

جامعة مولود معمري- تيزي وزو-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

تخصص علم النفس المدرسي



استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على
شهادة البكالوريا (بالتأهوية الجديدة ايازوران محمد السعيد
بأزفون)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

قوري ذهبية

من إعداد الطالبتين:

- أجماس اشراق

- غمراسي أسماء

السنة الجامعية 2021-2022

كلمة الشكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين،

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

في البداية أتوجه بالشكر والحمد لله عز وجل الذي وفقني في إتمام هذا العمل المتواضع كما أتقدم بالشكر الخاص إلى الأستاذة المشرفة "قوري ذهبية" لتفضلها الخاص بالإشراف على هذه المذكرة، فلولادعمها ومساعدتها لي لما تم هذا العمل، نسأل الله أن يجعل ذلك في ميزان حسناتها و يجزيها عنا خير الجزاء على كل ما قدمت من علم.

وشكري موصول لأعضاء لجنة المناقشة، لتفضلهم بالموافقة

على مناقشة هذه المذكرة

وإلى جميع من ساهم يد العون من قريب أو بعيد و لو

بالكلمة الطيبة.

إشراق - أسماء

إهداء

أهدي عملي المتواضع الذي تم بعون الله تعالى
وإرادته إلى كل من كان الفضل في نجاحي
إلى من سهرت و تعبت من أجلي صاحبة القلب
الصافي قرة عيني "والدتي الغالية".
إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة
ليمهّد لي طريق العلم إلى القلب الكبير "والدي
العزيز".
إلى من ساندني وخط معي خطواتي ويسر لي الصعاب
"خطيبي أنيس".
إلى رمز الحب و الوفاء أخواتي "بشرى، سلمى،
وأولادهم الغاليين "ماريا، فراكسال، آية"
وبالأخص أختي الصغيرة "سهام" التي كانت رفيقة
دربي ".
وإلى عائلة خطيبي، وإلى كل من دعمني بصدق ودعا
لي بالتوفيق والنجاح.

اشراق

إهداء أهدي ثمرة جهدي المتواضع :

إلى من كان سندا في الحياة إلى من علمني معنى الإرادة
والثبات ، إلى من رسم لي درب النجاح...

أبي الغالي

إلى الشمعة التي احترقتلتضيء دروب الحياة ، إلى مصدر الحنان
إلى تحت قدميها منال الجنان....

أمي الحنون

إلى من غذاني حبهم طوال عمري وجواهر حياتي ونبض الحب
في قلبي.....

إخوتي وأخواتي

إلى كل صديقاتي ، إلى كل زملائي في العمل إلى كل من ذكرهم
قلبي ولم يذكرهم قلبي

"إلى كل عبد من عباد الله "

أسماء

ملخص البحث بالعربية:

تناولت الدراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات الأكثر استخداما من طرف التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية وقد تكونت عينة الدراسة من 80 تلميذا وتلميذة، تم استخدام مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية "لعبد المؤمن بن عودة" (2012)، بالاعتماد على المنهج الوصفي وبينت نتائج الدراسة ما يلي:

احتلال أسلوب حل المشكلة الرتبة الأولى ثم يليها الأسلوب الديني في المرتبة الثانية وكانت الرتبة الثالثة لأسلوب الهروب والأحجام واحتلت الأساليب الانفعالية الرتبة الرابعة وبعدها الأسلوب الخامس ممارسة عادات معينة والأسلوب الأخير الذي احتل بدوره الرتبة الأخيرة هو ممارسة المساندة الاجتماعية.

وتوصلت نتائج الدراسة كذلك إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس، في حين هناك فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزي لمتغير التخصص.

Résumé de la recherche en français:

L'étude portait sur le sujet des stratégies s'adaptation un stress psychologique chez les élèves qui vont obtenir le certificat de baccalauréat .Cette étude visait à identifier les stratégies les plus utilisées par les élèves pour faire face au stress psychologique .L'échantillon d'étude était composé de 80 étudiants et étudiantes. (2012), sur la base de l'approche descriptive, et les résultats de l'étude ont montré ce qui suit :

La méthode de résolution de problèmes occupait le premier rang, suivie de la méthode religieuse au deuxième rang, et le troisième rang était la méthode d'évasion et de volumes, et les méthodes émotionnelles occupaient le quatrième rang, puis la cinquième méthode était la pratique de certaines habitudes, et la dernière méthode, qui occupait à son tour le dernier rang, était la pratique du soutien social.

Les résultats de l'étude ont également révélé qu'il n'y avait pas de différences statistiquement significatives dans les stratégies de gestion du stress psychologique en raison de la variable de sexe, alors qu'il y avait des différences statistiquement significatives dans les stratégies de gestion du stress en raison de la variable de spécialisation.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ.....	شكر وتقدير
ب.....	الإهداء
	ملخص البحث
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
01.....	المقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

06	1- إشكالية الدراسة.....
10	2- فرضيات الدراسة.....
10	3- أهمية الدراسة.....
10	4- أهداف الدراسة.....
11	5- تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة.....
11	6- الدراسات السابقة.....
	الفصل الثاني: الضغوط النفسية
20	تمهيد.....

