرية أن الإنسان يولد ولديه دافعية قوية لاستغلال إمكاناته الكامنة لتحقيق ذاته، وسلك طريقة تتوافق مع هذه الذات، وقد يحتاج الإنسان إلى إنسان آخر يظهر تفهماً ويبدى تعاطفاً كاملين لكي يساعده على استنباط هذه الإمكانيات الكامنة، واستغلالها لكي يحقق ذاته، لذلك يعتمد المرشد في ظل هذه النظرية على مساعدة المسترشد على استكشاف واستغلال إمكانياته المعرفية الذاتية في جو من القبول الكلي الغير مشروط والمتفهم والمتعاطف بدون انتقاد وبرضا كامل، سعياً وراء تحقيق الفردية وتكوين الذات، حيث تفترض النظرية أن لكل إنسان الحق الكامل لأن يكون مختلفاً في الرأي والمفاهيم والسلوك، وأن يتصرف بما تمليه عليه معتقداته ومبادئه، أي أن يكون سلوكه وتصرفه متوافقاً مع أفكاره، وحرية التصرف يجب أن تتوافق مع القوانين العامة ولا تمس حقوق وحرية الآخرين، بما أنه حر في اختيار نمط سلوكه فهو مسئول على تبعات ذلك السلوك، وعليه تسعى نظرية الذات لكارل روجرز " إلى تحقيق مجموعه من الأهداف أهمها يتجلى في تحقيق الذات من خلال تكوين شخصية متماسكة وقوية ومستقلة وتلقائية لا تضع اعتباراً كبيراً لما يقوله الآخرون، وتأكيد الذات من خلال تقبل الفرد ورضاه عن نفسه (سمور، 2015).

ويرى الباحث أن سلوكيات المخاطرة لدى المراهقين تتأثر بشكل كبير في العديد من المتغيرات كما ويعتقد في كثير من الأحيان يعتقد معظم الناس أن الأولاد هم أكثر عرضة للخطر، ولكن الاطلاع على العديد من الدراسات تبين أن كلا الجنسين من المرجح أن ينخرطوا في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، وهذه السلوكيات يتم ممارستها من قبل الذكور والاناث كلاً حسب ميوله وهذه السلوكيات تؤثر سلباً على حياة الأفراد وخاصة المراهقين وتلحق بهم أضرار جسمية ونفسية، حيث يتعرض المراهقين في حياتهم للعديد من التجارب والخبرات المتنوعة، فمنها ما يكون قاسي وغير المرغوب فيه، وهذا يؤدي إلى زعزعة التوازن، والاستقرار النفسي، والجسمي له وبالتالي التسبب له بالكثير من الاضطرابات النفسية ووقوعه تحت تأثير الإجهاد والارهاق لذا فإن اكتساب أساليب واستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية هي من الأمور المهمة بالنسبة للمراهقين، وإن من أهم طرق التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها تنمية الوعي الذاتي لدى المراهقين كتتمية الاهتمامات الشخصية خارج وممارسة

الأنشطة المحببة بالنسبة للمراهقين والعمل على ممارسة التمارين البدنية والألعاب الرياضية كونها تخفف من الضغوطات النفسية وهذا ما ينعكس على زيادة الحيوية لدى المراهقين وزيادة تقديرهم لذاتهم، ويعتبر تقدير الذات من أهم المفاهيم المتعلقة بشخصية الفرد فهو يعد أحد الأبعاد الهامة للشخصية، بل يعد أكثر الأبعاد أهمية وتأثيراً في سلوك الفرد وتصرفاته التي يقوم بها، وينعكس هذا التأثير على ثقته في نفسه وفي مختلف مواقف حياته والتي يتفاعل فيها مع نفسه ومحيطه. بالإضافة الى وجود مستويين لتقدير الذات المرتفع والمنخفض تبعاً للسلوكيات والميول والاتجاهات التي قد ينشأ عنها هذا التفاعل.

2.2 الدراسات السابقة

من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع الدراسة، لاحظ الباحث عدم وجود دراسات تجمع بين المتغيرات الثلاثة مع بعضها البعض، لذلك قسمت الدراسات إلى ثلاثة محاور وكل محور يتعلق بمتغير من متغيرات الدراسة الحالية وكانت على النحو الآتي:

المحور الأول: الدراسات المتعلقة بالسلوكيات الخطرة:

قام صالح (2020) بإجراء دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين عوامل الخطورة المؤدية لاضطرابات القلق والعدوان وتقدير الذات لدى عينة من المراهقات في مدرسة السادات في مصر، واستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، كما وتكونت عينة الدراسة من (100) طالبة من المراهقات، تراوحت أعمارهن ما بين (14-17) سنة بمتوسط عمري (15) عام، وطبق عليهن برنامج اختبار الشخصية المتعدد الأوجه للمراهقين، واستبيان قبول ورفض الأقران، وقائمة القلق حالة وسمة. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها ان هناك عوامل خطورة لاضطرابات القلق والعدوان لدى عينة من المراهقات وهذا يؤثر ايجاباً في زيادة السلوكيات الخطرة لدى المراهقات، وتبين أنه يوجد ارتباط موجب دال إحصائي بين درجات تقدير الذات السلبي ودرجات القلق والعدوان لدى المراهقات، ويوجد ارتباط موجب دال إحصائي بين درجات التهيو المعرفي السلبي ودرجات العدوان لدى المراهقات.

وقدم مرعشيون (Mrashyon,2020) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى ممارسة السلوكيات الخطرة وأثرها على جودة الحياة لدى المراهقين في مدينة طهران بإيران، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي كما تم تطوير استبانة مؤلفة من (60) فقرة، موزعة على محورين، حيث تم توزيعها على عينة مؤلفة من (255) من المراهقين، وذلك بعد التأكد من صدقها وثباتها عن طريق عرضها على مجموعه من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، وبعد عملية توزيع الاستبانات وجمعها تم ترميزها وإدخالها إلى الحاسوب، ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وخرجت الدراسة بمجموعة من النتائج كان أهمها: أن مستوى ممارسة السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في طهران كانت منخفضة، وتبين أن هناك أثر كبير وبصورة سلبية لممارسة السلوكيات الخطرة على جودة الحياة لدى المراهقين في طهران، أي أنه كلما زادت ممارسة السلوكيات الخطرة تأثرت جودة الحياة بصورة سلبية، كما تبين أن مدى ممارسة السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في طهران كانت قليلة، وأن جودة الحياة لدى المراهقين في طهران كانت كبيرة.

وهدف دراسة بوث (Both, 2012) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الفروق بين الجنسين في السلوكيات الخطرة في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الامريكية حيث كان جل اهتمام هذه الدراسة الإجابة على تساؤل مهم هو: هل تختلف اختيارات الجنسين للمخاطرة اعتمادا على تفضيلاتهم الأولية أو لأن تفضيلاتهم الأولية تعدل تحت الضغوط المتصلة بنوع الجنس Gender؟، وتم إجراء تجربة يعطي فيها الحرية لممارسة اختيارات متنوعة: لعب القمار مثلا. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإناث أكثر في لعب القمار من الذكور، وأن الذكور أكثر ميلا لاختيار سلوكيات مخاطرة أخي من ممارسة الجنس، وأن هذه الاختبارات تختلف عندما يتعلق الأمر بوجود الفتى أو الفتاة وحده في الموقف أو في إطار المجموعة، وأظهرت النتائج أن الفروق بين الجنسين في سلوك المخاطرة تعكس أثر التعلم الاجتماعي أكثر من اتصالها بنوع الجنس.

وقام قازل (Cazzell, 2009) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الاندفاعية والسن، والجنس، والتدين، وسلوك المخاطرة لدى عينة من طلاب جامعة تكساس في أرلينغتون بالولايات المتحدة الامريكية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي حيث تم اختيار

عينة عشوائية قوامها (320) من الطلبة تراوحت أعمارهم ما بين 18-20 عاماً، واستخدمت الدراسة هانوي Hanoy لقياس الاندفاعية، ومقياس أيزنك لقياس سلوك المخاطرة، وأظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى سلوكيات المخاطرة لدى عينة من طلاب الجامعة كانت قليلة، وتبين أنه كلما ارتفع مستوى التدين كلما انخفضت الاندفاعية وسلوك المخاطرة، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين على كافة المتغيرات السابقة، وأنه كلما ارتفعت الاندفاعية كلما ارتفع سلوك المخاطرة، وبخصوص السن فقد كانت مرحلة المراهقة هي المرحلة الأكثر احتمالاً لارتفاع مستويات الاندفاعية وسلوك المخاطرة، وأهمية التدين في مواجهة الضغوط .

وأجرى بالوسكي (Pawlowski, 2008) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في سلوك المخاطرة اليومي لدى عينة من الشباب في بلغاريا حيث افترضت الدراسة أن الذكور أكثر ميلاً لسلوك المخاطرة بصورة أكثر من الإناث، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من 32 فرداً (16 ذكور، و 16 إناث) تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وتم قياس سلوك المخاطرة من خلال مهمتين وهما: اللحاق بالباصات والسيارات في الوقت الملائم، وعبور شارع مزدحم. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ممارسة سلوك المخاطرة لدى الشباب في بلغاريا كان منخفض بشكل عام، إلا أنه تبيّن أن الذكور غير المتزوجين أكثر مخاطرة من خلال عدم اللحاق بالأتوبيس في الوقت الملائم والميل إلى عبور الشوارع المزدحمة بدون اتباع للقواعد، وخلصت الدراسة إلى أن الذكور أكثر ميلاً للمخاطرة من الإناث.

المحور الثاني: الدراسات المتعلقة بأساليب الضغوط النفسية:

دراسة كاميرون (Cameroca, 2020) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين في الجامعات البرازيلية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة عمت الدراسة على استخدام المنهج الارتباطي، وقد تم استخدام مقياسين مقننين كان الأول مخصص لأساليب مواجهة الضغوط النفسية والآخر كان عن الرضا عن الحياة، حيث تم اختيار عينة عشوائية طبقية من طلبة الجامعات بحجم (670) طالب وطالبة وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب الجامعات البرازيلية يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة

الضاغطة أي ان لديهم العديد من الأساليب التي يلجؤون اليها من أجل مواجهه الضغوط النفسية، وتبين ايضاً ان درجة الرضا عن الحياة لديهم كبيرة وتوصلت الدراسة أيضاً الى وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لديهم.

دراسة فراويل (Fraweel, 2019) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أساليب المواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية في النرويج، ومن اجل تحقيق اهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي وتم بناء أداة للدراسة مكونه من (38) فقرة وزعت على عينة وتم اختيارها بالطريقة العشوائية حيث بلغ قوامها (269) من الطلبة وتم تفرغ الإجابات وتحليلها احصائياً باستخدام برنامج (SPSS) وخرجت الدراسة بعدة نتائج كان أهمها ان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين في المرحلة الثانوية في النرويج كانت متوسطة حيث كان اكثرها شيوعا مواجهة الضغوط والقدرة على ضبط النفس كما وكان اقلها شيوعا التفسير الايجابي للموقف والاحداث عند وقوعها.

قدم تالبانتر (Talbanter, 2019) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بممارسة السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في منطقة ميشكولتس في هنغاريا، كما هدفت إلى التعرف إذا كان هناك فروق في الضغوط النفسية وعلاقتها بممارسة السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في منطقة ميشكولتس في هنغاريا حسب متغيرات الدراسة (الجنس، العمر، التقدير الدراسي، الترتيب بالأسرة)، ومن أجل تحقيق هدف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي وتم بناء استبانة تكونت من (40) فقرة مكونة من محورين تم توزيعها على عينة مقدارها (600) من المراهقين، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية في منطقة ميشكولتس في هنغاريا كانت متوسطة، وأشارت إلى أن هناك علاقة قوية إيجابية فيما يتعلق بالضغوط النفسية وممارسة السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في منطقة ميشكولتس في هنغاريا، أي أنه كلما زادت الضغوط النفسية زادت ممارسة السلوكيات الخطرة لدى المراهقين، كما تبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) في العلاقة بين الضغوط النفسية وممارسة السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في منطقة ميشكولتس في هنغاريا حسب متغيرات الدراسة (الجنس، التقدير الدراسي، الصف الترتيب بالأسرة).

دراسة (Zwpa, 2018) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط النفسية "دراسة ميدانية على عينة من المراهقين في السويد" ومن اجل تحقيق تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطوير استبانة مكونه من (38) فقرة تحتوي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقد تألفت عينة الدراسة من (250) فردا وتم تجميع الاستبانات وتحليلها احصائيا وكانت اهم النتائج ان هناك أساليب كثيرة يستخدمها الافراد في مواجهة الضغوط النفسية وكان للنشاط الديني النصيب الأكبر وخاصة عند الذكور، وتبين من نتائج الدراسة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير (الجنس، العمر، عمل الاب، عمل الام) وتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط النفسية تعزى لمتغير الدخل الشهري حيث كانت اكثر الأساليب استخداماً لصالح الدخل المرتفع.

وقامت حساني (2015) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجية مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى الطلبة المراهقين (13-14-15 سنة) لدى عينة عددها (120) مراهقاً تم اختيارهم بالطريقة القصدية بمدينة الوادي بالجزائر، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي واستخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة حيث تم قياس ذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وطريقة ألفا-كرونباخ على عينة قدرها 120 مراهقاً تم اختيارهم بالطريقة القصدية من المجموعة، وتم معالجة النتائج إحصائياً، حيث توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها أن مستوى الضغوط النفسية في منطقة الوادي في الجزائر كانت متوسطة، وتبين وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة النفسية لدى الطلبة المراهقين بالطور المتوسط.

وأجرى والي (2015) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين الجانحين، وكذلك الكشف عن أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداماً لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث) في منطقة سيدي بلعباس في الجزائر، بإستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 40 فرداً، حيث استخدم الباحث أداة الاستمارة ومقياس استراتيجية مواجهة

الضغوط، وخلصت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين الجانحين كانت كبيرة، وتبين أن أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداماً لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث) هي استراتيجية الانفعال.

وقام الزغبى (2015) بدراسة هدفت إلى معرفة أساليب مواجهة المراهقين للضغوط النفسية التي يمكن أن يصادفوها في حياتهم اليومية في محافظة الدقهلية بمصر، حيث تم دراستها من حيث علاقة هذه الأساليب بعدد من أبعاد مفهوم الذات لديهم (كتقبل الذات والشعور بالتباعد)، وتعتمد الدراسة على استخدام المنهج الإمبريقي، وتتألف عينة البحث من مجموعة كلية قوامها 320 ثلاثمائة وعشرون طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الدقهلية، بحيث تتوزع هذه العينة بالتساوي على أفراد الجنسين مع مراعاة تجانس المجموعتين من حيث الأعمار الزمنية ومتساويات الذكاء والظروف الاجتماعية والاقتصادية للأسرة، وتم استخدام مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة، واختبار كاتل للذكاء، واختبار مفهوم الذات للمراهقين المصريين، واستبيان أساليب مواجهة المراهقين لضغوطهم النفسية والحياتية. وكشفت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة الصف الأول ثانوي بمحافظة الدقهلية كانت متوسطة.

المحور الثالث: الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

أجرى الأعسم (2020) دراسة هدفت إلى معرفة درجة تقدير الذات وعلاقته بالانفعال لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط في فلسطين، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (323) مراهقاً، حيث تم استخدام استبانة من أجل تحقيق أهداف الدراسة، وتم توزيعها على عينة الدراسة وبعد إجراءات التحليل أشارت نتائج الدراسة إلى ما يأتي: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لتقدير الذات وبين الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، كما أن الدرجة الكلية لتقدير الذات جاءت بدرجة مرتفعة، وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية

في متوسطات تقدير الذات لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى أن الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي جاءت بدرجة متوسطة، وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى المراهقين في مدارس مدينة رهط تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، ولمتغير الصف لصالح طلبة الصف الثاني عشر، بينما لا توجد فروق لمتغير التحصيل العلمي.

