

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة مولود معمري تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم : علوم التربية



استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة  
الرابعة متوسط المتفوقون والمتأخرون دراسيا في بعض  
متوسطات ولاية - تيزي وزو -

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي تخصص إرشاد و توجيه مدرسي

تحت إشراف الأستاذة :

- د. بوجملين حياة

إعداد الطالبتين :

- بلمختار زينب

- بلمختار زهرة

السنة الجامعية : 2022/2021

## شكر وعرّفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد المبعوث رحمة للعالمين، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بالإحسان الى يوم الدين أما بعد؛

أتوجه بالشكر الجزيل الى الله عزوجل الذي وفقني في إتمام هذا العمل المتواضع، كما أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير والعرّفان بالجميل الى الأستاذة الدكتورة "بوجميلين حياة" لتفضلها بالإشراف على هذه المذكرة فلم تبخل علينا بنصائحها وتوجيهاتها القيمة وحتى تواضعها في معاملتها لنا فكانت لنا العون طيلة المشوار نسأل الله تعالى أن يجعل ذلك في ميزان حسناتها، ويجزيها عنا خير الجزاء على كل ما قدمت لنا.

كم أتقدم بالشكر الجزيل والثناء الوافر لجميع أساتذة قسم علوم التربية بجامعة مولود معمري - تيزي وزو - الذين أكرمونا بالعطاء وتقديم النصح والإرشاد.

وشكري الموصول لأعضاء لجنة المناقشة، لتفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه المذكرة وأني على أمل وثقة بأن تغني ملاحظاتهم السديدة المذكرة وتسهم في الرفع من شأنها، وشكري الموصول أيضا الى أمين المكتبة المركزية لجامعة الجزائر2، كما أقدم شكري الكبير لمديري متوسطات ولاية تيزي وزو، وكذا المستشارين التربويين وكل العاملين فيها لتعاونهم معنا في تطبيق أداة الدراسة.

## إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى :  
أمي وأبي حفظهما الله وأطال في عمرهما.  
الى إخوتي وسام، عبد الرؤوف، رياض.  
إلى روح جدي رحمة الله عليه.  
إلى كل من ساهم في تلقيني ولو بحرف في حياتي الدراسية.

زينب

## إهداء

أقدم عملي المتواضع إلى ملاكي الحارس الذي أفنى حياته لأجل كمال حياتي والذي كان دعاؤه سر نجاحي إلي "والدي" حفظه الله لي وأطال الله في عمره، إلى من وهبت حياتها لتراني في المراتب العليا والتي انتظرت هذا النجاح بفارغ الصبر، إلى رمز التضحية وسبب وجودي "أمي" أمدّها الله الصحة وأطال في عمرها .

إلي جميع إخوتي ورفقاء حياتي أنار الله دريهم، أخي "مراد"، "يحي" وأختي "نصيرة" خاصة أخي "محمد" الذي ساندني في كل الأوقات العصبية فيها والسعيدة، إما ماديا أو معنويا، إلى من زينوا عائلتنا الصغيرة بنورهم "مهدي"، "أمينة"، "أحمد"، "عبد الله" و"آدم".

إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة من قريب أو بعيد.

## ملخص الدراسة:

تناولت الدراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة، هدفت الى معرفة الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ وتلميذة منهم 50 تلميذ وتلميذة متفوق دراسيا و50 تلميذ وتلميذة متأخر دراسيا، تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لـ بن عبد المؤمن بن عودة(2012) بالاعتماد على المنهج الوصفي المقارن، وبينت نتائج الدراسة الميدانية ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط سنة رابعة في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعادها المتمثلة في أسلوب حل المشكلة، أسلوب الهروب والإحجام، الأسلوب الانفعالي، أسلوب المساندة الاجتماعية، الأسلوب الديني وأسلوب ممارسة عادات معينة.

## فهرس المحتويات

الصفحة	
أ	شكر وعران.....
ب	إهداء.....
د	ملخص الدراسة.....
هـ	فهرس المحتويات.....
ط	فهرس الجداول.....
1	مقدمة.....
<b>الفصل التمهيدى للدراسة</b>	
5	1- إشكالية الدراسة.....
9	2- فرضيات الدراسة.....
10	3- أهمية الدراسة.....
10	4- أهداف الدراسة.....
11	5- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.....
12	6- الدراسات السابقة.....
17	- التعقيب على الدراسات السابقة.....
<b>الجانب النظرى</b>	
<b>الفصل الثانى: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية</b>	
23	تمهيد الفصل.....
	أولا - الضغوط النفسية.

24	1- مفهوم الضغوط النفسية.....
25	2- أنواع الضغوط النفسية.....
26	3- مصادر الضغوط النفسية.....
27	4- أعراض وآثار الضغوط النفسية.....
31	5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....
33	6- طرق قياس الضغوط النفسية.....
	ثانيا- استراتيجيات المواجهة.
34	1- مفهوم استراتيجيات المواجهة.....
35	2- تصنيفات استراتيجيات المواجهة.....
39	3- العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة.....
41	4- المداخل النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.....
44	5- فعالية استراتيجيات المواجهة.....
44	6- فنيات استراتيجيات المواجهة.....
50	خلاصة الفصل.....
<b>الفصل الثالث: التفوق الدراسي</b>	
52	تمهيد الفصل.....
53	1- مفهوم التفوق الدراسي.....
55	2- العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي.....
59	3- نظريات التفوق الدراسي.....
62	4- حاجات المتفوقون دراسيا.....
64	5- خصائص وسمات المتفوقون دراسيا.....
66	6- مشكلات المتفوقون دراسيا.....

68	..... خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: التأخر الدراسي</b>	
70	..... تمهيد الفصل
71	..... 1- مفهوم التأخر الدراسي
72	..... 2- أنواع التأخر الدراسي
73	..... 3- أسباب التأخر الدراسي
76	..... 4- سمات وخصائص المتأخرون دراسيا
79	..... 5- تشخيص التأخر الدراسي
83	..... 6- أساليب علاج التأخر الدراسي
87	..... خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الخامس: منهج البحث وإجراءاته التطبيقية</b>	
90	..... تمهيد الفصل
91	..... 1- الدراسة الاستطلاعية
92	..... 2- الدراسة الأساسية
92	..... 1-2 منهج الدراسة
93	..... 2-2 مجتمع الدراسة
94	..... 3-2 عينة الدراسة
99	..... 4-2 أداة الدراسة
105	..... 5-2 حدود الدراسة
106	..... 6-2 ظروف إجراء الدراسة
107	..... 7-2 الأساليب الإحصائية المستخدمة

الفصل السادس: عرض النتائج ومناقشتها

109	تمهيد الفصل.....
110	1- عرض النتائج.....
110	1-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية العامة.....
111	1-2 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى.....
112	1-3 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية.....
113	1-4 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثالثة.....
114	1-5 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الرابعة.....
115	1-6 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الخامسة.....
116	1-7 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية السادسة.....
117	2- مناقشة الفرضيات.....
124	- استنتاج عام.....
125	- اقتراحات.....
126	- صعوبات الدراسة.....
128	- قائمة المصادر والمراجع.....
136	- الملاحق.....

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
94	الجدول يبين مفردات العينتين (المتفوقون والمتأخرون دراسيا) حسب كل مؤسسة.	01
95	الجدول يبين توزيع عينة المتفوقون دراسيا حسب الجنس.	02
96	الجدول يبين توزيع عينة المتفوقون دراسيا حسب كل مؤسسة.	03
97	الجدول يبين توزيع عينة المتأخرون دراسيا حسب الجنس.	04
98	الجدول يبين توزيع عينة المتأخرون دراسيا حسب كل مؤسسة.	05
101	الجدول يبين أوزان بدائل الأجوبة لفقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	06
102	الجدول يوضح الصدق التمييزي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	07
104	الجدول يبين ثبات بنود مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	08
110	الجدول يوضح الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بالاعتماد على اختبار T للفروق	09
111	الجدول يوضح الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب حل المشكلة بالاعتماد على اختبار Mann-Whitney	10
112	الجدول يوضح الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب الهروب والإحجام بالاعتماد على اختبار Mann-Whitney	11

113	الجدول يوضح الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص الأسلوب الانفعالي بالاعتماد على اختبار Mann-Whitney	12
114	الجدول يوضح الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب المساندة الاجتماعية بالاعتماد على اختبار Mann-Whitney	13
115	الجدول يوضح الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص الأسلوب الديني بالاعتماد على اختبار T للفروق Mann-Whitney	14
116	يبين الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب ممارسة عادات معينة بالاعتماد على اختبار T للفروق	15

## مقدمة:

إن موضوع الضغط النفسي أحد الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في علم النفس وعلوم التربية نظرا لتأثيرها على الصحة النفسية للأفراد، وما تسببه من آثار ونتائج خطيرة على حياتهم، حيث أن هذه الظاهرة أصبحت تشغل المجتمعات كونها تؤثر على مختلف الجوانب السياسية، الاقتصادية، الاجتماعية، كما أنها تنتج عنها العديد من الأمراض مثل: أمراض القلب ارتفاع ضغط الدم والمعدة...الخ. هذا ما جعل العلماء والباحثون يسعون جاهدين للبحث من أجل ايجاد استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط أو التعامل معها أو حتى الهروب منها وتجنبها.

يعيش التلميذ في المدرسة حياة مليئة بالإثارة والضغوط بمختلف مصادرها (الأولياء، كثرة المواد وصعوبتها، الرغبة القوية في النجاح، اكتظاظ الأقسام...الخ)، خاصة ذلك التلميذ المقبل على الامتحانات الرسمية التي تحدد انتقاله للطور الموالي وكذا نوع الشعبة التي يلتحق بها.

إن امتحان شهادة التعليم المتوسط من أهم المحطات التي يمر بها التلميذ فيها يثبت قدراته ومعارفه، وبدون شك أن عند حديثنا عن هذا الامتحان أول ما يبادر على ذهننا هو الضغط النفسي، القلق، التوتر، الحيرة، الاضطراب الذي يصاحبه ما يجعله يلجأ الى استخدام استراتيجيات من شأنها التخفيف من شدة ذلك الموقف الضاغط وخاصة التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا حيث تعد هذه الفئة الأكثر عرضة للضغط النفسي وهذا راجع لعدة عوامل بيئية، أسرية، دراسية واجتماعية...الخ التي تؤثر على توافقهم الدراسي وتكيفهم النفسي في ظل كل تلك الضغوط وهذا ما جعل هذه الفئة تحظى بأهمية كبيرة واهتمام من قبل أفراد الأسرة وحتى أعضاء المؤسسة التربوية من أجل العمل على زيادة رفع مستوى النجاح لدى المتفوق دراسيا ومعرفة الأسباب والمصادر التي تكمن وراء الفشل وضعف المستوى الدراسي للتلميذ المتأخر دراسيا وإيجاد الأساليب والآليات المناسبة لتخطي ذاك الفشل.

إن المتفوقون والمتأخرون دراسياً يواجهون الكثير من الضغوط النفسية والتوترات والصراعات جراء قرب الامتحان الرسمي لنهاية مرحلة التعليم المتوسط وبدون شك أنها تؤثر على التركيز والانتباه والتذكر لديهم وبالتالي تؤثر على مدى انتقالهم للطور الموالي وهنا تلجأ هذه الفئة إلى طرق واستراتيجيات دفاعية لتخطي كل تلك الأحداث الضاغطة التي تهددها. ومن خلال هذا المنطلق جاء موضوع دراستنا المتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسياً المتمدرسين في الطور المتوسط السنة الرابعة.

وفي هذا الصدد تم تقسيم موضوع الدراسة إلى فصل تمهيدي للدراسة والذي جاءت فيه إشكالية الدراسة، فرضياتها، أهميتها وأهدافها، كما تم فيه تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة إلى جانب عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

كما تم تقسيمه إلى جانبين نظري وتطبيقي، حيث يتكون الجانب النظري من ثلاثة فصول نظرية.

- الفصل الأول: يتضمن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والذي جاء فيه تمهيد للفصل مفهوم الضغوط النفسية، أنواعها، مصادرها، أعراضها وآثارها، إلى جانب النظريات المفسرة للضغوط النفسية وطرق قياسها كما تم عرض مفهوم استراتيجيات المواجهة، تصنيفاتها، العوامل المؤثرة في تحديدها إضافة إلى المداخل النظرية المفسرة لها، ثم إلى فعالية استراتيجيات المواجهة وفنيتها وأخيراً خلاصة للفصل.

- الفصل الثاني: يتمثل في التفوق الدراسي حيث تم التطرق فيه إلى تمهيد للفصل ومفهوم التفوق الدراسي العوامل المؤثرة فيه، إضافة إلى نظرياته وحاجات المتفوقين دراسياً ثم إلى خصائصهم وسماتهم إلى جانب المشكلات التي تواجههم ثم إلى خلاصة للفصل.

- الفصل الثالث: يتضمن هذا الفصل التأخر الدراسي والذي جاء فيه تمهيد للفصل، مفهوم التأخر الدراسي أنواعه، أسبابه، اضافة الى سمات وخصائص المتأخرين دراسيا، ثم الى تشخيص التأخر الدراسي وأساليب علاجه وأخيرا خلاصة للفصل.

في حين تم تقسيم الجانب التطبيقي الى فصلين وهما:

- الفصل الرابع : يتمثل في منهج البحث واجراءاته التطبيقية والذي جاء فيه تمهيد للفصل والدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية التي تتضمن منهج الدراسة ومجتمعها وعينة الدراسة ثم تم التطرق الى عرض أداة الدراسة، حدودها، ظروف اجرائها، وأخيرا الى الأساليب الإحصائية المستخدمة.

- الفصل الخامس: يشمل عرض النتائج ومناقشتها حيث تم التطرق فيه الى تمهيد للفصل وعرض النتائج الخاصة بالفرضيات ثم تمت مناقشتها.

- كما تم التطرق في دراستنا الحالية الى استنتاج عام واقتراحات والصعوبات التي تمت مواجهتها من قبل الباحثين ثم الى قائمة المصادر والمراجع ثم الى الملاحق.

## الفصل التمهيدي للدراسة.

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهمية الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.
- 6- الدراسات السابقة.
- التعقيب على الدراسات السابقة.

### 1- إشكالية الدراسة:

تعد الضغوط النفسية ظاهرة حتمية الوجود، وأحد المظاهر الرئيسية التي تتميز بها حياتنا اليومية المعاصرة فالعصر الذي نعيش فيه يزخر بالعديد من الأحداث الضاغطة والمشكلات والصراعات الى جانب ازدياد مطالب الحياة، فالأفراد في جميع مراحل حياتهم دون استثناء يواجهون مواقف ضاغطة من مصادر مختلفة (العمل البيت، المدرسة، المجتمع...الخ)، مما ينتج عنه ضغط نفسي، قلق وتوتر، هذا ما جعل موضوع الضغوط النفسية أحد الظواهر التي حظيت باهتمام كبير من طرف علماء النفس والتربية.

حيث أشار لازاروس و فولكمان (1984) أن الضغوط النفسية هي علاقة خاصة بين الشخص وبيئته ويقدرها الفرد بأنها مرهقة وأنها تفوق إمكانياته وتهدد سلامته وصحته النفسية. (بن عباد؛ عيسو، 2021، ص2)

إن مرحلة التعليم المتوسط أهم المراحل التي يمر بها التلميذ منذ بداية تدرسه حيث فيها تتكون شخصيته، فهو يعيش العديد من الصراعات والضغوط التي قد تسبب له تشتت وتمزق نفسي يؤثر على توافقه الدراسي ويجعله في صراع حاد، ولا شك أن التلميذ في هذه المرحلة في صدد البحث عن هويته ومحاولة إثبات نفسه بشتى الطرق والوسائل وسط أقرانه والمجتمع ككل، ففي دراستنا هذه نهتم ونركز على الضغوط النفسية التي يعاني منها أصحاب الامتحانات الرسمية كإمتحان شهادة التعليم المتوسط، حيث أن تلميذ السنة الرابعة متوسط المقبل على هذا الامتحان يواجه مواقف تعليمية تتطلب منه الاجتهاد والعمل وتحمل المسؤولية لتتويج الشوط الذي قطعه منذ بداية تعليمه، ما يجعله يعاني من ضغوط نفسية تؤثر على سلوكه وتحصيله الدراسي، ويكون في صراع وتوتر وحيرة ويتخيل أنه غير مستعد كما ينتابه قلق وخوف كلما اقترب موعد الامتحان المصيري لاسيما أن تلاميذ سنة الرابعة متوسط هم إحدى أكثر فئات المجتمع عرضة للضغوط النفسية حيث ينتمون إلى مرحلة جد حساسة وهي مرحلة المراهقة خاصة في ظل التغيرات الجديدة المصاحبة لها النفسية

الانفعالية، الجسمية والفيزيولوجية، وما يصاحبها من اضطرابات وصراعات ومشاكل تؤثر على التلاميذ وتجعلهم في حالة من الضيق والتوتر الذي يعد ظاهرة مشتركة بينهم في هذه المرحلة.

إن اقتراب الامتحان النهائي لمرحلة التعليم المتوسط الذي قد يسمح للتلاميذ بالانتقال إلى طور دراسي مختلف تماما عن التعليم المتوسط، أحد العوامل الرئيسية المسببة للضغوط النفسية لديهم وبدون شك أن المقبل على هذا الامتحان يسعى جاهدا لتخطي العقبات التي تنتابه ويحاول التوافق الدراسي وتحقيق توازنه النفسي في ظل كل تلك الأحداث الضاغطة التي يعاني منها، ومحاولاته وجهوده هذه تستدعي استخدام استراتيجيات من شأنها التخفيف أو التعامل ومواجهة هذه الضغوط أو حتى تجنبها والهروب منها، رغم هذا فإننا يمكن أن نرى ونتوقع أن اختلاف مصادر الضغوط النفسية من تلميذ إلى آخر يؤدي بالضرورة إلى اختلاف الاستراتيجيات التي يعتمد عليها التلاميذ بسبب الفروق الفردية، فالمتفوقين والمتأخرين دراسيا غالبا ما يختلفون في اختيار الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة الضغط النفسي نظرا لخصائص والسمات الشخصية لكل فئة من هؤلاء.

في هذا السياق يشير أكسوم و رينزولي (Axun(1983)Renzulli (1991) أن المتفوقون دراسيا هم بأمس الحاجة إلى التعرف على مشاكلهم وانفعالاتهم، وذلك منذ اكتشافهم سواء في الطفولة المبكرة أو من خلال مراحل نموهم ودراساتهم الأولية وما يليها من المراحل فهم أكثر عرضة للمشاكل النفسية والاجتماعية. (عطار، 2012، ص179) كما أن التلميذ المتأخر دراسيا يواجه العديد من الضغوطات النفسية المختلفة وبالتالي ينتج عنه عدم التوافق النفسي، ويخلق العديد من الآثار السلبية كانهخفاض التحصيل الدراسي لديه والتسرب المدرسي، ناهيك عن المشكلات السلوكية العنيفة، العدوان... الخ.

(بن عيسى، 2021، ص522)

إن اختلاف فئات التلاميذ من متفوقون ومتأخرون دراسيا واختلاف درجة تأثرهم بالضغوط النفسية واختلاف تفكيرهم وكيفية إدراكهم للمواقف الضاغطة قد يؤدي إلى اختلافهم في اختيار نوعية الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.

وفي هذا يشير كل من فولكمان و لازاروس (1984) إلى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي تلك الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها وإدارة مطالب الموقف والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها شاقة ومرهقة وتتجاوز مصادره وإمكانياته. (الضريبي، 2010، ص 673)

إن تزايد الدراسات التي تهتم بموضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية توضح مدى أهميتها في الخفض من حدة التوتر والضغط النفسي أو مواجهته، ففي دراسة عادل الهلالي (2009) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة توصل إلى: وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث جاء أسوب اللجوء إلى الله عزوجل أولا وأسلوب تحمل المسؤولية ثانيا أسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثا وأسلوب التحليل المنطقي وضغط الذات رابعا. (بن عيسى؛ زواري، 2021، ص 21)

وفي دراسة منى عبد الله (2002) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية توصلت النتائج إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط. (الإنكار، الاستسلام، التنفيس الانفعالي)، كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية بين عينتين الطالبات والطلاب على ثماني (08) أساليب المواجهة كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمس عشر (15) أسلوب من أساليب المواجهة. (مفتى، 2020، ص 378).

إن المحافظة على الصحة النفسية وتحقيق التكيف والتوافق النفسي للتلاميذ السنة الرابعة متوسطة المتفوقين والمتأخرين دراسيا من أكثر اهتمامات الباحثين والمستشارين في المجال التربوي، وسعيا منا لمعرفة الفروق بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أجرت الباحثتان هذه الدراسة للوقوف على مدى وجود هذه الفروق بين كلا الفئتين وعلى ضوء ما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية:

### التساؤل العامة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية؟

### التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص أسلوب حل المشكلة؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص أسلوب الهروب والإحجام؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص الأسلوب الانفعالي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص أسلوب المساندة الاجتماعية؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص الأسلوب الديني ؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص أسلوب ممارسة عادات معينة؟

### 2- فرضيات الدراسة:

#### الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

#### الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص أسلوب حل المشكلة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص أسلوب الهروب والإحجام.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص الأسلوب الانفعالي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص أسلوب المساندة الاجتماعية.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص الأسلوب الديني.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص أسلوب ممارسة عادات معينة.

### 3- أهمية الدراسة:

- إضافة علمية في هذا المجال إلى البحوث النفسية والتربوية وعلى مستوى البيئة العربية بصفة عامة والبيئة الجزائرية بصفة خاصة.
- تساهم دراستنا الحالية في اقتراح الحلول والتوصيات، كما تساعد أفراد العينة في معرفة الاستراتيجيات التي لابد لهم من استخدامها في تخطي أحداث الحياة الضاغطة.
- تظهر أهمية الدراسة الحالية في جانبها النظري من حيث إثراء رصيدنا المعرفي فيما يتعلق بموضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: نظرياتها، تصنيفاتها، فنياتها... الخ.
- تكمن أهمية الدراسة الحالية في تزويد الباحثين والمهتمين بالمعلومات والبيانات عن طبيعة الضغوط النفسية وكذا عن نوعية استراتيجيات مواجهتها.
- تهتم الدراسة الحالية بدراسة موضوع مهم وهو الضغوط النفسية التي تواجه تلاميذ الامتحانات النهائية كإمتحان التعليم المتوسط والاستراتيجيات التي تعتمد عليها التلاميذ في مواجهة تلك الضغوط النفسية.

### 4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن الفروق بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في الطور المتوسط سنة رابعة في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- التعرف على الفروق بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في الطور المتوسط سنة رابعة في ما يخص أسلوب حل المشكلة، أسلوب الهروب والإحجام والأسلوب الانفعالي و أسلوب المساندة الاجتماعية، الأسلوب الديني وأسلوب ممارسة عادات معينة.

5- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة:

5-1- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

اصطلاحا:

يشير عبد المعطي(2006) الى أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي الجهود الدفاعية التي يبذلها الفرد للسيطرة أو الخفض أو تحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة. (بن محمد،2012،ص55)

إجراءيا:

مصطلح استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلاميذ سنة الرابعة متوسط المتفوقين والمتأخرين دراسيا في استجاباتهم لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ل بن عبد المؤمن بن عودة(2012).

5-2- المتفوقون دراسيا:

اصطلاحا:

حسب سليمان(2001) أن التلميذ المتفوق دراسيا هو التلميذ الذي يتميز عن زملائه فهو يسبقهم في الدراسة ويحصل على درجات أعلى من الدرجات التي يحصلون عليها، ويكون عادة أكثر منهم ذكاءا وسرعة في التحصيل الدراسي. (صرداوي، 2008،ص 267)

إجراءيا:

في الدراسة الحالية التلاميذ المتفوقون دراسيا هم التلاميذ السنة رابعة متوسط المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط (2021-2022) الذين تحصلوا على معدل الثلاثي الأول والثاني يساوي أو يفوق(20/14).

5-3- المتأخرون دراسيا:

اصطلاحا:

يشير بطرس (2010) الى أن المتأخرين دراسيا هم الذين لا يستطيعون تحقيق المستويات المطلوبة منهم في الصف الدراسي، وهم متأخرون في تحصيلهم الأكاديمي بالقياس الى العمر التحصيلي لأقرانهم. (توفيق، 2019، ص10)

إجرائيا:

في الدراسة الحالية التلاميذ المتأخرون دراسيا هم التلاميذ السنة رابعة متوسط المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط (2021-2022) الذين تحصلوا على معدل الثلاثي الأول والثاني يساوي أو أقل من (20/10) ويفوق معدل (10/9).

6- الدراسات السابقة:

6-1- الدراسات المحلية الجزائرية:

دراسة بن عبد المؤمن بن عودة (2012):

بعنوان الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا، اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن كما استخدم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المطبق على عينة قوامها (500) تلميذ وتلميذة منهم (250) متفوقون دراسيا (250) متأخرون دراسيا من أقسام السنة الثانية ثانوي موزعون عبر خمس ثانويات بولاية غليزان، وتوصلت نتائج الدراسة الى:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين والمتأخرون دراسيا.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا في ما يخص أسلوب حل المشكلة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا في ما يخص أسلوب الهروب والإحجام. (بن عودة، 2012)

دراسة فاطمة حساني ( 2015):

بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين، اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي حيث طبقت مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة، تكونت عينة الدراسة من (120) تلميذ وتلميذة يزاولون دراستهم في الطور المتوسط بولاية الوادي وتوصلت النتائج الى:

- وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط.

- وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا.

- وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين الغير متفوقين دراسيا.

- عدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المتفوقين والغير متفوقين دراسيا في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. (حساني، 2015)

6-2- الدراسات العربية:

دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب (2010):

بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة (المرحلة الثانوية)، هدفت هذه الدراسة الى إلقاء الضوء على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء المتدرسين في الطور الثانوي، اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، كما استخدمت مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (632) طالب وطالبة في المدارس الثانوية وتوصلت النتائج الى:

- عدم وجود فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية في محافظات غزة.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى أبناء الشهداء في ما يخص أسلوب الانسحاب السلوكي تبعا لعمر أفراد العينة.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى أبناء الشهداء في ما يخص الأسلوب الانفعالي تبعا لعمر أفراد العينة.
- عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى أبناء الشهداء في ما يخص أسلوب طلب الدعم الاجتماعي تبعا لعمر أفراد العينة. (أبو حبيب، 2010)

دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012):

بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقون والعاديين دراسيا بمدينة مكة المكرمة، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، معتمدا على مقياس

الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تكونت عينة دراسته من (200) طالب وطالبة من طلاب التعليم الثانوي حيث أظهرت نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية من جهة والصلابة النفسية من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين والعاديين.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).

- وجود فروق دالة إحصائية بين المتفوقين والعاديين دراسيا في ما يخص أسلوب التركيز على حل المشكلة.

- وجود فروق دالة إحصائية بين المتفوقين والعاديين دراسيا في ما يخص أسلوب الالتجاء الى الله تعالى. (بن محمد، 2012)

**دراسة إسراء خالد محمد جمال الدين عبد الغفار (2018):**

بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المواجهة والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسيا بالمرحلة الإعدادية، هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسيا بالمرحلة الإعدادية معتمدة على المنهج الوصفي المقارن، حيث استخدمت مقياس الضغوط النفسية، المطبق على عينة قوامها (155) طالب وطالبة وتوصلت النتائج الى:

- عدم وجود فروق دالة للتلاميذ المتفوقين دراسيا وذوي صعوبات التعلم في ما يخص أسلوب الدعم الاجتماعي.

- وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والطموح الدراسي بين ذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسيا في المرحلة الإعدادية.

- إمكانية التنبؤ بالضغط النفسية من خلال أساليب مواجهتها والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقون دراسيا. (خالد، 2018)

### 3-6 الدراسات الأجنبية:

#### دراسة باترسون و ماكوبين (1987) **patterson et macubbin**:

كما ورد في أحمد بن عبد الله العياشي (2007) بعنوان أنماط تعامل المراهقين مع الأحداث الضاغطة على (467) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية وطبقت عليهم أداة خاصة لقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وكشفت الدراسة أن الأنماط الأكثر استخداما وشيوعا لدى العينة هي الاسترخاء والاستماع للموسيقى والسخرية والقيام ببعض الأنشطة والجولات بعيدة كل البعد عن أسلوب حل المشكلة أو التقويم الايجابي لها، أما الأنماط الأقل استخداما تمثلت في طلب المساعدة.

#### دراسة إيجور و نادا (2003) **NADA et Igor**:

بعنوان السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة استراتيجيات المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة باستخدام مقياس EPQ، ومقياس ضغوط الهدف على عينة من (265) ممن تتراوح أعمارهم بين 11-14 سنة وكشفت الدراسة على التأثير الإيجابي للانبساط في مواجهة المشكل وأسلوب مواجهة الانفعال.

(العاتي؛ خميس، 2019، ص83)

### - التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض ما تقدم من الدراسات السابقة، لاحظنا أن هناك قلة في الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسياً، حيث توجد دراسة واحدة وهذا حسب اطلاعنا، وهذا ما يعتبر مبرراً قوياً لإجراء هذه الدراسة.

وسوف نحاول في هذا العنصر توظيف الدراسة الحالية مع مختلف الدراسات السابقة وذلك من خلال معرفة أوجه التشابه والاختلاف.

### 1- من حيث المواضيع:

تنوعت المواضيع في الدراسات السابقة فمنها من ربطها بأساليب المعاملة الوالدية كدراسة فائزة الغازي العبدالله (2014) ومنها من ربطها بالصلابة النفسية مثل دراسة خالد بن محمد عبد الله العبدلي (2012)، أما دراسة إيجور و نادا (2003) كانت بعنوان السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة، وتناولت دراسة إسرائ خالد محمد جمال الدين عبد الغفار (2018) موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المواجهة والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقون دراسياً بالمرحلة الإعدادية، في حين تمثل موضوع دراستنا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط المتفوقون والمتأخرون دراسياً.

### 2- من حيث الهدف:

استخلصنا من خلال الدراسات السابقة أنها لا تهدف إلى هدف واحد بل اختلفت الأهداف من باحث إلى آخر بحيث نجد البعض منها تهدف إلى الكشف عن الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقون والمتأخرون دراسياً وهذا ما أشارت إليه دراسة بن عبد المؤمن بن عودة (2012)، في حين هدفت دراسة فاطمة حساني (2015) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى

المراهقين المتمدرسين، كما هدفت دراسة إيجور و نادا (2003) إلى الكشف عن العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة، ودراسة نبيلة أحمد أبو حبيب(2010) هدفت الى الكشف عن الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية، أما دراستنا الحالية هدفت إلى التعرف على الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

### 3- من حيث العينة:

اختلفت الدراسات السابقة في العينة المستخدمة، حيث تراوحت بين (120) و(635) تلميذ وتلميذة في حين دراستنا اعتمدت على عينة قوامها 100 تلميذ وتلميذة.

### 4- من حيث المقاييس المستخدمة:

استخدمت جل الدراسات الواردة في هذا العنصر مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية كأداة للدراسة وهذا كما هو موضح في دراسة بن عبد المؤمن بن عودة(2012) ودراسة فاطمة حساني(2015)، دراسة فايزة الغازي العبد الله (2014)، دراسة خالد بن محمد عبد الله العبدلي(2012) إلى جانب دراسة باترسون وموكبين (1987) وهذا ما اعتمدت عليه دراستنا للباحث بن عبد المؤمن بن عودة(2012).

### 5- من حيث المنهج المستخدم:

اعتمدت معظم الدراسات السابقة على المنهج الوصفي كدراسة فاطمة حساني(2015) دراسة فايزة الغازي العبد الله(2014)، أما دراسة خالد بن محمد بن عبد الله(2012) فقد اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، في حين اعتمد الباحث بن عبد المؤمن بن عودة (2012) على المنهج الوصفي المقارن والذي يعتبر المنهج المناسب لدراستنا الحالية.

### 6- من حيث النتائج:

لقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث النتائج المتوصل إليها في كل دراسة وذلك باختلاف الهدف والأداة المستخدمة والعينة، ففي دراسة باترسون و ماكوبين (1987) توصلوا إلى أن الأنماط والأساليب الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية، هي الاسترخاء والاستماع للموسيقى والقيام ببعض الأنشطة والرحلات، أما الأنماط الأقل استخداما فتمثلت في طلب المساعدة والبعد عن حل المشكلة، في حين دراسة بن عبد المؤمن بن عودة (2012) فقد توصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا وفي أسلوب حل المشكلة أما في ما يخص أسلوب الهروب والإحجام تبين وجود فروق بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا، كما توصلت دراسة فاطمة حساني (2015) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين المتفوقين والغير متفوقين دراسيا في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، أما خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) توصل في دراسته إلى وجود فروق بين المتفوقين والعاديين دراسيا في ما يخص أسلوب التركيز على حل المشكلة وأسلوب الالتجاء إلى الله تعالى إضافة إلى عدم وجود فروق في أربعة أساليب (التحليل المنطقي، الاستسلام تحمل المسؤولية، التنفيس الانفعالي)، في حين دراسة فايضة الغازي العبد الله (2014) توصلت إلى أنه توجد علاقة موجبة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب المعاملة الوالدية لدى أفراد العينة، وبينت نتائج دراسة إسراء خالد محمد جمال الدين عبد الغفار (2018) عدم وجود فروق دالة إحصائية للتلاميذ المتفوقين وذوي صعوبات التعلم في ما يخص أسلوب الدعم الاجتماعي كما توصلت كذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والطموح الدراسي بين ذوي صعوبات التعلم والمتفوقين دراسيا في المرحلة الإعدادية، بينت نتائج دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى أبناء الشهداء في ما يخص أسلوب الإنسحاب السلوكي والأسلوب الانفعالي وأسلوب الدعم الاجتماعي تبعا لعمر أفراد العينة، أما

## الفصل التمهيدي للدراسة

---

النتائج المتعلقة بدراستنا الحالية بينت عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعادها (أسلوب حل المشكلة، أسلوب الهروب والإحجام، الأسلوب الانفعالي، أسلوب المساندة الاجتماعية الأسلوب الديني، أسلوب ممارسة عادات معينة).

# الجانب النظري

## الفصل الأول: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

تمهيد الفصل.

أولاً- الضغوط النفسية.

- 1- مفهوم الضغوط النفسية.
- 2- أنواع الضغوط النفسية.
- 3- مصادر الضغوط النفسية.
- 4- أعراض وآثار الضغوط النفسية.
- 5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
- 6- طرق قياس الضغوط النفسية.

ثانياً- استراتيجيات المواجهة.

- 1- مفهوم استراتيجيات المواجهة.
- 2- تصنيفات استراتيجيات المواجهة.
- 3- العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة.
- 4- المداخل النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.
- 5- فعالية استراتيجية المواجهة.
- 6- فنيات استراتيجيات المواجهة.

خلاصة الفصل.

## تمهيد الفصل:

يتعرض الفرد في حياته للعديد من الضغوطات النفسية من مختلف المصادر التي تعيقه في التكيف مع بيئته وكذا محيطه الاجتماعي نظراً لأثارها السلبية الوخيمة التي تؤثر على حياته، ما يجعله يقوم بمجهودات ومحاولات سعياً منه لتخفيف وتجنب المواقف والخبرات الضاغطة التي يعاني منها، وبدون شك فإنه يلجأ الى استخدام استراتيجيات عديدة لمواجهة الضغوط النفسية بهدف تحقيق توافقه واتزانه النفسي، لذا تطرقنا في هذا الفصل الى تقديم مفهوم الضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها، وكذا أعراض وآثار الضغوط النفسية ونظرياته والى طرق قياسها. كما تناولنا في هذا الفصل مفهوم استراتيجية المواجهة وتصنيفاتها، الى جانب ذكر العوامل المؤثرة فيها ثم تطرقنا الى المداخل النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة وفعاليتها وأخيراً ذكرنا فنيات استراتيجيات المواجهة.

أولاً- الضغوط النفسية:

1- مفهوم الضغوط النفسية:

الضغوط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية ويشير إلى الإجهاد أو القوة، ولقد تم وصفه كعلم حديث النشأة فمن الضروري الوقوف عند هذا المصطلح، فهو مصطلح متعدد التعاريف لاختلاف وجهات نظر العلماء. (عبد العظيم؛سلامة،2006،ص19)

حسب أمال عبد المنعم(2006): الضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات وعادة ما تصاحبه مواقف الفشل حيث يصبح مؤثراً قويا في إحداث الضغوط النفسية فالضغط إذن حالة انفعالية مؤلمة تنشأ عن إحباط دافع أو أكثر من الدوافع الفطرية أو المكتسبة. (عبد المنعم،2006،ص15)

ويشير عبد الستار إبراهيم(1998): أنها أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وبعبارة أخرى تتمثل في الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر أما الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية.

(عبد الستار،إبراهيم،1998) وورد في (عبد العظيم؛سلامة،2006،ص21)

تعريف سيلبي(1983): هو الاستجابة الغير محددة للجسم اتجاه أي وظيفة تطلب منه ذلك

سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة. (الغريب؛أبو أسعد،2006،ص24)

أن الضغوط النفسية هي عبارة عن علاقة الفرد LAZARUS في حين يرى لازاروس(1984) ببيئته، ويقدر الفرد حدود العلاقة على أنها تتجاوز إمكانياته ومؤهلاته وتزعج راحته وهدوئه.

(نفس المرجع السابق،ص24)

ومن هنا نتوصل إلى القول أن الضغوط النفسية هي حالة من الشعور بالضغط والتوتر وعدم الارتياح بسبب عوامل عدة نفسية اجتماعية أو جسمية... الخ. فهي الشعور بالإحباط أمام موقف ضاغط تؤدي به إلى اختلال توازنه وسوء تكيفه وتوافقه النفسي.

## 2- أنواع الضغوط النفسية:

**2-1 الضغط النفسي الحالي:** هو نتيجة موقف معين مثل: مناقشة أو مسابقة وإذا تم التحكم فيه يصبح فعالاً.

**2-2 الضغط النفسي المتوقع:** مرتبط بدخول امتحان معين، وهذا الضغط يكون ضاراً عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.

**2-3 الضغوط الإيجابية:** ترتبط بوجود درجة مناسبة من الضغط أو التوتر تدفع الفرد للعمل بشكل منتبج محققاً لأهدافه.

**2-4 الضغوط السلبية:** ذكر الين ALLEN أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي فتجعل الفرد عاجزاً عن تحقيق أهدافه وأيضاً يعجز عن التفاعل مع الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسية الجسمية.

(عسكر؛ عوض، 1998) وورد في (بن عيسى؛ زواري، 2021، ص138)

و يذكر عبد الستار إبراهيم (1998) أمثلة عن أنواع الضغوط وهي كما يلي:

**2-5 الضغوط الانفعالية والنفسية :** القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية... الخ.

**2-6 الضغوط الأسرية :** الصراعات الأسرية، الانفصال، الطلاق، تربية الأطفال... الخ.

**2-7 الضغوط الاجتماعية:** كالتفاعل مع الآخرين، كثرة اللقاءات أو قلتها، الإسراف في التزاور مع الحفلات الخروج عن العرف والتقاليد الاجتماعية... الخ.

2-8 الضغوط المهنية: إرهاق العمل ومتاعبه، الصراعات مع الرؤساء، حالات التعب والملل...الخ.

2-9 الضغوط الدراسية: يعاني الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، من أجل إرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي لنفقات الدراسة ثانيا، فضلا عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير مدرسين متخصصين، والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية. (إيبو، 2019، ص24-25)

### 3- مصادر الضغوط النفسية:

3-1 مصادر بيولوجية وفيزيائية: السموم، الحرارة، البرودة...الخ.

3-2 مصادر نفسية: انخفاض تقدير الذات، الصراع النفسي، الاكتئاب، الطموح الزائد، طرق التفكير السلبية...الخ.

3-3 مصادر اجتماعية: الطلاق، البطالة، الانحرافات السلوكية، الوفاة، الهجرة، ترك العمل الخسارة المادية...الخ.

3-4 مصادر وجودية: غياب المعنى والهدف للحياة لدى الفرد.

3-5 مصادر أكاديمية: صعوبة المناهج، نظام الامتحانات، طرق التدريس التقليدية المشكلات الجنسية لدى المراهقين والراشدين. (عبد العظيم؛ سلامة، 2006، ص37)

كما أشار ميلر (1979) MILER الى نوعين من مصادر الضغوط النفسية وهما:

3-6 مصادر داخلية: والتي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات، الأهداف.

3-7 مصادر خارجية: الضوضاء، الزلزال، الأعاصير، ضغوط الغلاف الجوي، الكوارث الطبيعية. (نفس المرجع السابق، ص38)

ويصنف محمد نجيب الصبوة (1997) مصادر الضغوط النفسية إلى:

**3-8 مصادر مادية واقتصادية:** الفقر، انخفاض الدخل، انخفاض معدل الإنتاج مقارنة بمعدل الاستهلاك.

**3-9 مصادر سياسية:** عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية، الصراعات السياسي والنقابية هيمنة بعض القوى في المجتمع، الاضطرابات السياسية والتسلح النووي.

**3-10 مصادر ثقافية:** استرداد الثقافات، الانفتاح على الثقافات الهدامة دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، إلى جانب مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيونية وكذا غرف الشاة في شبكة الانترنت التي ترتبط غالبا باستثارة الأنشطة الجنسية لدى الأفراد وخاصة المراهقين (نفس المرجع السابق، ص40)

#### 4- أعراض وآثار الضغوط النفسية:

حددت ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2006) أعراض الضغوط النفسية حيث يوجد العديد من الأعراض التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي ومن أهم هذه الأعراض ما يلي:

- مشكلات النوم الغير معتادة كالأستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم مرة ثانية بسهولة بالإضافة إلى الكوابيس والصراخ أثناء النوم، أو أن لا يستطيع الأطفال النوم إلا بالسرير مع أهلهم.

- الإفراط في مص الأصابع، قضم الأظافر.

- اضطراب الكلام (التأتأة).

- العصبية، عدم الهدوء والإفراط في الحركة وصعوبة التركيز والتذكر.

- الغضب الشديد، العدوانية الغير مضبوطة.
  - الإنسحاب، العزلة والضجر وعدم الرغبة في أي عمل.
  - انخفاض المستوى التحصيلي وحصول الطفل على درجات متدنية لم يعتد الحصول عليها بالحالة العادية.
  - حالات مرضية مثل: الإسهال، اضطرابات الهضم، ألام البطن، ألام في الرأس، القيء.
  - كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة.
  - فقدان السيطرة على الأمور والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.
  - زيادة الأخطاء وسوء التنظيم والتخطيط. (بهاء الدين، 2008، ص34)
- في حين تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة الى أن للضغوط النفسية آثار عديدة تتمثل في:

#### 4-1 الآثار الفسيولوجية:

وتتمثل الآثار الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط في اضطراب الجهاز الهضمي، الإسهال، الإمساك المزمن اضطراب الجهاز التنفسي، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النفسي، انتشار الأمراض المعدية تضخم الغدة الدرقية البول السكري، التشنج العضلي، التهاب مفاصل الروماتيزم، اضطرابات الغذاء كفقدان الشهية أو الشره والبدانة والميل للتقيؤ والغثيان، ويضيف هيلجارد و كويك بعض الآثار الفسيولوجية الأخرى مثل النوبات القلبية، قرحة المعدة وارتفاع نسبة الكوليسترول.

#### 4-2 الآثار النفسية:

تكاد تجمع البحوث النفسية على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والعقلي والجسمي كما أن تكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد الى الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب، وكذلك الشعور بالخجل والغيرة.

إن الضغوط النفسية يمكن أن تؤدي الى اضطراب النمو وعدم الثقة في النفس وتزيد من تشتت الانتباه، وترتبط عموماً بالضغوط باضطراب الأداء وضعفه وتشوش السمع والحركات الزائدة، وكراهية الذات، ضعف الأنا وتصدع الهوية الى جانب الميل للاغتراب وكثرة الشكوى من المرض والرغبة في النعاس.

(بن سمير، 2004) وورد في (العرفاوي، 2021، ص70-71-72)

#### 4-3 الآثار المعرفية:

أشار الباحث عبد العزيز الى أن الضغوط المعرفية تؤثر في البناء المعرفي للفرد، ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة، وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص مدى الانتباه والتركيز لديه.
- زيادة اضطراب القدرة العقلية.
- تدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى.
- صعوبة التنبؤ بسرعة الاستجابة .
- زيادة معدل الأخطاء.
- زيادة الإضطرابات الفكرية والوهم.

#### 4-4 الآثار السلوكية:

ذكر الباحث حسين أن الآثار السلوكية تظهر في الجوانب التالية: انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة، اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم، انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته انخفاض إنتاجية الفرد، تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها، تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر، اضطرابات النوم واهمال المنظر والصحة، عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين، الانسحاب عن الآخرين والميل الى العزلة.

#### 4-5 الآثار المهنية:

أشار الباحث باهي مصطفى حسين وزملاؤه الى أن الآثار المهنية يمكن تلخيصها فيما يعرف بالاحتراق النفسي الذي يتولد نتيجة التعرض المستمر للضغوط التي تعبر عن الاستنزاف البدني الانفعالي للعمال، ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية مثل: التعب الأرق، الإرهاق، الشعور بالعجز، السلبية في مفهوم الذات.

(ملاك، 2018) وورد في (العرفاوي، 2021، ص76-77)

#### 5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

##### 5-1 النظرية الفسيولوجية:

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيلبي HANS SELYE إلى أن الضغوط النفسية بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر للضغوط ولقد حدد هانز سيلبي ثلاث استجابات لازمة للتكيف العام التي تحدث من خلال الضغوط وهي:

- مرحلة التنبيه (الإنداز).
- مرحلة المقاومة.
- مرحلة الإجهاد (الإعياء). (نوايسية، 2013، ص20)

### 5-2 النظرية الإدراكية:

يربط سييلبرجر SPIELBERGER في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية فهو يسبب حالة من القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد مشيراً لمفهوم الضغط ليعني به خصائص المثيرات في المواقف التي تتميز بدرجة ما من الخطر الجسمي أو النفسي أما التهديد فيشير به إلى إدراك الفرد لموقف معين بأنه خطر بدرجة ما مهدد لشخصه. (نفس المرجع السابق، ص21)

### 5-3 النسق النظري:

ينفرد هنري موراي HANRI MURRAY بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل انبثاق لحظة التكيف وإحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالدينامية النفسية، ويصل موراي إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومين أساسيين ومتكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة الجوهرية للسلوك في البيئة. (الرشيدي، 1999) وورد في (السيد؛ علي، 2008، ص153)

### 5-4 النظرية البيئشخصية:

يشير كارسون KARSON إلى أن الضغوط النفسية التي يعانيها الفرد تعزو إلى أنماط التفاعل المختلفة وظيفياً بين الأفراد، إذ أن الفرد هو كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش منعزلاً عن الآخرين، بل هو في تفاعل دائم ومستمر معهم يؤثر فيهم ويتأثر بهم، والضغوط

النفسية كسلوك غير توافقي ينشأ من العلاقات الاجتماعية المختلة وظيفيا، وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات البينشخصية كما هو الحال في الصراعات الزوجية والتوتر في العلاقات بين أفراد الأسرة ومع الآخرين وطبقا لهذه النظرية يمكن خفض الضغوط من خلال العلاج البينشخصي الذي يركز على التقليل من المشاكل التي تحدث داخل هذه العلاقات ومساعدة الأفراد على تحقيق وبناء علاقات إيجابية سوية مع بعضهم البعض ويتم ذلك من خلال تعليم الأفراد مهارات بينشخصية جديدة تكون أكثر فعالية وتمكنهم من التعامل مع المواقف المختلفة. (بهاء الدين، 2008، ص136)

#### 5-5 نظرية التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي فرويد سيقموند FREUD SIGMUND الذي أكد على دور العمليات اللاشعورية ومكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي والغير سوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فانه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق أو الخوف أو الانفعالات السلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت.

(بهاء الدين، 2008) وورد في (إيبو، 2019، ص98)

#### 6- طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات منها أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في مواضيع القياس النفسي والإكلينيكي. وتكون تلك الأداة إما

مكتوبة، أي عن طريق الإجابة عن بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو قياس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي والعقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ومن الأدوات الشائعة هي استخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها: الملاحظة، المقابلات الاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في قياس الضغوط النفسية بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية. (بهاء الدين، 2008، ص39)

في الحقيقة لا توجد وسيلة قياس واحدة مناسبة لكل المجتمعات فهي تختلف باختلافها فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين، كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني لأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين وأخرى لدى الراشدين (عبد العظيم؛ سلامة، 2006، ص48)

## ثانيا - استراتيجيات مواجهة:

### 1- مفهوم استراتيجيات المواجهة:

#### 1-1 مفهوم المواجهة:

يعرفها لازاروس و فولكمان (1984): بأنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكانياته. (عبد العظيم؛ سلامة، 2006، ص82)

حسب هان و كليستروم (1982) HAAN ET KILLSTROM: أن المواجهة هي الاستجابة التي تصدر عن الفرد اتجاه الأحداث الضاغطة والتي تكون خارجية أكثر منها داخلية. (عبد العظيم؛ سلامة، 2006) وورد في (بن عودة، 2012، ص42)

يعرف الأمانة (1995) المواجهة: بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية. (عبد المنعم، 2006، ص67)

## 1-2 مفهوم استراتيجيات المواجهة:

تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من فرد إلى آخر باختلاف جنسهم وثقافتهم وكذا المواقف الضاغطة التي تعترضهم وفي ما يلي سوف نتطرق إلى ذكر مفهوم استراتيجيات المواجهة حسب بعض العلماء والباحثين: (الغازي، 2014، ص31) حسب تشارلز CHARLES: هي كل جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط النفسي.

(الضريبي، 2010) وورد في (إيبو، 2019، ص85)

عرفها سبيلبرجر SPELPREGER: على أنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد. (الضريبي، 2010) ورد في (إيبو، 2019، ص85) (نفس المرجع السابق، ص85)

ويري لطفي عبد الباسط (1994): أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي مجموعة من النشاطات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتجنب الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه.