20	1-تعريف الضغوط
21	2-تعريف الضغوط النفسية.....
23	3-مصادر الضغوط النفسية.....
25	4-أعراض ومظاهر الضغوط النفسية.....
26	5-أنواع الضغوط النفسية.....
28	6-أسباب الضغوط النفسية.....
31	7-النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....
36	8-الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية.....
38	9-بعض أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.....
40	خلاصة.....
الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
42	تمهيد.....
42	1-تطور مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....
45	2-تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....
46	3-تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....
52	4-المدائل النظرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....
55	5-العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....
57	6-شروط مواجهة الضغوط النفسية.....
57	7-بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية.....
60	8-أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.....
61	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

64	تمهيد.....
64	I- الدراسة الاستطلاعية.....
65	II- الدراسة الأساسية.....
65	1- منهج الدراسة.....
66	2- عينة الدراسة ومواصفاتها.....
69	3- أدوات الدراسة.....
73	4- حدود الدراسة.....
74	5- إجراءات التطبيق الميداني.....
75	6- الأساليب الإحصائية.....

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

77	تمهيد.....
77	1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى.....
77	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....
78	1-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
83	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
84	1-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
86	3- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة.....
86	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.....
86	2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
90	خلاصة.....

91 الاستنتاج العام والاقتراحات

قائمة المراجع

ملاحق الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
66	توزيع أفراد العينة حسب الجنس	01
68	توزيع أفراد العينة حسب التخصص	02
71	أوزان بدائل الأجوبة لفقرات استبيان استراتيجيات المواجهة	03
73	العبارات المعدلة	04
77	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات المواجهة	05
84	قيمة ودلالة فروق استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا لمتغير الجنس	06
86	قيمة ودلالة فروق استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا لمتغير التخصص	07

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
67	الدائرة النسبية في توزيع العينة حسب الجنس	01
68	الدائرة النسبية في توزيع العينة حسب التخصص	02

قائمة الملاحق

العنوان	الرقم
مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	01
قائمة المحكمين لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.	02

مقدمة:

يعتبر الضغط النفسي من أكثر المشكلات النفسية شيوعا بين الناس في عصرنا الحالي فهو يعبر عن حالة من الخطر التي تهدد الإنسان، كما تشير إلى تلك المعوقات والصعوبات التي تعترض سبيله في تحقيق حاجاته البيولوجية والنفسية وتختلف حدته وطبيعته ومصدره من شخص لآخر حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف الحياتية التي يتواجد فيها الفرد.

فلا شك أننا في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة يكون مصدر القلق والتوتر الذي يؤثر على صحته النفسية والجسدية والانفعالية وفي تعامله مع أفراد البيئة سواء: (مهنية، اجتماعية، مدرسية وأسرية).

وهذا ما أشار إليه "ألين" (1983)، أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد تكون منها تأثير سلبي مما يجعله عاجزا عن تحقيق أهدافه، و يعجز أيضا عن التفاعل مع الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسجسدية وغير ذلك. (عباس محمود عوض، 2001، ص24).

وحتى التلميذ يحمل في طياته ضغوطات نفسية ناجمة عن مختلف أعباء الحياة خاصة الحياة المدرسية و بالأخص لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، إذ يجتازون مرحلة صعبة في حياتهم لأن الامتحان المصيري والرسمي لذا تتتابه ضغوطات تعيق أدائه الأكاديمي، فهذه المشاكل و الصعوبات ناتجة مثلا عن: الانزعاج، القلق بسبب الأفكار السلبية التي تدور في ذهن التلميذ.

فمن المنطق قد نجد فئة من التلاميذ يزاولون دراستهم من جهة و من جهة أخرى نجدهم يعملون، وهذا ما يزيد من حجم الضغوط عليه أو نجده قلق إزاء مستقبله لذا أصبح اليوم يواجه مختلف الأعباء الناجمة عن الضغوط النفسية وأصبح مطالب بتحقيق طموحاته

و التخفيف من شدة الضغوط و مواجهتها بمختلف الأساليب و الاستراتيجيات، فقد يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة و متنوعة تبعد الخطر عنه و تجعله في حالة من توازن، إلا أن البعض من الأفراد يفشلون في ذلك ويرجع هذا إلى اختلاف الأفراد لأنفسهم و تنوع الأحداث ذاتها فهذا يتعامل مع المشكل بمرونة و الآخر يتعامل معها بقوة و اندفاعية.

ونظرا لإدراكنا مدى تأثير خطورة الضغوط على التلاميذ بشتى أنواعها ومصادرها، فهذا ما دفع بنا إلى الاهتمام بدراسة الاستراتيجيات التي يتخذها الفرد لإدارة ومواجهة الضغوط والحد منها والتخفيف من شدتها.