وقام المصاروة (2020) بدراسة في الاردن هدفت إلى الكشف عن مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم، ومعرفة أثر كل من المتغيرات الجنس، والصف) في تقدير الطلبة المراهقين لمستوى قبول الذات لديهم. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية. ولغايات تحقيق أهداف الدراسة تم بناء استبانة مكونة من (36) فقرة، وزعت على خمسة مجالات مثل أبعاد قبول الذات وهي: (البعد الشخصي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي، والبعد الأسري، والبعد المدرسي). وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم قد جاءت بمستوى منخفض، كما وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات الطلبة المراهقين لمستوى قبول الذات لديهم تعزى لمتغيرات الدراسة.

وأجرى الركيبات (2015) دراسة هدفت إلى تقدير الذات وعلاقتها بدرجة الاستقلالية الممنوحة للمراهق لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة من مديرية تربية البادية الجنوبية، وقد تم استخدام مقياس هدسون (Hudson,1994) لتقدير الذات، ومقياس الاستقلالية المعد من قبل الباحث، وأظهرت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن كانت مرتفعة، ووجود علاقة ارتباطية قوية بين درجة تقدير الذات ودرجة الاستقلالية الممنوحة للمراهق، وعدم وجود فروق بين أفراد العينة في درجات تقدير الذات والاستقلالية تعزى لمتغير الجنس، وخلصت الدراسة إلى التوصية بأهمية وضع برامج توعوية للوالدين بأهمية منح المراهق درجة مناسبة من الاستقلالية.

وقام رودريجز (Rodriguez, 2015) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين قبول الذات لدى المراهقين من جهة والوعي الذاتي والضغط النفسي من جهة أخرى. حيث تكونت عينة الدراسة من (132) طالبة من جامعة بكين في الصين، واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس قبول الذات، ومقياس الوعي الذاتي، ومقياس الضغط النفسي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن قبول الذات لدى المراهقين في الصين كان مرتفع، وتبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين قبول الذات والوعي الذاتي لدى المراهقين من جهة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين قبول الذات والضغط النفسي لديهم من جهة أخرى، كما وأشارت أن قبول الذات يتدخل جزئية في العلاقة بين الوعي الذاتي والضغط النفسي.

وأجرى شاهين وجاهان (Jahan & Shaheen, 2014) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تقدير الذات على تطور العدوان لدى المراهقين في إسلام آباد بالباكستان، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتم اختيار عينة عشوائية مكونة 200 طالب (100 ذكور، 100 إناث) من المدارس الثانوية، وتم استخدام أدوات للدراسة هي عبارة عن مقياس روزنبرغ لتقدير الذات، مقياس بوس وبيري (Buss & Perry, 1992) لعدوان المراهقين، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات والعدوان، ووجود فروق بين الجنسين في العدوان وتقدير الذات لصالح الذكور مقارنة بالإناث.

وقام الرمضان (AL-Ramadan, 2013) بدراسة كان الهدف منها التعرف على العلاقة بين تقبل الذات والنمو الانفعالي (الغضب الدعاية) لدى عينة من المراهقين في مدينة حماه بسوريا، والكشف عن الفروق في كل من تقبل الذات والغضب والدعاية في ضوء متغيرات الدراسة (الجنس/ العمر). وتكونت عينة الدراسة من (963) مراهق ومراهقة، واستخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الارتباطي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس تقبل الذات ومقياس النمو الانفعالي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى تقبل الذات لدى عينة من المراهقين في مدينة حماه كان مرتفع، وتبين وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين تقبل الذات والغضب لدى الطلبة المراهقين، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين تقبل الذات والدعاية لدى الطلبة المراهقين، كما وأشارت

النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة المراهقين في تقبل الذات تبعاً لمتغير العمر ولصالح الأصغر عمراً (13-15) سنة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة المراهقين في تقبل الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور.

وقام الضيدان (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض بالسعودية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتم بناء مقياس لتحقيق هدف الدراسة تم توزيعه على عينة الدراسة التي تم اختيارها بالطريقة العشوائية وكان قوامها (563) من السعوديين بمدينة الرياض، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض كان مرتفع، وتبين وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين تقدير الذات والسلوك العدواني حيث بلغ قيمة معامل الارتباط بين تقدير الذات الكلي والسلوك العدواني الكلي (-0.30) مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطيه عكسية بمعنى أنه كلما زاد تقدير الذات كلما انخفض السلوك العدواني.

2.3 التعقيب على الدراسات السابقة

لا بد وأن كل دراسة انطلقت وراء الهدف والغرض الذي يرمي إلى تحقيق الغاية من البحث العلمي، وتم استعراض كل ما يخص السلوكيات الخطرة وتقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بشيء من التفصيل، وتناولت دراسات سابقة أجريت حولها، لها علاقة بمتغيرات الدراسة.

ولتحقيق الهدف من البحث الحالي، وجد أن هناك علاقة ارتباطيه بين متغير السلوكيات الخطرة ومتغيرات تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وعليه تفترض الدراسة وجود إسهام لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في الانخراط في السلوكيات الخطرة، وأوضحت الدراسات أن المراهقين الذين يقعون تحت تأثير الضغوط الحياتية انخفض لديهم مستوى تقدير الذات، وقلت نسبة التنبؤ بالسلوك الخطر لديهم، بينما دعمت الدراسات التي سبق عرضها وجود علاقات بين المتغير المستقل والمتغيرات التابعة، في حين كانت نسبة هذه الدراسة قليلة جداً خاصة الدراسات العربية التي تتحدث عن وجود علاقات بين السلوك الخطر وتقدير الذات وأسلوب مواجهة الضغوط النفسية، ومن

الجدير الإشارة إليه أنه لم تحظ السلوكيات الخطرة وعلاقتها بتقدير الذات وأسلوب مواجهة الضغوط النفسية بدراسة وافية في المجتمع الفلسطيني، كما أنه لم تتطرق الدراسات السابقة إلى ذكر علاقة المتغير المستقل (تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية) بالمتغير التابع (السلوكيات الخطرة) بصورة عامة وشاملة لكل عناصر المتغير المستقل، وإنما تطرقت الدراسات إلى دراسة بعض من عناصر المتغير المستقل (تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية) بالمتغير التابع (السلوكيات الخطرة).

ومن أجل أهمية العلاقة الارتباطية بين كل من مفاهيم السلوكيات الخطرة التي تهدد حياة ومستقبل المراهق وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات، جاء البحث ليفحص وجود علاقة ارتباطيه بين مفاهيم السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى عينة من المراهقين في مدينة القدس، وبناء على ذلك وجدت مجموعة من الفرضيات التي قام الباحث باختبار والتحقق من صحتها وهي:

1. هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين في مدينة القدس.
2. هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السلوكيات الخطرة وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة القدس.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط لدى المراهقين تعزى للمتغير (الجنس، مكان السكن).
4. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى للمتغير (الجنس، مكان السكن).

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

3.1 تمهيد

يشمل هذا الفصل عرضاً للمنهجية التي اتبعتها هذه الدراسة، والتي تتضمن مجتمع الدراسة وعيّنتها، ووصفاً لأدواتها وإجراءاتها التي تمّ وفقها تطبيق هذه الدراسة، والمعالجات الإحصائية المستخدمة واللازمة لتحليل البيانات.

3.2 منهجية الدراسة

لجأ الباحث في هذه الدراسة إلى استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة محل الدراسة، والقيام بإيجاد طبيعة واتجاه العلاقة بين متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين في شرقي القدس، ومدى إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة، لأنّ هذا المنهج هو الأنسب لإجراء مثل هذه الدراسة.

3.3 مجتمع الدراسة وعيّنتها

يتكون مجتمع البحث في هذه الدراسة من جميع مراهقي شرقي القدس ومن الجنسين وفي الفئة العمرية التي تتراوح بين (15 إلى 18) عاماً، وفي الدراسة الحالية قام الباحث باختيار عينة مكونة من (151) مراهقاً تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة، وذلك نظراً للضرورة الراهنة والمتمثلة بجائحة كورونا، والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة بحسب متغيراتها التصنيفية.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة بحسب متغير الدراسة التصنيفية

المتغير المستقل	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	75	49.7
	أنثى	76	50.3
	المجموع	151	100
العمر	15 عاماً	9	6
	16 عاماً	46	50.5
	17 عاماً	90	59.6
	18 عاماً	6	4
	المجموع	151	100
مكان السكن	القرية	82	54.3
	المدينة	55	36.4
	المخيم	14	9.3
	المجموع	151	100
الدخل الشهري بالشيكل	أقل من 3000	19	12.6
	من 3000 إلى أقل من 6000	61	40.4
	من 6000 إلى أقل من 9000	40	26.5
	9000 فأكثر	31	20.5
	المجموع	151	100
المستوى التعليمي للأب	ثانوية عامة فأقل	111	73.5
	دبلوم أو بكالوريوس	27	17.9
	دراسات عليا	13	8.6
المستوى التعليمي للأم	المجموع	151	100
	ثانوية عامة فأقل	100	66.2
	دبلوم أو بكالوريوس	38	25.2
حجم الأسرة	دراسات عليا	13	8.6
	المجموع	151	100
	أقل من أربعة أفراد	5	3.3
	من 4 الى 7 أفراد	103	68.2
	أكثر من 7 أفراد	43	28.5
	المجموع	151	100

3.4 أدوات الدراسة

قام الباحث باستخدام ثلاث أدوات لجمع البيانات وذلك بعد اطلاعه على التراث النفسي ذي الصلة والدراسات السابقة، والأدوات هي:

1. مقياس السلوكيات الخطرة.

2. قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

3. مقياس تقدير الذات.

أولاً: مقياس السلوكيات الخطرة:

عاد الباحث إلى مقياس السلوكيات الخطرة الذي أعده سكار (Skaar, 2009) والذي قام بتعريبه ابراهيم والحسيني (2013)، ويحتوي المقياس بصورته الأصلية على (28) فقرة، ولكن الباحث اختار منها (19) فقرة، ويتم الإجابة عن فقرات المقياس تبعاً لتدريج ليكرت الخماسي (يحدث دائماً وتعطى الدرجة 4، ويحدث غالباً وتعطى الدرجة 3، ويحدث أحياناً وتعطى الدرجة 2، ويحدث نادراً وتعطى الدرجة 1، ولا يحدث وتعطى الدرجة 0)، وجاءت صياغة جميع الفقرات بطريقة موجبة، عدا الفقرة رقم (16)، إذ يتم عكس مفتاح التصحيح عندها.

صدق مقياس السلوكيات الخطرة:

في الدراسة الحالية تم الكشف عن صدق المقياس من خلال طريقتين هما:

1. صدق المحكّمين: لجأ الباحث لاستخدام صدق المحكّمين، وهو ما يُعرف بالصدق المنطقي، وذلك بعرض المقياس على (3) محكمين من ذوي الاختصاص في جامعة النجاح الوطنية في تخصصي علم النفس والإرشاد والخدمة الاجتماعية، وذلك بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أُعدّ من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأشار بعض المحكمون إلى إعادة صياغة بعض الفقرات.

2. صدق البناء: ويعبر عنه بقدرة كل فقرة في الأداة على الإسهام في الدرجة الكلية، وهو يعتمد على التحقيق التجريبي لمدى تطابق نتائج المقياس مع المفاهيم أو الافتراضات التي اعتمد عليها الباحث في بنائه، ويعبر عن ذلك إحصائياً بمعامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للأداة، وأشار فيلد (Field,2005) إلى ضرورة النظر إلى دلالة معامل الارتباط، للفصل بين الفقرات التي ستبقى في الأداة، وتلك التي يجب أن تحذف، وتم التحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (40) من المراهقين في شرقي القدس من الفئة العمرية (15-18) منهم (19) ذكراً و(21) أنثى، إذ تم احتساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية، واستقرت الأداة بعد ذلك على (17) فقرة من أصل (19) فقرة إذ تم حذف الفقرتين (4، 16) بسبب عدم ارتباطها إحصائياً بالدرجة الكلية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما باقي الفقرات فقد ارتبطت بالدرجة الكلية بشكلٍ دالٍ إحصائياً وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.44 الى 0.84)، والجدول (2) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السلوكيات الخطرة.

جدول (2): ارتباط فقرات مقياس السلوكيات الخطرة بالدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1.	0.506**	8.	0.772**	15.	0.464**
2.	0.556**	9.	0.760**	16.	-0.263
3.	0.823**	10.	0.778**	17.	0.671**
4.	0.292	11.	0.544**	18.	0.437**
5.	0.838**	12.	0.804**	19.	0.619**
6.	0.646**	13.	0.803**	** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة	
7.	0.790**	14.	0.700**	($\alpha = 0.01$)	

ثبات مقياس السلوكيات الخطرة:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب ثبات مقياس السلوكيات الخطرة، وبلغ معامل الاتساق الداخلي للمقياس (0.84)، هذا يشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق.

ثانياً: قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أعد هذه القائمة كارفر وشير ووينتراوب (Carver, Scheier, & Weintraub, 1998)، وقام بتعريبها عليان والكحلوت (2016) وتكييفها كي تتناسب السياق الفلسطيني، وتتكون القائمة الأصلية من (60) فقرة موزعة على (15) أسلوباً لمواجهة الضغوط النفسية إذ يشمل كل أسلوب (4) فقرات، إلا أن عليان والكحلوت (2016) خرجا بقائمة من (56) فقرة موزعة على (14) أسلوباً لمواجهة الضغوط النفسية، ولا تحتوي القائمة على فقرات معكوسة، وتتم الإجابة على فقرات القائمة تبعاً لتدرج ليكرت الرباعي (أبداً وتعطى الدرجة صفر، ونادراً وتعطى الدرجة 1، وأحياناً وتعطى الدرجة 2، وغالباً وتعطى الدرجة 3)، ومن الجدير ذكره أنه لا يوجد معنى نفسي لحساب الدرجة الكلية على هذه القائمة، إذ يتم التعامل مع درجات الأبعاد فقط والتي يعكس كل منها أسلوباً من أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والجدول الآتي يوضح توزيع الفقرات على أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

جدول (3): توزيع فقرات قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية على أبعادها

الأسلوب	الفقرات	الأسلوب	الفقرات
إعادة التقييم الإيجابي	1، 27، 35، 55	السخرية	8، 19، 33، 47
الشروء العقلي	2، 15، 29، 40	الانسحاب السلوكي	9، 23، 34، 48
التركيز والتفريغ الانفعالي	3، 16، 26، 43	السيطرة على الأعصاب (التروي)	10، 21، 38، 46
التدعيم الإيجابي	4، 13، 28، 42	طلب الدعم العاطفي	11، 22، 32، 49
التعامل الفعّال النشط	5، 24، 44، 54	التقبل	12، 20، 41، 50
الإنكار	6، 25، 37، 53	إشغال الذهن بالتفكير	14، 31، 39، 51
التكيف الروحاني الديني	7، 17، 45، 56	التخطيط	18، 30، 36، 52

صدق قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

في الدراسة الحالية تم الكشف عن صدق القائمة من خلال طريقتين هما:

1. صدق المحكّمين: حيث لجأ الباحث لاستخدام صدق المحكّمين، وذلك بعرض المقياس على (6) محكمين من ذوي الاختصاص في جامعة النجاح الوطنية في تخصصي علم النفس والإرشاد

والخدمة الاجتماعية، وذلك بهدف التأكيد من مناسبة القائمة لما أُعدت من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأشار بعض المحكمون إلى إعادة صياغة بعض الفقرات.