(مصطفى، 2006) وورد في (بن عيسى؛ زواري، 2021، ص24)

ومن هنا نتوصل إلى القول أن استراتيجيات المواجهة هي كل النشاطات، الممارسات، الجهود والأساليب الدفاعية التي يتبناها الفرد كاستجابة ورد فعل للضغوط النفسية التي تعترضه بهدف تحقيق توافقه وتكيفه النفسي والسيطرة على الموقف الضاغط.

## 2- تصنيفات استراتيجيات المواجهة:

2-1 تصنيف لازاروس و فولكمان (1984): يصنف استراتيجيات المواجهة الى نوعين:

## 2-1-1 استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة فالشخص الذي يستخدم هذا الأسلوب نجده في مواقف ضاغطة محاولا تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين، وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط وقد أوضحت بعض الدراسات أن استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ترتبط بظهور مستوى منخفض من المشقة النفسية لدى الأطفال والمراهقين والراشدين، ويشير أنشل (1997) ANSHEL أن هذه الاستراتيجية تتضمن محاولات يقوم بها الفرد لإنجاز الهدف من المهمة عن طريق فعل أشياء مثل أن يكون الفرد توكيديا أو السعي نحو المساندة الاجتماعية. (عبد العظيم؛ سلامة، 2006، ص91، 95)

## 2-1-2 استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

تشير الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم انفعالاته وخفض المشقة الذي سببه الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن هذه الاستراتيجية الابتعاد وتجنب التفكير في الضواغط والإنكار كما تهدف الى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط الذي يواجهه الفرد، فحسب لازاروس وفولكمان أن استراتيجيات المواجهة الناجحة تعتمد بشكل كبير على مطابقة وتناغم استراتيجيات المواجهة مع خصائص الموقف الضاغط، وأن استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال ترتبط بانخفاض التوافق النفسي لدى الأفراد عبر المواقف الضاغطة، فهي تشير إلى تنظيم انفعالات الفرد من خلال عدة فنيات مثل:

- أحاديث الذات.

• التدريب على الاسترخاء.(نفس المرجع السابق،ص91،95)

## 2-2 تصنيف كوهين COHEN:

قدم مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية وشملت ما يلي:

2-2-1 التفكير العقلاني: يلجأ من خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط النفسية.

2-2-2 التخيل: يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

2-2-3 الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

2-2-4 حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.

2-2-5 الفكاهاة والدعابة: هي استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة بروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

2-2-6 الرجوع إلى الدين: وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.(هناء،2013) وورد في (إيبو،2019،ص91)

## 2-3 تصنيف افربي(1989)EVERLY:

صنف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إلى نوعين هما:

أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض الضغوط مثل: الاسترخاء، التمرينات الجسمية وأساليب تؤدي إلى سوء التوافق ولكنها تؤدي إلى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل: تعاطي الكحول والعقاقير.(عبد العظيم؛سلامة،2006،ص96)

## 2-4 تصنيف فريدينبرج و لويس (1993) FRYDENBERG ET LEUIS:

صنفا استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بحسب نواتجها التكيفية إلى ثلاث تصنيفات بناء على نتائج العديد من الدراسات التي أجريها على آلاف المراهقين الأستراليين وتمثلت تلك التصنيفات فيما يلي:

2-4-1 حل المشكلة: تتضمن العمل مع المشكلة في جو تسوده مشاعر التفاؤل.

2-4-2 اللجوء إلى الآخرين: تعني التحول إلى الآخرين للحصول على دعمهم.

2-4-3 المواجهة الغير منتجة: تشير إلى تجاهل المشكلة والقلق واللجوء إلى التفكير

التفاؤلي. (عبد العظيم؛ سلامة، 2006) وورد في (بن عودة، 2012، ص50)

## 2-5 تصنيف بيلنجس و موس (1981) BILLINGS ET MOOS:

لقد ميز نوعين لاستراتيجيات المواجهة وهما:

### 2-5-1 استراتيجيات المواجهة الإقدامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة بهدف حل المشكلة بشكل مباشر وتشمل الاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث وتنقسم بدورها إلى:

- التحليل المنطقي للموقف الضاغط ونتائجه.
- إعادة التقييم الإيجابي للموقف.
- البحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين.
- استخدام أسلوب حل المشكلة.

## 2-5-2 استراتيجيات المواجهة الاحجامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة حيث تكون هذه الاستراتيجيات من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار، التشتت، الكبت، القمع، التقبل والاستسلام وتتقسم بدورها إلى:

- تجنب التفكير الواقعي في المواقف الضاغطة أو المشكلة.
- تقبل المشكلة والاستسلام لها.
- التنفيس الانفعالي لخفض الانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط.

(عبد العظيم؛ سلامة، 2006، ص94)

## 2-6 تصنيف جراشا (1986) GRASHA:

يصنف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إلى نوعين:

**2-6-1 استراتيجية المواجهة الشعورية:** يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط النفسية من خلال القيام بمحاولات معرفية وسلوكية.

**2-6-2 استراتيجيات المواجهة اللاشعورية:** يتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته التحليل النفسي. (نفس المرجع السابق، ص97)

## 3 - العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة:

### 3-1 العوامل الشخصية: وبدورها تنقسم إلى:

**3-1-1 مركز التحكم:** يشير هذا التحكم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة في حياته، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إخفاقهم وانجازاتهم إلى جهودهم الشخصية ويعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذوي التحكم

الخارجي يربطون إخفاقهم وانجازاتهم بالحظ والصدفة وقوة الآخرين ولديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب ومستوى منخفض عن الرضا عن الحياة.

**3-1-2 تقدير الذات:** يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، وكلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب والقلق، بينما ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب ومستوى عال من الضغط.

**3-1-3 نمط الشخصية:** لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة هم أكثر حساسية وشعورا بالضغط وسريعوا التأثير بمسببات الضغوط ويستعملون استراتيجيات مواجهة أقل فعالية بينما الأشخاص الأكثر استرخاء وصبرا عن العمل والحياة والغير عدوانيين يستعملون استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل.

**3-1-4 الصلابة النفسية:** يشير هذا المفهوم إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط، وأن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها، وتلعب الصلابة النفسية دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد اتجاه الأحداث الضاغطة.

**3-1-5 فعالية الذات:** يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها وهذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب أيضا اعتقاد الفرد بان لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة.

(عبد العظيم؛سلامة،2006) وورد في (بن عيسى؛زوارى،2021،ص24)

**2-3 العوامل الموقفية:**

**1-2-3 طبيعة الموقف وخصائصه:** الأحداث والموقف الضاغط الذي يتسم بدرجة من الشدة يؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل: الخوف، القلق وهذه الانفعالات تتعارض مع قدرة الفرد في حل المشكلة كما أن المواقف الضاغطة التي تمثل تحدي للفرد تستثير لديه أساليب مواجهة تختلف عن الأحداث التي تتسم بالتهديد.

**2-2-3 المساندة الاجتماعية:** تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد في كفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به كما أن المستوى المرتفع من المساندة سواء من الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة، وكلما كان مستوى المساندة الاجتماعية منخفضا كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة.

**3-4 العوامل الديمغرافية:**

**1-4-3 العمر الزمني والفروق بين الجنسين:** يؤثر العمر الزمني في استراتيجيات المواجهة للأحداث الضاغطة، ويشير معظم الباحثون إلى استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الأحداث الضاغطة تتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو المعرفي للفرد.

كما أشارت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة واستراتيجيات المواجهة الأقدمية في مواجهة المواقف الضاغطة، وفي المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجية المواجهة التي تنصب على الانفعال.

(سليمان، 1969) وورد في (بن عيسى؛ زواري، 2021، ص25)

**2-4-3 المستوى الاقتصادي:** يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي فالأفراد تختلف استجاباتهم للضغط باختلاف ثقافتهم فهذا ما يجعلهم يستخدمون استراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة، بينما الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي منخفض يستعملون استراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب والهروب. (عبد العظيم؛ سلامة، 2006) وورد في (نفس المرجع السابق، ص 25)

#### 4- المداخل النظرية لاستراتيجيات المواجهة:

#### 4-1 المدخل السيكودينامي (الجيل الأول):

لقد أشار فرويد (1933) الى مفهوم ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية في مواجهة التهديدات والقلق وخفض الضغوط والتوترات، ومن أمثلة على هذه الميكانيزمات نذكر: الكبت، التبرير، التجنب، الإسقاط والنكوص... الخ ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي أن المواجهة عملية نفسية داخلية تتبع من داخل الفرد، وأن ميكانيزمات الدفاع عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد بمثابة أساليب ثابتة في مواجهة الخبرات الضاغطة.

وفي نفس السياق يشير كل من هان و فالنت (1977) HAAN ET VAILLANT أن ميكانيزمات الدفاع النفسية هي استراتيجيات عقلية تعمل على خفض الحالات الانفعالية السلبية لدى الفرد وذلك من خلال تحريف الواقع حيث قام فالنت بوضع ميكانيزمات الدفاع في شكل هرمي يتكون من أربعة أجزاء في القمة الذهانية ثم تليه العصابية ثم النضج وفي القاعدة عدم النضج.

وإلى جانب هذا يرى لازاروس وفولكمان أن هناك مشكلة مركزية أخرى في التعريف السيكودينامي لاستراتيجيات المواجهة، وهي أن ميكانيزمات الدفاع تركز على أسلوب المواجهة من حيث هو سمة، وهي ذات قيمة قليلة في التنبؤ باستراتيجيات المواجهة الفعلي للفرد فالنظرية التحليلية تنظر إلى المواجهة بوصفها سمة، والحقيقة أن استراتيجيات المواجهة

عملية معقدة وذات مستويات وأبعاد متعددة ومختلفة، فقد يتعرض الشخص لحدث ضاغط واحد ومع هذا تختلف استراتيجيات المواجهة لديه حيال ذلك الحدث عبر مرور الوقت. وعلى ذلك يمكن القول أن الأفراد لديهم استراتيجيات مواجهة مفضلة في مواقف معينة وأنها غير ثابتة بل مرنة وتتغير من وقت لآخر، ولكن النماذج التقليدية وعلى رأسها التحليل النفسي تميل إلى رؤية استراتيجيات المواجهة على أنها ثابتة وغير مرنة.

(عبد العظيم؛ سلامة، 2006، ص88)

#### 4-2 المدخل التفاعلي (الجيل الثاني):

يرى هذا المدخل أن استراتيجيات المواجهة عملية صحية وطبيعية تمكن الفرد من حل مشاكله حيث ارتبط بأعمال كل من لازاروس و فولكمان (1984) الذين أكدوا على أن المواجهة هي عملية أكثر من كونها سمة أو استعداد لدى الفرد، كما رفض هذا المدخل وصف الضغوط النفسية على أنها شيء يحدث بطريقة المثير والاستجابة، بل يرى أن استجابة الضغوط تظهر نتيجة التفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وتمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذا المدخل. كما يشير كالن (1993) CALLAN إلى أن قدرة الفرد في التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى إعادة التقييم الإيجابي لقدراته وإمكانياته، وأن الأفراد الذين يفشلون في مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم وإمكانياتهم على مواجهة الضغوط. وحسب اشفورد (1988) ASHFORD أن الأفراد الذين لديهم عادة تقييم سلبي لقدراتهم وإمكانياتهم المواجهة يكون لهم نقص في الضبط أو التحكم الانفعالي، وهذا ما يؤدي بهم إلى الشعور بالغضب والاكتئاب.

ففي عام (1999) أشار لازاروس إلى أنه لا يوجد إجماع عالمي على أنه هناك استراتيجيات مواجهة فعالة وأخرى غير فعالة، وعلى هذا فإن نجاح المواجهة يعتمد على درجة التناغم بين استراتيجيات المواجهة المفضلة لدى الفرد و بين الظروف والعوامل الموقفية.

(نفس المرجع السابق، ص90)

#### 4-3 مدخل التقارب بين الشخصية والمواجهة (الجيل الثالث):

ظهر هذا المدخل نتيجة البحوث التي أجراها كل من لازاروس و فولكمان (1984) حيث يركز على التقارب بين العوامل الشخصية والسياق الموقفى والمواجهة، كما أكد على أهمية كل من العوامل الموقفية والشخصية في تفسير سلوك المواجهة بين الأفراد.

إضافة إلى ذلك يمكن تفسير المواجهة من المنظور الاجتماعي البيئي والذي يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع الظروف المادية والثقافية والاجتماعية للبيئة، ومفهوم مصادر المواجهة البيئية ينشأ من هذا المنظور كما أن هناك جانبا هاما آخر من هذا المنظور وهو شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط، وفي هذا يشير موس وبيلينج (1982) MOSS ET BILLING إلى أن المصادر البيئية تؤثر بشكل فعال على تقييم الفرد للتهديد الذي ينطوي عليه الموقف الذي يتعرض له الفرد وأيضا على اختيار وفعالية استراتيجيات المواجهة، فمن المعروف أن استراتيجيات المواجهة تعتمد على العوامل الموقفية وعلى المصادر الداخلية والخارجية للفرد. (نفس المرجع السابق، ص91)

#### 5- فعاليات استراتيجيات المواجهة:

حسب لازاروس و فولكمان (1984) فان استراتيجيات المواجهة تؤثر على الصحة الجسدية على نحو ثلاث أشكال:

- أن استراتيجيات المواجهة يمكنها أن تؤثر على تواتر وشدة ومدة الاستجابات الفسيولوجية (نبضات القلب الضغط الشرياني، التوتر العضلي).
- يمكن أن تؤثر مباشرة وسلبيا على الصحة، كتزايد مخاطر الوفاة والمرض، الاستعمال المفرط للمواد الضارة التدخين، التبغ والكحول... الخ، أو عندما تدفع بالفرد إلى أعمال ذات مخاطر كبيرة مثل السرعة في السياقة.

- أشكال المواجهة المرتكزة على الانفعال يمكنها أن تهدد الصحة الجسدية للفرد وهذا لأنها قد تعيق سلوك كحالة الإنكار أو التجنب اللذان بإمكانهما أن يدفعوا بالفرد إلى عدم إدراك أعراض المرض أو التأخر في طلب الاستشارة.

(جمعة، 2000) وورد في (جدو، 2013، ص100)

## 6- فنيات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

### 6-1 الفنيات الفسيولوجية:

**6-1-1 التأمل:** التأمل فنية تساعد الفرد على الاسترخاء ومواجهة الضغوط، وهو ببساطة يعني تهدئة العقل فيكون الفرد عند التأمل في حالة استرخاء، حيث يجلس في مكان هادئ لمدة تتراوح بين 10 إلى 12 ثانية، ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق وانتظام مع تركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم، ويرخي جميع عضلاته وي طرح مشاكله وهمومه جانبا كما يركز على كلمة أو جملة أو مقطع شعري ويكرر ذلك لفترة محددة من الثواني ويستمر في ممارسة هذه العملية مرة أو مرتين يوميا، إن التأمل يعمل على استعادة الفرد السيطرة على جسمه ويخفض من الشعور بالقلق والتوتر والضغط النفسي الذي يواجهه.

**6-1-2 التمرينات الجسمية:** من الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط النفسية حيث تعمل على خفض آثار الضغوط على المستوى الفسيولوجي وتقلل من درجة الشعور بالقلق والاكتئاب الناتجة عن المواقف الضاغطة، فقد أوضحت العديد من الدراسات أن التدريب على تمرينات الأيروبيك تخفض من سرعة دقات القلب عقب التعرض للضغط هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى هذه التمرينات والأنشطة الجسمية ذات فوائد عدة على المستوى المعرفي لدى الفرد في تحسين قدرته على التركيز والتذكر كما أنها تحسن من مصادر المواجهة لدى الفرد وتحسن من القدرة على حل المشاكل والقدرات المعرفية لدى الأفراد، إلى جانب أنها تسهل في عملية التفاعل الاجتماعي بين الأفراد وتوفر المساندة الاجتماعية لهم

في أوقات الضغوط، فضلا عن أنها تعد مجالا مناسباً لتفريغ كل ما تسببه الأحداث الضاغطة من قلق وتوتر للفرد. (عبد العظيم؛ سلامة، 2006، ص146)

**3-1-6 التغذية:** تعتبر التغذية فنية في استراتيجية مواجهة الضغوط فهي تزيد من المصادر التي يستند إليها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة.

إن الجسم القوي يتوافق بشكل أفضل مع المواقف الضاغطة ويتحقق بالغذاء ويتضمن الدعم الغذائي ضرورة أن تكون الجرعة التي يتناولها الفرد من المواد الغذائية وخاصة البروتينات والماغنسيوم والبوتاسيوم والفسفور مع فيتامين(ب) المركب كافية في أوقات الضغوط، فالنظام الغذائي المتوازن يزيد من مقاومة الفرد للضغوط والعكس صحيح.

(عبد العظيم؛ سلامة، 2006، ص147)

## 6-2 الفنيات السلوكية:

**6-2-1 التدريب على الاسترخاء:** هو أحد الأساليب الهامة في مواجهة الضغوط لما ينطوي عليه من أهمية كبيرة في خفض القلق والتوتر الناتج عن المواقف الضاغطة، إن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخيا وقلقا في نفس الوقت فالنقيضان لا يجتمعان معا بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق والضغط النفسي.

**6-2-2 تعديل أسلوب الحياة:** إن أسلوب الحياة هو كل ما يتعلق بشخصية الفرد فهو ليس ثابتا تماما بل هو مفهوم دينامي يمكن تعديله وتطوريه تبعا لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، إن بعض السلوكيات التي يمارسها الأفراد اتجاه المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مواجهتها فمثلا: الشخص الذي يتناول 10 أكواب من القهوة في اليوم بهدف خفض ما يعانيه من توتر وضغط ناتج عن خبرات ضاغطة فيكتشف أن ذلك لم يساعده على حل مشكلته بل ترتب عليه ظهور مشاكل أخرى مثل: الحرمان من النوم وانخفاض الأداء وعلى هذا يسعى الفرد إلى تعديل أسلوب حياته والتخلص من العادات

السيئة كالإقلاع عن التدخين، التقليل من شرب المنبهات شاي، قهوة، فقد يجد أن النوم تحسن لديه وبالتالي انخفاض القلق والتوتر والضغط إن تغير أسلوب الحياة يعد أسلوبا سلوكيا يساعد على مواجهة الضغوط وإدارتها بشكل فعال علاوة على تغيير مفهوم أسلوب الحياة ومساعدة الفرد على تفسير الموقف الضاغط في إطار إيجابي حتى يستطيع الفرد مواجهتها والتعامل معها. (عبد العظيم؛سلامة،2006،ص165)

**6-2-3 الدعابة والمرح:** تمثل الدعابة مكونا هاما في حياة الفرد وسلوكه حيث تعمل على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة، تتضمن هذه الفنية تعليم الأفراد كيفية استخدام الدعابة والمرح في أوقات الضغوط، حيث تساعده في التنفيس والتفريغ عما لديه من مشاعر وانفعالات وتوترات مكبوتة. ولقد أوضحت الدراسات أن الأفراد الذين يكون لديهم مستويات عالية من الدعابة يظهرون مقاومة للاحتراق النفسي ويكونون أكثر سعيا نحو المساندة الاجتماعية واستخداما لاستراتيجيات المواجهة عندما يواجهون مواقف ضاغطة شديدة مقارنة بالأفراد الذين لا يميلون الى الدعابة، فالفرد كما يرى فرويد لا يستطيع أن يفرغ مشاعره ورغباته اللاشعورية المكبوتة بشكل مباشر بسبب تعارضها مع القيم الاجتماعية، لذلك يقوم الفرد بالتعبير عنها بصورة رمزية عن طريق الدعابة والمرح مثل: على شكل نكت، فالدعابة والمرح بمثابة مخرجا لا شعوريا يستخدمه الأفراد في مواجهة المواقف المؤلمة والضاغطة وذلك بهدف خفض الانفعالات السلبية التي تتولد لديهم نتيجة مرورهم بخبرات ضاغطة وسلبية في الحياة. (عبد العظيم،سلامة،2006،ص167)

### 6-3 الفنيات المعرفية:

**6-3-1 إيقاف الأفكار:** هي فنية من فنيات التدخل المعرفي السلوكي، تستخدم في التخلص من الأفكار والإعتقادات السلبية لدى الفرد واستبعاد الأفكار اللاعقلانية لتحل محلها أفكار إيجابية وعقلانية، فالتعامل مع الأفكار السلبية التي ترتبط بهزيمة الذات واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وإيجابية يعد مكونا هاما في مواجهة الضغوط فوجود هذه الأفكار يزيد

من الشعور بالخوف وبعيقه عن وضع أي خطة للتعامل مع المشكلة أو الموقف الضاغط، ومن هنا تأتي أهمية برامج التدخل السلوكي المعرفي في التعرف على الأفكار السلبية وتحديدّها وتوضيح علاقتها بالمشقة والضغط النفسي وتشجيع الفرد على مقاومة وتجنب الأفكار السلبية لديه وإعادة صياغة هذه الأفكار بطريقة إيجابية لأن ذلك يمكن الفرد من اختيار استراتيجية المواجهة الملائمة للضغوط.

**6-3-2 إدارة الضغوط:** هو أسلوب معرفي سلوكي يساهم في خفض استجابات القلق الناتجة عن الموقف الضاغط، تعمل على مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الأهداف بوضوح، تشمل هذه الفنية على عدة مكونات أساسية وهي كرقابة الذات، تقييم الذات، التعزيز الإيجابي بعد ظهور الاستجابة المطلوبة أو السلبي (العقاب) في حالة عدم ظهور الاستجابة المطلوبة.

إن هذه الفنية تساعد في زيادة ادراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله، كما أن هذا الأسلوب يساعد في زيادة وعي الفرد بالأفكار السلبية التي تؤثر في سلوكه واستجاباته اتجاه الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها.

**6-3-3 التخيّل:** أسلوب يساعد الفرد في التعامل مع المواقف البيئية الضاغطة، يتضمن تدريب الفرد على تخيل نفسه وهو في موقف ضاغط، وغالبا ما يكون مقترنا بالاسترخاء، أي يكون الفرد مسترخيا ثم يتخيل نفسه في موقف ضاغط كما لو كان يعيشه فعلا، وأيضا يتعين عليه أن يتخيل كيفية مواجهة هذا الموقف وما ردود أفعاله اتجاه الموقف.

(نفس المرجع السابق، ص168)

**6-3-4 حل المشكلات:** وهو قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة وصولا الى وضع خطة محكمة لحل المشكلة، وبعد التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في مواجهة الموقف والأحداث الضاغطة حيث تهدف الى تنمية مهارات حل المشكلة

لدى الأفراد حتى يمكنه التعامل ومواجهة المشكلة التي تعترض حياته وإيجاد الحلول المناسبة لها. وتتضمن عدة خطوات والتي تتمثل في:

- التعرف على المشكلة أو الموقف الضاغط.
- جمع البيانات حول المشكل المراد حله.
- وضع بدائل وحلول متعددة للمواجهة والتعامل مع المشكلة.
- تقييم الحلول البديلة.
- وضع حل نهائي موضع تنفيذ.

#### 4-6 الفنيات الوجودية والروحانية:

**1-4-6 البحث عن معنى وهدف للحياة:** الإنسان وحده هو المعنى بالبحث عن معنى وهدف للحياة التي يعيشها، فكلما سعى الفرد نحو إيجاد معنى وهدف لحياته فإن ذلك يخفف من الشعور بالضغوط لديه، والحياة بلا أهداف هي حياة بلا معنى، فالأهداف هي التي تضيء المعنى والقيمة للحياة التي يعيشها الفرد.

إن البعد الروحاني مكون هام يتولد من خلاله الإحساس بالأمل والمعنى والهدف في الحياة وبدون هذا الجانب يعاني الفرد من المشكلات والضغوط، ولقد أشارت العديد من البحوث الى أن المفاهيم الوجودية تعمل كمصدر ضد الضغوط، وأن استراتيجيات المواجهة الوجودية تكون مفيدة في التعامل مع الضغوط، فكثرة ضغوط الحياة قد تدفع بعض الأفراد الى فقدان الإحساس بمعنى الحياة والهدف منها. (نفس المرجع السابق، ص169)

**2-4-6 التفاؤل:** يساعد التفاؤل على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضا عن الحياة ويظهر هذا الرضا في تقبل الفرد لذاته وللاخرين ومن حوله والتفاؤل في المستقبل، أما التشاؤم يعمل على تكوين اتجاهات سلبية نحو الحياة التي تدفع الأفراد الى الهروب من المواقف والمشكلات وعدم مواجهتها بأساليب ملائمة.

إن التفاؤل يعد أسلوباً وجودياً قوياً في التعامل مع الأحداث الضاغطة، ويساهم في خفض الآثار الجسمية والنفسية التي تسببها الأحداث الضاغطة.

يتبنى الفرد الذي يتسم بالتفاؤل غالباً وسائل فعالة وناجحة في التعامل مع المواقف الضاغطة مثل: استراتيجية حل المشكلة، وذلك مقارنة بالأفراد المتشائمين، إذن يعد التفاؤل أحد الوسائل الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية. (نفس المرجع السابق، ص170)

## خلاصة الفصل:

في الأخير نلخص أن الضغط النفسي أحد المؤثرات التي تفقد الفرد توازنه، وتؤدي به الى سوء تكيفه النفسي بسبب للمواقف والخبرات الضاغطة التي تعترضه، فإذا لم تكن لدى الفرد استراتيجيات في التعامل ومواجهة الضغوط النفسية فإنها تزيد من حدتها وتؤدي به الى أعراض مرضية مزمنة فهذه الاستراتيجيات تختلف من فرد الى آخر حسب الموقف والمشكلة الضاغطة واختلاف شخصيات الأفراد وخصائصهم وثقافتهم فكل فرد يعتمد على استراتيجية ملائمة له لتخفيف وتجنب الموقف الضاغط الذي يعاني منه.