ومن هنا سنستدل بمدى أهمية موضوعنا هذا فقد قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى قسمين رئيسيين تسبقهما المقدمة، وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي.

خصص القسم الأول للجانب النظري الذي يتكون من ثلاث فصول:

-الفصل الأول: يتضمن الإطار العام للإشكالية، وصياغة الفرضيات، أهمية وأهداف الدراسة، تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا.

الفصل الثاني: خصص "للضغوط النفسية" تم تقديم فيه: تعريف الضغط، ومصادره أنواعه، وأسبابه والآثار الناجمة عن الضغوط النفسية، والنظريات المفسرة للضغوط وأخيرا أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

-الفصل الثالث: جاء بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" واحتوى هذا الفصل على: مفهوم المواجهة، تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط، تصنيفاتها والمداخل النظرية للاستراتيجيات، العوامل المؤثرة في تحديد هذه الأخيرة، شروط المواجهة الفعالة وذكر بعض أساليب مواجهة الضغوط، وأخيرا أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط.

خصص القسم الثاني للجانب التطبيقي حيث عرض فيه فصلين هما:

-الفصل الرابع: تم فيه عرض الإجراءات المنهجية للدراسة، أين قدمنا فيه الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، منهج الدراسة، عيناتها وخصائصها، زمان ومكان الدراسة الأدوات المستعملة وأخيرا الأساليب الإحصائية.

-والفصل الخامس: تم فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة بعد معالجة البيانات الإحصائية ثم تتبع بتفسير ومناقشة النتائج.

أما في الخاتمة فقد تطرقنا إلى الهدف الرئيسي من الدراسة، إذ قمنا بتقديم حوصلة عامة عن خطوات الدراسة، والنتائج التي توصلنا إليها، ووضع بعض الاقتراحات، وأخيرا وضعنا قائمة المراجع وملاحق الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة.

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

1- إشكالية الدراسة:

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة حتمية في حياة الفرد فقد تعددت فيه مصادره، فجميعنا نتعرض لها، فمنه ما يحدث نتيجة مشاكل، أو مواقف اجتماعية أو أسرية أو ضغوط العمل والمدرسة، فالتطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى زيادة وتنوع مستلزمات الحياة، بل أن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل وقد فرض عليه مزيدا من الجهد والعمل ليعيش حياة سعيدة، لكن أعباء الحياة وصراعاتها جعلته يعيش في حالة ضغط نفسي وصراع حاد، فهذا ما جعل موضوع الضغوط النفسية تحظى اهتمام بالغ من طرف علماء النفس والباحثين. فقد أشار "الحواجري" (2004) "أن الضغط النفسي يحدث نتيجة شعور الفرد بوجود مواقف تشكل خطرا تهدده أو تعيق إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه، أو وجود أعباء يجد الفرد نفسه معها غير قادر على تحملها أو التغلب عليها لأنها تفوق قدرته بوصفه فردا يشعر بحالة عدم الإرتياح والعبء الذي يقع على كاهله". (أحمد عربيات، 2006، ص49).

واعتبر "Sayiner" (2006)، أن الضغط النفسي "مرض العصر" وله آثار على سلوكيات الأفراد عامة و على التلاميذ خاصة فهي تفرض متطلبات عديدة و تحديات جمة قد تفوق قدرات التلاميذ لاسيما في المراحل النهائية بوجه عام و التلاميذ البكالوريا بوجه خاص و تعتبر مرحلة الثانوية من المحطات التي يتعرض لها التلاميذ لمصادر متنوعة من الضغوط المدرسية. ويشير "لطفى عبد الباسط" (1994)، إلى أن "الضغوط الدراسية ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تسبب عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتعامل معها التلميذ ويدركها على أنها مصدر التوتر والقلق". (لطفى عبد الباسط، 1994، ص557).

وفي دراستنا هذه نركز على الضغوط النفسية التي يعاني منها أصحاب الامتحانات الرسمية والمصيرية وعلى رأسهم "التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا"، إذ يواجهون مواقف

تعليمية صعبة تتطلب منهم الجهد والعمل والبحث والمثابرة الدائمة، فالمقبلين على هذا الامتحان قد تنتابهم مصادر مختلفة من الضغوط النفسية المدرسية كصعوبة فهم بعض المواد وخاصة المواد الأساسية، ضعف علاقته مع الأستاذ، مما يجعل التلميذ يعيش في صراع وتوتر. فقد أكدت دراسة "داندا وآخرون" (2000)، أن "صعوبة المواد الدراسية وضعف العلاقة بالمدرسين والمشاحنات مع الرفاق وتوبيخ المدرس له، بالإضافة إلى المنافسة للحصول على درجات مرتفعة أو تقديرات عالية، وعدم مراعاة الفروق الفردية من طرف المدرس إلى جانب المناهج المملة، وعدم وجود فضاءات يقضي فيها الطالب أوقات فراغه كلها عوامل ومصادر للضغط لدى التلاميذ". (عبد المؤمن بن عودة، 2012، ص15).