2. صدق البناء: حيث تم التحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (40) من المراهقين في شرقي القدس من الفئة العمرية (15-18) منهم (19) ذكراً و(21) أنثى، إذ تم احتساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد أو الأسلوب الذي تنتمي إليه، واستقرت الأداة بعد ذلك على (56) فقرة؛ إذ لم يتم حذف أية فقرة لارتباطها إحصائياً بالدرجة الكلية لأبعادها عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وتراوحت معاملات الارتباط لجميع الفقرات بين (0.42 إلى 0.94)، والجدول الآتي يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لأبعادها قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

جدول (4): ارتباط فقرات قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأبعادها

إعادة التقييم الإيجابي							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
1	0.495**	27	0.627**	35	0.655**	55	0.733**
الشروع العقلي							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
2	0.489**	15	0.568**	29	0.657**	40	0.513**
التركيز والتفريغ الانفعالي							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
3	0.674**	16	0.614**	26	0.757**	43	0.628**
التدعيم الإيجابي							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
4	0.665**	13	0.569**	28	0.781**	42	0.753**
التعامل الفعال النشط							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
5	0.656**	24	0.593**	44	0.661**	54	0.710
الإنكار							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
6	0.416**	25	0.593**	37	0.941**	53	0.424**
التكيف الروحاني الديني							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
7	0.691**	17	0.752**	45	0.717**	56	0.718**

السخرية							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
8	0.689**	19	0.556**	33	0.669**	47	0.644**
الانسحاب السلوكي							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
9	0.519**	23	0.560**	34	0.618**	48	0.656**
السيطرة على الأعصاب (التروي)							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
10	0.653**	21	0.754**	38	0.659**	46	0.804**
طلب الدعم العاطفي							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
11	0.720**	22	0.677**	32	0.820**	49	0.643**
التقبل							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
12	0.700**	20	0.756**	41	0.640**	50	0.668**
إشغال ذهن بالتفكير							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
14	0.697**	31	0.755**	39	0.655**	51	0.557**
التخطيط							
#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط	#	معامل الارتباط
18	0.705**	30	0.646**	36	0.859**	52	0.690**

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

ثبات قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

في الدراسة الحالية استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب ثبات قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والجدول الآتي يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لأبعاد قائمة مواجهة الضغوط النفسية.

جدول (5): معامل ثبات أبعاد أساليب مواجهة الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا

الأبعاد	معامل الثبات	الأبعاد	معامل الثبات
إعادة التقييم الإيجابي	0.654	السخرية	0.878
الشروع العقلي	0.875	الانسحاب السلوكي	0.753
التركيز والتفريغ الانفعالي	0.753	السيطرة على الأعصاب (التروي)	0.800
التدعيم الايجابي	0.679	طلب الدعم العاطفي	0.652
التعامل الفعال النشط	0.609	التقبل	0.647
الإنكار	0.769	إشغال الذهن بالتفكير	0.738
التكيف الروحاني الديني	0.811	التخطيط	0.808

ثالثاً: مقياس تقدير الذات:

عاد الباحث إلى مقياس روزنبرج لتقدير الذات، وتم استخدام هذا المقياس على نطاقٍ واسع منذ عام (1965)، ويحتوي المقياس عشرة فقرات، ويتم الإجابة عن فقرات المقياس تبعاً لتدرج ليكرت الرباعي (أوافق بشدة وتعطى الدرجة 4، وأوافق وتعطى الدرجة 3، ولا أوافق وتعطى الدرجة 2، ولا أوافق بشدة وتعطى الدرجة 1)، وجاءت صياغة نص الفقرات بطريقة موجبة، أما الفقرات (2، 5، 6، 8، 9) فقد جاءت معكوسة الصياغة؛ إذ يتم عكس مفتاح التصحيح عندها.

صدق مقياس تقدير الذات:

في الدراسة الحالية تم الكشف عن صدق المقياس من خلال طريقة صدق البناء فقط؛ إذ لم يلجأ الباحث إلى صدق المحكمين لشهرة المقياس واستخدامه على نطاق واسع في الدراسات العربية؛ وتم التحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (40) من المراهقين في شرقي القدس من الفئة العمرية (15-18) منهم (19) ذكراً و(21) أنثى، إذ تم احتساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية، واستقرت الأداة بعد ذلك على (9) فقرات من أصل (10) فقرات، إذ تم حذف الفقرة (8) بسبب عدم ارتباطها إحصائياً بالدرجة الكلية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما باقي الفقرات فقد ارتبطت بالدرجة الكلية بشكلٍ دالٍ إحصائياً وتراوحَت معاملات الارتباط بين (0.46 إلى 0.63)، والجدول الآتي يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات.

جدول (6): ارتباط فقرات مقياس تقدير الذات بالدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1.	0.600**	0.5	0.529**	0.9	0.519**
2.	0.629**	0.6	0.577**	0.10	0.460**
3.	0.530**	0.7	0.526**	** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة	
4.	0.467**	0.8	-0.090	(α = 0.01)	

ثبات مقياس تقدير الذات:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب ثبات مقياس تقدير الذات، وبلغ معامل الاتساق الداخلي للمقياس للكل (0.76)، هذا يشير إلى صلاحية المقياس للتطبيق.

3.5 خطوات تطبيق وإجراء الدراسة

لقد تم إجراء هذه الدراسة بالتسلسل، وفق الخطوات التالية:

- حصر مجتمع الدراسة وتحديد.
- تحديد حجم وطريقة اختيار عينة الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة.
- جمع البيانات وتقريرها باستخدام برنامج (SPSS).
- تحليل البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة.
- التعليق على النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات بناءً على ذلك.

3.6 المعالجات الإحصائية

للإجابة عن تساؤلات الدراسة، استخدم الباحث برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
- الكشف عن صدق أدوات الدراسة باستخدام معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) لفحص العلاقات الارتباطية بين متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات.
- ثبات أدوات الدراسة باستخدام معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha).
- اختبار ت لعينة واحدة (One-sample t-test) لتحديد مستويات السلوكيات الخطرة، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتقدير الذات، وذلك من خلال مقارنة متوسطات العينة لدى هذه المتغيرات بقيم محكية مناظرة لكل متغير في ضوء مفتاح تصحيحه.
- اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression) بطريقة (Stepwise) لفحص تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة.
- اختبارا ويلكس لامدا وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد (السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات)، وذلك لفحص أثر متغيرات الدراسة التصنيفية المستقلة (الجنس، والعمر، ومكان السكن، والدخل الشهري بالشيك، والمستوى التعليمي للأب، والمستوى التعليمي للأم، وحجم الأسرة) في المتغيرات التابعة مجتمعة.
- اختبار (LSD) للمقارنات البعدية.

3.7 متغيرات الدراسة

المتغيرات الوصفية المستقلة:

- الجنس وله مستويان هما: (ذكر، وأنثى).
- العمر وله أربعة مستويات هي: (15 عاماً، و16 عاماً، و17 عاماً، و18 عاماً).
- مكان السكن وله ثلاثة مستويات وهي: (القرية، والمدينة، والمخيم).
- الدخل الشهري بالشيكل وله أربعة مستويات وهي: (أقل من 3000، من 3000 إلى أقل من 6000، من 6000 إلى أقل من 9000، 9000 فأكثر).
- المستوى التعليمي للأب وله ثلاثة مستويات هي: (ثانوية عامة فأقل، دبلوم أو بكالوريوس، دراسات عليا).
- المستوى التعليمي للأم وله ثلاثة مستويات هي: (ثانوية عامة فأقل، دبلوم أو بكالوريوس، دراسات عليا).
- حجم الأسرة وله ثلاثة مستويات هي: (أقل من أربعة أفراد، من 4 إلى 7 أفراد، وأكثر من 7 أفراد).
- أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات على اعتبار تقدير الذات متغيراً تابعاً.

المتغيرات التابعة:

الاستجابة على متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات على اعتبار المتغيرات التصنيفية متغيرات مستقلة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفيما يلي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة والفرضيات:

4.1 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

نصّ هذا السؤال على: ما مستوى انتشار السلوكات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفترات مقياس السلوكيات الخطرة؛ وتم ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وقام الباحث بتحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لتقدير مستويات الإجابة على الفقرات؛ إذ حسب طول المدى وهو $(4 - 0 = 4)$ ثم قسمه على 3 فترات $(3/4 = 1.33)$ وعليه فإن طول الفترة هو (1.33) وعليه اعتمد الباحث التقدير التالي، للفصل ما بين الدرجات، والجدول التالي يبين هذه النتائج.

- من صفر إلى 1.33 منخفضة.

- من 1.34 إلى 2.67 متوسطة.

- من 2.68 إلى 4.00 مرتفعة.

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرية لفقرات مقياس السلوكيات
الخطرة

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
14	أقضي أكثر من ساعتين في اليوم على مواقع التواصل الاجتماعي	2.57	1.43	متوسطة
10	أسهر كثيراً	2.19	1.31	متوسطة
11	أهدر كثيراً من الوقت	2.12	3.71	متوسطة
2	أعش في الامتحانات	1.16	1.22	منخفضة
17	أكذب على الآخرين	0.81	1.09	منخفضة
9	أدخل في عراك وقتال جسدي مع الآخرين	0.74	1.18	منخفضة
8	أصاحب طلاب يمارسون العنف والبلطجة ضد الآخرين	0.64	1.13	منخفضة
5	أدخن	0.54	1.22	منخفضة
12	أكذب على أفراد أسرتي عما أفعله خارج المنزل	0.52	1.05	منخفضة
16	فكرت في الانتحار من قبل	0.48	1.00	منخفضة
15	أترك المدرسة بدون إذن	0.37	0.90	منخفضة
1	أحمل سكيناً عن الذهاب للمدرسة	0.34	0.97	منخفضة
7	أسوق دراجة نارية بسرعة	0.33	0.96	منخفضة
13	ألعب مع أصدقائي مقابل المال (القمار)	0.22	0.80	منخفضة
4	أتناول المخدرات	0.20	0.81	منخفضة
3	أتناول حبوب ممنوعة	0.18	0.75	منخفضة
6	أسرق أشياء من الآخرين	0.18	0.71	منخفضة
	الدرجة الكلية (السلوكيات الخطرة)	0.79	0.76	منخفضة

يتضح من نتائج الجدول (7) أنَّ تقدير الدرجة الكلية للسلوكيات الخطرة كان منخفضاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (0.79) وبانحراف معياري (0.76)، وكانت أعلى الفقرات تقديراً الفقرة رقم (14) والتي نصت على "أقضي أكثر من ساعتين في اليوم على مواقع التواصل الاجتماعي" وكان تقديرها متوسطاً بمتوسط حسابي قدره (2.57) وبانحراف معياري قدره (1.43)، أما أدنى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (6) والتي نصت على "أسرق أشياء من الآخرين" وكان تقديرها منخفضاً بمتوسط حسابي (0.18) وبانحراف معياري قدره (0.71).

وفي الحقيقة لا يمكن إصدار حكم دقيق على مستوى انتشار السلوكيات الخطرة لدى مراهقي شرقي القدس إذا اعتمدنا فقط على المتوسطات الحسابية، فهذا الحكم لا يأخذ بعين الاعتبار الانحرافات المعيارية، والكفيل بتقدير مستوى انتشار السلوكيات الخطرة بشكل دقيق اعتماداً على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية هو اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test)؛ إذ يستخدم هذا الاختبار للمقارنة بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع الفرضي أو المحك النفسي الخاص بالسمة موضع القياس، وتختلف القيمة المحكية باختلاف موضوع القياس ومدى حساسية الظاهرة ودرجة خطورتها على الذات وعلى الآخرين، وبحسب توصيات هولستاد وآخرون (Holstad et al., 2016) يمكن اعتبار القيمة التي تمثل ما نسبته أعلى من 25% من مجمل الدرجة الكلية باعتبارها مؤشراً على انخراط الفرد في السلوكيات الخطرة.

وتم اتخاذ هذه القيمة كمعيار للحكم بسبب تفاوت درجة السلوكيات الخطرة من حيث تأثيراتها ومضارها فمثلاً تجربة المخدرات أكثر خطورة من ترك المدرسة بدون إذن، وبالتالي فإن القيمة (25%) هي قيمة حساسة وتتناسب مختلف أشكال السلوكيات الخطرة، وتقابل هذه النسبة المئوية الدرجة (1) على المقياس السلوكيات الخطرة الراهن كونه يتبع نظام ليكرت الرباعي، وعليه فقد تم تحديد قيمة القطع على أنها (1) وتم مقارنة متوسط العينة في السلوكيات الخطرة عند هذه القيمة، والجدول الآتي يبين ذلك.

جدول (8): نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع الفرضي في السلوكيات الخطرة بين مراهقي شرقي القدس

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجتمع الفرضي		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
0.79	0.76	1	0.76	3.45	150	0.001**

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسط العينة في السلوكيات الخطرة والمعيار النفسي المحدد مسبقاً (القيمة = 1)، ولصالح القيمة

المحكية، إذ جاءت قيمة (ت) سالبة، وهذا يشير إلى أن متوسط العينة في السلوكيات الخطرة أقل من المحك، وهذا يعني أن انخراط مراهقي شرقي القدس في السلوكيات الخطرة جاء منخفضاً وأقل من قيمة القطع بشكل دالٍ إحصائياً.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

نصّ هذا السؤال على: ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية انتشاراً بين مراهقي شرقي القدس؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفترات قائمة مواجهة الضغوط النفسية وأبعادها؛ وتم ترتيب الفترات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وقام الباحث بتحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لتقدير مستويات الإجابة على الفترات؛ إذ حسب طول المدى وهو (3-0 = 3) ثم قسمه على 3 فترات (3/3 = 1) وعليه فإن طول الفترة هو (1) وعليه اعتمد الباحث التقدير التالي، للفصل ما بين الدرجات، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

- من صفر إلى 1.00 منخفضة.
- من 1.01 إلى 2.00 متوسطة.
- من 2.01 إلى 3.00 مرتفعة.

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتقديرية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
7	أثق بالله وألجأ إليه عند تعرضي للمشكلات	2.55	0.81	مرتفعة
17	عندما أتعرض لمشكلة أطلب المساعدة من الله	2.40	0.88	مرتفعة
1	أستفيد من التجارب التي مررت بها في الماضي كي أواجه مشكلاتي الحالية	2.25	0.83	مرتفعة
45	أحاول أن أجد راحة وطمأنينة باللجوء للدين	2.03	0.96	مرتفعة
35	أتعلم أشياء نافعة من المشكلات التي أتعرض لها	1.97	0.93	متوسطة
55	أتعلم الكثير من الخبرات عندما أتعرض للمشكلات	1.96	0.97	متوسطة
5	عندما أتعرض إلى مشكلة معينة أركز عليها ولا أتجاهلها حتى أجد الحل المناسب	1.91	0.95	متوسطة
46	أجبر نفسي على الصبر حتى الوقت المناسب لحل المشكلة	1.89	0.96	متوسطة
54	أحاول أن أتخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب لحل المشكلة	1.86	0.99	متوسطة
4	أحاول أن أخذ نصيحة من شخص عندما أواجه مشكلة معينة	1.79	0.94	متوسطة
24	عندما أتعرض لموقف يزعجني أو يضغطني أفكر بجميع الحلول الممكنة كي أتخلص من ذلك	1.77	0.96	متوسطة
52	أفكر بجدية وعمق في الخطوات التي يجب اتباعها	1.77	0.95	متوسطة
21	عندما أتعرض لمشكلة أفكر فيها ملياً وبحذر حتى أصل إلى حل مناسب	1.76	0.91	متوسطة
36	أفكر كيف يمكن أن أعالج المشكلة بشكل جيد	1.75	1.02	متوسطة
14	عندما أتعرض لمشكلة معينة أضع خطة كي أتمكن من تجاوزها	1.75	1.00	متوسطة
38	أحاول التأكد من أن ما سأقوم به لحل المشكلة ليس خطأ	1.74	0.95	متوسطة
41	أقبل حقيقة الشيء الذي حدث	1.72	0.91	متوسطة
30	أحاول وضع خطة تساعدني في حل المشكلة	1.72	0.98	متوسطة
18	أخطط لسلوكياتي وتصرفاتي	1.72	1.06	متوسطة
20	عندما أتعرض لمشكلة معينة أسلم بوقوعها وأقبلها حتى أصل إلى حل مناسب	1.70	0.98	متوسطة
13	عندما أتعرض لمشكلة معينة أشغل نفسي وفكري فيها حتى أجد لها حلاً مناسباً	1.67	0.94	متوسطة
19	ألجأ إلى قول النكت والمزاح كي أريح نفسي من التعامل مع المواقف التي تضغطني	1.64	1.04	متوسطة
44	أأخذ طريقة مباشرة ومحددة لحل المشكلة	1.64	0.88	متوسطة