## الفصل الثاني: التفوق الدراسي

تمهيد الفصل.

- 1- مفهوم التفوق الدراسي.
- 2-العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي.
- 3-نظريات التفوق الدراسي.
- 4-حاجات المتفوقون دراسيا.
- 5-خصائص وسمات المتفوقون دراسيا.
- 6-مشكلات المتفوقون دراسيا.

خلاصة الفصل

## تمهيد الفصل:

يعتبر التفوق الدراسي أحد أهم المواضيع الهامة التي نالت اهتمام العديد من الباحثين في إطار التربية والتعليم فالمتفوقين دراسيا هم الثروات والكنوز الحقيقية لشعوبهم بصفة عامة وللمؤسسة التعليمية والأولياء بصفة خاصة ما جعل هذه الظاهرة تشغل الآباء في العديد من المجالات وبدون شك تشغل كذلك الفرد نفسه بنفسه رغبة منه لتحقيق مستوى مرتفع من التحصيل الأكاديمي والتفوق الدراسي، وهذا ما جعلنا نقوم بعرض هذا الفصل الذي تم فيه التطرق الى مفهوم التفوق الدراسي وما العوامل التي تؤثر عليه، ثم نتطرق إلى أهم نظرياته، وحاجات وخصائص المتفوقين، وأخيرا إلى المشكلات التي تعيقهم.

1- مفهوم التفوق الدراسي:

1-1 مفهوم التفوق:

عرف مصطلح التفوق تضارب مسرف في تعريفاته ما جعل العديد من الباحثين يعرفونه على النحو التالي:

حسب باسو و ديور و كارسون: (Carson et durr et passou (1958): أن التفوق هو القدرة على الامتياز في التحصيل الدراسي.

(سليمان، 2001) وورد في (مقحوت، 2013، ص113)

في حين يعرفه عبد العزيز السيد الشخص: أنه التمييز العام للفرد في الذكاء أو التحصيل الدراسي بصورة عامة.

كما تشير السرور: أن التفوق هو التحصيل العالي والإنجاز المدرسي المرتفع، ويندرج تحت نوعين من التفوق: التفوق التحصيلي العام، التفوق التحصيلي الخاص.

(الطاف، 2013، ص114)

تعريف بول ويتي (1935) Baule Witte للمتفوقين: هم ذو الأداء المتميز في مجالات الموسيقى والفنون والقيادة الاجتماعية وغيرها من الأشكال الأخرى التي تحظى بتقدير المجتمع، ثم طور هذا التعريف فيما بعد ليشمل "أي فرد يكون أداءه في أي ضرب من ضروب النشاط البشري مميزا وافتنا للنظر بصورة متسقة أو متكررة".

(عبد الرحمان؛ غازي، 2001، ص77)

## 1-2 مفهوم التفوق الدراسي:

يرى محمد كمال (1973) أن التفوق الدراسي: هو الإنجاز التحصيلي للتلميذ في مادة دراسية أو التفوق في مهارة أو مجموعة من المهارات، ويقدر بالدرجات طبقاً للاختيارات المدرسية أو الاختيارات الموضوعية المقننة أو غيرها من وسائل التقويم.

(الكامل، 1973) وورد في (صرداوي، 2008، ص 267)

كما يشير السدحان (2004) إلى أن التفوق الدراسي: هو التميز في التحصيل الدراسي بحيث تؤهل مجموع درجات الفرد لأن يكون أفضل من زملائه، حيث يرتفع التلميذ في إنجازته أو تحصيله بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية أو المتوسطين من أقرانه.

(سليمان، 1999) وورد في (جميل، 2010، ص 31)

تعرف السرور المتفوق دراسياً: هو الطالب الذي يرتفع في تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية أو المتوسطين من أقرانه فإن زادت نسبة تحصيله الدراسي عن 90% فهم أعلى فئة من الطلبة في التحصيل الدراسي.

(الغامدي، 2009) وورد في (بن عودة، 2012، ص 60)

من هنا نتوصل إلى القول أن التفوق الدراسي هو التحصيل الدراسي العالي، والإنجاز المرتفع في مادة دراسية أو في كل المواد الدراسية، والمتفوق دراسياً هو التلميذ الذي يملك قدرات واستعدادات عقلية عالية مقارنة بأقرانه حيث يتمتع بأداء مرتفع ورفيع في العديد من المجالات العقلية، الإبداعية والدراسية.

## 2- العوامل المؤثرة في التفوق الدراسي:

### 2-1 عوامل خاصة بالفرد:

**2-1-1 الذكاء:** أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت في العلاقات بين الذكاء والتفوق الدراسي سواء في إنجلترا على يد سيرل بيرت، أو في أمريكا على يد بوند و تيرمان أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين هذين المتغيرين، وعلى ذلك يلعب الذكاء دورا مهما في عملية التفوق الدراسي بمعنى ضرورة توفير قدر مناسب من الذكاء لدى الأشخاص المرجو تفوقهم.

**2-1-2 القدرات:** حسب العديد من البحوث العربية والأجنبية أن من أكثر القدرات ارتباطا بالتحصيل الدراسي في مرحلة الثانوية هي القدرة اللغوية، والقدرة على فهم معاني الكلمات، هذا مع احتياج المتفوق دراسيا الى بعض القدرات التي تساعده على استيعاب المادة العلمية مثل: القدرة على التحليل، التركيب، الفحص، التأليف، المناقشة النقد والتقييم...الخ.

(مدحت، 2011، ص114)

**2-1-3 الدافعية:** اتفقت العديد من الدراسات التي اضطلعت بدراسة العلاقة بين الدافعية والتفوق الدراسي أن هناك ارتباطا دالا إحصائيا موجبا بين هذين المتغيرين، وهذا من شأنه أن يبين أهمية عملية إثارة دافعية المتعلم نحو قدر أكبر من التعليم والتحصيل، وبالتالي مستوى أعلى من التفوق والتميز في الدراسة.

**2-1-4 مستوى الطموح:** لا يمكن تصور متعلم متفوق دراسيا دون مستوى لائق من الطموح وذلك لأن طموحه يلعب دورا في الدفع به نحو تحقيق المزيد من التحصيل والتفوق الدراسي والامتياز. وهذا ما أثبتته الكثير من الدراسات المصرية والعربية وحتى

الأجنبية، حيث أسفرت تلك الدراسات عن نتائج ارتباطية دالة موجبة بين مستوى التحصيل والتفوق الدراسي وكذا مستوى الطموح.

**2-1-5- الإتجاهات الإيجابية نحو المؤسسة التعليمية:** اثبتت الكثير من الدراسات أن المتفوقون دراسيا لديهم اتجاهات إيجابية نحو كل ما يدور داخل المؤسسة التعليمية التي يلتحقون بها وتشمل:

- المعهد، المدرسة أو الكلية بصفة عامة.
- المناهج الدراسية، المقررات (كثافتها وطبيعتها).
- المدرسين والأساليب التعليمية التي يتبعونها في التدريس أو المحاضرة.
- الزملاء الأقران، شركاء الفصل الدراسي الواحد.
- الأنشطة المدرسية ثقافية، فنية، رياضية.

إن كل تلك العوامل السابقة تؤثر في تحصيل الطلاب وتفوقهم الدراسي سواء بشكل سلبي أو إيجابي طبقا لاتجاهات الطلاب نحو هذه المؤثرات. (مدحت، 2011، ص115-116)

**2-1-6- العادات الإيجابية في الاستذكار والتعلم:** هناك عدة عادات إيجابية ثبت ارتباطها بارتفاع مستوى التفوق الدراسي ومن بين هذه العادات والعوامل نذكر:

- تعود المتفوق دراسيا على استخدام الطريقة الكلية في الاستذكار بدلا من الطريقة الجزئية.
- النشاط الذاتي.
- عامل التكرار المقترن بالانتباه.
- اتباع طريقة التسميع الذاتي في الاستذكار.
- اللجوء الى المجهود الموزع بدلا من المجهود المركز الذي يؤدي الى التعب والملل. (سيد، 1983) وورد في (مدحت، 2011، ص119)

## 2-1-7- المشكلات الشخصية: من بين العوامل التي تؤثر في التفوق الدراسي نذكر:

- المنافسة الغير بناءة بين التلاميذ، فطبيعة هذه المنافسة سلبية وغير مفيدة.
- القلق التحصيلي لدى التلاميذ.
- العادات السيئة في الاستذكار.
- عدم الرضا عن الدراسة.
- نقص الطموح أو زيادته بشكل لا يتناسب مع قدرات التلاميذ.
- الاتجاهات السلبية نحو المؤسسة التعليمية.

(جبار، 1987) وورد في (نفس المرجع السابق، ص123)

## 2-2 عوامل خاصة بالبيئة:

**2-2-1 اتجاهات الوالدين نحو تحصيل الأبناء:** حسب الدراسة التي قام بها جار لاندر Garland لإلقاء الضوء على ذوي التفوق العالي والمنخفض، أسفرت نتائجها عن الخلفية الأسرية والقيم الوالدية لها أثر كبير على التفوق الدراسي للأبناء، حيث أن الاتجاهات الإيجابية للوالدين تؤثر في عملية تفوق الأبناء ونجاحهم الدراسي.

**2-2-2 المستوى الاجتماعي، الاقتصادي والثقافي للوالدين:** إن المناخ الأسري الثقافي المرتفع يؤثر في تكوين الشخصية العلمية للأبناء، كذلك الحال بالنسبة للحالة الاقتصادية التي تمكن من توفير الإمكانيات الضرورية لعمليات التفوق الدراسي، وبالتالي ينطبق هذا على المكانة الاجتماعية للأسرة.

**2-2-3 التعجيل الدراسي:** ويقصد به السماح للتلميذ بأن يدرس المادة الدراسية المخصصة لصف معين في فترة زمنية أقل من المعتاد، ويمكن أن يتخذ التعجيل صوراً كثيرة نذكر منها:

- قبول التلميذ في سن مبكر بالمدرسة الابتدائية أو الجامعة.

• النقل الى صفوف أعلى في زمن أقل.

(جبار، 1987) وورد في (نفس المرجع السابق، ص125)

**2-2-4 جو حجرة الدراسة:** إن المؤسسة التعليمية سواء كانت مدرسة أو جامعة ليست مكانا يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية وإنما هي مجتمع مصغر يتفاعل فيه الأعضاء ويؤثر بعضهم في بعضهم الآخر.

ولقد درس عدد من الباحثين أجواء الفصول الدراسية والتي تتمثل في:

- الجو المتمركز حول المدرس في مقابل الجو المتمركز حول التلميذ.
- الجو التسلطي في المقابل الجو الديمقراطي.
- الجو السيادي في مقابل الجو التكاملي.

وعلى ذلك فالجو الدراسي السائد في قاعات الدرس من العوامل المؤثرة على التفوق الدراسي والأكاديمي للتلاميذ. (أبو حطب، 1980) وورد في (مدحت، 2011، ص127)

**2-2-5 استراتيجيات التعليم:** يقترح كل من خان S.B.khan ويز J. weiss تصنيف الاستراتيجيات التعليمية إلى فئتين في ضوء الاندماج الإيجابي والسلبي من جانب المتعلم في الاستراتيجية، فمن الواضح أن التلميذ يكون مشاركا سلبيا دون أدنى بادرة للاندماج في الاستراتيجيات مثل: التسجيلات، الإذاعة، الأفلام التلفزيون، بينما بات من الضروري أن يكون مشاركا إيجابيا في التعليم المبرمج والتعليم المعتمد على الحاسوب الإلكتروني والألعاب وتمثيل الأدوار. (أبو حطب، 1980) وورد في نفس المرجع السابق، ص127-128)

**3- نظريات التفوق الدراسي:**

**3-1 النظرية المرضية:**

تعد من أقدم النظريات المفسرة لظاهرة التفوق الدراسي، وتقوم هذه النظرية على الربط بين التفوق بأشكاله المختلفة، وخاصة التفوق الابتكاري وبين الجنون الى الحد الذي أدى ببعض

أتباع هذه النظرية الى المطابقة بينهما، وقد شاعت هذه النظرية حتى أصبح من المشهور أن بين التفوق والجنون رباطا وثيقا، أو أن من الجنون فنون ولا يوجد لهذا ما يبرره وقد تأثرت الثقافة اليونانية والعربية وغيرهما من الثقافات القديمة بهذه الفكرة التي نظرت الى العبقرية على أنها أسلوب شاذ يشق على الإنسان العادي فهمه أو تفسيره.

وفي العصر الحديث نجد بعض بقايا أتباع هذه النظرية مثل: لامبروزو Lam Broso الذي لخص بأن المرض العقلي أكثر انتشارا بين العباقرة العاديين.

(سنا خولي، 1985) وورد في (مدحت، 2011، ص109)

### 3-2 النظرية الفسيولوجية:

تهتم هذه النظرية بالنخاع أكثر من القشرة، إذ أن نشاط النخاع يمكن أن ينبئ عن النشاط العقلي الناتج عن عملية إمداد الذهن بالطاقة للعمل، ويفترض مؤيدوها أن الأذكاء وأرباب القدرة الفائقة على التحصيل والتفوق لديهم نشاط نخاعي أدرياليني أكثر من ذوي التحصيل العادي والمنخفض. (مدحت، 2011، ص110) وورد في (بن عودة، 2012، ص67)

### 3-3 النظرية الوراثية:

تعتمد هذه النظرية على الدلائل التي تشير الى أن التكوين العقلي للفرد سواء في ضوء القدرة العامة أو في ضوء عدد من القدرات العقلية، يتحدد بالعوامل الوراثية أكثر مما يتحد بالعوامل البيئية، أو بعبارة أخرى فالجزء الأكبر من التباين في مستويات أداء مجموعات من الأفراد في اختبارات تقيس القدرات العقلية يرجع الى عوامل وراثية ومن أهم الدراسات التي أجريت في هذا الصدد كل من جالتون و جوز و كونراد.

(عبد الغفار، 1977) وورد في (مدحت، 2011، ص111)

## 3-4 نظرية التحليل النفسي الفرويدي:

ترجع هذه النظرية الى الطبيب النفساني سيغموند فرويد S.Freud الذي فسر ظاهرة التفوق والابتكار في ضوء ميكانيزم التسامي أو الإعلاء أو التصعيد، ويعني به فرويد أنه تقبل الأنا للدافع الغريزي، ولكن مع تحويل طاقته من موضوعه الأصلي بديل ذو قيمة ثقافية واجتماعية، وهذه العملية اللاشعورية هي التي تفسر لنا التفوق والعبقرية وعمليات الإبداع عند فرويد. (الجهاد، 2006) وورد في (كوردالي، موالك، 2020، ص328)

## 3-5 النظرية البيئية:

تعد هذه النظرية مقابلة للنظرية الوراثة ومناقضة لها تقوم على أساس أن التفوق يتأثر بالبيئة أكثر من الوراثة بمعنى أن العوامل البيئية المواتية يمكنها أن تساعد على التفوق ومن الدراسات المؤيدة لهذه النظرية دراسة كل من نيومان New nan و هولزنجر Holzinger . (عادل، 2013) وورد في (خالد، 2018، ص52)

## 3-6 النظرية الكيفية:

تفسر هذه النظرية العبقرية والتفوق تفسيراً يعزلها عزلاً تاماً عن قدرات الفرد العادي فالاختلاف بين أي فيلسوف عادي وبين أرسطو اختلاف في النوع أكثر منه اختلاف في الدرجة أي أن هؤلاء العباقرة يتميزون بقدرات ومواهب لا تظهر عند الفرد العادي وهذا ما ينسحب على المتفوقون.

## 3-7 النظرية الكمية (القياسية الإحصائية):

تقابل هذه النظرية النظرية الكيفية، فهي تقرر أن الفرق بين المتفوقين والغير متفوقين هو فارق في الكم أساسه التفاوت في درجة وجود السمات المختلفة والعبقرية أيضاً بهذا المعنى

تمايز في نسب الذكاء وتمايز في مستويات القدرات العقلية المعرفية التي يشمل عليها الذكاء والتفوق الدراسي. (البهي، 1976) وورد في (مدحت، 2011، ص112)

### 3-8 النظرية التكاملية:

يمكن تفسير ظاهرة التفوق الدراسي حسب هذه النظرية تبعا للآتي:

- أن ظاهرة التفوق تخضع لبعض العمليات والأنشطة الفسيولوجية.
- يحتاج المتفوق الى قدر من الذكاء، والدافعية للإنجاز، التفوق والتسامي وبعض القدرات المساعدة على التفوق.
- توفر الظروف البيئية المناسبة والمواتية من شأنها أن تنمي استعداد الفرد وقدرته على مواصلة التفوق والنجاح.
- الاستعانة بالمقياس النفسية والأساليب الإحصائية في إيجاد الفروق الفردية في التفوق.

يمكننا أن نلخص بأن النظرية التكاملية قد ألمت الأطراف الإيجابية في سياق النظريات السابقة، فالنظريات السابقة على غرار النظرية التكاملية لم تقدم المبررات الكافية والشروح الوافية المفسرة لظاهرة التفوق، وعلى هذا يمكن اعتبار النظرية التكاملية من أفضل النظريات فهي تؤكد على أهمية الوراثة، البيئة، الذكاء، التفوق وكل الاستعدادات المفترضة لإحداث التفوق. (البهي، 1976) وورد في (مدحت، 2011، ص113)

### 4- حاجات المتفوقون دراسيا:

حدد السعيد دباب (2013) عدد من حاجات المتفوقون دراسيا والتي تتمثل في:

- الحاجة الى المزيد من الإنجاز ليتناسب مع ما لديهم من قدرة عالية ودافعية نحوه ولما لديهم من قدرات وإمكانيات.

- الحاجة الى مزيد من تقدير الآخرين ليتناسب ذلك مع ما يشعر به المتفوقون نحو أنفسهم وما يؤكد إنجازاتهم.
  - الحاجة الى المزيد من الرعاية والاهتمام والتوجيه ليتناسب مع دقة المهمات والمنجزات المنوط بهم إنجازها و لكي لا يشعروا بالإهمال في المدرسة.
  - الحاجة الى برنامج دراسي خاص وتفريد التعليم لأن المتفوق دراسيا سيشعر بالملل والضجر اذا ما إنخرط في برنامج دراسي عادي.
  - الحاجة الى مزيد من النشاطات المنهجية واللامنهجية المتعلقة بميوله ورغباته مثل: الزيارات الميدانية والعمل المدرسي الإضافي وذلك بسبب قدرته على التعلم والإنجاز.
  - حاجاته الى الاندماج الاجتماعي ليوثر الأصدقاء والعمل المتعاون مع الآخرين لكي لا يشعر بالغرابة والغربة. (عبد الهادي، 2019، ص23)
- ويمكن تقسيم حاجات التلاميذ المتفوقين دراسيا كما يلي:

#### 1-4 الحاجات النفسية:

- يرى سمير مخيمر (2013) أن الحاجات النفسية هي جميع المتطلبات اللازمة لإشباع الجانب الوجداني والنفسي للفرد والتي تتمثل في :
- الاعتراف بمواهبهم وقدراتهم.
  - الاستبصار الذاتي باستعداداتهم والوعي بها وإدراكها.
  - الاستقلالية والحرية في التعبير.
  - توكيد الذات.
  - الفهم المبني على التعاطف، والتقبل غير المشروط من الآخرين.
  - احترام أسئلتهم وأفكارهم.

- الشعور بالأمن وعدم التهديد.
- بلورة مفهوم موجب عن الذات.
- مزيدا من الرعاية المتخصصة.
- مزيد من الحب وتقدير الآخرين.

#### 4-2 الحاجات الاجتماعية:

وهي المتطلبات الاجتماعية، ومنها الحاجة الى تكوين العلاقات الاجتماعية وصدقات والتعاون والاندماج والتفاعل مع الآخرين، وتكمن حاجات المتفوقين دراسيا في:

- اكتساب مهارات توافقية، وكيفية التعامل مع الضغوط.
- تكوين العلاقات الاجتماعية المثمرة وتواصل صحي مع الآخرين.
- مواجهة المشكلات الدراسية والصعوبات الانفعالية

(عبد الهادي، 2019، ص 27-28)

#### 4-3 الحاجات التربوية:

وهي المتطلبات التربوية مثل: الحاجة الى التفكير، التجربة والاكتشاف، كلها تحتاج الى إشباع ومن الحاجات التربوية للمتفوقين دراسيا حسب سمير مخيمر (2013) نذكر:

- مهارات التعلم الذاتي واستثمار مصادر التعلم والمعرفة.
- الاستطلاع والاكتشاف العلمي والتجريب.
- المزيد من التعلق المعرفي في مجال الموهبة والتفوق.
- مناهج تعليمية وأنشطة تربوية متحديّة لاستعداداتهم، وأسلوبهم الخاص في التفكير والتعلم.
- اكتساب مهارات التجريب والبحث العلمي، وفحص الأفكار الى جانب البحث عن الحلول واقتراح الفروض واختبارها في عالم الواقع ومناقشة النتائج.

- برنامج دراسي خاص.
  - الأبنية المعرفية التي تجعلهم يصلون الى درجة الإتقان.
  - مهارات الحصول على المعرفة. (نفس المرجع السابق، ص30)
- 5- خصائص وسمات المتفوقين دراسيا:**

يوجد العديد من خصائص المتفوقين دراسيا وهي على النحو التالي:

### 5-1 الخصائص والسمات العقلية:

حدد عاطف حامد الزغلول (2010) عدد من الخصائص العقلية التي يتميز بها المتفوقون دراسيا والتي تتمثل في:

- يتميز الطلاب المتفوقون دراسيا عن زملائهم العاديين من حيث معدل النمو اللغوي والقدرة على إنتاج أفكار جديدة.
- ذكاؤهم مرتفع مقارنة مع العاديين في استجاباتهم على اختبارات الذكاء.
- لديهم القدرة على التركيز في الأنشطة لفترة طويلة.
- يتميزون بالفضول وكثرة الأسئلة، كما أن لديهم قدرة على تفسير الظواهر التي تحدث من حولهم.
- لديهم القدرة على توليد الأفكار بكمية كبيرة ومتنوعة وأصيلة وقدرة أكبر على التخيل وحساسية للمشكلات التي تقع في ادراكهم.
- رغبة قوية وحب الاستطلاع والتعرف واكتشاف العالم من حولهم.
- قدرة على الاستدلال، التعميم وتفهم المعاني ويفضلون التفكير الابتكاري على التفكير المنطقي.
- لديهم قدرة كبيرة على الملاحظة ويستجيبون بسرعة للأفكار الجديد.

(خالد، 2018، ص29)

### 2-5 الخصائص والسمات الانفعالية:

أشار فهيم مصطفى (2009) الى أن الخصائص الانفعالية للمتفوقين دراسيا تتمثل في:

- يتميز المتفوقون دراسيا بالهدوء النفسي والسيطرة على العواطف.
- التمتع بدرجة عالية من التوافق النفسي والاجتماعي، ولديهم ثبات انفعالي واتزان نفسي وثقة بالنفس.
- لديهم دوافع لإنجاز الواجبات المدرسية بإتقان وبدون تأجيل.
- لديهم مستوى طموح مرتفع، ويتطلعون دائما الى الأفضل في حياتهم الدراسية وفي أمور حياتهم الخاصة.
- يبتعدون عن أساليب العنف والحالات العدوانية والسيطرة والتعصب لأفكارهم.
- التمتع بمفهوم إيجابي عن الذات، ويشعرون بالسعادة و بالرضا عن الذات ونادرا ما يشعرون بالضيق. (نفس المرجع السابق، ص31)

### 3-5 الخصائص والسمات الاجتماعية:

- القدرة القيادية في المدرسة أو خارجها، والقدرة على قيادة أفرادها.
- حل المشكلات الناجمة عن التفاعل مع الآخرين.
- إدارة الحوار والنقاش والتفاوض بشأن القضايا الحياتية، التي يتعرض لها زملاءهم.
- الميل الى المبادرة والمشاركة والاستعداد لبذل الجهد وتقديم المساعدة للآخرين.
- القدرة على تكوين صداقات الى جانب الميل الى المرح والبهجة وروح الدعابة.