فلا شك أن التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا يعاني العديد من الضغوط النفسية و يصاحبه قلق و توتر شديد و صراع حاد وهذا راجع إلى: الضغوط الأسرية الناتجة عن شجارات و صراعات أفراد الأسرة بما فيها الوالدين، مما يؤدي بهم في نهاية المطاف إلى الطلاق فهذا الأخير كمسبب رئيسي للضغوط لديه، ضف إلى ذلك المستوى الاقتصادي المزرى كضعف دخل الأسرة وكثرة نفقات و احتياجات التلميذ وخاصة و أنه في مرحلة تتطلب العديد من المصاريف لتسديد حاجاته، بما فيها الدروس الخصوصية وشراء الكتب الخارجية.... إلخ، إلى جانب ارتفاع القدرة الشرائية مقارنة بالمدخول الأسري وكذلك نجد الجانب الأكاديمي الذي يعاني منه التلميذ داخل الصف الدراسي، كثافة مناهج الدراسة و إكتظاظ الصف الدراسي وعدم تطبيق الأساتذة لمبدأ الفروق الفردية.

فالتلميذ المقبل على هذا الامتحان قد يسعى جاهدا لتخطي العقبات التي يعيشها و يحاول التوافق النفسي و الدراسي، ففي ضل كل تلك الأحداث الضاغطة يحاول التلميذ البحث عن طرق ووسائل تساعد على التخفيف من التوتر، تسمى "باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" فهي بمثابة عوامل تعويضية تساعد التلاميذ الحفاظ على الصحة النفسية

والجسدية، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل و ماهي الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة الموقف كما ينظر البعض إلى تلك العمليات أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي، والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته.(عبد الله الضريبي، 2010، ص672).

وفي دراسة قام بها "كينج" حول أحداث الضاغطة واستراتيجيات مواجهتها ومعرفة العلاقة بينهما على عينة بلغت 760، اسفرت نتائج الدراسة على أن أحداث الحياة المتعلقة بالدراسة والأسرة أكثر مصادر و آثار للضغوط.(علي حراث،2019،ص19).

فاستخدام استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط من شأنها خفض من شدة التوتر و مساعدته على تجنب الموقف الضاغط الذي ينتابه و التقليل من حدتها، رغم هذا فاختلفت مصادر الضغوط النفسية من تلميذ لآخر يؤدي حتما إلى وجود اختلافات في استراتيجيات التي يعتمدها التلاميذ بسبب الفروق الفردية مما يجعل الفرد مطالب باكتساب الطريقة أو الكيفية الملائمة لحل مشاكله اليومية، قصد التوافق الداخلي و الخارجي، قادر على تقييم إمكانياته و توظيفها بالطريقة الصحيحة و المثلى.

وهذا ما بينته دراسة "نزار بن حامد بن ديغليلب" (2012): كان الهدف منها التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة "جدة"، وكذلك التحقق من وجود فروق في كل أساليب مواجهة الضغوط و بعض سمات الشخصية وإمكانية التنبؤ ببعض السمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية مستخدما في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي المقارن على عينة قدرها 300 تلميذ وذلك بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله 2002 ومقياس سمات الشخصية "لجوردان علي أبو حطي"(1973)،حيث أدلت النتائج أن الأساليب التي يستخدمها التلاميذ في مواجهة الضغوط مرتبة كالتالي: الاتجاه إلى الدين في المواجهة البحث عن معلومات، الدعاية الاسترخاء، الاتصال الذهني، الانعزال، البحث عن البيانات بديلة، التنفيس الانفعالي، كما أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة الضغوط و بين

درجاتهم على مقياس السمات الشخصية في حين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات التلاميذ المرحلة الثانوية مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما يمكن التنبؤ بسمات الشخصية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية بمحاظفة جده من خلال أساليب مواجهه للضغوط. (نزار بن حامد، 2012، ص12).

وعن مدى فعالية أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق التوافق يرى "إفرلي" أن هناك أساليب عدة في التعامل، تبحث على التوافق و أساليب أخرى على سوء التوافق و أن ان الأساليب التي تؤدي إلى تحقيق التوافق هي الأساليب التي تخفض من الضغط و تعزز من صحة الفرد على المدى البعيد، مثل: الاسترخاء و التمارين الجسدية أما الأساليب التي تؤدي إلى سوء التوافق فهي الأساليب التي تخفض من الضغط عاجلا و تؤدي إلى تآكل الصحة آجلا مثل: تعاطي الكحول و استخدام العقاقير بشكل سيء. (عبد المؤمن بن عودة، 2012، ص 16).