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
42	أسأل أناس لديهم خبرة في حل مثل هذه المشكلة	1.62	1.07	متوسطة
10	أمنع نفسي من عمل أي شيء بشكل متسرع تجاه المشكلات التي أتعرض إليها	1.62	1.03	متوسطة
56	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة	1.58	1.07	متوسطة
27	أحاول أن أرى الحدث بشكل مختلف ليبدو إيجابياً	1.53	0.95	متوسطة
37	عندما أمر بمشكلة أظاھر بأنه لم يحدث أي شيء	1.51	0.99	متوسطة
28	أتحدث إلى شخص آخر يستطيع أن يقدم حلاً لمشكلتي	1.49	1.02	متوسطة
50	أتعلم أن أتعاش مع المشكلة	1.48	1.02	متوسطة
39	أحاول بصعوبة أن أمنع تداخل أشياء أخرى مع جهودي في معالجة المشكلة	1.48	0.97	متوسطة
29	أنام أكثر من المعتاد عندما أتعرض لموقف يزعجني	1.46	1.18	متوسطة
6	عندما أتعرض إلى مشكلة معينة أحاول أن أقلل منها وأتأاساها	1.45	0.95	متوسطة
22	أسعى للحصول على دعم وجداني وعاطفي من الأصدقاء والأقارب عندما أتعرض لمشكلة	1.43	1.04	متوسطة
12	مهما كانت المشكلة التي أتعرض إليها أحاول امتصاص الموقف وتقبل المشكلة والوضع الراهن	1.41	0.96	متوسطة
43	أشعر بضغوط كبيرة تجعلني لا أستطيع التحكم بانفعالاتي	1.39	1.07	متوسطة
31	أركز على حل المشكلة وأترك بعض الأمور الأخرى	1.37	0.94	متوسطة
2	أنهمك في نشاطات جانبية ثانوية لأتجنب التفكير في المشكلات التي أواجهها	1.32	0.98	متوسطة
53	عندما تحدث مشكلة أتصرف كما لو لم يحدث شيء	1.30	0.99	متوسطة
3	أنزعج ولا أستطيع التحكم بانفعالاتي	1.27	1.01	متوسطة
15	أكثر من أحلام اليقظة لأبتعد عن التفكير في المشكلة التي تواجهني	1.21	1.02	متوسطة
51	أضع الأنشطة الأخرى جانباً لكي أركز في حل المشكلة	1.20	0.94	متوسطة
26	عندما أتعرض لمشكلة أترك الحرية لمشاعري	1.15	0.94	متوسطة
48	أقلل جهودي التي أبذلها في حل المشكلة	1.14	0.88	متوسطة
9	عندما أتعرض إلى موقف يضغطني أنسحب من الموقف ولا أفاعل معه	1.09	0.99	متوسطة
34	أتوقف عن المحاولة حتى أحصل على ما أريد	1.05	1.03	متوسطة
49	أتحدث مع شخص آخر عن مشاعري	1.03	1.03	متوسطة
40	أشاهد التلفاز ليقّل تفكيري بالمشكلة	1.03	1.04	متوسطة
8	عندما أتعرض لمشكلة ألجأ إلى الضحك والسخرية	1.02	1.02	متوسطة

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
32	عندما أتعرض لمشكلة أطلب دعم وتعاطف الآخرين معي	0.98	1.07	منخفضة
11	عندما أتعرض للمشكلات أشكي همومي وآلامي إلى الآخرين	0.95	0.94	منخفضة
16	عندما أتعرض لموقف يضغطني أركز على مشاعر ألمي وأعبر عنة	0.93	0.91	منخفضة
47	أسخر من المواقف التي تزعجني	0.86	0.93	منخفضة
25	أرفض الاقتناع والتصديق أنني أتعرض لمشكلة حالياً	0.85	0.94	منخفضة
33	أعامل مع المشكلة بشكل غير جدي وهزلي	0.78	0.88	منخفضة
23	عندما أتعرض لمشكلة معينة سرعان ما استسلم ولا أجد حلاً لها وأتركها كما هي	0.70	0.85	منخفضة
	التكيف الروحاني الديني	2.14	0.67	مرتفعة
	إعادة التقييم الإيجابي	1.96	0.59	متوسطة
	التعامل الفعال النشط	1.80	0.63	متوسطة
	السيطرة على الأعصاب (التروي)	1.75	0.66	متوسطة
	التخطيط	1.74	0.72	متوسطة
	التدعيم الإيجابي	1.64	0.70	متوسطة
	التقبل	1.58	0.65	متوسطة
	إشغال الذهن بالتفكير	1.44	0.62	متوسطة
	الإنكار	1.27	0.60	متوسطة
	الشروء العقلي	1.27	0.68	متوسطة
	التركيز والتفريغ الانفعالي	1.19	0.65	متوسطة
	طلب الدعم العاطفي	1.10	0.72	متوسطة
	السخرية	1.06	0.63	متوسطة
	الانسحاب السلوكي	0.99	0.56	منخفضة

يتضح من نتائج الجدول السابق أنَّ معظم أساليب مواجهة الضغوط النفسية كانت تقديراتها متوسطة وتراوح متوسطاتها الحسابية بين (1.06 إلى 1.96)، أما أسلوب التكيف الروحي الديني كان تقديره مرتفعاً وبمتوسط حسابي (2.14) وبانحراف معياري (0.67)، بينما جاء تقدير أسلوب الانسحاب السلوكي منخفضاً وبمتوسط حسابي قدره (0.99) وبانحراف معياري (0.56)، وكانت أعلى الفقرات تقديراً الفقرة رقم (7) والتي نصت على "أثق بالله وألجأ إليه عند تعرضي للمشكلات"، وكان تقديرها

مرتفعاً وبتوسط حسابي (2.55) وبانحراف معياري (0.81)، وتنتمي هذه الفقرة إلى أسلوب التكيف الروحي الديني.

أما أدنى الفقرات تقديراً جاءت الفقرة رقم (23) والتي نصت على "عندما أتعرض لمشكلة معينة سرعان ما استسلم ولا أجد حلاً لها وأتركها كما هي" وكان تقديرها منخفضاً بمتوسط حسابي (0.70) وبانحراف معياري قدره (0.85)، وتنتمي هذه الفقرة إلى أسلوب الانسحاب السلوكي.

ولتقدير مستويات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس تقديراً دقيقاً بالاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري؛ قام الباحث باستخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test)؛ للمقارنة بين متوسطات العينة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومتوسط المجتمع الفرضي أو القيمة المحكية، وعليه تمّ مقارنة متوسطات العينة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية مع القيمة المحكية المناسبة، وهي القيمة (1.5) كون نظام التصحيح المتبع هو ليكرت الرباعي (المحصور بين الدرجة صفر والدرجة 3)، والجدول الآتي يبيّن ذلك.

جدول (10) نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع الفرضي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية بين مراهقي القدس

الأساليب	العينة		المجتمع الفرضي		درجات الحرية	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التكيف الروحاني الديني	2.14	0.67	1.5	0.67	146	.0000**
إعادة التقييم الإيجابي	1.96	0.59	1.5	0.59	146	.0000**
التعامل الفعال النشط	1.80	0.63	1.5	0.63	146	.0000**
السيطرة على الأعصاب (التروي)	1.75	0.66	1.5	0.66	146	.0000**
التخطيط	1.74	0.72	1.5	0.72	146	.0000**
التدعيم الإيجابي	1.64	0.70	1.5	0.70	146	.0150*
التقبل	1.58	0.65	1.5	0.65	146	.1600
إشغال ذهن بالتفكير	1.44	0.62	1.5	0.62	146	.2500
الإنكار	1.27	0.60	1.5	0.60	146	.0000**
الشروء العقلي	1.27	0.68	1.5	0.68	146	.0000**
التركيز والتفريغ الانفعالي	1.19	0.65	1.5	0.65	146	.0000**
طلب الدعم العاطفي	1.10	0.72	1.5	0.72	146	.0000**
السخرية	1.06	0.63	1.5	0.63	146	.0000**
الانسحاب السلوكي	0.99	0.56	1.5	0.56	146	.0000**
					10.74	

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول السابق، أن معظم الفروق بين متوسطات العينة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية والقيمة المحكية كانت ذات دلالة إحصائية، وجاءت بعض الفروقات لصالح العينة كون القيم الاحصائية لـ(ت) جاءت موجبة؛ وهذا يشير إلى تفوق متوسط العينة على حساب القيمة المحكية، وهذا يعني أن هذه الأساليب جاءت تقديراتها مرتفعة؛ كأسلوب التكيف الروحاني الديني (ت = 11.51، $\alpha > 0.01$)، وأسلوب إعادة التقييم الإيجابي (ت = 9.14، $\alpha > 0.01$)، وأسلوب التعامل الفعال النشط (ت = 5.61، $\alpha > 0.01$)، وأسلوب السيطرة على الأعصاب "التروي" (ت = 4.67، $\alpha > 0.01$)، وأسلوب التخطيط (ت = 4.01، $\alpha > 0.01$)، وأخيراً أسلوب التدعيم الإيجابي (ت = 2.47، $\alpha > 0.05$).

وتشير النتائج أن بعض الفروقات كانت لصالح القيمة كون القيم الاحصائية لـ(ت) جاءت سالبة؛ وهذا يشير إلى تفوق القيمة المحكية على حساب متوسطات العينة في بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهذا يعني أن هذه الأساليب جاءت تقديراتها منخفضة؛ كأسلوب الإنكار (ت = -4.50، $\alpha > 0.01$)، وأسلوب الشرود العقلي (ت = -3.96، $\alpha > 0.01$)، وأسلوب التركيز والتفريغ الانفعالي (ت = -5.74، $\alpha > 0.01$)، وأسلوب طلب الدعم العاطفي (ت = -6.45، $\alpha > 0.01$)، وأسلوب السخرية (ت = -8.24، $\alpha > 0.01$)، وأخيراً أسلوب الانسحاب السلوكي (ت = -10.74، $\alpha > 0.01$)، أما أسلوباً التقبل (ت = 1.41، $\alpha > 0.01$) وإشغال ذهن التفكير فقد جاء تقديرهما متوسطاً؛ كون الفروقات بين متوسطات العينة في هذين الأسلوبين والقيمة المحكية لم تكن ذات دلالة إحصائية، وعليه يمكن ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية تنازلياً على النحو الآتي:

1. التكيف الروحاني الديني.

2. إعادة التقييم الإيجابي.

3. التعامل الفعال للنشط.

4. السيطرة على الأعصاب (التروي).

5. التخطيط.

6. التدعيم الإيجابي.

7. التقبل.

8. إشغال ذهن التفكير.

9. الإنكار.

10. الشرود العقلي.

11. التركيز والتفريغ الانفعالي.

12. طلب الدعم العاطفي.

13. السخرية.

14. الانسحاب السلوكي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

نصّ هذا السؤال على: ما مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في شرقي القدس؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لفقرات مقياس تقدير الذات؛ وتم ترتيب الفقرات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وقام الباحث بتحديد ثلاث فترات للفصل بين الدرجات المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة لتقدير مستويات الإجابة على الفقرات؛ إذ حسب طول المدى وهو (4-1 = 3) ثم قسمه على 3 فترات ($3/3 = 1$) وعليه فإن طول الفترة هو (13) وعليه اعتمد الباحث التقدير التالي، للفصل ما بين الدرجات، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

- من 1.00 الى 2.00 منخفضة.

- من 2.01 الى 3.00 متوسطة.

- من 3.01 الى 4.00 مرتفعة.

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتّقدّيرات لفقرات مقياس تقدير الذات

ترتيبها في الأداة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التقدير
1	بشكل عام أنا راضٍ عن نفسي	3.51	0.73	مرتفعة
3	أعتقد أنني أملك العديد من الصفات الجيدة	3.40	0.71	مرتفعة
10	لدي سلوك إيجابي تجاه نفسي	3.30	0.96	مرتفعة
4	أستطيع القيام بالأشياء التي يقوم بها الآخرون	3.15	0.83	مرتفعة
7	أشعر بأنني شخص ذو قيمة على الأقل بشكل متساوي مع غيري	3.07	1.03	مرتفعة
2	أحياناً أشعر بعدم جدواي (سلبية)	2.04	0.94	متوسطة
5	أشعر بعدم وجود شيء يجعلني فخوراً بنفسني (سلبية)	1.93	1.00	منخفضة
6	بالتأكيد أشعر بعدم فائدتي أحياناً (سلبية)	1.78	0.89	منخفضة
9	بشكل عام أنا أميل إلى الشعور بأنني فاشل (سلبية)	1.69	0.91	منخفضة
	الدرجة الكلية (تقدير الذات) بعد عكس الفقرات السلبية	3.12	0.63	مرتفعة

يتضح من نتائج الجدول (11) أنَّ تقدير الدرجة الكلية لتقدير الذات كان مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي (3.12) وبانحراف معياري (0.63)، وكانت أعلى الفقرات تقديراً الفقرة رقم (1) والتي نصت على "بشكلٍ عام أنا راضٍ عن نفسي" وكان تقديرها مرتفعاً بمتوسط حسابي قدره (3.51) وبانحراف معياري قدره (0.73)، أما أدنى الفقرات تقديراً فجاءت الفقرة رقم (9) والتي نصت على "بشكلٍ عام أنا أميل إلى الشعور بأنني فاشل" وكان تقديرها منخفضاً بمتوسط حسابي (1.69) وبانحراف معياري قدره (0.91)، علماً أن هذه الفقرة سلبية الصياغة.

ولتقدير مستوى تقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس تقديراً دقيقاً بالاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري؛ قام الباحث باستخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample t-Test)؛ للمقارنة بين متوسط العينة في تقدير الذات ومتوسط المجتمع الفرضي أو القيمة المحكية، وعليه تمَّ مقارنة متوسط العينة في تقدير الذات مع القيمة المحكية المناسبة، وهي القيمة (2.5) كون نظام التصحيح المتبع هو ليكرت الرباعي (المحصور بين الدرجة 1 والدرجة 4)، والجدول الآتي يبيِّن ذلك.

جدول (12): نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع الفرضي في تقدير الذات بين مراهقي شرقي القدس

العينه	المجتمع الفرضي		قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المتوسط الحسابي	3.12	2.5	0.63	150	0.000**

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسط العينة في تقدير الذات والقيمة المحكية (القيمة = 2.5)، ولصالح متوسط العينة، إذ جاءت قيمة (ت) موجبة، وهذا يشير إلى أن متوسط العينة في تقدير الذات أعلى من المحك، وهذا يعني أنَّ تقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس جاء مرتفعاً وأكبر من قيمة القطع بشكلٍ دالٍ إحصائياً.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

نص هذا السؤال على "هل يوجد علاقة الارتباطية بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط

النفسية لدى مراهقي شرقي القدس؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment

Correlation Coefficient) بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والجدول

التّالي يبيّن هذه النّتائج.

جدول (13): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن = 150)

إعادة التقييم الإيجابي (1)	الشروع العقلي (2)	التفريغ الانفعالي (3)	التدعيم الإيجابي (4)	التعامل النشط (5)	الإنكار (6)	التكيف الروحاني الديني (7)	السخرية (8)	الانسحاب السلوكي (9)	التروي (10)	طلب الدعم العاطفي (11)	التقبل (12)	إشغال الذهن (13)	التخطيط (14)	السلوكيات الخطرة (15)
1														
.033	1													
.064	.410**	1												
.269**	.055	.321**	1											
.616**	.009	.107	.502**	1										
.419**	.319**	.445**	.228**	.364**	1									
.499**	-.091	-.050	.287**	.447**	.222**	1								
.253**	.534**	.377**	.181*	.145	.360**	.109	1							
.185*	.354**	.359**	.163	.108	.443**	-.013	.419**	1						
.545**	.079	.127	.351**	.654**	.389**	.460**	.180*	.140	1					
.074	.208*	.350**	.559**	.202*	.230**	.212*	.281**	.274**	.067	1				
.463**	.109	.196*	.523**	.590**	.438**	.427**	.250**	.236**	.537**	.332**	1			
.404**	.254**	.437**	.581**	.600**	.443**	.268**	.308**	.400**	.569**	.376**	.497**	1		
.583**	-.016	.170*	.509**	.761**	.301**	.430**	.138	.094	.648**	.190*	.592**	.530**	1	
.052	.242**	.415**	.111	-.038	.224**	-.234**	.326**	.330**	.038	.185*	.007	.187*	-.057	1

**دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$)، *دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$).

يظهر الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الشرود الذهني، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = 0.24, 0.01 > \alpha$)، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب الشرود الذهني من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، كما كان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال التركيز والتفريغ الانفعالي، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = 0.42, 0.01 > \alpha$)، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب التركيز والتفريغ الانفعالي من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة.