(المللي، 2010) وورد في (بن عودة، 2012، ص66)

#### 4-5 الخصائص والسمات الجسمية:

حدد عليوات (2010) عدد من الخصائص الجسمية التي يتمتع بها المتفوقون دراسيا والتي تتمثل في:

- التكوين الجسماني للمتفوقين بصفة عامة أفضل قليلا من التكوين الجسماني للعاديين سواء من حيث الطول أو الخلو من العاهات كضعف السمع أو البصر أو غيره من أنواع القصور.
- النمو الجسمي والحركي للمتفوقين يسير بمعدل أكبر قليلا بصفة عامة من معدل النمو بين العاديين، اذ يبدأ ظهور الأسنان مبكرا ويبدأ المشي مبكرا من العاديين بحوالي شهرين من كلا المظهرين.
- يتفوق في نشاطه الحركي على أقرانه العاديين وطاقته للعمل عالية ونموه العام سريع ويتحمل المشاق. (نفس المرجع السابق، ص64)

#### 6- مشكلات المتفوقين دراسيا:

يرى حمد العجمي أن من بين المشكلات التي يواجهها المتفوقون دراسيا والتي تعترض توفيقهم تتمثل في:

- عدم توفر النوادي العلمية داخل المدارس لتوجيه النشاط العلمي للمتفوق.
- الطابع التقليدي للعملية التعليمية، والتصلب والجمود في بعض الإدارات المدرسية والأخطاء المتعلقة بالنظام المدرسي، مما يجعلها لا تتناسب مع النمو العقلي للطلاب المتفوق دراسيا.
- اتجاهات بعض المعلمين نحو المتفوق والتي تتسم بالتسلط والتشدد في المعاملة ورغبة بعض المعلمين لامتنال أوامره في حالة المغايرة أو السلوك الاستقلالي.
- اهتمام المدرس بالتحصيل الأكاديمي وإثابة التلميذ عليه، الى جانب فشله في تنمية القدرات الأخرى. (العجمي، 2013) وورد في (هادي، 2020، ص191)

- مشكلات ترتبط بالمناهج الدراسية وأساليب وطرق التدريس المتبعة معهم.
  - عدم كفاية المناهج الدراسية العامة وفقا لخصائصهم العامة.
- كما أشار جيمس ويب أن مشكلات المتفوقون تصنف الى مشكلات داخلية تتمثل: في عدم التوازن في النمو العقلي والجسمي وكذلك في النمو العقلي والانفعالي إضافة الى الحساسية المفرطة محاسبة الذات، تعدد الاهتمامات والميول. والى مشكلات خارجية تتمثل: في ضغط الزملاء الإخوة، التوقعات المرتفعة من قبل الآخرين، الى جانب البيئة المحيطة والمحاسبة، كذلك التقييم على أساس الدرجات المدرسية وليس على أساس القيمة الشخصية للمتفوق. (السرور، 2010) وورد في (محمد، 2012، ص3)

في حين يرى مدحت عبد الحميد (2011) أن مشكلات المتفوقون دراسيا تكمن في:

- ضغط الأقران والرفاق حيث يقوم بعض الأقران بالسخرية منه ونعته بألفاظ مهينة ويعملون على وضع العقبات أمامه لإعاقة عما وصل اليه من إنجازات عظيمة.
- نقص التزامن وهو عدم التوافق ما بين نضج المتفوق ونمو الاجتماعي والعاطفي والجسدي والعقلي، أي عمره العقلي أكبر من عمره الزمني، وهذا أمر يخلق للمتفوق دراسيا مشكلات اجتماعية في المنزل والمدرسة.
- عدم إعطاء التلميذ المتفوق الحرية التامة في اختيار النشاط الذي يرغبه ويتوافق مع ميوله وهواياته وقدراته العقلية. (شاغر، دت، ص10)

## خلاصة الفصل:

نستنتج من خلال ما تم عرضه سابقا أن ظاهرة التفوق حظيت باهتمام كبير من طرف العلماء والباحثين، ما أدى إلى اختلاف آراءهم حول النظريات المفسرة لهذه الظاهرة فحاولت كل نظرية من النظريات فرض رأيها ورفض رأي الطرف الآخر المعارض، كما أن صفة التفوق لا تكون عادة عند كل الأفراد إلا إذا توفرت شروط وعوامل تابعة من ذات الفرد أو من بيئته، إلى جانب ضرورة اشباع وتلبية الحاجات المختلفة لهذه الفئة لتنمية قدراتها وتوفير كل الإمكانيات والوسائل الضرورية لتحقيق التفوق الدراسي.

## الفصل الثالث: التأخر الدراسي.

### تمهيد الفصل

- 1- تعريف التأخر الدراسي.
- 2- أنواع التأخر الدراسي.
- 3- أسباب التأخر الدراسي.
- 4- سمات وخصائص التأخر الدراسي.
- 5- تشخيص التأخر الدراسي.
- 6- أساليب علاج التأخر الدراسي.

### خلاصة الفصل

تمهيد الفصل:

إن موضوع التأخر الدراسي من المواضيع الهامة، التي عرفت انتشارا واسعا في الوسط المدرسي لدى المتعلمين حيث تنعكس آثاره على مختلف مجالات الحياة، مما جعلها مشكل مقلق للأولياء وأعضاء المنظومة التربوية وعلى رئيسها المعلمين ففي فصلنا هذا سنتطرق الى عرض مفهوم التأخر الدراسي، أنواعه، أسبابه الى جانب سمات وخصائص المتأخرين دراسيا وسنتناول كذلك تشخيص التأخر الدراسي وأساليب علاجه.

## 1- مفهوم التأخر الدراسي:

لقد تعددت التعاريف المتعلقة بالتأخر الدراسي وذلك للاختلاف نظرة العلماء والمتخصصين له حيث:

عرفه حامد الزهران: بأنه: حالة تخلف أو تأخر أو نقص التحصيل الدراسي لأسباب عقلية أو جسمية أو اجتماعية، بحيث تنخفض نسبة التحصيل الى ما دون المستوى العادي المتوسط. (الأنظمي، 2009) وورد في (بن عودة، 2012، ص78)

كما يشير عبد السلام (2009): الى أن التأخر الدراسي هو انخفاض التحصيل الدراسي عن المستوى المتوقع في اختبارات التحصيل، والمتأخرين دراسيا هم الفئة الذي يكون مستوى تحصيلهم الدراسي أقل من مستوى أقرانهم العاديين الذين هم في مثل أعمارهم ومستوى صفوفهم.

يري العيسوي (2000): أنه تأخر أو تخلف أو عدم اكتمال النمو التحصيلي نتيجة لعوامل اجتماعية أو انفعالية أو عقلية أو جسمية حيث تنخفض نسبة التحصيل دون المتوسط العادي أو المتوسط. (توفيق، 2019، ص24)

ومن خلال ما سبق نستنتج أن التأخر الدراسي هو تدني مستوى التحصيل الدراسي وانخفاض نسبة الذكاء والقدرات لدى التلاميذ في مادة دراسية واحدة أو في العديد من المواد الدراسية وذلك لعدة أسباب وعوامل شخصية وبيئية.

2- أنواع التأخر الدراسي:

التأخر الدراسي العام: ويخص جميع المواد الدراسية، حيث تتراوح نسبة الذكاء بين 70-85.

التأخر الدراسي الخاص: يخص مادة أو مواد معينة كالحفظ والحساب مثلا وترتبط بنفس القدرة.

التأخر الدراسي الطائفي: أي في مجموعة من المواد ترتبط بمجال دراسي معين (رياضيات، علوم أدبيات لغات...الخ).

ويصنف علاء الدين كفاقي(1990) أنواع أخرى للتأخر الدراسي والتي تتمثل في:

التأخر الدراسي الدائم: حيث يقل مستوى تحصيل التلميذ عن مستوى قدراته على مدى فترة زمنية طويلة.

التأخر الدراسي الموقفي: ويرتبط بموقف معين حيث يقل تحصيل التلميذ عن مستوى قدرته بسبب خبرات سيئة مثل: النقل الى مدرسة أخرى أو موت أحد أفراد الأسرة أو السرور بخبرة انفعالية. (عواد، 2007، ص30)

التأخر الدراسي الظاهر: وهو تأخر زائف غير عادي يرجع لأسباب غير عقلية ويمكن علاجه. (زهرا، دت) وورد في (فرج، 2006، ص101)

### 3- أسباب التأخر الدراسي:

#### 1- أسباب متعلقة بالطفل:

**1-1 أسباب عقلية:** قد يكون الطفل المتأخر دراسيا مستوى ذكائه أقل من أقرانه في الفصل مما يجعله غير متابع لدروسه فيختلف عن زملائه، والمراد منها هو ضعف الذكاء العام للطفل والذي يعد من أقوى الأسباب في التأخر الدراسي.

#### 1-2 أسباب جسمية: يعاني الطفل المتأخر دراسيا من ضعف عام بسبب سوء التغذية

أو ضعف السمع أو الصبر مما يترتب عليه عدم متابعة الدروس.

ومن الأسباب الجسمية التي يعاني منها الطفل المتأخر دراسيا نجد اضطرابات النمو الجسمي الصحة العامة الأمراض الطفيلية المزمنة، افرازات الغدد والعاهات الجسمية كضعف البصر وعمى الألوان بالإضافة الى حالات الاضطرابات التي تصيب اللسان وأجهزة الكلام، مما يسبب صعوبة النطق. (عبد الكريم، 2010، ص 127-128)

**1-3 أسباب نفسية:** الطفل المصاب بعاهة يتولد لديه شعور بالنقص والضعف الثقة بالنفس فيكره المدرسة، كذلك العناية الزائدة، الى جانب شدة الحياء، والقلق وعدم الاستقرار.

#### 2- أسباب متعلقة بالمنزل:

حدد أحمد عبد الكريم حمزة (2010) عدد من الأسباب التي تؤدي الى التأخر الدراسي

للتلميذ والتي تكمن في:

- المستوى الاقتصادي الذي يلعب دورا خطيرا في عملية التأخر الدراسي أو عدمه.
- المستوى الثقافي كأن يتكون الطفل مثلا في بيئة لا تهتم بالتعليم، مع عدم توفر الجو المناسب له عند المذاكرة.

- الجو المنزلي والمقصود منه كثرة المشاحنات والخلافات داخل الحياة المنزلية أو استبدال الآباء والتفريق بين الأبناء في المعاملة، إضافة الى قسوة زوج الأم أو زوجة الأب أو حتى التدليل والإهمال و العقاب المستمر إلى جانب الابتعاد عن غرس القيم الدينية. (نفس المرجع السابق،ص128)

### 3- أسباب متعلقة بالمدرسة:

- أشار أشرف سعد نخلة (2007) الى عدد من الأسباب المدرسية التي من شأنها أن تؤدي الى التأخر الدراسي والتي تتمثل في:
- زيادة الوجبات المدرسية يجعل جو المدرسة خانقا بالنسبة للتلميذ فيحاول الابتعاد عنها كذلك القسوة في معاملة التلاميذ تخيفهم وتشتت أذهانهم.
  - نلاحظ دائما أن الامتحانات بوضعها الحالي اكتسبت أهمية كبرى فصارت هي هدف التلميذ والوالد وجميع أفراد الهيئة المشرفة على التعليم وقد أدى ذلك الى نتائج سلبية عليهم وإحساسهم بالذعر والخوف من جراء الفشل في الامتحان.
  - المناهج المدرسية الحالية وتكدسها بالمواد المختلفة هذا لا يدفع التلميذ بإثارة الرغبة في التعلم ولا تجذبه للكشف عن جوهر المادة الدراسية لذلك تظهر حالات التأخر الدراسي وما يصاحبه من فشل أو شقاء وعزوف عن المعرفة وانسحاب من الحياة عموما، حيث تغرس في نفس التلميذ الشعور بالكراهية والعجز.
  - سوء معاملة للتلميذ واستخدام الضرب وهذا الاتجاه يؤدي الى إثارة الخوف والاضطراب في نفوس التلاميذ وكراهيتهم للمدرسة وهروبهم منها، الأمر الذي يؤدي الى التأخر الدراسي، لذلك ينبغي على المعلم أن يقوم بدوره التربوي على أكمل وجه. (سعد،2007،ص128-129)

في حين يرى أحمد عبد الكريم حمزة (2010) أن الأسباب المدرسية للتأخر الدراسي تكمن في:

- سوء توزيع التلاميذ في الفصول وعدم مراعات التناسق والتجانس أثناء توزيعهم.
- عدم الانتظام في الدراسة، وذلك بتكرار الغياب والتأخر.
- كثرة تنقلات المعلمين وعدم استقرارهم.
- الإدارة الدكتاتورية والتنظيم السيء للمدرسة.
- طريقة التدريس والمناهج التي لا تتماشى مع أهداف التربية الحديثة، وعدم إدراك الفروق الفردية بين التلاميذ. (عبد الكريم، 2010، ص130)

#### 4- الأسباب الاجتماعية:

يرى أشرف سعد نخلة (2007) أن ضعف القدرة المالية وانخفاض المستوى التعليمي للوالدين له أثر كبير على تحصيل الأطفال، كما أن كثرة عدد أفراد الأسرة وازدحام المسكن والحى له اثر على الجوانب النفسية للطفل حيث تعرقل نموهم النفسي وتؤدي في النهاية الى اضطرابات الشخصية التي تتمثل في مظاهر عدم النضج والاستجابة الصحية المضادة للمجتمع والثورة لأقل الأسباب علاوة على التأخر الدراسي. (سعد، 2007، ص130)

حسب رشاد صلاح منهوري (2006) من أهم الأسباب هو وجود الأحياء المتخلفة حضاريا واجتماعيا وثقافيا بشكل خاص وتأثيرها على فئة المراهقين، وكل هذا يؤدي الى التأخر الدراسي. (صلاح، 2006، ص115)

#### 4- سمات وخصائص المتأخرين دراسيا:

##### 4-1 السمات والخصائص العقلية:

حدد أحمد عبد الكريم حمزة (2010) عدد من السمات والخصائص العقلية التي يتميز بها المتأخرين دراسيا وهي:

- نقص الذكاء، ويكون أقل من المتوسط.
- عدم القدرة على التركيز والانتباه، وضعف الذاكرة.
- ضعف التفكير القائم على الاستنتاج، واضطراب الفهم. (عبد الكريم، 2010، ص126)
- في حين يرى يوسف ذياب عواد (2007) أن السمات العقلية للمتأخرين دراسيا تكمن في:
- نقص القدرة على التفكير الإبداعي لدى المتأخرين دراسيا.
- الصعوبة في التحليل والتمييز، وعدم القدرة على التفكير المنطقي.
- عدم القدرة على التصور والتخيل في ادراك العلاقات بين الاشياء.
- الميل الى الكسل، وضعف القدرة على حل المشاكل التي تحتاج الى المعاني العقلية العامة. (عواد، 2007، ص59)

ويضيف حسين عبد الرحيم (1990). مجموعة من الخصائص العقلية التي يتميز بها المتأخرون دراسيا وهي:

- عدم القدرة على التفكير المجرد واستخدام الرموز.
  - مستوى إدراكه العقلي دون المعدل.
  - ضعف الحصيلة اللغوية.
  - ضعف إدراكه للعلاقات بين الأشياء. (خطوط، عبد الكريم، 2021، ص45)
  - أما رشاد صلاح منهوري (2006) يحدد عدد السمات والخصائص والتي تتمثل في:
  - بطء الزمن الرجوع.
  - فشل الانتقال من فكرة الى فكرة. (صلاح، 2006، ص116)
- 2-4 السمات والخصائص الجسمية:**

حسب أحمد عبد الكريم حمزة (2010) أن السمات الجسمية للمتأخرين دراسيا تتمثل في:

- الإجهاد والتوتر والكسل.
- ضعف الصحة العامة.

- ضعف الحواس كالسمع والبصر والشم والتذوق. (عبد الكريم، 2010، ص126)
- كما يرى رشاد صلاح منهوري (2006) أن ضعف التنفس وعيوب اللسان أحد السمات والخصائص التي يتميز بها المتأخرون دراسياً. (صلاح، 2006، ص117)
- في حين يرى يوسف ذياب عواد (2007) أن سمات المتأخرين دراسياً تتمثل في:
  - بأنهم أثقل وزناً ممن هم في سنه.
  - تظهر عليهم أعراض التعب ويشعرون بالصداع.
- وقد بينت الدراسة التي قام بها حامد زهران (1978) عن سمات المتأخرين دراسياً في البيئة السعودية انهم يتميزون :
- بالضعف الجسمي، قلة الحيوية والنشاط وضعف الحواس مقارنة بالعاديين.
- كما يلاحظ على المتأخرين دراسياً نضجهم الجنسي المبكر وقدرتهم الحسية والحركية المتخبطة. (عواد، 2007، ص62)

#### 3-4 السمات والخصائص الانفعالية:

- أشار أحمد عبد الكريم حمزة (2010) أن المتأخرين دراسياً يتميزون بعدد من الخصائص الانفعالية والتي تتمثل في:
- العاطفة المضطربة والقلق والخمول.
  - الاكتئاب وعدم الثبات الانفعالي.
  - الانسحاب من المواقف الاجتماعية والانطواء.
  - الشعور بالذنب، النقص، الفشل، العجز واليأس. (عبد الكريم، 2010، ص127)
- كما حدد رشاد صلاح منهوري (2006) عدد من السمات الانفعالية لهذه الفئة والتي تكمن في:

- فقدان الثقة بالنفس.
  - عدم الاستقرار الانفعالي والخجل.
  - يمتاز سلوكهم بالأنانية والاعتماد على الغير.
  - ضعف قدرتهم على الابتكار أو القيادة قياسا بالأفراد العاديين.
- (صلاح، 2006، ص118)

حسب يوسف ذياب عواد (2007) أن سمات الانفعالية للمتأخرين دراسيا تكمن في:

- الشعور بالغيرة والحقد.
- الاستغراق في الأحلام اليقظة وشروذ الذهن والتحريض والعدوان أو التخريب.
- كما يبدو أن التلاميذ الذين يعانون من الانفعالات كالخوف والقلق انما يعانون نتيجة ضعف علاقاتهم الشخصية مع رفقاتهم ومعلميهم. (عواد، 2007، ص61)

#### 4-4 السمات والخصائص الشخصية والاجتماعية:

من الخصائص الشخصية والاجتماعية المميزة للمتأخرين دراسيا حسب أحمد عبد الكريم حمزة (2010) نجد:

- القدرة المحدودة في توجيه الذات، أو التكيف مع المواقف الجديدة أو المتغيرة.
- الإنسحاب من المواقف الاجتماعية، ومن ثم الإنطواء والعزلة والإنحراف.

(عبد الكريم، 2010، ص127)

يرى رشاد صلاح منهوري (2006) أن المتأخرين دراسيا يتصفون بالإعراض والنقد المستمر للآخرين الى جانب عدم رغبتهم في تكوين صداقات، أو حتى الاحتفاظ بها.

(صلاح، 2006، ص118)

أما يوسف ذياب عواد (2007) يحدد عدد من الخصائص الشخصية والاجتماعية التي يتميز بها فئة المتأخرون دراسيا والمتمثلة في:

- عدم تحمل المسؤولية وعدم الولاء للجماعة أو للعادات أو التقاليد السائدة.
- كما يفتقدون للخصائص القيادية والابتكارية وهم أقل تكيفا من أقرانهم العاديين والمتفوقين دراسيا. (عواد، 2007، ص60)

## 5- تشخيص التأخر الدراسي:

حسب عبد العزيز السيد شخص (د ت) أن تشخيص التأخر الدراسي يشمل الإجراءات التالية:

### 1- البحث الاجتماعي:

وذلك من أجل الوقوف على بداية ظهور الحالة وكيفية تطورها، بالإضافة الى الظروف الأسرية المختلفة المحيطة بالطفل، فضلا عن أنها تساعد على تحديد أسبابها.

يجب أن يتضمن هذا البحث معلومات عن ظروف حمل الأم للطفل وما تعرضت له أثناء ذلك خاصة الأمراض التي تكون قد أثرت في الطفل الى جانب ظروف الولادة وظروف نشأته خلال سنواته الأولى، والأمراض التي تعرض لها، كيف تمت مواجهتها؟ هل توجد حالات تأخر دراسي أخرى في الأسرة؟ ما هو عدد أفراد الأسرة؟ ماهي الظروف المادية للأسرة ومستوى تعليم الوالدين ،مدى اتساع المنزل، الى جانب طبيعة العلاقات بين أفراد الأسرة... الخ. (السيد، دت، ص39)

### 2- الفحص الطبي:

يجب أن يقوم بهذا الفحص أطباء مختصون كي يمدونا بمعلومات دقيقة عن الصحة العامة للطفل وتاريخه الصحي، حالة الأجهزة المختلفة في الجسم، مدى كفاءة الحواس وخاصة حاستي السمع والبصر وحالة الجهاز العصبي سواء المركزي أو الطرفي وما يكون قد أثر فيها من جراء اصابته ببعض الأمراض مثل: الأنيميا الأمراض الطفيلية أو اضطراب الغدد أو أمراض سوء التغذية.

يجب أن يشمل هذا الفحص أيضا نوعية الأمراض الوراثية التي قد يكون الطفل تأثر بها عن طريق والديه، الى جانب اضطرابات عمليات الهضم والتمثيل الغذائي بالجسم، وغيرها من الأمراض التي قد تؤثر في الأداء العقلي للطفل وتؤدي الى التأخر الدراسي.

### 3- القياس العقلي:

أوضحت الكثير من الدراسات ارتباط التحصيل الدراسي للطفل بمستوى ذكائه بدرجة كبيرة مما يجعل عملية قياس ذكاء الطفل وقدراته الخاصة تحث أهمية كبيرة وذلك لتميز الأطفال منخفضي الذكاء عن أولئك المتأخرين دراسيا ويقع مستوى ذكائهم في حدود العادية، هذا بالإضافة الى تحديد أسلوب تفكير الطفل.

كما يجب أن يمتد القياس لتحديد مستوى الطفل من حيث قدرات التفكير الابتكاري والمواهب الخاصة وكذلك القدرة على التذكر والتركيز والانتباه وغيرها من العوامل العقلية التي قد تؤثر في التحصيل الدراسي للطفل. (نفس المرجع السابق، ص40)

### 4- القياس النفسي:

سبقت الإشارة الى وجود الكثير من السمات الشخصية المميزة للأطفال المتأخرين دراسيا كما يوجد الكثير من المتغيرات النفسية المرتبطة بهذه المشكلة ومن ثم يصبح من الضروري استخدام مجموعة من الإختبارات التي تقيس هذه المتغيرات لكي توضح لنا الخصائص المميزة لهم عن غيرهم من الأطفال والمتعلقة بالتوافق الشخصي والاجتماعي ومفهوم الذات وما قد يعانون منه من مشكلات انفعالية وسلوكية مثل: القلق، العدوان الخوف والنشاط الزائد هذا بالإضافة الى مستواهم من حيث السلوك التكيفي، كما تساعد هذه المقاييس في معرفة دوافع الأطفال وخاصة الدافع للإنجاز ومستوى الطموح، كذلك علاقة الطفل بوالديه وإخوته وعلاقاته بزملائه ومعلميه وإدارة المدرسة واتجاهات الأطفال نحو المدرسة بصورة عامة وغيرها من الخصائص التي قد تساعد في التعرف على المتأخرين دراسيا.

(نفس المرجع السابق، ص41-42)

### 5- تقييم الأداء الأكاديمي:

يعتبر التحصيل الدراسي المشكلة الرئيسية التي يعاني منها الأطفال المتأخرون دراسيا لذلك يجب رسم صورة واضحة عن مستوى أدائهم في المدرسة، خاصة ما يتعلق بالسجل الأكاديمي للطفل ومستوى تحصيله الدراسي منذ التحاقه بالمدرسة، الى جانب الظروف التي ظهرت فيها المشكلة والمواد التي يتكرر رسوبه فيها وسلوكه في المدرسة وذلك في ما يتعلق بانتظامه في الدروس والانتباه أثناء الدرس، مدى التزامه بأداء الواجبات المنزلية والأنشطة التي يميل الى ممارستها في المدرسة...الخ.

### 6- الفحص الإكلينيكي:

وذلك من خلال المقابلة الشخصية للطفل، ودراسة حالته بصورة أكثر عمقا، الى جانب إخضاعه للملاحظة المنظمة الدقيقة لتحديد ما قد يعانيه هذا الطفل من اضطرابات في بعض جوانب الشخصية ويصعب اكتشافها عن طريق المقاييس السالفة الذكر مثل: اضطرابات النطق أو اللغة الاضطرابات السلوكية الموقفية، وكيفية تعامله مع الاخرين. (السيد،دت،ص43)

### 7- التنبؤ بمستقبل الحالة:

هنا يتم تجميع البيانات التي تم الحصول عليها من المصادر المختلفة، حيث يعقد مؤتمر للحالة يضم فريق العمل القائم بالتشخيص الي جانب ولي الأمر وربما ناظر المؤسسة من أجل الحكم على حالة الطفل وتحديد ما اذا كان يعاني من التأخر الدراسي بالفعل وكذلك تحديد أسبابه و مدى قابليتها للعلاج ومن ثم تحديد نوع العلاج (نفسي، تربوي، طبي عائلي...الخ)، الذي يحتاج اليه الطفل ويصلح حالته.(نفس المرجع السابق،ص44)

### 8- وضع البرنامج العلاجي وتطبيقه:

هنا يتم وضع البرنامج العلاجي للطفل، وذلك في ضوء الأسباب التي تم تحديدها بدقة من الخطوات السابقة ويتضمن ما يلي:

- وضع الهدف العام للبرنامج.
- تحديد الأهداف الفرعية والمرحلية للبرنامج.
- اختيار الأنشطة المناسبة للبرنامج.
- تحديد القائم بتطبيق البرنامج.
- تحديد مكان وزمان تطبيق البرنامج.
- اختيار طريقة تقديم أنشطة البرنامج للطفل.
- تحديد الوسائل المعنية للبرنامج.