ونظرا إلى أن الضغوط النفسية لديها انعكاسات على تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وسعيا منا لمعرفة نوعية الأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمونها أجريت هذه الدراسة للوقوف على أهم الاستراتيجيات التي يلجأ إليها التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. وجاءت التساؤلات كالتالي:

- هل توجد استراتيجيات التي يتبعها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا للتعامل مع هذه الضغوط المقبلين على شهادة البكالوريا؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص؟

2-الفرضيات:

- توجد استراتيجيات عدة متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع الضغوط النفسية.
- توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص.

3-أهمية الدراسة:

- إثراء المكتسبات العلمية للفرد من خلال البحوث النفسية والتربوية على مستوى البيئة الجزائرية.
- التطرق إلى موضوع الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها على مسار الفرد والتلاميذ خصوصا.
- ساهمت دراستنا في مساعدة أفراد العينة لمعرفة أهم الأساليب والاستراتيجيات المتبعة لتخطي الضغوط النفسية.
- إثراء رصيدنا المعرفي من خلال الجانب النظري من هذه الدراسة.

4-أهداف الدراسة:

- التعرف على الاستراتيجيات والأساليب المتبعة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لمواجهة الضغوط النفسية.
- الكشف عن الفروق بين الجنسين لدى لتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في استخدامهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.
- الكشف عن الفروق بين التخصص لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في استخدامهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

5-تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة إجرائيا:**5-1-تعريف الضغوط النفسية:Stress psychologique**

هي تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية التي تواجه التلميذ في بيئته الاسرية والمدرسية والاجتماعية وتعوق قدرته على تحقيق أهدافه.

5-2-تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط: Les stratégies d'adaptation

un stress

هي الدرجة الكلية التي يتحصل عليها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في استجاباتهم لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية "لعبد المؤمن بن عودة"(2012) وتتمثل هذه الأساليب: في أسلوب حل المشكلة، الأساليب الدينية، أسلوب الهروب والأحجام أساليب ممارسة عادات معينة، أسلوب المساندة الاجتماعية، الأسلوب الانفعالي.

5-3-التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا: Le prochain étudiant obtenir

un baccalaureat

هو ذلك التلميذ المتمدرس في السنة الثالثة ثانوي ومرشح لامتحان شهادة البكالوريا لسنة (2021-2022) البالغ من العمر 18-21 سنة، والذين يتعرضون لضغط المتمدرسين بالثانوية الجديدة إيزاروران محمد السعيد.

6-الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة التراث العلمي البناء لأي بحث، باعتباره مصدرا يمد الباحث بالأسس العلمية لأي دراسة لاحقة، من خلال الرجوع إلى البناء النظري والتطبيقي لها ومن ثم الخوض في دراسة جديدة أكثر موضوعية، ارتئينا أن تكون الأسس العلمية مبنية على الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين والتي تنوعت

وتعددت من عربية وأجنبية وفيما يلي سيتم التعرف على بعض الدراسات من خلال عرض مجرياتها ونتائجها.

1-الدراسات العربية:

-دراسة "أحمد عبد الله وعمر" (1988):

التي تطرقت إلى معرفة الفروق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالضغط النفسي واستخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط النفسي، ومقياس قلق الحالة، وتوصلت نتائج البحث إلى درجات شدة الضغط النفسي للإناث أكبر منها عند الذكور. (بن شليقة، 2006، ص17).

-دراسة "رجب علي شعبان" (1992):

هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية والتوافق تكونت عينة البحث من 39 طالبا و29 طالبة من سن (18-22) سنة من خلال تطبيق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، ومقياس كاليفورنيا الشخصية وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين سمة الثبات الانفعالي لدى الإناث وأسلوب التحليل المنطقي وإعادة التقييم الإيجابي أما عند الذكور فقد ارتبط النشاط والنظام بأساليب التعامل و الاقدامية، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين أساليب التعامل الاحجامية وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي لدي كلا الجنسين. (حدة بلقاسم يوسف، 2013، ص20).

-دراسة "محمد رجب" (1995):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة على عينة قوامها 684 وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام أساليب التكيف تعزى لمتغير الجنس، في حين أثبتت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير السن، بحيث

أن الشباب أكثر ميلا لاستخدام أسلوب إعادة التقييم الإيجابي للموقف والتحليل المنطقي والبحث عن المساندة الأسرية أكثر من المراهقين. (جميلة بن عمور، 2010، ص56).

-دراسة "منى محمود"(2002):تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية في دراسة مقارنة بين الريف والحضر، على عينة مكونة من 1073 طالبا وطالبة من كلا المرحلتين من سن (12_18)سنة من خلال تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسر المصرية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين الفئتين بحيث يميل الحضر إلى استخدام أسلوب التركيز على حل المشكلة ضبط الذات، تحمل المسؤولية إعادة التفسير الإيجابي الاسترخاء الانفصال الذهني بينما يميل أبناء الريف إلى استخدام أسلوب لوم الذات الانعزال الدعابة مع وجود فرق بين الذكور والإناث من طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية.(جدوى عبد الحفيظ،2013،ص23).