كما كان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الإنكار، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = 0.22, 0.01 > \alpha$)، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب الإنكار من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، وكان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال السخرية، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = 0.33, 0.01 > \alpha$)، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب السخرية من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، وكان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الانسحاب السلوكي، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = 0.33, 0.01 > \alpha$)، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب الانسحاب السلوكي من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة.

كما كان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال طلب الدعم العاطفي، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = 0.19, 0.05 > \alpha$)، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب طلب الدعم العاطفي من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، وكان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية

من خلال إشغال الذهن والتفكير، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = 0.19, 0.05 > \alpha$)، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب إشغال الذهن والتفكير من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، بينما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال التكيف الروحاني الديني، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = -0.23, 0.01 > \alpha$)، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب التكيف الروحاني الديني من المحتمل أن يقل انخراطه في السلوكيات الخطرة، كما أشارت النتائج أن باقي معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والسلوكيات الخطرة لم تكن ذات دلالة إحصائية.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

نص هذا السؤال على "هل يوجد علاقة الارتباطية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

جدول (14): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية (ن = 150)

إعادة التقييم الإيجابي (1)	الشروع العقلي (2)	التفريغ الانفعالي (3)	التدعيم الإيجابي (4)	التعامل النشط (5)	الإنكار (6)	التكيف الروحاني الديني (7)	السخرية (8)	الانسحاب السلوكي (9)	التروي (10)	طلب الدعم العاطفي (11)	النقل (12)	إشغال الذهن (13)	التخطيط (14)	تقدير الذات (15)
1														
.033	1													
.064	.410**	1												
.269**	.055	.321**	1											
.616**	.009	.107	.502**	1										
.419**	.319**	.445**	.228**	.364**	1									
.499**	-.091	-.050	.287**	.447**	.222**	1								
.253**	.534**	.377**	.181*	.145	.360**	.109	1							
.185*	.354**	.359**	.163	.108	.443**	-.013	.419**	1						
.545**	.079	.127	.351**	.654**	.389**	.460**	.180*	.140	1					
.074	.208*	.350**	.559**	.202*	.230**	.212*	.281**	.274**	.067	1				
.463**	.109	.196*	.523**	.590**	.438**	.427**	.250**	.236**	.537**	.332**	1			
.404**	.254**	.437**	.581**	.600**	.443**	.268**	.308**	.400**	.569**	.376**	.497**	1		
.583**	-.016	.170*	.509**	.761**	.301**	.430**	.138	.094	.648**	.190*	.592**	.530**	1	
.053	<u>-.289**</u>	-.142	.069	<u>.184*</u>	-.046	<u>.181*</u>	<u>-.295**</u>	<u>-.291**</u>	.149	-.070	.044	.059	.149	1

**دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$) ، *دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.05$).

يظهر الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الشرود الذهني، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = -0.29$)، وهذا يشير إلى أنه كلما قل تقدير الفرد لذاته مال إلى استخدام أسلوب الشرود الذهني، وكان هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال السخرية، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = -0.30$)، وهذا يشير إلى أنه كلما قل تقدير الفرد لذاته مال إلى استخدام أسلوب السخرية، وكان هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الانسحاب السلوكي، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = -0.29$)، وهذا يشير إلى أنه كلما قل تقدير الفرد لذاته مال إلى استخدام أسلوب الانسحاب السلوكي، بينما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال التكيف الروحاني الديني، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = 0.18$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد تقدير الفرد لذاته مال إلى استخدام أسلوب التكيف الروحاني الديني.

سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال السادس

نص هذا السؤال على "هل هناك علاقة الارتباطية بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة لدى مراهقي شرقي القدس؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

جدول (15): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة (ن = 150)

المتغيرات	تقدير الذات
السلوكيات الخطرة	معامل ارتباط بيرسون
	مستوى الدلالة
	-0.169
	0.038*

يتضح من نتائج الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما ($r = -0.17, \alpha > 0.01$)، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد تقدير الفرد لذاته قل ميله للانخراط في السلوكيات الخطرة.

سابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال السابع

نص هذا السؤال على "ما مدى إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة لدى مراهقي شرقي القدس؟".

للإجابة عن هذا السؤال؛ عمد الباحث إلى استخدام اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression)، باستخدام طريقة (Stepwise)، وذلك لفحص أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالإضافة إلى تقدير الذات تنبؤاً بالانخراط بالسلوكيات الخطرة، وأشارت النتائج إلى أن أسلوب التكيف الروحاني الديني والتركيز والتفريغ الانفعالي استطاعا فقط التنبؤ بالانخراط بالسلوكيات الخطرة، أما باقي أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات فلم تدخل في معادلة الانحدار بسبب عدم قدرتها على التنبؤ بالسلوكيات الخطرة، والجدول التالي يبين النتائج الخاصة بذلك.

جدول (16): نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمدى إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة

النموذج	المتغيرات	معامل التحديد	معامل المعدل	قيمة بيتا المعيارية	السلوكيات الخطرة		
					قيمة ت	الثابت	قيمة ف
الأول	التكيف الروحاني الديني	0.135	0.125	-0.368	-3.61**	1.53	12.99**
	التكيف الروحاني الديني			-0.318	-3.14**		
الثاني	التركيز والتفريغ الانفعالي	0.193	0.174	0.246	2.43*	1.10	9.82**

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$).

يوضح الجدول السابق قيمة معامل التحديد المعدل للنموذج الأول والذي يحتوي متغيراً مستقلاً واحداً هو أسلوب مواجهة الضغوط النفسية عبر التكيف الروحاني الديني، إذ بلغ (0.125)، وهذا يعني أن

أسلوب التكيف الروحاني الديني يفسر ما نسبته 12.5% تقريباً من التباين في السلوكيات الخطرة، وكانت قيمة معامل التحديد المعدل لأسلوب التكيف الروحاني الديني والتركيز والتفريغ الانفعالي في النموذج الثاني قد بلغ (0.174)، وهذا يعني أن هذين الأسلوبين يفسران ما نسبته 17.4% من التباين في السلوكيات الخطرة، وهذا يشير إلى أن أسلوب التركيز والتفريغ الانفعالي يفسر ما قيمته (4.9%) من التباين في السلوكيات الخطرة، ويتسم النموذجان المفسران بالصلاحية والموثوقية فقيمة (ف) للنموذج الأول قد بلغت (ف = 12.99، $\alpha > 0.01$) وكانت ذات دلالة إحصائية، وكانت قيمة (ف) للنموذج الثاني (ف = 9.82، $\alpha > 0.01$) وكانت ذات دلالة إحصائية، أما معامل بيتا المعيارية لأسلوب التكيف الروحاني الديني في النموذج الأول قد بلغت ($\beta = -0.368$ ، ت = -3.61، $\alpha > 0.01$)، أما معامل بيتا المعيارية لأسلوب التكيف الروحاني الديني في النموذج الثاني قد بلغت ($\beta = -0.318$ ، ت = -3.14، $\alpha > 0.01$)، وبلغت قيمة معامل بيتا المعيارية لأسلوب التركيز والتفريغ الانفعالي في النموذج الثاني ($\beta = 0.246$ ، ت = 2.43، $\alpha > 0.05$)، كما يلاحظ أن إسهام التكيف الروحاني الديني في السلوكيات الخطرة إسهاماً سلبياً؛ أي أنه كلما زاد استخدام الفرد لأسلوب التكيف الروحاني الديني قل انخراطه في السلوكيات الخطرة، بينما يلاحظ أن إسهام التركيز والتفريغ الانفعالي في السلوكيات الخطرة إسهاماً موجباً؛ أي أنه كلما زاد استخدام الفرد لأسلوب التركيز والتفريغ الانفعالي زاد انخراطه في السلوكيات الخطرة.

ثامناً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن

نص هذا السؤال على: ما أثر المتغيرات المستقلة المتمثلة بالجنس، والعمر، ومكان السكن، والدخل الشهري بالشيكول، والمستوى التعليمي للأب، والمستوى التعليمي للأم، وحجم الأسرة في السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس؟

للإجابة عن هذا السؤال؛ قام الباحث باستخدام اختباري ويلكس لامدا وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد (السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات)، وذلك لفحص أثر متغيرات الدراسة المستقلة (الجنس، والعمر، ومكان السكن،

والدخل الشهري بالشيكول، والمستوى التعليمي للأب، والمستوى التعليمي للأم، وحجم الأسرة) مجتمعةً في المتغيرات التابعة، والجدول الآتي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (17): نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة في السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات

المتغير المستقل	Wilks' Lambda	قيمة ف	مستوى الدلالة
الجنس	0.696	1.48	0.143
العمر	0.408	1.18	0.220
مكان السكن	0.400	1.96	0.006**
الدخل الشهري بالشيكول	0.525	0.815	0.794
المستوى التعليمي للأب	0.629	0.879	0.653
المستوى التعليمي للأم	0.661	0.776	0.792
حجم الأسرة	0.569	1.09	0.351

** دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$.

بحسب النتائج الظاهرة في الجدول السابق يتبين أن جميع متغيرات الدراسة المستقلة والمتمثلة بالجنس والعمر والدخل الشهري بالشيكول ومستوى تعليم الوالدين وحجم الأسرة لم تؤثر في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس، بينما أشارت النتائج أن متغير مكان السكن يؤثر في المتغيرات التابعة وبشكلٍ دالٍ إحصائياً، إذ بلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير مكان السكن (0.400) وبلغت قيمة اختبار ف المناظرة لها (ف = 1.96، $\alpha > 0.01$)، ولفحص طبيعة الفروقات في المتغيرات التابعة بحسب متغير مكان السكن، فالجدول الآتي يوضح نتائج تحليل التباين المتعدد.

جدول (18): نتائج تحليل التباين المتعدد (MANOVA) للفروقات في المتغيرات التابعة بحسب متغير مكان السكن

المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السلوكيات الخطرة	<u>6.52</u>	<u>2</u>	<u>3.26</u>	<u>10.98</u>	<u>.0000**</u>
إعادة التقييم الإيجابي	0.01	2	0.00	0.01	0.9890
الشرد العقلي	0.25	2	0.13	0.30	0.7450
التركيز والتفريغ الانفعالي	0.26	2	0.13	0.36	0.6960
التدعيم الايجابي	1.77	2	0.88	1.66	0.1980
التعامل الفعال النشط	0.66	2	0.33	0.87	0.4250
الإنكار	0.13	2	0.06	0.18	0.8350
التكيف الروحاني الديني	<u>3.59</u>	<u>2</u>	<u>1.79</u>	<u>5.24</u>	<u>0.0080**</u>
السخرية	0.40	2	0.20	0.53	0.5930
الانسحاب السلوكي	0.83	2	0.41	1.40	0.2540
السيطرة على الأعصاب (التروي)	0.55	2	0.28	0.68	0.5080
طلب الدعم العاطفي	0.52	2	0.26	0.49	0.6150
التقبل	1.83	2	0.91	2.23	0.1150
إشغال الذهن بالتفكير	0.88	2	0.44	1.16	0.3200
التخطيط	1.72	2	0.86	1.72	0.1870
تقدير الذات	0.17	2	0.08	0.18	0.8320

** دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$).

بحسب النتائج الظاهرة في الجدول السابق يتبين أن متغير مكان السكن يؤثر في السلوكيات الخطرة (ف = 10.98، $\alpha > 0.01$) ويؤثر في أسلوب مواجهة الضغوط النفسية القائم على التكيف الروحاني الديني، ولمعرفة طبيعة الفروق في متغيري السلوكيات الخطرة وأسلوب التكيف الروحاني الديني في ضوء متغير مكان السكن؛ قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرين التابعين، والجدول الآتي يبين النتائج الخاصة بذلك.

جدول (19): الإحصاءات الوصفية للسلوكيات الخطرة وأسلوب التكيف الروحاني الديني بحسب مكان السكن

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	مكان السكن	المتغيرات التابعة
0.45	0.62	82	القرية	السلوكيات الخطرة
0.61	0.82	55	المدينة	
1.69	1.64	14	المخيم	
0.59	2.21	82	القرية	أسلوب التكيف الروحاني الديني
0.67	2.16	55	المدينة	
0.98	1.65	14	المخيم	

بحسب النتائج في الجدول السابق يبدو أن هناك فروق ظاهرية في السلوكيات الخطرة وأسلوب التكيف الروحاني الديني بحسب متغير مكان السكن، وللوقوف على جوهرية الفروق الظاهرية؛ قام الباحث باستخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، والجدول الآتي يوضح النتائج.

جدول (20): نتائج اختبار المقارنات البعدية (LSD) بين متوسطات السلوكيات الخطرة وأسلوب التكيف الروحاني الديني تبعاً لمتغير مكان السكن

السلوكيات الخطرة	المتغيرات
المخيم	مكان السكن
-1.23**	القرية
-1.14**	المدينة
أسلوب التكيف الروحاني الديني	
المخيم	مكان السكن
1.09**	القرية
0.93**	المدينة

** دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن مراهقي شرقي القدس القاطنين في المخيمات ينخرطون في السلوكيات الخطرة وبشكل أكبر ودال إحصائياً مقارنة مع القاطنين في القرى ومدينة القدس، كما أن الفروقات في مستوى الانخراط في السلوكيات الخطرة بين القاطنين في القرى ومدينة القدس لم تكن ذات دلالة إحصائية، أي أنه لا يوجد فرق في مستوى الانخراط في السلوكيات الخطرة بين القاطنين في قرى القدس ومدينتها، ومن جهة أخرى؛ تبين أن مراهقي شرقي القدس القاطنين في المخيمات لا

يميلون إلى استخدام التكيف الروحاني الديني في مواجهة الضغوط النفسية كما يفعل القاطنون في قرى القدس ومدينتها، أي أن مراهقي قرى القدس ومدينتها أكثر لجوءاً إلى استخدام التكيف الروحاني الديني في مواجهة الضغوط النفسية مقارنةً بالقاطنين في المخيمات وبشكلٍ دالٍ إحصائياً، كما أن الفروقات في مستوى اللجوء إلى استخدام أسلوب التكيف الروحاني الديني بين القاطنين في القرى ومدينة القدس لم تكن ذات دلالة إحصائية، أي أنه لا يوجد فرق في مستوى ممارسة التكيف الروحاني الديني عند مواجهة الضغوط النفسية بين القاطنين في قرى القدس ومدينتها.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

5.1 تمهيد

يحتوي الفصل الخامس على مناقشة للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال نتائج التحليل الإحصائي، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة واتجاه العلاقة بين متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى المراهقين في شرقي القدس، ومدى إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة، وقد احتوت هذه الدراسة على مجموعة من الأسئلة والتي تتعلق بمتغيرات الدراسة، وفي هذا الفصل نوقشت النتائج الخاصة بهذه الأسئلة، إضافة إلى طرح بعض التوصيات في ضوء نتائج هذه الدراسة.

5.2 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

السؤال الأول: ما مستوى انتشار السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس؟

تبين نتائج هذا السؤال المتعلق بمستوى انتشار السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس كان منخفضاً، وذلك حسب المعيار المعد لهذه الدراسة والذي استخدمه الباحث في الحكم على مستوى انتشار السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس.

ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن المراهقين في منطقة شرقي القدس يهتمون بالجوانب الإيجابية، وأن لديهم ثقافة سائدة من طبيعة المجتمع الذين يعيشون فيه بالبعد عن السلوكيات الخطرة، وكذلك إن هناك اهتمام كبير بالمراهقين في شرقي القدس من قبل أولياء أمورهم حيث أن أولياء أمورهم يتابعونهم خطوه بخطوه، ويتم إرشادهم إلى الطريق الصحيحة ويقومون بتوفير كافة احتياجاتهم، وهذا ما يساعدهم على العيش حياة كريمة وانعكاسها على أساليب حياتهم وبعدهم عن السلوكيات الخطرة، وقد تعزى هذه النتيجة أيضاً إلى أن هناك نضج معرفي وقناعه لدى المراهقين في شرقي القدس

وخاصة فيما يتعلق بالسلوكيات السالبة، وبالتالي لا تكون حياتهم في خطر وهذا أدى إلى أن يكون مستوى انتشار السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في شرقي القدس منخفضه.