#### 9- تقييم البرنامج:

يتم تحديد وسيلة معينة لتقدير مدى نجاح البرنامج العلاجي في تحقيق أهدافه، كما يجب أن تبدأ عملية التقييم مع تطبيق البرنامج، ومن ثم تكون مستمرة كي يتم تعديل البرنامج في أقرب فرصة وقت ما تكتشف أوجه القصور أو النقص فيه، كما يجب استمرار تقييم حالة التلميذ للوقوف على مدى تقدمه واستفادته من البرنامج العلاجي. (السيد، دت، ص45)

#### 6- أساليب علاج التأخر الدراسي:

##### 1- الأسلوب النفسي:

يعتبر هذا الأسلوب من أهم الأساليب المتبعة في علاج التأخر الدراسي لأنه أسلوب متكامل، حيث يجمع بين الأساليب المختلفة مراعيًا النواحي الجسمية والحركية والاجتماعية والانفعالية لنمو التلميذ وعلى المختص النفسي أن لا يكتفي بتعديل ظروف البيئة وتحسينها بل يقوم بالعلاج الذاتي الموجه نحو تعديل وتغيير الاتجاهات السلبية في شخصية التلميذ نحو التعليم والمدرسة والمجتمع مع التركيز على تغيير المفهوم السلبي عن الذات وتكوين مفهوم أكثر إيجابية لأن ذلك يمثل أهمية خاصة في علاج التأخر الدراسي

(الفي، 1974) وورد في (قزيم، دت، ص74)

**2- الأسلوب الاجتماعي:**

يركز هذا الأسلوب على جميع المؤثرات البيئية التي يحتمل أن يكون لها تأثير سلبي قد يؤدي إلى التأخر الدراسي ويهدف إلى تغيير البيئة التي أدت إلى الاضطراب النفسي، أو تعديلها على الأقل إلى بيئة اجتماعية أخرى بما يتيح ويحقق التوافق النفسي السوي.

كما يعد هذا الأسلوب عاملاً ومساعداً هاماً في حالة تواجد العلاج الطبي والنفسي ولكنه يختلف عنهما من حيث مهامه وهي التركيز على الظروف البيئية المؤقتة أو المستديمة.

(سعد، 2007، ص129)

**3- الأسلوب العصبي:**

يهتم هذا الأسلوب بجوانب نمو المخ والجهاز العصبي المركزي في أثناء عملية التحصيل الدراسي وخاصة في القراءة، كما أنه يلعب دوراً هاماً في علاج الكثير من الحالات التي تعاني من أعراض التأخر الدراسي والمرتبطة بنواحي الجسم مثل: القصور في السمع، والبصر، والتهاب اللوزتين وعيوب الغدد الصماء إلى جانب سوء التغذية إضافة إلى أنه يمتاز بقدرته على علاج الكثير من الاضطرابات السلوكية والنفسية.

**4- الأسلوب الحركي والإدراكي:**

يهتم هذا الأسلوب بالعلاقة بين تتابع النمو الحركي الإدراكي وبين التعليم، كما يربط بين التأخر الدراسي والتحصيل وبين التوافق والتصدع الذي قد يحدث في حلقة من حلقات ذلك النمو، لقد بني هذا الأسلوب على الافتراض التالي: " أنه خلال نمو الطفل تتابع مراحل التعليم وأن عمليات التعليم المعقدة تعتمد على عمليات التعليم البسيطة، وأن النمو الجسمي والحركي يتم طبقاً لمبدأين أساسيين هما:

- أن يسير النمو من العام الى الخاص أو من عدم الإنضباط الى الإنضباط، حيث يتمثل في الحركة المصممة التي أصبحت متميزة.
- أن النمو يسير من الخاص الى العام ويتمثل هذا في الأنشطة المنعكسة التي أصبحت متكاملة. (نفس المرجع السابق، ص130)

#### 4- الأسلوب السلوكي:

وهو أسلوب ملائم للتلاميذ المتأخرين دراسيا في المرحلة الابتدائية وخاصة الصفوف الدنيا منها وهذا الأسلوب يقتضي بناء منهج يتضمن أنواع السلوكيات المراد تعليمها للتلاميذ ووضعه بطريقة مبرمجة بحيث تتخلله المكافآت عقب كل خطوة فهو يحتاج وقتا طويلا واتصالا مستمرا، ولكي يحتفظ التلميذ بالانتباه الكامل فإن هذا يقتضي استخدام الأدوات واللعب والمباريات والأنشطة التي تطلق التوترات الجسمية والانفعالية وتخففها دون قطع أو عرقلة سلسلة التفكير خلال العملية الارشادية. (الفاقي، 1974) وورد في (قزيم، دت، ص75)

إضافة الى وسائل أخرى مقترحة لعلاج التأخر الدراسي:

#### 5- علاج الأسباب الفردية:

- يجب الاعتناء بالصحة العامة للطفل والكشف الدوري عليهم في المدرسة والاهتمام باستعمال الوسائل التعليمية الحديثة في التدريس لترغيب الطفل في الدراسة، ومراعاة الفروق الفردية بين الأطفال أثناء الشرح.

- يجب أن تتعاون المدرسة مع المنزل في توجيه الطفل من أجل التعرف على أسباب القصور لديه وعلاجها مع توفير جو من الحب للطفل من أسرته والعناية بتغذية الطفل والاهتمام به. (سعد، 2007، ص131)

**6- تحسين الحياة الاجتماعية:**

يتم ذلك بتوفير اللعب حتى يتم إشباع رغبات الطفل تحت إشراف الأسرة والمدرسة والعمل على تقليل الخلافات المنزلية أمام الطفل لأن ذلك يؤثر على شعوره بالأمن في المنزل ويجعله خائفا ويميل الى الإنطواء ويبتعد عن أصدقائه.

**7- تحسين الحياة المدرسية:**

- يجب الإكثار من الأنشطة الترويجية التي تحبب الأطفال في المدرسة، وينبغي أن يسود الحب والمودة بين المدرس وتلاميذه ويحيا معهم حياتهم وبيادلهم الحب والاحترام ويعمل لصالحهم بحماس واهتمام حقيقي.

- إن التأخر الدراسي مشكلة يمكن علاجها اذا تضافرت جهود الأسرة والمدرسة معا في توجيه الطفل وتوفير الجو النفسي الملائم لنموه والبعد عن التوبيخ والقسوة في المعاملة.

(سعد، 2007، ص132)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق نستنتج أم موضوع التأخر الدراسي ظاهرة أهمية كبيرة مما حظيت باهتمام كبير من المربين والمعلمين، لهذا لابد من تقديم الرعاية الكافية والخاصة لهذه الفئة من أجل تحسين ورفع من مستوى تحصيل الدراسي والتقليل من حدة التأخر الدراسي.

الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: منهج البحث وإجراءاته التطبيقية

تمهيد الفصل:

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- الدراسة الأساسية.

- منهج الدراسة.

- مجتمع الدراسة.

- عينة الدراسة.

- أداة الدراسة.

- حدود الدراسة.

- ظروف إجراء الدراسة.

- الأساليب الإحصائية المستخدمة.

## تمهيد الفصل:

إن إجراء أي بحث علمي يتطلب إتباع خطوات منهجية وعلمية، وذلك من أجل التوصل إلى نتائج نهائية أكثر مصداقية، فصحة نتائج أي دراسة راجع في الأساس إلى الخطوات المنهجية المتبعة وفي فصلنا هذا سنتطرق إلى ذكر أهم هذه الخطوات وهي الدراسة الإستطلاعية والأساسية بما فيها من منهج متبع والمجتمع الأصلي والعينة، إلى جانب عرض أداة الدراسة وحدودها كما سنتناول ظروف إجراء دراستنا وكذا الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية خطوة هامة تسبق الدراسة الميدانية للبحث فهي الخطوة الأولى التي لا بد منها، ومفتاح نجاح الدراسة الأساسية، تتضمن تطبيق إجراءات البحث في عينات أولية تنتمي لنفس مجتمع البحث التي تنتمي إليها العينة الأساسية (الكيلاني، 2007، ص16) تعتبر الدراسة الإستطلاعية أهم خطوات البحث العلمي لأنها تسمح للباحث بالتقرب من ميدان البحث والتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة لإجراء الدراسة الأساسية والوقوف على العراقيل التي قد تعرض سبيله وإيجاد الآلية المناسبة للتعامل معها ومواجهتها وكذا معرفة مدى صلاحية المقياس المخصص لجمع المعلومات الكافية حول الظاهرة المدروسة وذلك من خلال مدى وضوح عباراته وقدرة التلاميذ على الإجابة عليه.

لقد تم بدأ الدراسة الإستطلاعية في 23 مارس 2022 بعد أخذ الإذن من الجهات المسؤولة عن المؤسسة التعليمية حيث تمت مقابلة مدير المتوسطة الذي قام بدوره بتزويد الباحثين بالمعلومات اللازمة عن مجتمع الدراسة، وتمت الزيارة الإستطلاعية في متوسطة قاسي محند وأعمر - فريحة- ولاية تيزي وزو.

تجلت عينة الدراسة الاستطلاعية في 20 تلميذ وتلميذة منهم 10 تلميذ وتلميذة متفوقون دراسيا و 10 تلميذ وتلميذة متأخرون دراسيا يزاولون دراستهم في المتوسطة والمنتمون لسنة رابعة متوسط.

## هدفت الدراسة الإستطلاعية الى:

- زيارة ميدان البحث والتعرف عليه لإجراء الدراسة الأساسية فيه.
- معرفة أهم الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثين، وكذا التعرف على أفراد العينة.
- الإطلاع على المشاكل التي قد تصادفنا أثناء تطبيق الدراسة الأساسية .

- معرفة مدى وضوح أداة الدراسة بالنسبة للتلاميذ قبل تطبيقها في الدراسة الأساسية.
- التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة.

### نتائج الدراسة الإستطلاعية:

من خلال تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لـ بن عبد المؤمن بن عودة (2012) على عينة الدراسة الإستطلاعية توصلنا الى أن المقياس واضح بكل فقراته وأبعاده وفي مستوى تلاميذ السنة رابعة متوسط المتفوقون والمتأخرون دراسيا حيث لم يجدوا أي صعوبة في فهم فقرات المقياس والإجابة عليه.

### 2- الدراسة الأساسية:

#### 1-2 منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في معالجة مشكلة الدراسة بقصد الوصول الى حلول لها ونظرا لطبيعة المناهج في إجراء البحوث في العلوم الاجتماعية فإن طبيعة موضوع البحث والهدف منه هو الذي يحدد المنهج المستخدم في إجراء الدراسة.

(إبراهيم، 2012، ص122)

إقتضت دراستنا الحالية استخدام المنهج الوصفي المقارن وهو المنهج المناسب لموضوع بحثنا الحالي، حيث يعرف بأنه أحد مناهج المنهج الوصفي، يتميز بقدرته على معرفة كيف ولماذا تحدث الظواهر من خلال مقارنتها مع بعضها البعض من حيث أوجه التشابه والاختلاف وذاك من أجل التعرف على العوامل المسببة لحادث أو ظاهرة معينة والظروف المصاحبة لذلك، الكشف عن الروابط والعلاقات.

(يحي؛عثمان، 2000) وورد في (بن عودة، 2012، ص104)

## 2-2 مجتمع الدراسة:

يقصد بمجتمع الدراسة جميع الأفراد أو الأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها وقياسها، والمجتمع هو الهدف الأساسي للدراسة حيث أن الباحث يعمم في النهاية النتائج عليه، ويمكن القول أننا لا ندرس عينات وإنما ندرس مجتمعات وما العينة التي نختارها إلا وسيلة لدراسة خصائص المجتمع.

(أبوعلام، 2007) وورد في (بن عودة، 2012، ص104)

وفي الدراسة الحالية المجتمع الأصلي هم التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ذكورا وإناثا المتفوقون والمتأخرون دراسيا في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو للعام الدراسي 2022/2021 حيث بلغ عدد أفراد المجتمع الأصلي (715) تلميذ وتلميذة موزعون عبر (05) خمس متوسطات منهم متوسطة قاسي محند وأمر بفرحة، ومتوسطة بابوش سعيد و دردار سعيد بتيزي وزو ومتوسطة أيت محند محند بالقهرة، ومتوسطة بن عيسى محمد بأزفون.

تقدر عينة الدراسة الأساسية ب (100) تلميذ و تلميذة المقبلين على شهادة التعليم المتوسط فهي تمثل نسبة 13.33% من المجتمع الأصلي ، وعليه فهي ممثلة له ، ولقد تم اختيار عينة دراستنا الحالية بطريقة عشوائية على تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

## 2-3 عينة الدراسة:

تعرف العينة على أنها مجتمع الدراسة الذي تؤخذ منه البيانات الميدانية، إنها جزء من الكل بمعنى آخر هي مجموعة من أفراد المجتمع تكون ممثلة له ليجرى عليها البحث وقد تكون أشخاصا، كما قد تكون أحياء أو شوارع أو مدن أو غير ذلك.

(بوحوش؛الدنيبات، 2007، ص152)

لقد أجريت الدراسة الحالية على عينة من التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط الذين يزاولون دراستهم بكل من متوسطات قاسي محند وأعمر، بابوش سعيد، دردار سعيد، أيت محند محند، بن عيسى محمد، حيث بلغ عددها 100 تلميذ وتلميذة منهم 50 تلميذ وتلميذة متفوقون دراسيا و 50 تلميذ وتلميذة متأخرون دراسيا.

### خصائص العينة:

الجدول (1): يبين مفردات العينتين (المتفوقون والمتأخرون دراسيا) حسب كل مؤسسة.

المتوسطات	العدد الإجمالي لتلاميذ السنة رابعة متوسط	التلاميذ المتفوقون دراسيا	التلاميذ المتأخرون دراسيا
قاسي محند وأعمر	198	12	12
بابوش سعيد	143	8	8
دردار سعيد	108	10	10
أيت محند محند	118	10	10
بن عيسى محمد	148	10	10
المجموع	715	50	50

### ملاحظة:

تم تجميع هذه البيانات في الفترة الممتدة من 04 أبريل 2022 إلى 12 أبريل 2022. يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد التلاميذ المتفوقون دراسيا هي نفسها مع عدد التلاميذ المتأخرين دراسيا

خصائص عينة المتفوقون دراسيا:

الجدول(2): عينة المتفوقون دراسيا حسب الجنس.

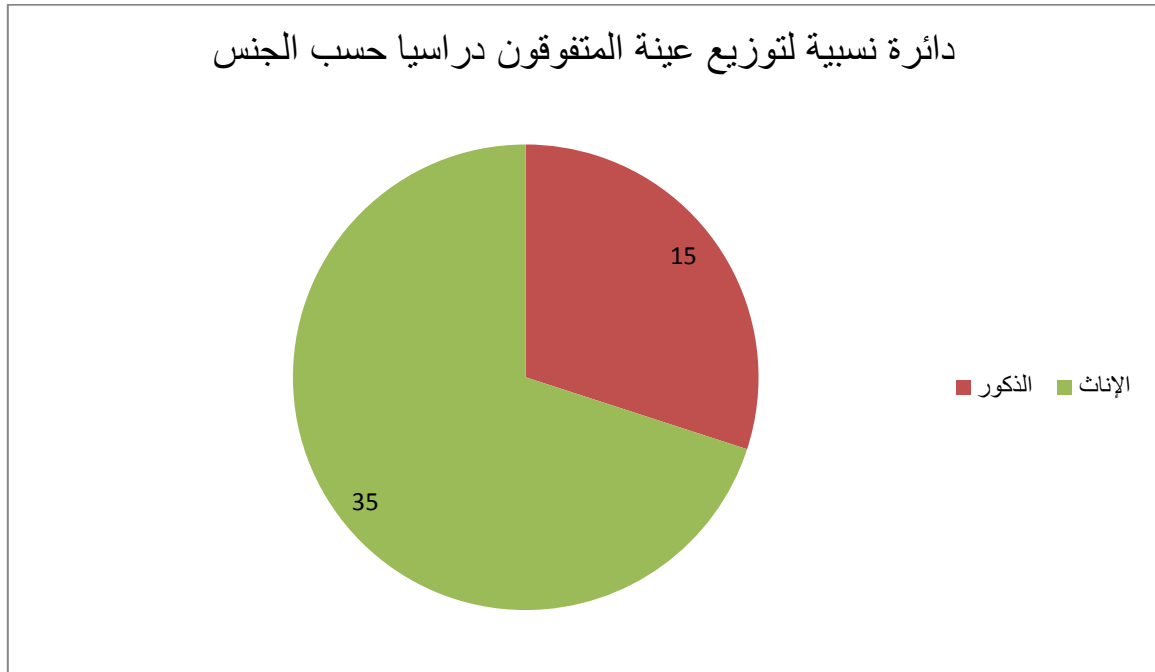
النسبة المئوية%	التكرارات	الجنس
30	15	الذكور
70	35	الإناث
100	50	المجموع

ملاحظة :

تم تجميع هذه البيانات في الفترة الممتدة من 04أفريل 2022 الى 12أفريل 2022.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد الإناث أكثر من عدد الذكور وذلك بنسبة

70%.



الجدول(3): توزيع عينة المتفوقون دراسيا حسب كل مؤسسة.

المجموع		الاناث		الذكور		المتوسطات
النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	
24	12	12	6	12	6	قاسي محند و أعمر
16	8	16	8	0	0	بابوش سعيد
20	10	14	7	6	3	دردار سعيد
20	10	12	6	8	4	أيت محند محند
20	10	16	8	4	2	بن عيسى محمد
100	50	70	35	30	15	المجموع

ملاحظة:

تم تجميع هذه البيانات في الفترة الممتدة من 04 أبريل 2022 الى 12 أبريل 2022.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 24% والتي تمثل متوسطة قاسي محند واعمر تأتي في المرتبة الأولى من حيث المتفوقين دراسياً، ثم تأتي كل من متوسطة دردار سعيد وأيت محند محند وبن عيسى محمد بنسبة 20% وفي المرتبة الأخيرة تأتي متوسطة بابوش سعيد بنسبة 16%.

خصائص عينة المتأخرون دراسيا

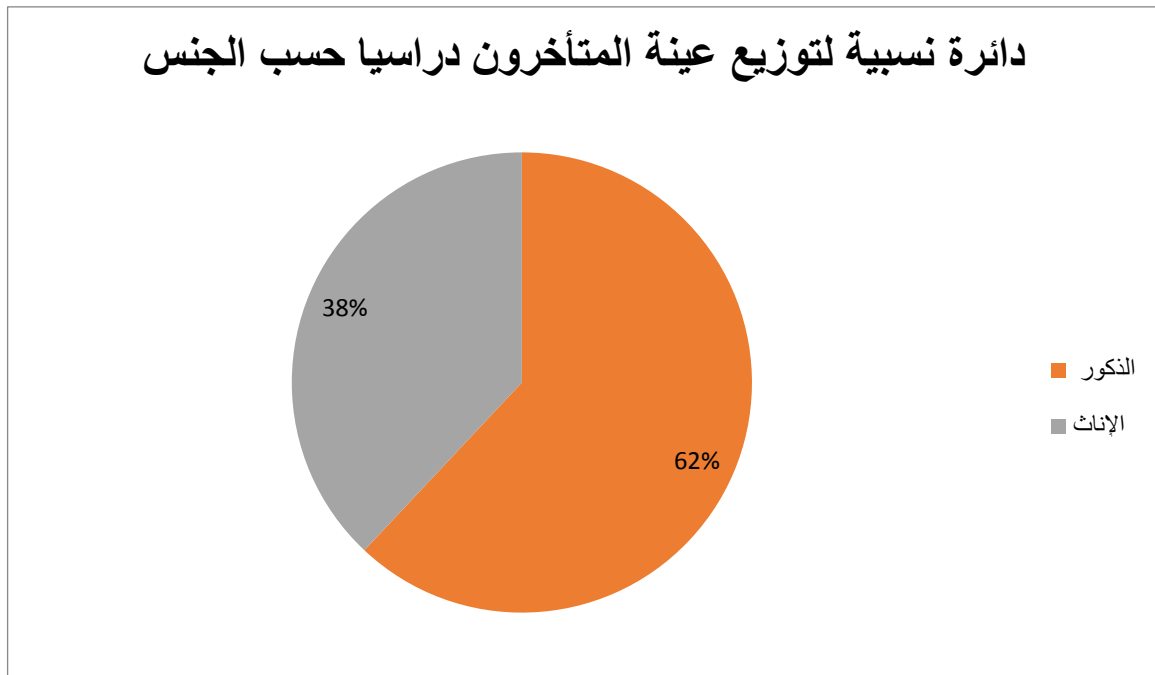
الجدول(4): توزيع عينة المتأخرون دراسيا حسب الجنس.

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
62	31	الذكور
38	19	الإناث
100	50	المجموع

ملاحظة:

تم تجميع هذه البيانات في الفترة الممتدة من 04أفريل 2022 الى 12أفريل 2022.

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد الذكور أكثر من عدد الإناث وذلك بنسبة 62%.



الجدول(5):توزيع عينة المتأخرون دراسيا حسب كل مؤسسة.

المجموع		الاناث		الذكور		المتوسطات
النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	
24	12	12	6	12	6	قاسي محند واعمر
16	8	8	4	8	4	بابوش سعيد
20	10	8	4	12	6	دردار سعيد
20	10	4	2	16	8	ايت محند محند
20	10	6	3	14	7	بن عيسى محمد
100	50	38	19	62	31	المجموع

الملاحظة:

تم تجميع هذه البيانات في الفترة الممتدة من 04أفريل 2022 الى 12أفريل 2022. يتضح من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 24% والتي تمثل متوسطة قاسي محند وأعمر تأتي في المرتبة الأولى من حيث المتأخرين دراسيا، ثم تأتي في المرتبة الثانية كل من متوسطة دردار سعيد وأيت محند محند وبن عيسى محمد بنسبة 20% وفي المرتبة الأخيرة تأتي متوسطة بابوش سعيد بنسبة 16%.

#### 2-4 أداة الدراسة:

#### مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ل بن عبد المؤمن بن عودة(2012)، يتكون من 35 فقرة موزعة عبر(6) أبعاد، يحتوى البعد

الأول على (07) فقرات، والبعد الثاني على (07) فقرات، أما البعد الثالث على (05) فقرات والبعد الرابع على (05) فقرات، والبعد الخامس على (05) فقرات، وأخيرا البعد السادس على (06) فقرات.

**أسلوب حل المشكلة:** هو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، يلجأ إليها الأفراد وفقا لنمط الشخصية، ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والإتزان وترتيب عبارات البعد في المقياس هي (1،2،3،4،5،6،7).

**أسلوب الهروب والإحجام:** هو أسلوب يستخدم من قبل الأفراد للإبتعاد عن أي مصدر من مصادر الضغط النفسي أو الانسحاب من المواقف الضاغطة التي تعترض حياته حتى لا يواجهها وترتيب عبارات البعد في المقياس هي (8،9،10،11،12،13،14).

**الأسلوب الانفعالي:** وهو أسلوب يستخدم من قبل الفرد للتعبير عن انفعالاته أو التخفيف من حدة توتره ومن الضغوط النفسية التي يعانيتها عن طريق إلحاق الضرر أو أذى الآخرين سواء كان ذلك لفظيا أو بدنيا أو عن طريق إحالة الكثير من الأمور والقضايا من لوم وعتاب الآخرين أو ذاته كأسلوب من أساليب مواجهته للضغوط التي يعيشها، وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (17،16،15،19،18).

**أسلوب المساندة الاجتماعية:** ويقصد هذا الأسلوب مدى ما يوفره الدعم والتشجيع للفرد من قبل أفراد الأسرة أو الأقارب والأصدقاء والمجتمع عموما سواء كان تشجيعا معنويا أو ماديا، وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (20،21،22،23،24).

**الأسلوب الديني:** ويتضمن هذا الأسلوب ما يقوم به الفرد عندما تشتد به الضغوط من اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى بالدعاء والتضرع والعبادة، حيث يصبح ذلك الأسلوب مصدرا للدعم الروحي والانفعالي للفرد وأسلوبا عمليا لتجاوز المواقف الضاغطة، وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (25،26،27،28،29).

أسلوب ممارسة عادات معينة: ويتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات والأنشطة التي يمارسها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة مثل: اللجوء إلى الإفراط في الأكل أو الامتناع عنه، التدخين تناول المهدئات... الخ. وترتيب عبارات البعد في المقياس هي: (30،31،32،33،34،35).

#### تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج ثلاثي البدائل على طريقة ليكرت وهي دائما، أحيانا نادرا وعلى المفحوص أن يحدد انطباق كل فقرة عليه، وهذا بوضع علامة (x) أمام الفقرة تحت العمود الذي يتفق مع رأيه.

تتراوح كل فقرة من فقرات المقياس من 1 إلى 3 على التوالي للبدائل، ولا توجد فقرت سلبية وجميع الفقرات تصحح بنفس الاتجاه.

**الجدول (6) :** أوزان بدائل الأجوبة لفقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

نادرا	أحيانا	دائما
1	2	3

(بن عودة، 2012، ص111)

#### الخصائص السيكومترية:

#### الصدق:

قام الباحث بن عبد المؤمن بن عودة (2012) بتطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف تقدير الصدق معتمدا على عدة مؤشرات وهي:

**صدق المقارنة الطرفية:** حيث أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما يعني أن المقياس صادق.

**صدق الاتساق الداخلي:** حيث أن الدرجة الكلية لجميع معاملات الارتباط قدرت ب(0.70) ما يعني أن صدق المقياس عال. (بن عودة، 2012، ص102)

### صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين وهم (07) أستاذة من ذوي الخبرة العلمية والاختصاص من قسم علوم التربية كلية العلوم الاجتماعية جامعة مولود معمري - تيزي وزو - لتقييم الأداة ومدى قدرتها على قياس ما صممت لقياسه، وقد طلبت الباحثين من المحكمين إبداء الرأي في مدى مناسبة فقرات المقياس للدراسة، ومدى انتمائها للأبعاد، وفحص صياغة ومضمون كل فقرة من الفقرات من حيث عددها ووضوحها وترتيبها.