-دراسة "عربيات وخرابشة"(2007): تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط لدى المتفوقين دراسيا بحيث احتوت الدراسة على عينة قوامها 256 طالبا وطالبة من المتفوقين دراسيا ودلت النتائج على أكثر الأساليب المواجهة استخداما من طرف أفراد العينة هي كالتالي: استخدام المهدئات وأقلها الاستفادة من الخبرات السابقة. (نبيلة أحمد أبو حبيب،2010،ص81).

-دراسة "بن عبد المؤمن بن عودة"(2012):

بعنوان الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا و المتأخرين دراسيا هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المتفوقين و المتأخرين دراسيا اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج المقارن، كما استخدمت مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المطبق على 500 عينة تلميذ و تلميذة منهم 250متفوقون دراسيا و250متأخرون دراسيا من أقسام السنة الثانية ثانوي موزعين عبر 5 ثانويات بولاية غليزان، فبينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ

المتفوقين والمتأخرين دراسياً، من حيث أسلوب حل المشكلة.(بنعبد المؤمن بن عودة،2012،ص65)

-دراسة "نزار بن حامد بن دغيب القائي"(2012):

أساليب مواجهة الضغوط و علاقتها ببعض السمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة "جدة"، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة وبعض سمات الشخصية لدى الطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة وكذا التحقق من وجود فروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط و بعض سمات الشخصية و إمكانية التنبؤ ببعض السمات الشخصية من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية مستخدماً في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي المقارن على عينة قدرها 300 تلميذ وذلك بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبد الله 2002 و مقياس سمات الشخصية "الجوردان علي أبوا حطي"(1973)، حيث أدلت النتائج أن الأساليب التي يستخدمها التلاميذ في مواجهة الضغوط مرتبة كالتالي: الاتجاه إلى الله في مواجهة البحث عن معلومات، الدعابة الاسترخاء، الاتصال الذهني، الانعزال، البحث عن البيانات بديلة، التنفيس الانفعالي، كما أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة الضغوط و بين درجاتهم على مقياس السمات الشخصية في حين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات درجات التلاميذ المرحلة الثانوية مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما يمكن التنبؤ بسمات الشخصية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة جدة من خلال أساليب مواجهه للضغوط.(نزار بن حامد،2012،ص12).

-دراسة "محمد مرزوق"(2016):

حول التوجه نحو التدين وأثره في مواجهة الضغوط النفسية والتي تهدف إلى التحقق من أثر التوجه نحو التدين بشقيه (الظاهري والجوهري) في مواجهة الضغوط النفسية والكشف عن تأثير بعض المتغيرات (الجنس، المستوى، التخصص) في مستوى الضغوط

النفسية، وهذا بإتباع المنهج المقارن اعتمادا على مجموعة من الأدوات والمعطيات وتمثلت في مقياس التوجه نحو التدين "لبشير إبراهيم الحجار" و"عبد الكريم السعيد رضوان" ومقياس الضغوط النفسية "الريان محمد جناورو" وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من إعداد "كوستاوماكري"، حيث تكونت العينة من 63 طالب وطالبة وكانت النتائج :

-لا يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير التخصص (علوم، تقني رياضي وإعلام آلي، علوم طبيعية والحياة).

-يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية يعزى لمتغير (الجنس، المستوى الدراسي) لصالح الإناث بالنسبة لمتغير الجنس ولصالح السنة الثانية بالنسبة لمتغير المستوى الدراسي.

-لا يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات يعزى لمتغير مستوى التوجيه نحو التدين الجوهري.

-لا يوجد اختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات يعزى لمتغير مستوى التوجيه نحو التدين الظاهري. (نوال خمدها، 2021، ص29).

-دراسة "حسين موسى الجبوري وارتقاء يحيى حافظ" (2017):

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى التلاميذ الثانوية وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية و التفكير الناقد لدى تلك الفئة ولتحقيق هذه الأهداف أن تبني مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ولدراجي (2008) واختبار التفكير الناقد "العلي" (2004)، وفي نتائج البحث تبين أن أسلوب الهروب و التجنب بالمرتبة الأولى و ثم يليه الإسناد الديني ثم الإسناد الاجتماعي ثم أسلوب مواجهة المشكلة. (موسى الجبوري، 2017، ص14).

2-الدراسات الاجنبية:

-دراسة "ستون" (1984) "Stonne":

عنوان الدراسة التدريب اليومي لمواجهة الضغوط النفسية:

كان من أهداف هذه الدراسة التعرف على أساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط ، والفروق بين الذكور والإناث في استخدامهم لهذه الأساليب وقد تألفت عينة الدراسة من 120 فردا تمت مقابلتهم في بيوتهم ،حيث صنفت الأساليب التي تضمنتها إجاباتك إلى ثمانى أصناف هي: التحول وإعادة تعريف الموقف والعمل المباشر و التفرغ والتقبل والحصول علي الدعم الاجتماعي الاسترخاء، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن النشاط الديني كان أكثر استخداما عند الذكور ،كما بينت النتائج أيضا عدم وجود فروق بينالجنسين في استخدام أساليب إعادة تعريف الموقف والتقبل.(عبداللهالصريبي،2010، ص686).