واتفقت هذه النتيجة مع كل من دراسة صالح (2020) والتي أشارت إلى أن عوامل الخطورة المؤدية لاضطرابات القلق والعدوان لدى عينة من المراهقات في مدرسة السادات في مصر كانت منخفضه، ودراسة (Mrashyon, 2020) التي أشارت إلى أن مستوى ممارسة السلوكيات الخطرة لدى المراهقين في طهران منخفض، ودراسة (Cazzell, 2009) التي أشارت إلى مستوى سلوكيات المخاطرة لدى عينة من طلاب الجامعة كانت قليلة، ودراسة (Pawlowski, 2008) التي أشارت إلى أن مستوى ممارسة سلوك المخاطرة لدى الشباب في بلغاريا كان منخفض بشكل عام، وكما لم تختلف هذه النتيجة مع أي من الدراسات السابقة.

السؤال الثاني: ما هي أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية انتشاراً بين مراهقي شرقي القدس؟

أظهرت النتائج أنَّ معظم أساليب مواجهة الضغوط النفسية كانت تقديراتها متوسطة، وفيما يتعلق بأسلوب التكيف الروحي الديني كان تقديره مرتفعاً بينما جاء أسلوب الانسحاب السلوكي منخفضاً، أي أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين هي أسلوب التكيف الروحي الديني، حيث كانت بالترتيب ان أكثر الأساليب هو التكيف الروحاني الديني ومن ثم إعادة التقييم الإيجابي ومن ثم التعامل الفعّال النشط، ومن ثم السيطرة على الأعصاب (التروي)، ومن ثم التخطيط، ومن ثم التدعيم الإيجابي، ومن ثم لتقبل، ومن ثم إشغال الذهن بالتفكير، ومن ثم الإنكار، ومن ثم الشرود العقلي، ومن ثم التركيز والتفريغ الانفعالي ومن ثم طلب الدعم العاطفي، من ثم السخرية، واورها الانسحاب السلوك، ويفسر الباحث ان أكثر الأساليب هو أسلوب التكيف الروحاني الديني أن المجتمع الفلسطيني بشكل عام والمجتمع في القدس الشرقية بشكل خاص هو مجتمع ديني محافظ يغلب عليه طابع التوحيد والتقرب من الله عز وجل، وأن الأفراد المراهقين في هذا المجتمع يعدون من الأفراد المتدينين، كونه يغلب عليهم الطابع الديني فهم يتوجهون إلى أساليب دينية عند مواجهة الضغوط النفسية، وهذا ما يوفر لهم الراحة النفسية، كما ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة التنشئة التي تربي عليها الطلبة المراهقين في منطقة شرقي القدس، كونها تربية دينية حسنة وإن المجتمع

الذي يعيشون فيه يشجع على الأخلاق الإسلامية السامية، وإن المراهقين في هذه المنطقة لديهم ثقه بالله عز وجل، ويلجئون إليه عند تعرضهم للمشكلات ويطلبون منه المساعدة.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Talbanter, 2019) والتي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية في منطقة ميشكولتس في هنغاريا كانت متوسطة. ودراسة (الزغبى، 2015) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة الصف الأول ثانوي بمحافظة الدقهلية كانت متوسطة. واختلفت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (والي، 2015) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المراهقين الجانحين مرتفعة.

السؤال الثالث: ما مستوى تقدير الذات لدى المراهقين في شرقي القدس؟

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للفقرات المتعلقة بمستوى تقدير الذات لدى المراهقين في شرقي القدس كان مرتفعاً، ويفسر الباحث هذه النتيجة نظراً لطبيعة الحياة الأقرب إلى المثالية التي يعيشونها المراهقين في منطقة شرقي القدس، بسبب توفر العديد من احتياجاتهم، حيث إن هناك اهتمام كبير من قبل أولياء الأمور، وهذا ما يولد الشعور بالاحترام والقيمة والكفاءة عند الفرد نفسه، كما إن وجود الأفراد في مجتمع لهم فيه احترامهم وشعورهم بقيمتهم وأنهم ليسوا عالة على المجتمع، وأنهم أفراد منتجين، وليسوا مستهلكين فحسب يولد أيضاً مستويات عليا لتقدير للذات، وإن احترام الأفراد وتقديرهم للمراهقين وعوامل النجاح التي يمرون بها تعمل على زيادة تقدير الذات لديهم، وإن المراهقين في منطقة شرقي القدس نظراً لطبيعة الأجواء التي يعيشونها وطبيعة البيئة والتي تفرض الاحترام لكافة فئاتها مما أدى إلى وجود تقدير الذات بصورة كبيرة لدى المراهقين في منطقة شرقي القدس.

واتفقت هذه النتيجة مع كل من دراسة (الأعسم، 2020) التي أشارت إلى أن درجة تقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين في مدارس مدينة رهط مرتفعة، ودراسة (الركيبات، 2015) التي أشارت إلى أن مستوى تقدير الذات للمراهق لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن كانت مرتفعة، ودراسة (Rodriguez, 2015) التي أشارت إلى أن قبول الذات لدى المراهقين في الصين كان مرتفع، ودراسة تيلينديني (Tilindiene, 2014) التي أشارت إلى أن احترام الذات لدى

المراهقين الرياضيين وغير الرياضيين في مدينة كاوناكس كان مرتفع، ودراسة الرمضان (2013) ، AL-Ramadan) التي أوضحت أن مستوى تقبل الذات لدى عينة من المراهقين في مدينة حماه كان مرتفع، ودراسة (الضيدان، 2003) التي توصلت إلى أن مستوى تقدير الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض كان مرتفع.

واختلفت مع نتائج دراسة (المصاروة، 2020) والتي أشارت إلى أن مستوى تقبل الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم قد جاءت بمستوى متدنٍ.

السؤال الرابع: هل يوجد علاقة الارتباطية بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس؟

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي حسب حساب معاملات ارتباط بيرسون أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس بشكل عام، ومن خلال النظر إلى المجالات كلاً على حدة، تبين وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الشرود الذهني، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب الشرود الذهني من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة. كما كان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال التركيز والتفريغ الانفعالي، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام التركيز والتفريغ الانفعالي من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، وتبين أيضاً أنه كان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الإنكار، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب الإنكار من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، وكان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال السخرية، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب السخرية من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، وكان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية

بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الانسحاب السلوكي، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب الانسحاب السلوكي من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، كما أن هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال طلب الدعم العاطفي، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب طلب الدعم العاطفي من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، وكان هناك علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال إشغال الذهن والتفكير، وهذا يشير إلى أنه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب إشغال الذهن والتفكير من المحتمل أن ينخرط في السلوكيات الخطرة، ويفسر الباحث هذه النتائج إلى أن كافة أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يتم استخدامها ليست مثالية كونها تساعد في الانخراط في السلوكيات الخطرة، وهذا يشير إلى أن هناك العديد من أساليب مواجهة الضغوط النفسية يمكن أن تؤثر سلباً على حياة الأفراد ويفضل الابتعاد عنها كونها يمكن أن تعمل على انخراط الأفراد في ممارسة السلوكيات الخطرة، وهذا يمكن أن يؤدي في حياتهم.

بينما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين الانخراط في السلوكيات الخطرة والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال التكيف الروحاني الديني، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن أسلوب التكيف الروحاني الديني هو أسلوب مناسب لمواجهة الضغوط النفسية، كونه كلما مال الفرد إلى استخدام أسلوب التكيف الروحاني الديني من المحتمل أن يقل انخراطه في السلوكيات الخطرة، أي أن هذا الأسلوب مناسب وإن الاعتماد على الله عز وجل يجلب الراحة النفسية، وبالتالي يقلل من الضغوط النفسية ويضمن عدم الانخراط في السلوكيات الخطرة، وهذا ينعكس إيجاباً على حياة الأفراد وعدم تعرضها إلى الخطر والمحافظة على حياتهم والعيش حياة كريمة.

السؤال الخامس: هل يوجد علاقة الارتباطية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس؟".

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي حسب حساب معاملات ارتباط بيرسون أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين تقدير الذات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقي شرقي القدس بشكل عام، ومن خلال النظر إلى المجالات كلاً على حدا تبين وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الشرود الذهني، وهذا يشير إلى أنه كلما قل تقدير الفرد لذاته مال إلى استخدام أسلوب الشرود الذهني، وكان هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال السخرية، وهذا يشير إلى أنه كلما قل تقدير الفرد لذاته مال إلى استخدام أسلوب السخرية، وكان هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال الانسحاب السلوكي، وهذا يشير إلى أنه كلما قل تقدير الفرد لذاته مال إلى استخدام أسلوب الانسحاب السلوكي، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن الأفراد ذو تقدير الذات المرتفع لا يستخدمون أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية، حيث أن تقدير الذات لدى أفراد عينة هذه الدراسة كان مرتفع بفعل التربية الصحيحة، وتقديرهم من قبل المجتمع وأولياء أمورهم، وبالتالي لا يميلون إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية، حيث إن معظم أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتي تم التركيز عليها في هذه الدراسة هي أساليب يمكن أن نطلق عليها فئة السلبية، والتي من الواجب عدم اتباعها حيث أنه كلما زاد تقدير الذات لدى الأفراد كان استخدام هذه الأساليب قليل.

بينما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والميل نحو استخدام أسلوب مواجهة الضغوط النفسية من خلال التكيف الروحاني الديني، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد تقدير الفرد لذاته مال إلى استخدام أسلوب التكيف الروحاني الديني، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع لديهم راحة نفسية وإيمان بالله عز وجل، وبالتالي يحكمهم الدين الحنيف والرجوع إلى الله عز وجل في كافة الأمور، والإيمان المطلق بالله عز وجل

وأن الله سبحانه وتعالى قادر على حل كافة المشاكل التي يتعرضون لها والضغط النفسية على رأسها، حيث إنه كلما زاد التقدير للذات من قبل أفراد عينة الدراسة زاد استخدام أسلوب الضغط النفسي الخاص بالتكيف الروحاني الديني.

السؤال السادس: هل يوجد علاقة الارتباطية بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة لدى مراهقي شرقي القدس؟

أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والسلوكيات الخطرة، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد تقدير الفرد لذاته قل ميله للانخراط في السلوكيات الخطرة، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع في الغالبية يعيشون في مجتمع يعلي من شأنهم، وكذلك يلاقون اهتمام من قبل أولياء أمورهم من خلال تربيتهم، وإعطائهم حقوقهم، وتوفير لهم ما يحتاجون، فبالناتالي يبتعدون عن استخدام السلوكيات الخطرة، وأيضاً تكون عليهم رقابة من قبل أولياء أمورهم وهذا الجانب يعمل على ردعهم من إلحاق أي ضرر بأنفسهم أو تصرفهم تصرفات يمكن أن تلحق الأذى أو أي تصرفات تتدرج تحت مسميات السلوكيات الخطرة، كما ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المراهقين من عينة الدراسة الذي لهم تقدير ذاتي مرتفع لا يفكرون في السلوكيات الخطرة، وانما يفكرون في المستقبل الواعد الذي هو بانتظارهم، وكذلك يعملون بجهد من أجل الوصول إلى هذا المستقبل، لذلك السلوكيات الخطرة لم تخطر على بالهم، ولم يتصرفون بهذه السلوكيات، على العكس من الأفراد ذوي التقدير الذاتي المنخفض فأنهم يلومون أنفسهم، ولم يقتنعوا بحالهم، ولا يوجد أي من الأفراد يثني عليهم، وهذا يدفعهم إلى ممارسات سلبية يمكن أن تلحق ضرر بأنفسهم أو بمن حولهم، وتتدرج تحت مسميات السلوكيات الخطرة.

السؤال السابع: ما مدى إسهام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات في السلوكيات الخطرة لدى مراهقي شرقي القدس؟

من خلال استخدام اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد وعرضها على شكل جداول، تبين إسهام التكيف الروحاني الديني في السلوكيات الخطرة إسهاماً سلبياً؛ أي أنه كلما زاد استخدام الفرد لأسلوب

التكيف الروحاني الديني قل انخراطه في السلوكيات الخطرة، بينما يلاحظ أن إسهام التركيز والتفريغ الانفعالي في السلوكيات الخطرة إسهاماً موجباً؛ أي أنه كلما زاد استخدام الفرد لأسلوب التركيز والتفريغ الانفعالي زاد انخراطه في السلوكيات الخطرة، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن أساليب التكيف الروحاني الديني تساعد الفرد على اتباع أساليب حياة متزنة، يغلب عليها الطابع الديني، ونظراً لذلك فإن أساليب الحياة الدينية دائماً تتبع منهج حياة مناسب، بعيد عن الشبهات، ويعمل على رفع مكانة الفرد وبذلك فإن هذا النمط يبعد الأفراد عن ممارسة السلوكيات الخطرة، كون السلوكيات الخطرة دائماً تتعارض والمنحى الديني.

كما وتبين أيضاً أن إسهام تقدير الذات في السلوكيات الخطرة إسهاماً سلبياً؛ أي أنه كلما زاد تقدير الذات قل انخراطه في السلوكيات الخطرة، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن السلوكيات الخطرة يستخدمها الأفراد الغير سويين والأفراد اليائسين من الحياة والذين يعانون من تدني تقدير الذات كون الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يهتمون بحياتهم من أجل تحقيق أحلامهم وعيشهم حياة مناسبة، وينتظرون مستقبل واعد بالنسبة لهم من أجل تحقيق طموحاتهم، فبالتالي يبتعدون عن ممارسة السلوكيات الخطرة.

السؤال الثامن: ما أثر المتغيرات المستقلة المتمثلة (بالجنس والعمر ومكان السكن والدخل الشهري بالشيكل والمستوى التعليمي للأب والمستوى التعليمي للأم وحجم الأسرة) في السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس؟

إن جميع متغيرات الدراسة المستقلة والمتمثلة (بالجنس والعمر والدخل الشهري بالشيكل ومستوى تعليم الوالدين وحجم الأسرة لم تؤثر في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس.

ويفسر الباحث سبب عدم تأثير متغير الجنس في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس أن الثقافة السائدة في هذا المجتمع لدى الذكور والإناث متشابهة وأن أولياء الأمور يتعاملون مع أبنائهم وبناتهم بطرق متشابهة وأن الأبناء

والبنات في هذا المجتمع يعيشون نفس الظروف، ولهم نفس أنماط المعيشة، فبالتالي ظهر أن متغير الجنس لا يؤثر في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس.

يفسر الباحث سبب عدم تأثير متغير العمر في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس، أن كافة الأفراد المراهقين لديهم تصرفات متشابهة، وبغض النظر عنها إذا كانت سلبية أو إيجابية، وكما أن هؤلاء الأفراد لا يوجد بينهم تفرقة في طبيعة المعاملة كونهم يعيشون في مجتمع واحد له نفس العادات والتقاليد، وكذلك الممارسات حيث إن ظروف معيشتهم متشابهة، ولهذا تبين أن متغير العمر لا يؤثر في السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس.

ويفسر الباحث سبب عدم تأثير متغير الدخل الشهري في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس، أن أولياء الأمور يسعون دائماً إلى تقديم أكبر ما في وسعهم من أجل إرضاء أبنائهم، وتوفير كامل احتياجاتهم، وبالتالي فإن غالبية عينة الدراسة تعيش ظروف اقتصادية متشابهة، وإن أولياء الأمور يهتمون بأبنائهم ويوفرون لهم ما يحتاجون بغض النظر عن الدخل الشهري لهم، لهذا فإنه مهما كان الدخل الشهري قليل أو مهما كان كبير لا يؤثر على احتياجات المراهقين في عينة الدراسة، وبالتالي تبين أن متغير الدخل الشهري لا يؤثر في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس.

ويفسر الباحث سبب عدم تأثير متغير المستوى التعليمي للأب في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس إلى أن الأساليب التربوية والنفسية التي يتبعها الأب في علاقته بأبنائه قد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بشخصية الأب نفسه، وليس بالضرورة أن يكون للتعليم سبب كبير يؤثر بها، فقد تتشابه هذه الأساليب المتبعة ما بين الآباء المتعلمين والأقل تعليماً أو غير المتعلمين في تشجيع الأبناء الابتعاد عن الأساليب الخطرة، وإنهم يقدمون ما يمتلكون من أجل تخفيف الضغوط النفسية لدى أبنائهم، كذلك يعملون على تقدير أبنائهم

وإشعارهم بأهمية وجودهم، وهذا يزيد من تقدير الذات لدى الأبناء، لذلك تبين أن متغير المستوى التعليمي للأب لا يؤثر في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس.