تم استرجاع جميع استمارات التحكيم، وقد تم تسجيل جميع مقترحات المحكمين وأخذ بعين الاعتبار ملاحظاتهم ومناقشتها مع الأستاذة المشرفة للإبقاء على الفقرات التي تم الاتفاق بشأنها وترتيب وتعديل ما يجب ترتيبه وتعديله.

كما قامت الباحثتان بإعادة حساب صدق المقياس حيث تم حساب صدق المحك وقدر ب(0.80) وهو عال ومقبول، إضافة إلى حساب الصدق التمييزي.

الجدول (7): يوضح الصدق التمييزي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الدلالة المحسوبة Sig	المحسوبة T	الدلالة المعنوية
المتفوقون دراسيا	50	69.42	4.50	64	0.00	15.64	$\alpha=0.05$
المتأخرون دراسيا	50	84.48	3.21	57.64			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن مستوى الدلالة  $\text{sig}=0.00$  أصغر من  $\alpha =0.05$  ومنه نقول أن المقياس صادق لما أعد لقياسه أي أنه يستطيع أن يميز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا للتلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا.

-الثبات:

قام الباحث بن عبد المؤمن بن عودة (2012) بتطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية بهدف تقدير الثبات معتمدا على عدة مؤشرات وهي:

التجزئة النصفية: إن الدرجة الكلية لمعامل الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس قدرت ب (0.66) مما يدل على الثبات العالي للمقياس وأن الباحث بالإمكان الاعتماد عليه في هذه الدراسة.

معامل ألفا كرونباخ: قدر ب (0.69) فهو يتميز بمعامل ثبات مرتفع .

(بن عودة، 2012، ص102)

كما قامت الباحثتان بإعادة حساب ثبات المقياس حيث قدرت قيمة ألفا كرونباخ (0.68)

وهي عالية، ومنه نقول أن المقياس ذو ثبات عالٍ.

**الجدول (8):** يبين ثبات بنود مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

البنود	معامل ألفا كرونباخ
البند 01	0.66
البند 02	0.67
البند 03	0.66
البند 04	0.66
البند 05	0.66
البند 06	0.68
البند 07	0.67
البند 08	0.69
البند 09	0.69
البند 10	0.68
البند 11	0.69
البند 12	0.67
البند 13	0.68
البند 14	0.68
البند 15	0.67
البند 16	0.67
البند 17	0.68
البند 18	0.67
البند 19	0.68
البند 20	0.66
البند 21	0.65
البند 22	0.67
البند 23	0.66

0.66	البند 24
0.68	البند 25
0.67	البند 26
0.67	البند 27
0.68	البند 28
0.67	البند 29
0.67	البند 30
0.66	البند 31
0.68	البند 32
0.66	البند 33
0.67	البند 34
0.67	البند 35

ملاحظة:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيمة معامل كرونباخ لبنود المقياس تراوحت بين (0.66) و(0.69) ما يدل على تميز جميع بنود المقياس بثبات عال.

## 2-5 حدود الدراسة:

**الحدود الموضوعية:** تقتصر هذه الدراسة على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقون والمتأخرون دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط سنة رابعة.

**الحدود البشرية:** بلغ حجم العينة 100 تلميذ وتلميذة يزاولون دراستهم في التعليم المتوسط والمنتمون لمستوى سنة رابعة متوسط المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط، منهم 50 متفوقون دراسيا و50 متأخرون دراسيا.

**الحدود المكانية:** أجريت الدراسة الحالية بولاية تيزي وزو، حيث شملت المتوسطات المتواجدة ببعض دوائر الولاية والمتمثلة في:

- متوسطة قاسي محند وأعمر - فريحة-.
- متوسطة بابوش سعيد- تيزي وزو-.
- متوسطة دردار سعيد- تيزي وزو-.
- متوسطة أيت محند محند- القهرة-.
- متوسطة بن عيسى محمد -أزفون-.

**الحدود الزمانية:** طبق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في أواخر الفصل الدراسي الثاني من عام 2021/2022 في الفترة الممتدة من 04 أبريل 2022 إلى 12 أبريل 2022 وذلك بعد صب نقاط التلاميذ لكلا الفصلين لتحديد فئة المتفوقون دراسيا والمتأخرين دراسيا.

## 2-6 ظروف إجراء الدراسة:

تم إجراء الدراسة في بعض متوسطات ولاية تيزي وزو من خلال مقابلة مدراء المتوسطات وتوضيح الهدف من تطبيق المقياس وشرح طريقة الإجابة على الأسئلة وذلك بمساعدة مستشاري التوجيه والإرشاد المداومين بتلك المؤسسات، لقد تلقينا ترحيب وتفهم من طرف المدراء خاصة أن هذا الموضوع يمس المعاناة التي يعيشها التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط وكيفية التصدي ومواجهة هذه الضغوط، حيث طلبنا مساعدتهم في الحصول على قوائم التلاميذ وكذا معدلاتهم الخاصة بالفصلين الأول والثاني من أجل تحديد فئة المتفوقون والمتأخرون دراسيا كما تم الاتفاق على اليوم والوقت المناسب لتوزيع الإستمارات وتحديد القوائم وجلب عدد معين من التلاميذ في موعد لاحق.

عدنا مرة أخرى إلى المتوسطات حيث قمنا بتنسيق العمل مع المستشار وقام بجلب عدد معين من التلاميذ المتفوقون دراسيا والمتأخرون دراسيا وتم جمعهم في قاعة بعد تعيينهم في قوائم خاصة واستدعائهم من طرف المستشار المداوم بتلك المؤسسة.

وزعت الباحثتان المقياس بمساعدة المستشار وبعض المشرفين التربويين وشرحنا طريقة الإجابة على العبارات.

تم الاسترجاع المباشر للاستمارات فور إنهاء التلاميذ من إجاباتهم لتفادي الإهمال أو عدم الجدية في الإجابة.

## 2-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- النسبة المئوية.
- اختبار "ت" للفروق.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.
- معامل ألفا كرونباخ.

## الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها.

تمهيد الفصل.

1- عرض النتائج.

1-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية العامة.

2-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى.

3-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية.

4-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثالثة.

5-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الرابعة.

6-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الخامسة.

7-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية السادسة.

2- مناقشة الفرضيات

الإستنتاج العام.

### تمهيد الفصل:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة بالاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من الفروض وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية ومن ثم نتطرق الى مناقشة هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

## 1- عرض النتائج:

### 1- عرض النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة فيما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

للتأكد من اعتدالية نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية العامة قمنا بحساب اختبار  $kolmogorov-Smirnov^a$  وبينت النتائج أن مستوى الدلالة  $sig=0.2$  وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه توزيع نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية العامة معتدل أي توزيع طبيعي.

**الجدول(9):** الفروق بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا فيما يخص استراتيجيات

مواجهة الضغوط النفسية بالاعتماد على اختبار "ت".

الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة
المتفوقون دراسيا	50	76.96	7.47	0.04	0.96	$\alpha=0.05$
المتأخرون دراسيا	50	77.02	6.74			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة الدلالة المحسوبة  $sig=0.96$  وهي أكبر من قيمة (0.05)، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا

في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

### 2-1 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة رابعة في ما يخص أسلوب حل المشكلة.

للتأكد من اعتدالية نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية الجزئية الأولى قمنا بحساب اختبار  $kolmogorov-Smirnov^a$ . وبينت النتائج أن مستوى الدلالة  $sig=0.00$  وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه توزيع النتائج في ما يخص الفرضية الجزئية الأولى غير معتدل أي غير طبيعي.

**الجدول (10):** الفروق بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا في ما يخص أسلوب حل المشكلة بالاعتماد على اختبار Mann-Whitney.

الفئة	العينة	قيمة الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة
المتفوقون دراسيا	50	0.56	$\alpha=0.05$
المتأخرون دراسيا	50		

ومن الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة  $sig=0.56$  وهي أكبر من قيمة  $\alpha=0.05$ ، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا في ما يخص أسلوب حل المشكلة، إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

## 1-3 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة رابعة في ما يخص أسلوب الهروب والإحجام.

للتأكد من اعتدالية نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية الجزئية الثانية قمنا بحساب اختبار  $kolmogorov-Smirnov^a$ . وبينت النتائج أن مستوى الدلالة  $sig=0.00$  وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه توزيع نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية الجزئية الثانية غير معتدل أي توزيع غير طبيعي.

**الجدول (11):** الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب الهروب والإحجام بالاعتماد على اختبار  $Maan-Whitney$ .

الفئة	العينة	قيمة الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة
المتفوقون دراسيا	50	0.69	$\alpha=0.05$
المتأخرون دراسيا	50		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة  $sig=0.69$  وهي أكبر من قيمة  $\alpha=0.05$  ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب الهروب والإحجام، إذن نقبل الفرضية الصفرية و نرفض البديلة.

**1-4 عرض نتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثالثة:**

نصت الفرضية الجزئية الثالثة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة في ما يخص الأسلوب الانفعالي.

للتأكد من اعتدالية نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية الجزئية الثالثة قمنا بحساب  $kolmogorov-Smirnov^a$ . وبينت النتائج حسب الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة  $sig=0.00$  وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه توزيع النتائج فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة غير معتدل أي توزيع غير طبيعي.

**الجدول(12):** يبين الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص الأسلوب الانفعالي بالاعتماد على اختبار  $Maan-Whitney$ .

الدالة المعتمدة	قيمة الدلالة المحسوبة	العينة	الفئة
$\alpha=0.05$	0.96	50	المتفوقون دراسيا
		50	المتأخرون دراسيا

من الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة  $sig=0.96$  وهي أكبر من قيمة  $\alpha=0.05$ ، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا فيما يخص الأسلوب الانفعالي، إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

## 1- 5 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الرابعة:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة الرابعة في ما يخص أساليب المساندة الاجتماعية.

للتأكد من اعتدالية نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية الجزئية الرابعة قمنا بحساب اختبار  $kolmogorov-Smirnov^a$ . وبينت نتائج الدراسة من خلال الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة  $sig=0.01$  وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه توزيع نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية الجزئية الرابعة غير معتدل أي توزيع غير طبيعي.

**الجدول (13):** يبين الفروق بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا في ما يخص أسلوب المساندة الاجتماعية بالاعتماد على اختبار  $Maan-Whitney$ .

الفئة	العينة	قيمة الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة
المتفوقون دراسيا	50	0.58	$\alpha=0.05$
المتأخرون دراسيا	50		

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة  $sig=0.58$  و هي أكبر من قيمة  $\alpha=0.05$ ، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا في ما يخص أساليب المساندة الاجتماعية، إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

## 1-6 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الخامسة:

نصت الفرضية الجزئية الخامسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة رابعة في ما يخص الأسلوب الديني.

للتأكد من اعتدالية نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية الجزئية الخامسة قمنا بحساب  $^a$  kolmogorov-Smirnov. وبينت نتائج الدراسة من خلال الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة sig=0.00 وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه توزيع النتائج في ما يخص الفرضية الجزئية الخامسة غير معتدل أي توزيع غير طبيعي.

**الجدول (14):** يبين الفروق بين التلاميذ المتفوقين و المتأخرين دراسيا فيما يخص الأسلوب الديني بالاعتماد على اختبار Maan-Whitney

الدالة المعتمدة	قيمة الدلالة المحسوبة	العينة	الفئة
$\alpha=0.05$	0.12	50	المتفوقون دراسيا
		50	المتأخرون دراسيا

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة sig=0.12 وهي أكبر من قيمة  $\alpha=0.05$ ، أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا في ما يخص الأسلوب الديني، إذن نقبل الفرضية الصفرية ونرفض البديلة.

### 1-7 عرض النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية السادسة:

نصت الفرضية الجزئية السادسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط السنة رابعة في ما يخص أسلوب ممارسة عادات معينة.

للتأكد من اعتدالية نتائج الدراسة في ما يخص الفرضية الجزئية السادسة قمنا بحساب اختبار  $kolmogorov-Smirnov^a$ . وبينت النتائج من خلال الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة  $sig=0.06$  وهو أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، وعليه توزيع النتائج في ما يخص الفرضية الجزئية السادسة معتدل أي توزيع طبيعي.

**الجدول (15):** يبين الفروق بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب ممارسة عادات معينة بالاعتماد على اختبار T.

الفئة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	الدلالة المحسوبة	الدلالة المعتمدة
المتفوقون دراسيا	50	9.84	2.16	-1.65	0.10	$\alpha=0.05$
المتأخرون دراسيا	50	10.52	1.95			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة الدلالة المحسوبة  $sig=0.10$  وهي أكبر من قيمة  $\alpha=0.05$ ، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب ممارسة عادات معينة إذن نقبل الفرضية الصفرية و نرفض الفرضية البديلة.

## مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من خلال الدراسة الميدانية توصلنا الى عدم تحقق الفرضية العامة للدراسة حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدى التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهذا ما توصلت اليه دراسة حساني فاطمة (2015) في دراستها لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتدرسين (13-14-15 سنة) الى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المراهقين المتفوقون وغير المتفوقون في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

(حساني، 2015)

كما توافقت كذلك نتائج الخاصة بالفرضية العامة مع دراسة بن عبد المؤمن بن عودة (2012) في دراسته بعنوان الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى تلاميذ سنة ثانية ثانوي المتفوقون والمتأخرون دراسيا حيث توصل الى عدم وجود فروق دالة احصائية بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

(بن عودة، 2012)

وهذا ما تتماشى معه كذلك دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظات غزة حيث توصلت الى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظات غزة باختلاف درجة تعرضهم للضغوط النفسية بأبعادها المختلفة (الضغوط الأسرية، الاقتصادية، الانفعالية، السياسية الاجتماعية الدراسية... الخ)

(أبو حبيب، 2010، ص274)

في حين اختلفت نتائج الفرضية العامة مع نتائج دراسة منى عبد الله (2002) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية حيث توصلت الى وجود فروق بين عينتين الطالبات والطلاب على ثماني(08) أساليب المواجهة، كذلك وجود فروق بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية على خمس عشر(15) أسلوب من أساليب المواجهة. (مفتى، 2020، ص378)

فبالرغم من أن دراستنا لم تتوصل الى أية فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا وهذا راجع لطبيعة العينة وشخصيتها والظروف الخاضعة لها كون أن هذه الفئة تعاني من نفس الضغوط الدراسية(كثرة وتراكم الدروس، اكتظاظ الاقسام، اعتماد المدرسين على طرق تدريس تقليدية بدل الاعتماد على الطرق الحديثة في تلقين الدروس للتلاميذ) والاضطرابات النفسية والقلق الذي ينتابهم جراء قرب الامتحان الرسمي لنهاية مرحلة التعليم المتوسط.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الفرضية الالى توصلنا الى عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى للدراسة حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدى التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب حل المشكلة و هذه النتيجة تتماشى مع دراسة بن عبد المؤمن بن عودة(2012) وهو عدم وجود فروق دالة إحصائية للتلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب حل المشكلة ربما يعود هذا بالدرجة الأولى الى عدم توعية التلاميذ داخل المؤسسات التربوية بخطورة الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها والتعامل معها أو ايجاد حل للمشكلة التي تعترضهم أو ربما التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا لا يملكون الخبرة الكافية في حل مشكلاتهم بنفسهم دون التوجه الى أساليب أخرى لمواجهة الضغوط. ( بن عودة، 2012)

في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي(2012) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقون دراسيا والعاديين بمكة المكرمة حيث توصل الى وجود فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ المتفوقون والعاديين دراسيا في ما يخص أسلوب التركيز على حل المشكلة.(بن محمد،2012)

كما أكدت دراسة باترسون و مكوبين(1987) بعنوان أنماط تعامل المراهقين مع الأحداث الضاغطة أن الأساليب الأقل استخداما لدى تلاميذ المرحلة الثانوية هي أسلوب حل المشكلة. (العاتي؛خميس،2019،ص83)

إن اختلاف دراستنا الحالية عن دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي(2012) ودراسة باترسون وماكوبين(1987) ربما راجع الى اختلاف البيئات التي طبق فيها المقياس وحتى تعدد واختلاف مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها كلا الفئتين في كلا الدراستين واختلاف العينات.

#### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية توصلنا الى عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية للدراسة حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا لدى التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب الهروب والإحجام وهذا ما توصلت اليه دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى طلاب المرحلة الثانوية في ما يخص أسلوب الإنسحاب السلوكي تبعا لعمر أفراد العينة. (أبو حبيب،2010)

في حين لم تتوافق نتائج الفرضية الجزئية الثانية مع دراسة بن عبد المؤمن بن عودة (2012) الحالية، حيث توصلت الى وجود فروق دالة إحصائيا بين المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب الهروب والإحجام. (بن عودة، 2012)

وهذا ربما راجع الى عدم إمتلاكهم القدرة والخبرة الكافية لمواجهة المشكلة ولعل الإنسحاب والتجنب من الموقف الضاغط أهم الأساليب للتعامل مع الضغوط النفسية، أما نتائج المتعلقة بفرضيتنا أكدت على عدم وجود فروق وذلك راجع الى عدة عوامل محيطة بهذه الفئة (البيئة المدرسية الأسرية... الخ)، ولعل طبيعة البيئة الأسرية في مجتمعنا أحد أهم الأسباب لعدم وجود فروق بين كلا الفئتين، حيث غالبا ما الأسرة تغرس في نفوس أبنائها كل أشكال الإنسحاب والتجنب الموقف الضاغط لتفادي المشكلات التي تعترضهم دون مراعاة رغبات الأبناء في مواجهة المشكلة أو حلها بنفسهم أو حتى طلب الدعم الإجتماعي من الآخرين، كما لا يمكن للتحصيل الدراسي للتلميذ (المعدل) أن يكون عاملا يؤثر بالدرجة الأولى على اختياراته في الاستراتيجيات التي يعتمد عليها مواجهة الضغوط النفسية التي تعترضه.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال الفرضية الثالثة توصلنا الى عدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا لدى التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص الأسلوب الانفعالي وهذا ما توصلت اليه دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقون دراسيا والعاديين بمكة المكرمة، وهو عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المتفوقون والعاديين دراسيا في أربعة أساليب وهي التحليل المنطقي الاستسلام، تحمل المسؤولية التنفيس الانفعالي. (بن محمد، 2012)

كما اتفقت دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة مع دراستنا الحالية في عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى أبناء الشهداء في ما يخص الأسلوب الانفعالي. (أبو حبيب، 2010)

إن عدم وجود أي فروق بين المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص الأسلوب الانفعالي راجع الى خضوع جميع أفراد العينة لنفس الضغوط سواء نفسية، أسرية اجتماعية، دراسية، اقتصادية وبالتالي معاناتهم جميعا من نفس الاضطرابات النفسية، كما أن قرب سن أفراد العينة وانتمائهم جميعا لمرحلة المراهقة هو ما جعل عدم وجود فروق بينهم، الى جانب كونهم يدرسون نفس المناهج الدراسية ولهم نفس الروتين المتبع في العملية التعليمية التعليمية في مدارسنا، إن اعتماد كلا الفئتين على الأسلوب الانفعالي للتخفيف ومواجهة الضغط الذي ينتابهم خاصة وأنه أسلوب فعال للتعامل مع الضغوط النفسية جراء قرب امتحان شهادة التعليم المتوسط الذي غالبا ما يجعل هذه الفئة في توتر وقلق وحيرة وضغط نفسي حاد هذا ما جعل نتائج الفرضية تتوصل الى عدم وجود فروق بين الفئتين في ما يخص الأسلوب الانفعالي.

#### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال الفرضية الرابعة توصلنا الى عدم تحقق الفرضية الجزئية الرابعة للدراسة حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدى التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص أسلوب المساندة الاجتماعية وهذا ما توصلت إليه دراسة إسراء خالد محمد جمال الدين عبد الغفار (2018) بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المواجهة والطموح الدراسي لذوي صعوبات التعلم والمتفوقون دراسيا الى عدم وجود فروق دالة احصائيا للتلاميذ المتفوقون وذوي صعوبات التعلم. (خالد، 2018)

كما اتفقت نتائج الفرضية الجزئية الرابعة مع دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) بعنوان الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا لدى طلاب المرحلة الثانوية في ما يخص أسلوب طلب الدعم الاجتماعي تبعا لعمر أفراد العينة. (أبو حبيب، 2010) في حين دراسة باترسون و ماكويين (1987) أكدت أن الأساليب الأقل استخداما لدى تلاميذ المرحلة الثانوية هي أسلوب طلب المساعدة. (العاتي؛ خميس، 2019، ص83) إن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا يمكن ارجاعه الى القدرات المعرفية والسمات الشخصية التي تتوافق فيما بينهم لينتج بذلك اختيار نفس الاستراتيجيات ونفس أساليب التعامل مع المشكلات والضغوط النفسية التي تواجههم.

**مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:**

من خلال الفرضية الخامسة توصلنا الى عدم تحقق الفرضية الجزئية الخامسة للدراسة حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا لدى التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في ما يخص الأسلوب الديني وحسب اطلاعنا لم نجد أي دراسة تتفق مع دراستنا الحالية. في حين أن نتائج دراسة خالد بن محمد عبد الله العبدلي (2012) بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقون دراسيا والعاديين بمكة المكرمة اختلفت تماما عن النتائج المتوصل اليها في دراستنا وهي وجود فروق دالة احصائيا بين المتفوقون والعاديين دراسيا في الأسلوب الالتجاء الى الله تعالى. (بن محمد، 2012)

كما أكدت دراسة عادل الهلالي (2009) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة حيث توصل الى وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب مواجهة الضغوط النفسية فجاء أسلوب اللجوء الى الله عزوجل في المرتبة الأولى. (بن عيسى، زواري، 2021، ص21)

إن تعارض واختلاف النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا فيما يخص الفرضية الجزئية الخامسة والنتائج المتحصل عليها في دراسة خالد بن محمد عبد الله العبدلي (2012) ربما راجع إلى تراكم الضغوط النفسية لدى كلا من العينتين في كلا الدراستين وتعدد مصادرها وأسبابها تدفع التلاميذ إلى اللجوء إلى استراتيجيات مختلفة ومتعددة للتعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها مما ينعكس فيما بينهم من فروق وتفاوت من حيث استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

كما يمكن إرجاعه إلى اختلاف شخصيات التلاميذ والظروف المحيطة بهم وكذا اختلاف البيئات التي يعيشون فيها، إلى جانب نقص التوعية الدينية من قبل الأسرة أو أعضاء المؤسسات التربوية للتلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسياً في ما يخص أسلوب الالتجاء إلى الله تعالى وممارسة العبادات للتخفيف من حدة الضغوط هذا ما أدى إلى عدم وجود فروق بين كلا الفئتين في ما يخص هذا الأسلوب.

#### مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

من خلال الفرضية السادسة توصلنا إلى عدم تحقق الفرضية الجزئية السادسة للدراسة حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدى التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسياً في ما يخص أسلوب ممارسة عادات معينة حيث أكدت دراسة باترسون و ماكويين (1987) أن الاستراتيجيات الأكثر استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية هي الاسترخاء والاستماع للموسيقى، القيام ببعض الأنشطة والجولات. (العالي؛ خميس، 2019، ص83)

وهذا ما نراه متفق مع دراستنا في حين أن التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسياً يلجؤون إلى أسلوب ممارسة عادات معينة للتخفيف والتعامل مع الضغط الذي ينتابهم مما أدى إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسياً في ما يخص أسلوب ممارسة عادات معينة وهذا راجع لأسباب وعوامل متعددة يمكن محورها في المصادر بحيث تتعرض عينة الدراسة (المتفوقين والمتأخرين دراسياً) لنفس العوامل الضاغطة والمشكلات النفسية المسببة للضغوط النفسية والداعية للتلاميذ بالقيام بالاستراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط فتكون كل هذه الأساليب المستخدمة سواء بين المتفوقين والمتأخرين دراسياً قد اتخذت نفس الشكليات لكل من أفراد العينة.

## استنتاج عام:

تعد مرحلة التعليم المتوسط أهم المراحل التي يمر بها التلميذ منذ بداية مشواره الدراسي خاصة السنة الرابعة والتي يكون فيها أمام امتحان نهاية الطور المتوسط حيث يواجه ضغوط نفسية وتوترات وصراعات كلما اقترب موعد الامتحان خاصة مع اكتظاظ الأقسام وصعوبة فهم المناهج وطرق التدريس الصعبة، إضافة إلى كونه ينتمي لمرحلة المراهقة المعروفة بتغيراتها النفسية والجسمية والانفعالية والفيزيولوجية، هذا ما جعلنا نتطرق في دراستنا إلى موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين و المتأخرين دراسيا المتمدرسين في السنة الرابعة متوسط ، والتي هدفت إلى الكشف عن الفروق لدى هذه الفئة من حيث استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأبعادها ( أسلوب حل المشكلة، أسلوب الهروب والإحجام، الأسلوب الانفعالي أسلوب المساندة الاجتماعية، الأسلوب الديني وأسلوب ممارسة عادات معينة)، تم تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لـ بن عبد المؤمن بن عودة (2012) على عينة قوامها (100) تلميذ وتلميذة، وتم التوصل في هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية لدى التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في الطور المتوسط السنة الرابعة فيما يخص استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و حتى في أبعادها ( أسلوب حل المشكلة، أسلوب الهروب والإحجام، الأسلوب الانفعالي، أسلوب المساندة الاجتماعية، الأسلوب الديني وأسلوب ممارسة عادات معينة) و بالتالي عدم تحقق فرضيات الدراسة.