-دراسة "لازاروس وفولكمان" (1984) "Lazarus & Folkman":

عنوان الدراسة الضغط وتقييم ومواجهة الضغوط النفسية:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية وذلك لأن الضغط يزيد من ثقة الفرد ومهاراته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما وقد تكون ضاغطة وذات حدة بالنسبة لشخص آخر، بينما تحدث تبرما بصورة روتينية لشخص ثالث وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط.

(Lazarus&Folkman,1984,p107)

دراسة "باترسونومكوبين" (1987) "Paterson & Makubine":

كما ورد "لأحمد بن عبد الله العياشي" (2007)، بعنوان أنماط تعامل المراهقين مع الأحداث الضاغطة على 467، تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية، منهم 185 ذكرا و241 اناث وطبقت عليهم أداة خاصة لقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وكشفت الدراسة أن الأنماط الأكثر استخداما وشيوعا لدى العينة هي الاسترخاء والاستماع للموسيقى والقيام ببعض الأنشطة، بعيدة كل البعد عن حل المشكلة، اما الأنماط الأقل استخداما تمثلت في طلب المساعدة. (سعاد العاني؛ سليم خميس، 2019، ص83).

7-التعقيب على الدراسات السابقة:

أ-من حيث الهدف:

تنوعت أهداف الدراسات السابقة وتعدد منها الكشف عن علاقة استراتيجيات المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات كدراسة (رجب شعبان التي هدفت إلي البحث عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية والتوافق) و(دراسة منى محمود) التي هدفت إلي الكشف من أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية في دراسة مقارنة بين الريف والحضر) ودراسة (بن عبد المؤمن بن عودة) التي هدفت الى الكشف عن الفروق في استخدام اساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

ب-من حيث العينة:

تنوعت عينة الدراسة بتنوع أهدافها حيث شملت كلا الجنسين (ذكور وإناث) كدراسة (رجب علي شعبان) ودراسة (ستون) ودراسة (باترسونومكوبين) وشملت كذلك الأفراد كدراسة (لازاروس وفولكمان).

ج- من حيث النتائج:

لقد تنوعت النتائج ودلت على وجود فروق بين الجنسين (ذكور وإناث) كدراسة (ستون) وأخرى لم تكن دالة كدراسة (محمد رجب) وأخرى توصلت إلى أكثر الأساليب استخدام كدراسة (لازاروس وفولكمان)، أما دراستنا فتصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس، في حين هناك فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزي لمتغير التخصص.

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد

- 1-تعريف الضغوط.
- 2-تعريف الضغوط النفسية
- 3-مصادر الضغوط النفسية
- 4-أعراض ومظاهر الضغوط النفسية
- 5-أنواع الضغوط النفسية
- 6-أسباب الضغوط النفسية
- 7-النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 8-الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية
- 9-بعض أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية أمر طبيعي يتعرض لها الإنسان في الأوقات المختلفة في حياته اليومية وعليه نتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم وطبيعة ومصادر الضغوط وأهم النظريات المفسرة له، أعراضه وأسبابه، أثاره وبعض الأساليب للتعامل مع هذه الضغوط.

1-تعريف الضغوط:**1-1-الضغط لغة:**

الضغط (stress) مشتق من الفعل اللاتيني (stringers) الذي يعني: ضيق وشدة وقد تحولت في الإنجليزية (Distress) إشارة إلى الشيء الغير المحبب أو الغير المرغوب وقد استعملت كلمة (stress) للتعبير عن معاناة وضيق وهي حالة يعاني منها الفرد من الإحساس بظلم ما. (نائف علي أيبوا، 2019، ص40).

وعرفه القاموس المحيط بأنه: "ضغطه" أي عصره، وزحمه، وغمره إلى شيء.

وذكر في معجم "الرافد" الضغط بأنه: العصر والشد والكبس.

أما في المعجم "الوسيط" فجاء (ضغطه) ضغطا: أي غمره إلى شيء كحائط أو غيره أي تشدد وضيق وقهره أو أكرهه. (نائف علي أيبوا، 2019، ص41).

فقد جاء في معجم "علم النفس والتحليل النفسي" (لفرج طه وآخرون) أن الضغط: هو مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة للفرد بدرجة تولد لديه إحساسا بالتوتر في شخصيته". (نورة بوعيشة، 2013، ص316).