كما ويفسر الباحث سبب عدم تأثير متغير المستوى التعليمي للأم في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس، إن الأساليب النفسية والتربوية التي تتبعها الأم في تربية أبنائها التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بشخصية الأم، وليس بالضرورة أن يكون للتعليم سبب كبير يؤثر بها، فقد تتشابه هذه الأساليب المتبعة ما بين الأمهات المتعلّقات والأقلّ تعليمياً أو غير المتعلّقات في تشجيع أطفالهن على العيش بحرية وسلام والابتعاد عن المشاكل ومسببات المشاكل فيما يتعلق بأبنائهم، وكذلك إن الأمهات وبغض النظر عن المستوى التعليمي لديهن يحاولن توفير كافة المستلزمات لأبنائهن وكذلك إبعادهم عن السلوكيات الخطرة، والعمل على إقناع الأبناء أنهم أفراد عاملين ومنتجين في المجتمع، وهذا أدى إلى زيادة تقدير الذات لديهم، ونظراً لذلك تبين أن متغير المستوى التعليمي للأم لا يؤثر في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس.

ويفسر الباحث سبب عدم تأثير متغير حجم الأسرة في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس، أن أولياء الأمور يهتمون بأبنائهم وبغض النظر عن إعدادهم حيث أنهم حريصون على توفير كل ما يحتاجونه أبنائهم وبغض النظر عن أعدادهم، وأن أولياء الأمور يسعون إلى تربية أبنائهم تربية صحيحة، وأنهم يسعون إلى ابتعاد أبنائهم عن السلوكيات الخطرة وكذلك أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية، كما وإن وجود عدد كبير من الأخوة والأخوات في الأسرة يضاعف عملية تخطيط الآباء لمستقبل أبنائهم، وتوفير احتياجاتهم، والاهتمام بتدريسهم، وتنمية قدراتهم وتفوقهم، ولهذه الأسباب تبين عدم تأثير متغير حجم الأسرة في متغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى مراهقي شرقي القدس.

بينما أشارت النتائج أن متغير مكان السكن يؤثر في المتغيرات التابعة وبشكلٍ دالٍ إحصائياً، حيث تبين أن متغير مكان السكن يؤثر في السلوكيات الخطرة، ويؤثر في أسلوب مواجهة الضغوط النفسية القائم على التكيف الروحاني الديني، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن أفراد عينة الدراسة من المراهقين في منطقة شرقي القدس والذين يسكنون في المخيمات يتبعون السلوكيات الخطرة وبشكلٍ أكبر إذا ما تمت مقارنتهم مع الذين يسكنون في المدن والقرى، كون الأفراد الذين يسكنون في المخيمات يعانون من بيئة المخيم البائسة التي تقتصر إلى أدنى مقومات الحياة هذا إلى جانب الكثافة السكانية والاعداد الكبيرة من القاطنين داخل المخيم الامر الذي يؤدي إلى صعوبة العيش في بيئة المخيم، هذا إلى جانب وجود تواصل مباشر واحتكاك زائد بين الافراد أكثر من الذين يسكنون في المدن والقرى، وإن المخيمات مستهدفة من قبل الاحتلال الإسرائيلي، وإن الاحتلال الإسرائيلي يسعى دائماً إلى دس السم في صفوف المواطنين الفلسطينيين، وخاصة الذين يسكنون في المخيمات، وبالتالي فإن الأفراد الذين يسكنون في المخيمات يتبعون السلوكيات الخطرة بفعل الضغوط التي يعيشونها من تشريد وملاحقة من قبل العدو الصهيوني، وإن الذين يسكنون في المدن والقرى لا ينخرطون في السلوكيات الخطرة، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن مراهقي قرى القدس ومدينتها أكثر لجوءاً إلى استخدام التكيف الروحاني الديني في مواجهة الضغوط النفسية مقارنةً بالقاطنين في المخيمات، كون الذين يسكنون في المدن والقرى لم يتعرضون لضغوطات كبيرة مثلما يتعرض الذين يسكنون في المخيمات، وكذلك إن مستوى ممارسة التكيف الروحاني الديني عند مواجهة الضغوط النفسية بين القاطنين في قرى القدس ومدينتها أكبر من المخيمات وذلك يعود إلى قلة الضغوطات التي يعيشونها وكذلك الاهتمام من قبل أولياء الأمور أكثر من المراهقين الذين يسكنون في المخيمات.

5.3 التوصيات والمقترحات

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث ما يلي:

- حث المرشدين التربويين العاملين في مدارس القدس إلى الاعتماد على الإرشاد الديني كونه من أكثر الطرق المفيدة في مواجهة الضغوط النفسية بين المراهقين ويستطيع تزويد المراهقين بأساليب تساعد على الابتعاد عن الانخراط في السلوكيات الخطرة بينهم.

- ضرورة ارشاد المراهقين في القدس الشرقية على سيطرتهم على اعصابهم والتروي عند ممارسة أي سلوك.
- ضرورة تشجيع المراهقين في منطقة القدس الشرقية على الابتعاد عن السخرية من الآخرين.
- على المراهقين في القدس الشرقية استخدام أساليب إيجابية في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.
- إجراء دراسات أخرى تتناول نفس متغيرات الدراسة الحالية في مناطق أخرى من مدينة القدس ومدن أخرى فلسطينية.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بمتغيرات السلوكيات الخطرة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتقدير الذات بحيث تتناول فئة أخرى غير المراهقين كطلبة الجامعات مثلاً ودراسة أخرى تتناول خريجون الجامعات ومقارنه نتائج الدراسات مع بعضها البعض

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

أبو عصبه، خالد (2020) العنف المدرسي في التعليم العربي: أسبابه، طرق الوقاية والعلاج. المركز الفلسطيني للدراسات الإسرائيلية. 13، 46-58.

الأعسم، إبراهيم جبر (2020). تقدير الذات وعلاقته بالانحياز الانفعالي لدى عينة من المراهقين في مدارس مدينة رهط. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجليل، فلسطين.

العجمي، محمد (2006) الفروق في النكاء الشخصي والاجتماعي والانفعالي بين الطلبة المكفوفين والمتفوقين تحصيلياً، وامتدني التحصيل في دول المجلس التعاون للخليج العربي. (أطروحة دكتوراه)، جامعة عمان العربية، الأردن.

القص، صليحة (2016). فعالية برنامج تربية صحية في تغيير سلوكيات الخطر وتنمية الوعي الصحي لدى المراهقين. (أطروحة دكتوراه)، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

بومدين، عميري (2013). نماذج التماهيات لدى المراهق المنحرف في الوسط المؤسساتي. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة وهران، الجزائر.

جودة، أمال (2004، 11). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم إلى مؤتمر التربوي الأول/ كلية التربية في الجامعة الإسلامية، غزة.

حساني، فاطمة (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13-14-15 سنة) دراسة ميدانية على بعض المتوسطات بولاية الوادي. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

حمري، صارة (2012). *علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الثانوية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة وهران، الجزائر.

الركييات، أمجد فرحان (2015). *تقدير الذات وعلاقته بدرجة الاستقلالية الممنوحة للمراهق لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن*. *المجلة التربوية المتخصصة*. (5)4. 1-15.

الريماوي، عمر (2011). *مفهوم تقدير الذات لدى طلبة الأيتام في مدراس ضاحية القدس*. جامعة القدس، فلسطين.

الزغبى، رحمة مسعد (2015). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المراهقين*. *مجلة البحث العلمي في التربية*. (6) 16. 549-560.

زغير، رشيد (2010). *الانحراف والصحة النفسية*، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

زروقي، خولة (2015). *التعليم وتغير سلوك المنحرف داخل مؤسسة إعادة التربية*، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

زهاني، أسماء (2014). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط دراسة ميدانية بالعالية الشمالية - بسكرة*، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

سراج، ثريا (2014). *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة*. *مجلة السلوك البيئي*، 1، 181-239.

سمور، أماني (2015). *تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

- شرمط، العربي (2014). التفكك الأسري وعلاقته بتكوين مفهوم الذات لدى الحدث الجانح مقتطف
 جنة السرقة بالمغرب. *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، 3(8)، 21-43.
- صالح، ابراهيم (2020). العلاقة بين عوامل الخطورة المؤدية لاضطرابات القلق والعدوان لدى عينة
 من المراهقات. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*. 17(4). 178 - 143
- الصالح، تهاني (2012). درجة مظاهر وأسباب السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية في
 المدارس الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية وطرق علاجها من وجهة نظر المعلمين
 (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- الصلابي، سعد (2012). تقدير الذات ومستوى الطموح لدى عينة من المراهقين الجانحين وغير
 الجانحين في مدينة بنغازي (دراسة مقارنة). جامعة بنغازي، ليبيا.
- الضريبي، عبد الله (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات
 دراسة ميدانية على عينة من العاملين في مصنع الزجاج بدمشق. *مجلة جامعة دمشق*، 4،
 669-719.
- الزيدان، الحميدي (2004). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة
 بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة
 العربية السعودية.
- عسيلة، إيمان (2015). تحديات الشباب في القدس: دراسة حالة: حي باب حطة. جمعية برج اللقلق
 المجتمعي، فلسطين.
- عشعش، سارة (2016). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتقاول لدى عينة من طلاب
 الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بورسعيد، مصر.
- عزايزة، فيصل وأبو عصب، خالد (2008). استعمال المواد المنشطة بين الطلاب العرب في المدارس.
 القدس: مطبعة سدار تسلم.

العصيمي، منصور (2010). تقييم السلوك الخطر لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

العنزي، هدى محمد رمثان (2013). بعض دلالات الصدق والثبات لمقياس الاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (سنة 16-18)، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

قريد، نادية (2015). تقدير الذات لدى المراهقين الأيتام دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ الأيتام المتمدرسين ببعض ثانويات مدينة تڤرت (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.

لصقع، حسنيه (2014). تقدير الذات والمشروع الشخصي لدى المراهقين الجانحين المقيمين في مراكز إعادة التربية حي جمال الدين بشرق مدينة وهران. (رسالة غير منشورة)، جامعة وهران، الجزائر.

لقوقي، دليلة (2016). مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول في أسرة بديلة دراسة حالة لمراهقين مكفولين (أطروحة دكتوراه). جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

لياس، بغيجة (2006). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر.

محمد، سالم (2010). الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتهما ببعض الاتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الزقازيق، مصر.

المصاروة، عدي (2020). مستوى قبول الذات لدى الطلبة المراهقين في المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك من وجهة نظرهم. مجلة جامعة النجاح للأبحاث. (3) 34.478-504.

معمرية، بشير وآخرون (2009). السلوك العدواني في الجامعة ودور التربية في مواجهته. القاهرة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

والي، وداد (2015). *استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة وهران، الجزائر.

المراجع الأجنبية:

Al-Ramadan, D. (2013). *Self-acceptance and its relationship with emotional development: a field study on a sample of adolescents in the city of Hama*. (Unpublished master theses), Damascus university, Syria.

Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Correspondence to boredom and risk behaviors during teens' spare time. *Psychological Reports*, 121 (2), 303-323.

Both, L. (2012). Gender differences in risk behaviors among a sample of adolescents in California, *Journal Evolutionary psychology*, 3(3),103-122.

Camerka, F. (2020). The relationship between coping with psychological stress and life satisfaction among a sample of adolescents in Brazilian universities, *International Journal of Higher Education*, 6(2),134-149.

Cazzell, M. (2009). *College students risk behavior: implications of religiosity and impulsivity*. (PhD thesis) University of Texas at Arlington, USA.

Faloon, D. (2011). *The relationships between self-esteem, binge drinking and sexual risk behaviors among young women dissertation*, The Ohio State University), USA.

- Fedrows, K. (2018). Self-esteem and its relationship and its impact on some variables, *International journal of education and psychological research*, 7 (2), 96-113.
- Fraweel. A. (2019). Coping methods of psychological stress among adolescents in Norway "a field study on secondary school students" *Journal Asian transport Studies*, 6(1), 210-136.
- Haque, M., D., Mazharul, Chin, Chor, Lim, Chye (2010). Effects of impulsive sensation seeking, aggression and risk taking behavior on vulnerability of motorcyclists. *Journal Asian Transport Studies*, 1(2), 165-180.
- Koheen, K. (2013). *Stress appraisal and coping*, Second edition, Sweden: Scientific thought for Press and distribution.
- Mrashyon, M. (2020). The reality of the practice of managing the values of school and private principals in hungary, *leadership & organization development journal*, 28(1), 36 –56.
- Pawlowski, B., & Atwal, Rajinder (2008). Sex differences in everyday risk taking behavior in humans, *Journal Evolutionary Psychology*, 1, 29-42.
- Rodriguez, M. (2015). Self-acceptance mediates the relationship between mindfulness and perceived stress. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 116(2), 513-522.

- Shaheen, F. & Jahan, M. (2014). Role of self-esteem in development of aggressive behavior among adolescents. *International Journal of Education and Psychological Research*, 3 (4), 54 -57
- Shwamp, O. (2017). *HSelf-concept between theory and practice*, 2nd edition, Venice: culture for printing and publishing.
- Talbanter, K. (2019). Psychological stress and its relationship to the practice of risky behaviors among adolescents in the mishkolts region of hungary, *International Journal of Higher Education*, 5(1), 93-96.
- Taylwr, K. (2012). *Teachers managing stress and preventing burnout: the professional health solution*, 2nd edition, London: The Falmer Press.
- Zwpa, Y. (2018). Methods used by individuals in dealing with psychological stress "A field study on a sample of adolescents in Sweden, *Leadership & Organization Development journal*, 26(3), 36 –56.

الملاحق

ملحق (1)

أداة الدراسة في صورتها الأولية

مقياس السلوكيات الخطرة

الرقم	العبارة	لا يحدث	يحدث نادرا	يحدث أحيانا	يحدث غالبا	يحدث دائما
1	أتحدث مع والدي عن حياتي الشخصية					
2	أحمل مطواة عن الذهاب للمدرسة					
3	أغش في الامتحانات					
4	أتناول حبوب ممنوعة					
5	أتحدث مع أفراد لا أعرفهم					
6	أتناول المخدرات					
7	أدخن					
8	أسرق أشياء من الآخرين					
9	أسوق دراجة بخارية بسرعة					
10	أمارس رياضة عنيفة					
11	أمارس ألعاب تنافسية					
12	أصاحب طلاب يمارسون العنف والبلطجة ضد الآخرين					
13	أدخل في عراك وقتال جسدي مع الآخرين					
14	أقول الحقيقة لو أدت لعقابي					
15	أسهر كثيرا					
16	أهدر كثيرا من الوقت					
17	أرتدي ملابس مختلفة عن أصدقائي					
18	أكذب على أفراد أسرتي عما أفعله خارج المنزل					
19	ألعب مع أصدقائي مقابل المال					
20	أرفع يدي عندما أريد الإجابة على سؤال في الفصل					
21	أكون صداقات جديدة بصورة مبالغ فيها					
22	أقضي أكثر من ساعتين في اليوم أشاهد التلفاز					
23	عندما يطلب مني أصدقائي فعل شيء خاطئ أو مخالف أرفض ذلك					
24	أترك المدرسة بدون إذن					
25	أعبر عن رأيي حتى لو اختلفت مع الآخرين					

الرقم	العبارة	لا يحدث	يحدث نادرا	يحدث أحيانا	يحدث غالبا	يحدث دائما
26	فكرت في الانتحار من قبل					
27	أكذب على الآخرين					
28	أخرج للترفيه عن نفسي عندما أتضايق					

إعداد: Skaar, Nicole. Renee (2009)

تعريب الباحثين: إبراهيم والحسيني (2013)