## اقتراحات:

- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات الميدانية لمعرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا والتوسع الى الطور الابتدائي والثانوي.
- تشجيع المتوسطات للاهتمام بفئة المتفوقون والمتأخرون دراسيا وتقديم النصائح والتوجيهات والاستشارات التربوية التي يحتاجونها في ما يخص الضغوط النفسية التي تواجههم، إضافة الى توفير كل الظروف والإمكانيات اللازمة لتنمية وتطوير مهاراتهم ومواهبهم.
- إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف الى تنمية مهارات التلاميذ المتفوقون والمتأخرون دراسيا في مواجهة وإدارة الضغوط واكتساب الاستراتيجيات الإيجابية للتعامل معها.
- التركيز على مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها التلاميذ المقبلين على الامتحانات الرسمية والعمل على إيجاد الاستراتيجيات الفعالة لمواجهتها.
- إعداد مدرسة خاصة المتفوقون دراسيا، مع ضرورة توفير مختص نفسي مدرسي ومستشار توجيه والإرشاد لكل مؤسسة تربوية.

## صعوبات الدراسة:

- قلة البحوث والدراسات التي تناولت موضوع دراستنا المتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين والمتأخرون دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط سنة رابعة.

- النقص الكبير في المراجع وصعوبة الحصول عليها مع عدم إمكانية التنقل عبر جامعات الوطن للاستفادة من إمكانياتهم.

- تأخر صب النقاط للفصلين الأول والثاني للتلاميذ السنة رابعة متوسط وهذا راجع الى اضراب قطاع التربية ما أدى الى تأخر تطبيق المقياس على عينة الدراسة من أجل تحديد فئة المتفوقين والمتأخرون دراسيا.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- أحمد، أطفاف، محمد، توفيق، الأشلول. (2013). *المشكلات التي يعاني منها الطلاب المتفوقون في مدرسة الميثاق*. المجلة العربية لتطوير التفوق. المجلد 4. العدد 6.

<http://search.shamaa.org/fillrecord?id=95259>.

- أحمد، عبدالكريم، حمزة. (2010). *كيف نربي أبنائنا؟*. مكتب دار الثقافة للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.  
- أحمد، نايل، الغرير؛ أحمد، عبد اللطيف، أبو أسعد. (2006). *التعامل مع الضغوط النفسية*. دار الشروق. الطبعة الأولى.

- إسرائ، خالد، محمد، جمال الدين، عبد الغفار. (2018). *الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المواجهة والطموح الدراسي لنوي صعوبات التعلم والمتفوقون دراسيا بالمرحلة الإعدادية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القاهرة.

<http://www.elmarjaa.com/2020/12/blog-port-72.html?m=1>

- أشرف، سعد، نخلة. (2007). *أطفالنا هل نفهمهم؟ المشكلات السلوكية والنفسية للأطفال وكيفية علاجها*. دار الاسكندرية للكتاب. بدون طبعة.

- أمال، عبد المنعم. (2006). *الإرشاد النفسي الأسري - مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا*. دار مكتبة زهراء الشرق.

- بن عبد المؤمن، بن عودة. (2012). *الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مستغانم.

<http://e-biblio.univ-mosta.dz//handle/123456789/1392>

- خالد، بن محمد، بن عبد الله، العبدلي. (2012). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى.

<http://search.shamaa.org/fullreocrd?id=73798>

- خطوط، رمضان، سعيد، عبد الكريم. (2021). *التأخر الدراسي - المفاهيم، التشخيص، العلاج* - مجلة المصباح في علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا. المجلد 1. العدد 1.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/192363>

- راضي، محمد، جبر، أبوهواش. (2012). *مشكلات الطلبة الموهوبون والمتفوقون في مدينة الباحة من وجهة نظرهم*. المجلة التربوية الدولية المتخصصة. المجلد 1. العدد 1.

<http://searchg.shamaa.org/fullrecord?id>

- رشاد، صلاح، منهوري. (2006). *التنشئة الاجتماعية والتأخر الدراسي*. دار المعرفة الجامعية. بدون طبعة.  
- رضوان، إبراهيم، بوناب. (2012). *الضغط النفسي لدى عمال قطاع المحروقات وعلاقته بالدافعية نحو الإنجاز*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة فرحات عباس سطيف.

<https://dspace.univ-setif2.dz/xmlui/handle/setif2/197>.

- سعاد، العاتي، محمد، سليم، خميس. (2019). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة أولى جامعي تخصص تربية بدنية*. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية. المجلد 11. العدد 1.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/87420>.

- سعيدة، عطار. (2012). *مشكلات الطلبة المتفوقين في المدرسة الجزائرية*. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. المجلد 11. العدد 8.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/20480>.

- سلوى، عبد الهادي، الظفيري. (2019). *العوامل المؤثرة على التفوق الدراسي من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت*. كلية التربية الأساسية. الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب. العدد 3.

<https://search.mandumah.com/record/1020483>

- صالح، هادي، العنزي. (2020). *أهم المشكلات التي تواجه الطلبة المتفوقون دراسيا في المرحلة الثانوية بدولة الكويت*. مجلة البحث العلمي في التربية. المجلد 15. العدد 21.

<https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504->

[https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-](https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-%D8%A3%D8%A3%D9%87%D9%85-)

[https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-](https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B4%D9%83%D9%84%D8%A7%D8%AA-)

[https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-](https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%8D%B3%D9%8A%D8%A9-)

[https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-](https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%8A-)

[https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-](https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%AC%D9%87-)

[https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-](https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%84%D8%A8%D8%A9-)

[https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-](https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D9%81%D9%88%D9%82%D9%8A%D9%8)

[https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-](https://search.emarefa.net/ar/detail/bim-1023504-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%8A%D8%A7-%D9%81%D9%8A-%D8%A7)

- طه، عبدالعظيم، حسين؛ عبد العظيم، سلامة، حسين. (2006). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. دار الفكر للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

- عبد الحفيظ، جدو. (2013). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة سطيف 2.

<http://dspace.univ-setif2.dz/xmlui/handle/setif2/181>

- عبد الحكيم، بن عيسى. (2021). *الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى التلاميذ المتأخرين دراسيا*. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية. المجلد 6. العدد 2.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/152236>.

- عبد الحكيم، بن عيسى؛ خليفة، زواري، أحمد. (2021). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقون دراسيا*. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. المجلد 9. العدد 3.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/165588>

- عبد العزيز، السيد، شخص. (دت). *التأخر الدراسي*. دار سلسلة سفير التربوية. بدون طبعة.

- عبد الله، الضريبي. (2010). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات*. مجلة جامعة دمشق. المجلد 26. العدد 4.

<https://srarch.mandumah.com/record/85113/details>.

- عبد الله، زيد الكيلاني. (2007). *دليل الرسائل والأطروحات*. دار المسيرة للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

- عبد المنعم، مفتي. (2020). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. المجلد 6. العدد 2.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/139602>.

- عبدالرحمان، سيد، سليمان؛ صفاء، غازي، أحمد. (2001). *المتفوقون عقليا، خصائصهم، اكتشافهم، تربيتهم مشكلاتهم*. مكتبة زهراء الشرق. بدون طبعة.

- عبداللطيف، فرج. (2006). *المعلم والمشكلات الصفية السلوكية التعليمية للتلاميذ أسبابها وعلاجها*. دار المجدلاوي للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

- العرفاوي، ذهبية. (2021). *كيف يدمر القلق والضغوط النفسية حياتنا؟*. دار إمل للطباعة والنشر والتوزيع. بدون طبعة.

- علي، شاغر، محمد. (دت). *التوافق الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا مقارنة بالعاديين*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة سبها.

<https://dspace.zu.edu.ly/handle/1/259>

- عمار، بوحوش، محمود، الذنبيات. (2007). *مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث*. ديوان المطبوعات الجامعية. الطبعة الرابعة.

<https://www.socioclub.net/2021/04/pdf-40html?M=1>.

- فازية، الغازي، العبد الله. (2014). *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقاته بأساليب المعاملة الوالدية*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة دمشق.

<http://search.shamaa.org/fullreco?id=243485>

فاطمة، جميل، عبد الله، صوص. (2010). *استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المتفوقين دراسيا في المدارس الثانوية الحكومية من وجهة نظر معلميههم والمديرين*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القاهرة.

<http://search.shamaa.org/fullrecord?id=80642>

- فاطمة، حساني. (2015). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (13-14-15 سنة)*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

<https://dspace-ourgla.dz/jpui/handle/123456789/10927>

- فاطمة، نويسية، عبد الرحيم. (2013). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. دارالمناهج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

- فتحي، بن عباد، عقيلة، عيسو. (2021). *الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا*. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية. المجلد 2. العدد 12.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/157335>.

- فتيحة، مقحوت. (2013). *أساليب المعاملة الوالدية للمراهقين المتفوقين*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد خيضر. بسكرة.

<http://thesis.univ-biskra.dz/3188>

- قزيم، محمد. (دت). *التأخر الدراسي - المفهوم، الأسباب، الأنواع، الأعراض، التشخيص، العلاج*. -مجلة حقائق الدراسات النفسية والاجتماعية. العدد 13.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/128967>

- ماجدة، بهاء الدين، السيد عبيد. (2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. دار صفاء للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

- محمد، كوردالي؛ مصطفى، موالك. (2020). *علاقة السمات الشخصية للمتأخرين والمتفوقين دراسيا بالتحصيل الدراسي*. مجلة الباحث في العلوم الاجتماعية والانسانية. المجلد 12. العدد 3.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/86667>

- مدحت، عبد الحميد. (2011). *الصحة النفسية والتفوق الدراسي*. دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر. بدون طبعة.

- نائف، علي، ابيو. (2019). *الضغوط النفسية*. دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.

<https://www.noor-book/%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8->

[https://www.noor-book/%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7%D8%A7%D9%84%D9-](https://www.noor-book/%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7%D8%A7%D9%84%D9-%86%D9%81%B3%D9%8A%D9%87-pdf)

<https://www.noor-book/%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7%D8%A7%D9%84%D9-%86%D9%81%B3%D9%8A%D9%87-pdf>

- نبيلة، أبو حبيب، أحمد. (2010). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر غزة.

<http://www.alazhar.edu.ps/library/aattachedfile.asp?id-no=0043764>

- نزييم، صرداوي. (2008). *المحددات الغير ذهنية للتفوق الدراسي*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر.

<http://193.194.83.98/jspui/handle/1635/10012>

- نسرين، توفيق، ابراهيم، ظاهر. (2019). *أسباب التأخر الدراسي لدى طلبة الصفوف الأساسية الأولى في المدارس الحكومية واقتراح الحلول لها من وجهة نظر معلميه*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الشرق الأوسط.

[http://search.mondumah.com/my\\_research/home?rurl=%2frecord%](http://search.mondumah.com/my_research/home?rurl=%2frecord%)

- وليد، السيد، خليفة؛ مراد، عيسى، علي. (2008). *الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء مفاهيم علم النفس المعرفي-المفاهيم- النظريات- البرامج*. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. الطبعة الأولى.
- يوسف، عواد، ذياب. (2007). *سيكولوجية التأخر الدراسي نظرية تحليلية علاجية*. دار المناهج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.

الملاحق

الملحق (1): مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

جامعة مولود معمري - تيزي وزو.

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

فرع علوم التربية

التعليمة :

• عزيزي التلميذ(ة):

العبارات التالية تمثل أفعالا نقوم بها عندما نتعرض لمواقف الضغط النفسي، وهذه الأفعال تختلف من فرد لآخر، فكل شخص يتصرف بطريقة مختلفة عن غيره لذلك نرجو منكم وضع إشارة (X) عند كل عبارة من العبارات التالية وحسب ما تراه يمثل تصرفاتك، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.

البيانات الشخصية :

- الجنس: ذكر  إناث

- السن : .....

- المعدل المتحصل عليه في الفصل الأول : .....

- المعدل المتحصل عليه في الفصل الثاني: .....

## عندما أعاني من ضغوط نفسية فإنني:

الرقم	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
<b>أسلوب حل المشكلة</b>				
01	أركز على حل المشكلة			
02	أفكر وأتعلم من أخطائي			
03	أبذل جهدا إضافيا لحل المشكلة			
04	أبذل جهدي في التركيز على المشكلة			
05	أدرس المشكلة من مختلف جوانبها لأتفهمها أكثر			
06	أواجه المشكلة ولا أتهرب منها			
07	أفكر في المشكل وأنشغل به حتى أجد الحل.			
<b>أسلوب الهروب والإحجام</b>				
08	أنصرف إلى النوم كلما واجهتني مشكلة			
09	أنشغل بعمل شيء آخر لأنسى المشكلة			
10	أشاهد التلفاز عندما أتعرض للضغط			
11	أضبط انفعالاتي ولا أظهرها للآخرين			
12	أتحدث في الهاتف مع أي شخص عندما أتعرض لضغط			
13	ألعب ألعاب الفيديو أو أذهب إلى مقهى الانترنت في حال تعرضي لمشكلة			
14	عندما تواجهني ضغوط أحتفظ بمشاكلي لنفسي ولا أبوح بها لأحد			
<b>الأسلوب الانفعالي</b>				
15	ألوم نفسي دائما عندما أكتشف أنني ضيعت وقتي بلا فائدة			
16	أنزعج لكوني غير قادر على المواجهة عندما أتعرض للضغط			
17	أصبح عصيبا في حال تعرضي للضغط			
18	أعبر عن انفعالاتي ومشاعري حين أواجه موقف ضغط			
19	أشعر بالضيق عندما أكون تحت ضغط			

<b>أسلوب المساندة الاجتماعية</b>			
			20 أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة المواقف الضاغطة
			21 أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص قريب مني لمواجهة المواقف الضاغطة
			22 أتحدث مع أي شخص ليساعدني على حل المشكلة
			23 أطلب المساعدة من الآخرين لمواجهة المواقف الضاغطة
			24 ألبأ إلى الوالدين للمساعدة على مواجهة المواقف الضاغطة
<b>الأسلوب الدينية</b>			
			25 أدعو الله تعالى أن يساعدني كلما تعرضت لمواقف ضاغطة
			26 أضع كل ثقتي في الله تعالى عندما أتعرض لمواقف ضاغطة
			27 أحاول أن أجد الراحة في الصلوات والعبادات عندما أتعرض لضغط
			28 أثق في أن الله عزوجل لا يتركني لوحدي
			29 أتقبل المشكلة فكل شيء بإرادة الله تعالى
<b>أسلوب ممارسة عادات معينة</b>			
			30 أخذ حماما دافئا مساء من شدة الضغط
			31 أعبر على ما أحس به من مشاعر عندما أتعرض للضغط
			32 أَدْخُنْ عندما أتعرض للضغط
			33 أمارس بعض التمرينات الرياضية عندما أتعرض للضغط
			34 أمارس نشاطا فنيا (رسم موسيقى...) عندما أتعرض للضغط
			35 أتناول مهدئات في حال تعرضي للضغط

## الملحق (2): استمارة التحكيم

جامعة مولود معمري - تيزي وزو -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علوم التربية

- . اسم المحكم:.....
- . التخصص:.....
- . الدرجة العلمية:.....

### الأستاذ(ة) الفاضل(ة):

في إطار إنجاز مذكرة الماستر تخصص إرشاد وتوجيه المدرسي، بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا المتمدرسين في مرحلة التعليم المتوسط سنة رابعة بولاية تيزي وزو نضع بين أيديكم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحث "بن عبد المؤمن بن عودة" (2012) قصد إجراء تحكيم حول مدى وضوح البنود، وهل تقيس ما وضعت لأجله مع إمكانية تقديم تعديلات الضرورية.

ولكم منا جزيل الشكر والعرفان.

- الطالبتين: بلمختار زينب، بلمختار زهرة.
- تحت إشراف الأستاذة: د. "بوجملين حياة".

السنة الجامعية:

2022/2021

عندما أعاني من ضغوط مدرسية وأسرية فإنني:

الرقم	العبارات	مدى ملائمة العبارة		مدى وضوح العبارة		مدى انتماء العبارة		مدى صلاحية صياغة العبارة لغويا		التعديل المقترح
		ملائمة	غير ملائمة	واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	صالحة	غير صالحة	
<b>أسلوب حل المشكلة</b>										
01	أركز على المشكلة									
02	أفكر وأتعلم من أخطائي.									
03	أبذل جهدا إضافيا لحل المشكلة.									
04	أبذل جهدي وأركز على حل المشكلة.									
05	أفكر في المشكلة من مختلف جوانبها لأتفهمها أكثر.									
06	أواجه المشكلة ولا أتهرب منها.									
07	أفكر في الموضوع كثيرا و أنشغل به حتى أجد الحل.									
<b>أسلوب الهروب والأحجام</b>										
08	أذهب إلى النوم كلما كانت عندي مشكلة.									
09	أنشغل بعمل شيء آخر									
10	أشاهد التلفاز عندما أتعرض لضغط.									
11	أضبط انفعالاتي و لا أظهرها للآخرين.									
12	أتكلم في الهاتف مع شخص ما عندما أتعرض لضغط.									
13	ألعب ألعاب الفيديو أو أذهب إلى مقهى الانترنت في حال تعرضي لمشكلة.									
14	أحتفظ بمشاكلي لنفسى ولا أبوح بها لأحد.									

الرقم	العبارات	مدى ملائمة العبارة		مدى وضوح العبارة		مدى انتماء العبارة		مدى صلاحية صياغة العبارة لغويا		التعديل المقترح
		ملائمة	غير ملائمة	واضحة	غير واضحة	منتمية	غير منتمية	صالحة	غير صالحة	
<b>الأسلوب الانفعالي</b>										
15	ألوم نفسي على الوقت الضائع.									
16	أنزعج لكوني غير قادر على المواجهة عندما أتعرض للضغط.									
17	أصبح متوترا و عصبيا في حال تعرضي لمشكلة.									
18	أعبر عن انفعالاتي ومشاعري.									
19	أشعر بالضيق و أكون منزعجا عندما أكون تحت الضغط.									
<b>أساليب المساندة الاجتماعية</b>										
20	أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة الموقف.									
21	أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص قريب مني.									
22	أتحدث مع شخص ما في محاولة التغلب على موقف (مشكلة).									
23	أطلب المساعدة من الآخرين أثناء الحاجة.									
24	ألجأ إلى والدي أو والدتي للمساعدة.									

الرقم	العبارات	مدى ملائمة العبارة		مدى وضوح العبارة		مدى إنتماء العبارة		مدى صلاحية صياغة العبارة لغويا		التعديل المقترح
		ملائمة	غير ملائمة	واضحة	غير واضحة	منتمة	غير منتمة	صالحة	غير صالحة	
<b>الأساليب الدينية:</b>										
25	أطلب المساعدة و العون من الله تعالى.									
26	أضع كل ثقتي في الله تعالى في حل المشكلة.									
27	أحاول أن أجد الراحة في الصلاة والعبادات عندما أتعرض لضغط									
28	أثق في أن الله تعالى لا يتركني لوحدي.									
29	أقبل الموقف أو مشكلة فكل شيء بإرادة الله تعالى.									
<b>أساليب ممارسة عادات معينة</b>										
30	أخذ حماما دافئا مساء بعد تعب شديد.									
31	أعبر على ما أحس به من مشاعر.									
32	أدخن عندما أتعرض للضغط.									
33	أقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية عندما أتعرض للضغط.									
34	أمارس نشاطا فنيا(رسم، موسيقى)عندما أتعرض للضغط.									
35	أتناول عقاقير مهدئة في حال تعرضي لمشاكل.									

الملحق (3): قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الجامعة	الدرجة العلمية	إسم ولقب المحكم
جامعة مولود معمري - تيزي وزو -	أستاذة محاضر "أ"	بوجملين حياة
جامعة مولود معمري - تيزي وزو -	أستاذة تعليم عالي	العرفاوي ذهبية
جامعة مولود معمري - تيزي وزو -	أستاذة محاضر "أ"	بوبكري ليلي
جامعة مولود معمري - تيزي وزو -	أستاذة محاضر "أ"	حدي حميدة
جامعة مولود معمري - تيزي وزو -	أستاذة محاضر "أ"	سيد نوال
جامعة مولود معمري - تيزي وزو -	أستاذة محاضر "أ"	وعلي لامية
جامعة مولود معمري - تيزي وزو -	أستاذة محاضر "أ"	حساين غنية

الملحق (4): يمثل درجات التلاميذ حول مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الفئة	العينة	أسلوب حل		الأسلوب		أسلوب المساندة		أسلوب ممارسة عادات معينة
		المشكلة	أسلوب الهروب والاحجام	الانفعالي	الاجتماعية	الأسلوب الدينية		
	العينة 01	17	15	12	8	15	10	
	العينة 02	15	12	11	6	15	6	
	العينة 03	20	17	13	12	15	11	
المتفوقون								
دراسيا	العينة 04	16	12	13	8	15	13	
	العينة 05	16	15	6	14	15	12	
	العينة 06	19	15	11	13	15	13	
	العينة 07	20	8	7	15	15	11	
	العينة 08	21	14	14	14	15	10	
	العينة 09	16	12	8	11	15	6	
	العينة 10	17	14	10	10	14	14	
	العينة 11	20	10	13	10	15	9	
	العينة 12	18	14	8	7	14	9	
	العينة 13	15	17	12	7	12	6	
	العينة 14	12	12	11	10	12	7	
	العينة 15	14	14	12	8	9	9	
	العينة 16	12	15	9	9	13	8	
	العينة 17	12	14	7	7	14	7	
	العينة 18	19	17	13	13	15	14	
	العينة 19	17	15	9	13	15	6	
	العينة 20	15	14	12	11	11	12	

العينة 21	21	14	14	14	15	11
العينة 22	20	15	14	13	15	10
العينة 23	20	14	9	13	14	12
العينة 24	17	13	14	11	15	11
العينة 25	20	11	12	13	15	9
العينة 26	21	10	12	14	15	12
العينة 27	21	11	12	13	15	12
العينة 28	18	11	13	11	15	10
العينة 29	19	16	11	15	13	9
العينة 30	18	15	13	12	14	13
العينة 31	20	17	13	8	15	11
العينة 32	13	17	14	9	12	7
العينة 33	16	16	14	13	14	9
العينة 34	15	11	10	15	14	8
العينة 35	18	10	12	8	15	9
العينة 36	16	15	13	12	12	12
العينة 37	10	12	12	5	15	7
العينة 38	12	12	13	12	15	9
العينة 39	19	13	13	15	15	12
عينة 40	17	12	9	10	15	9
العينة 41	18	14	10	13	15	12
العينة 42	17	13	13	12	15	10
العينة 43	17	12	12	12	13	12
العينة 44	17	15	11	8	13	9
العينة 45	17	15	12	6	13	8
العينة 46	19	11	15	10	15	10
العينة 47	17	13	13	12	14	8
العينة 48	17	15	14	9	11	10
العينة 49	17	15	8	11	10	8
العينة 50	19	11	13	10	14	10
المتأخرون						
دراسيا العينة 51	17	15	10	13	10	12
العينة 52	18	13	13	12	12	9
العينة 53	16	12	14	8	15	9
العينة 54	19	13	13	13	15	12
العينة 55	15	14	14	13	13	10
العينة 56	17	15	11	7	13	11
العينة 57	17	14	13	11	15	11
العينة 58	15	16	12	10	13	9
العينة 59	13	16	12	8	14	14
العينة 60	19	13	11	10	15	13
العينة 61	18	17	9	12	15	13
العينة 62	14	12	9	9	11	10

العينة 63	20	13	14	11	14	12
العينة 64	19	13	14	13	15	10
العينة 65	21	13	10	12	15	9
العينة 66	14	10	9	11	9	7
العينة 67	20	12	8	11	15	10
العينة 68	17	11	13	12	15	11
العينة 69	18	11	12	9	13	8
العينة 70	19	14	10	10	14	7
العينة 71	20	14	13	14	12	11
العينة 72	20	13	11	10	12	14
العينة 73	13	21	18	10	14	8
العينة 74	16	17	11	12	8	12
العينة 75	16	17	10	12	9	12
العينة 76	21	11	12	13	15	12
العينة 77	16	19	13	11	15	12
العينة 78	18	11	11	10	15	8
العينة 79	18	18	13	13	14	17
العينة 80	12	16	14	9	13	10
العينة 81	18	10	8	11	8	8
العينة 82	15	12	12	6	14	11
العينة 83	12	16	14	9	12	11
العينة 84	17	12	14	12	13	11
العينة 85	17	15	10	12	15	9
العينة 86	16	11	9	11	15	9
العينة 87	10	10	7	9	15	9
العينة 88	18	15	12	13	15	10
العينة 89	16	15	8	13	15	10
العينة 90	20	14	10	10	15	12
العينة 91	19	12	9	9	15	10
العينة 92	20	8	14	7	14	11
العينة 93	17	14	12	15	15	10
العينة 94	14	17	13	11	13	12
العينة 95	16	16	14	13	14	10
العينة 96	17	12	11	7	12	9
العينة 97	16	12	12	10	15	11
العينة 98	20	16	14	10	14	12
العينة 99	18	12	11	10	14	7
العينة 100	11	18	14	11	7	11

ملاحظة:

العينة من 01 الى 50 تمثل عينة المتفوقون  
دراسيا أما العينة من 51 الى 100 تمثل عينة  
المتأخرين دراسيا .