مقياس أساليب مواجهة الضغوط

الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا
1	أحاول أن أنمو كشخص خاص تجارب وتعلم منها				
2	أنهمك في نشاطات جانبية ثانوية لتجنب التفكير في المشكلة				
3	أنزعج ولا أستطيع التحكم في انفعالاتي				
4	أحاول أن أأخذ نصيحة من شخص آخر في السلوك الذي أريد فعله				
5	أركز جهودي على شيء متعلق بالحدث				
6	أقول لنفسني أن هذا أمر غير معقول				
7	أثق بالله				
8	أضحك ولا أهتم بالحدث				
9	أقر لنفسني عندما لا أستطيع أن أكبح رغباتي				
10	أمنع نفسي من عمل أي شيء بشكل متسرع اتجاه الحدث				
11	أناقش مشاعري وأحاسيسي مع شخص آخر				
12	أحاول أن أحصل على فكرة سابقة تتعلق بما الحدث				
13	أتحدث مع شخص ما لأجد حلا لمشكلتي				
14	أحفظ نفسي من السرحان والحيرة بالانشغال بأفكار أو أنشطة تتعلق بالحدث				
15	أكثر من أحلام اليقظة لأبتعد عن التفكير في الحدث				
16	أدرك بأنني متضايق				
17	أطلب المساعدة من الله				
18	أخطط لسلوكياتي وتصرفاتي				
19	ألجأ إلى قول النكت والمزاح				
20	أقبل الحدث وأسلم بأنه أمر لا يمكن تغييره				
21	أتوقف عن عمل أي شيء تجاه المشكلة حتى تسمح الفرصة				
22	أسعى للحصول على دعم وجداني وعاطفي من الأصدقاء والأقارب				
23	أتوقف عن محاولاتي للوصول إلى الهدف				
24	أتصرف بشكل آخر حتى أخلص من المشكلة				
25	أرفض الاقتناع والتصديق بوقوع هذا الحدث				
26	أترك الحرية لمشاعري				
27	أحاول أن أرى الحدث بشكل متخلف ليبدو إيجابيا				
28	أتحدث إلى شخص آخر يستطيع أن يقدم حلا لمشكلتي				
29	أنام أكثر من المعتاد				
30	أحاول وضع خطة تساعدني في حل المشكلة				

الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا
31	أركز على حل المشكلة وأترك بعض الأمور الأخرى				
32	أتعاطف وأتفهم رأي الآخرين				
33	أتعامل مع المشكلة بشكل غير جدي وهزلي				
34	أتوقف عن المحاولة حتى أحصل على ما أريد				
35	أبحث عن شيء جيد يحدث				
36	أفكر كيف يمكن أن أعالج المشكلة بشكل جيد				
37	أنظاها بأنه لم يحدث أي شيء.				
38	أحاول التأكد من أن ما سأقوم به ليس خطأ				
39	أحاول بصعوبة أن أمنع تداخل أشياء أخرى مع جهودي في معالجة المشكلة				
40	أشاهد التلفاز ليقول تفكيري بالمسألة				
41	أقبل حقيقة الشيء الذي حدث				
42	أسأل أناس لديهم خبرة في حل مثل هذه المسألة				
43	أشعر بضغوط كبيرة تجعلني لا أستطيع التحكم بانفعالاتي				
44	أأخذ طريقة مباشرة ومحددة لحل المسألة				
45	أحاول أن أجد راحة وطمأنينة باللجوء للدين				
46	أجبر نفسي على الصبر حتى الوقت المناسب لحل المسألة				
47	أسخر من الموقف				
48	أقلل جهودي التي أبذلها في حل المسألة				
49	أتحدث مع شخص آخر عن مشاعري				
50	أتعلم أن أتعايش مع المسألة				
51	أضع الأنشطة الأخرى جانبا لكي أركز في حل المسألة				
52	أفكر بجدية وعمق في الخطوات التي يجب إتباعها				
53	أنصرف كما لو لم يحدث شيء				
54	أحاول أن أتخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب.				
55	أتعلم شيئا من خبرتي بهذه المسألة.				
56	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة.				

إعداد: كل من كارفر وشير ووينتاروب (1989).

تعريب عليان والكحلوت (2011).

مقياس تقدير الذات

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	بشكل عام أنا راض عن نفسي				
2	أحيانا أشعر بعدم جدواي				
3	أعتقد أنني أملك العديد من الصفات الجيدة				
4	أستطيع القيام بالأشياء الذي يقومون بها الآخرون				
5	أشعر بعدم وجود شيء يجعلني فخورا بنفسي				
6	بالتأكيد أشعر بعدم فائدتي أحيانا				
7	أشعر بأنني شخص ذو قيمة على الأقل بشكل متساوي مع غيري				
8	أتمنى أن أكن لنفسي احتراماً كبيراً				
9	بشكل عام أنا أميل إلى الشعور بأنني فاشل				
10	لدي سلوك ايجابي تجاه نفسي				

مقياس روزنبرغ لتقدير الذات

ملحق (2)

أعضاء لجنة التحكيم

الرقم	الاسم	مكان العمل
1.	الدكتور فاخر الخليلي	جامعة النجاح الوطنية
2.	الدكتور فايز محاميد	جامعة النجاح الوطنية
3.	الدكتور قتيبة اغبارية	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (3)

أداة الدراسة في صورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

يقوم الباحث بإجراء دراسة ميدانية حول " السلوكات الخطرة في شرقي القدس: مساهمة أساليب مواجهة الضغوط وتقدير الذات لدى المراهقين " وأرجو من حضرتكم الإجابة بأمانة وموضوعية فذلك خدمة لأغراض البحث العلمي، كما نعلم حضرتكم أنه ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة التي تتفق ورأيك هي صحيحة، كما يلتزم الباحث بالحفاظ على سرية المعلومات واستخدامها فقط في البحث العلمي.

القسم الأول: المعلومات الشخصية:

يرجى وضع دائرة حول الخيار المناسب فيما يلي:

الجنس: 1. ذكر 2. أنثى

مكان السكن: 1. قرية. 2. مدينة. 3. مخيم.

الدخل الشهري بالشيكل للأسرة:

1. أقل من 3 آلاف شيكل شهريا.
2. من 3 آلاف إلى أقل من 6 آلاف شيكل شهريا.
3. من 6 آلاف إلى أقل من 9 آلاف شيكل شهريا.
4. 9 آلاف شيكل فأكثر شهريا.

مستوى تعليم الأب:

1. ثانوية فأقل.
2. دبلوم وبكالوريوس.
3. دراسات عليا.

مستوى تعليم الأم:

1. ثانوية فأقل.
2. دبلوم وبكالوريوس.
3. دراسات عليا.

حجم الأسرة:

1. أقل من 4 أفراد.
2. من 4 إلى 7 أفراد.
3. أكثر من 7 أفراد.

القسم الثاني:

مقياس السلوكيات الخطرة

يرجى قراءة الفقرات التالية ووضع إشارة (x) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك:

الرقم	العبارة	لا يحدث	يحدث نادرا	يحدث أحيانا	يحدث غالبا	يحدث دائما
1	عندما أذهب إلى المدرسة أحمل سكيناً					
2	أغش في الامتحانات					
3	أتناول حبوب ممنوعة					
4	أتحدث مع أفراد لا أعرفهم					
5	أتناول المخدرات					
6	أدخن					
7	أسرق أشياء من الآخرين					
8	أسوق دراجة نارية بسرعة					
9	أصاحب طلاب يمارسون العنف والبلطجة ضد الآخرين					
10	أدخل في عراك وقتال جسدي مع الآخرين					
11	أسهر كثيراً					
12	أهدر كثيراً من الوقت					
13	أكذب على أفراد أسرتي عما أفعله خارج المنزل					
14	ألعب مع أصدقائي مقابل المال (القمار)					
15	أقضي أكثر من ساعتين في اليوم على مواقع التواصل الاجتماعي					
16	عندما يطلب مني أصدقائي فعل شيء خاطئ أو مخالف أرفض ذلك					
17	أترك المدرسة بدون إذن					
18	فكرت في الانتحار من قبل					
19	أكذب على الآخرين					

مقياس أسلوب مواجهة الضغوط النفسية

يرجى قراءة الفقرات التالية ووضع إشارة (X) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك:

الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا
1	أستفيد من التجارب التي مررت بها في الماضي كي أواجه مشكلاتي الحالية				
2	أنهمك في نشاطات جانبية ثانوية لتجنب التفكير في المشكلات التي أوجهها				
3	أنزعج ولا أستطيع التحكم في انفعالاتي				
4	أحاول أن أخذ نصيحة من شخص عندما أوجه مشكلة معينة				
5	عندما أتعرض إلى مشكلة معينة أركز عليها ولا أتجاهلها حتى أجد الحل المناسب				
6	عندما أتعرض إلى مشكلة معينة أحاول أن أقلل منها وأتأساها				
7	أثق بالله وألجأ إليه عند تعرضي للمشكلات				
8	عندما أتعرض لمشكلة ألجأ إلى الضحك والسخرية				
9	عندما أتعرض إلى موقف يضغطني أنسحب من الموقف ولا أتفاعل معه				
10	أمنع نفسي من عمل أي شيء بشكل متسرع اتجاه المشكلات التي أتعرض إليها				
11	عندما أتعرض للمشكلات أشكي همومي وآلامي إلى الآخرين.				
12	مهما كانت المشكلة التي أتعرض إليها أحاول امتصاص المواقف وتقبل المشكلة والوضع الراهن.				
13	عندما أتعرض لمشكلة معينة اشغل نفسي وفكري فيها حتى أجد لها حلا مناسباً				
14	عندما أتعرض لمشكلة معينة أضع خطة كي أتمكن من تجاوزها				
15	أكثر في أحلام اليقظة لأبتعد عن التفكير في المشكلة التي نواجهني				
16	عندما أتعرض لموقف يضغطني أركز على مشاعري ألبي أعبر عنه				
17	عندما أتعرض لمشكلة أطلب المساعدة من الله				
18	أخطط لسلوكياتي وتصرفاتي				
19	ألجأ إلى قول النكت والمزاح كي أريح نفسي من التعامل مع المواقف التي تضغطني				
20	عندما أتعرض لمشكلة معينة أسلم بوقوعها وأقبلها حتى أصل إلى حل مناسب				
21	عندما أتعرض لمشكلة أفكر فيها مليا وبحذر حتى أصل إلى حل مناسب				

الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا
22	أسعى للحصول على دعم وجداني وعاطفي من الأصدقاء والأقارب عندما أتعرض لمشكلة				
23	عندما أتعرض لمشكلة معينة سرعان ما استسلم ولا أجد حلا لها وأتركها كما هي				
24	عندما أتعرض لموقف يزعجني أو يضغطني أفكر بجميع الحلول الممكنة كي أتخلص من ذلك				
25	أرفض الاقتناع والتصديق أنني أتعرض لمشكلة حاليا				
26	عندما أتعرض لمشكلة أترك الحرية لمشاعري				
27	أحاول أن أرى الحدث بشكل متخلف ليبدو إيجابيا				
28	أتحدث إلى شخص آخر يستطيع أن يقدم حلا لمشكلتي				
29	أنام أكثر من المعتاد عندما أتعرض لموقف يزعجني				
30	أحاول وضع خطة تساعدني في حل المشكلة				
31	أركز على حل المشكلة وأترك بعض الأمور الأخرى				
32	عندما أتعرض لمشكلة أطلب دعم وتعاطف الآخرين معي				
33	أتعامل مع المشكلة بشكل غير جدي وهزلي				
34	أتوقف عن المحاولة حتى أحصل على ما أريد				
35	أتعلم أشياء نافعة من المشكلات التي أتعرض إليها				
36	أفكر كيف يمكن أن أعالج المشكلة بشكل جيد				
37	عندما أمر بمشكلة أظاھر بأنه لم يحدث أي شيء				
38	أحاول التأكد من أن ما سأقوم به لحل المشكلة ليس خطأ				
39	أحاول بصعوبة أن أمنع تداخل أشياء أخرى مع جهودي في معالجة المشكلة				
40	أشاهد التلفاز ليقّل تفكيري بالمشكلة				
41	أقبل حقيقة الشيء الذي حدث				
42	أسأل أناس لديهم خبرة في حل مثل هذه المشكلة				
43	أشعر بضغط كبيرة تجعلني لا أستطيع التحكم بانفعالاتي				
44	أأخذ طريقة مباشرة ومحددة لحل المشكلة				
45	أحاول أن أجد راحة وطمأنينة باللجوء للدين				
46	أجبر نفسي على الصبر حتى الوقت المناسب لحل المشكلة				
47	أسخر من المواقف التي تزعجني				
48	أقلل جهودي التي أبذلها في حل المشكلة				
49	أتحدث مع شخص آخر عن مشاعري				

الرقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا
50	أتعلم أن أتعايش مع المشكلة				
51	أضع الأنشطة الأخرى جانبا لكي أركز في حل المشكلة				
52	أفكر بجدية وعمق في الخطوات التي يجب إتباعها				
53	عندما تحدث مشكلة أتصرف كما لو لم يحدث شيء				
54	أحاول أن أتخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب لحل المشكلة				
55	أتعلم الكثير من الخبرات عندما أتعرض للمشكلات				
56	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة				

مقياس تقدير الذات

يرجى قراءة الفقرات التالية ووضع إشارة (x) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك :

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	بشكل عام أنا راض عن نفسي				
2	أحيانا أشعر بعدم جدواي				
3	أعتقد أنني أملك العديد من الصفات الجيدة				
4	أستطيع القيام بالأشياء الذي يقومون بها الآخرون				
5	أشعر بعدم وجود شيء يجعلني فخورا بنفسي				
6	بالتأكيد أشعر بعدم فائدتي أحيانا				
7	أشعر بأنني شخص ذو قيمة على الأقل بشكل متساوي مع غيري				
8	أتمنى أن أكن لنفسى احتراما كبيرا				
9	بشكل عام أنا أميل إلى الشعور بأنني فاشل				
10	لدي سلوك ايجابي تجاه نفسي				

**An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**The Prophetic Styles of Facing Pressure
and Self-Esteem in Hazardous Attitudes
of Teenagers in Eastern Jerusalem**

**By
Khaleel Ata Abu Raya**

**Supervisor
Dr. Qutaiba Igbarea**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Psychological and Educational
Counseling, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National
University, Nablus, Palestine.**

2021

The Prophetic Styles of Facing Pressure and Self-Esteem in Hazardous Attitudes of Teenagers in Eastern Jerusalem

By
Khaleel Ata Abu Raya
Supervisor
Dr. Qutaiba Igbareah

Abstract

The main aim of the study is to shed light on the participation methods degree to face the psychological stresses and self-esteem in forecasting the risky behavior for adults in East Jerusalem. It also tries to get knowledge on the effect of an independent variables, represented in sex, age, place of residence ,monthly salary in shekels, educational qualification for parents, and family size in the risky behavior and Methods to face such psychological stresses and self-esteem for adults in East Jerusalem. Correlation descriptive methodology was applied for it was suitable for the nature of the study. About (151) available sample was selected from adults in East Jerusalem. The researcher used three tools to collect data after he got knowledge on the psychological heritage in relation to the subjects well as previous studies .Those tools were represented through the risky behavior measure, and the methods list of the psychological stresses and self-esteem measure. After preparation of the study tools, the validity of the measure tools had been verified, i.e, honesty and persistence. The study has concluded the following results:

The spreading level of the risky behaviors for adults in East Jerusalem was low, and the most methods to face the psychological stresses for adults was

religious spiritual adaptation methods. Self-esteem level for adults in East Jerusalem was high.

There was positive correlation between the risky behavior and the methods of facing the psychological stresses for the adults in East Jerusalem, where the correlation factor for adults was (0.24). The study results pointed out that there was negative correlation between self-esteem and methods for facing the psychological stresses for adults in East Jerusalem , where the correlation factor was (-0.29). Accordingly, there was negative statistical significance correlation between the self- esteem and the risky behavior, where the correlation factor was (0.16-). The study results pointed out that all independent study variables, represented by (sex, age, monthly salary, in shekel, educational qualification for parents, and the family size had not affected the risky behavior variables and methods facing the psychological stresses and self-esteem for adults in East Jerusalem. There was also clear effect for place of residence variable in the risky behavior and methods for facing the psychological stresses and self-esteem for adults in East Jerusalem.

Subsequently, the researcher has recommended a group of points, among these: Urging educational guides who are working in East Jerusalem schools to rely on the religious instructions as they are most beneficial methods in facing the psychological stresses among adults and they can provide adults with methods that support them to get rid of risky behaviors among them.

Keywords: Risky Behavior, Facing the Psychological stresses, Self- esteem, Adults, East Jerusalem.