وذكرت الجمعية الأمريكية لعلماء النفس (A.P.A) كلمة (stress) التي بدأت تتحقق شعبية في مجال العلوم السلوكية وبدأ يظهر الاتفاق في الآراء بين الباحثين والمهتمين على

استخدام مصطلح الضغوط للتعبير عن تلك الحالات التي تسبب الإجهاد والأعياء عند المصابين بها. (نائف علي أيبوا، 2019، ص42).

1-2- تعريف الضغوط اصطلاحاً:

تعرف الضغوط بأنها حالة نفسية ومهنية و اجتماعية يتعرض لها الإنسان وتتسم بالشعور بالإرهاق الجسمي والبدني قد يصل إلي الاحتراق كما تتسم بالشعور بالضيق والنعاس وعدم القدرة علي التوافق وما يصاحب ذلك عدم الرضا عن النفس أو المنظمة أو المجتمع بصفة عامة. (نائف علي أيبوا، 2019، ص45).

واليوم أصبح هذا المصطلح يستخدم في العديد من المجالات والميادين ويحتل مكانة كبيرة في مجال علم النفس. (نورة بوعيشة، 2013، ص316).

ويواجه مفهوم الضغط في علم النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المصطلح، فكلمة الضغط تعني الشدة الازمة النفسية المشقة.... وكلها تحل محل بعضها البعض في الكثير من الكتابات. (نورة بوعيشة، 2013، ص318).

2- تعريف الضغوط النفسية:

مصطلح الضغوط النفسية هو من المصطلحات المتعددة الاستخدام لذا فإنه ليس من السهل تحديد تعريف عام وشامل للضغوط النفسية، إذ يمكن أن يعرف بطرق مختلفة تبعاً لوجهة نظر الكاتب والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه. (عبد الله الضريبي، 2010، ص676).

ولقد عرف "سبيلبرجر" "spelberger" (1971) الضغوط بأنها: القوة الخارجية التي تحدث تأثيراً على الفرد، كموضوعات البيئة أو ظروف مثيرة، تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي. (spelberger, sarson, 1978, p15)

ويرى "سكينر" (1980) أنها: "وحدة المكونات الطبيعية في الحياة اليومية للفرد وهي تنتج عن تفاعله مع البيئة ولا يمكن تجنبه، ومعظم الناس يواجهون الضغوط بفاعلية إلى الدرجة التي تفوق شدة قدرتهم على المواجهة ويشعرون بتأثيراته البيئية عليهم". (نائف على أيبو، 2019، ص236).

وأشار "علي" (2000) إلى أن الضغوط النفسية: ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يوجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به والتي تفترض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية والوصول إلى تحقيق التوافق. (عبد الله الضريبي، 2010، ص677).

ومنهم من يرى الضغوط على أنها: تعني الشدة والمحنة، والحزن والبلاء والضائقة.

(عبد الله الضريبي، 2010، ص678).

أما "هنكل" فيرى أن الضغوط عبارة عن التوترات أو الأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد ويؤكد على أن الضغوط أو الخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال مجالين رئيسيين:

-الأول: من خلال المحرك للاستجابة وهو سبب الضغط.

-الثاني: من خلال الاستجابة وتأثيرها.

التعقيب:

من خلال التعاريف يمكن أن تكون الضغوط النفسية على شكل مطالب بيئية أو حالات نفسية داخلية وأفكار تتطلب من الفرد التكيف معها، وهناك فروق فردية بين الناس في طريقة الاستجابة لهذه الضغوط إذن الحالة التي تسبب الضغط لفرد ما ليس بالضرورة أن تكون ضاغطة لفرد آخر وأن الأفراد الذين يعانون من الضغوط لا يستجيبون بنفس الطريقة بشكل

عام فهي ظاهرة عالمية متعددة المصادر، وكثيرة الحدوث في حياة الفرد لذا فإن هذا الأخير يجب أن يعرف كيف يتغلب عليها ويواجهها.

3- مصادر الضغوط النفسية:

تعرف مصادر الضغوط على أنها المواقف أو الظروف الداخلية أو الخارجية التي تسبب الفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطرا على جسده وعلى نفسه أو تهديدا لكيانه.

ويمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية إلى:

3-1- أحداث الحياة: عند تقييم تأثير أحداث الحياة والتغيرات الاجتماعية وتصنيفها

كعوامل مثيرة للضغط، لابد أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه الأحداث تحمل في طياتها الضغط النفسي، لاسيما حين تكون مفاجئة شديدة لا مفر منه من الحتمية.

3-2- أحداث ومشكلات نفسية داخلية: الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان

من الخطر ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الأخطار والأعداء لمواجهة المستقبل، فالخوف لدى المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم قد يكون قوة دافعة له كي يحد من الصوديوم في طعامه ولكي يتذكر تناول أدويته بانتظام والخوف لدى المريض بالسكر يدفعه على المستوى اليومي تقريبا إلى الاهتمام بوزنه ومراقبة طعامه جيدا والانتظام في أخذ كمية الأنسولين المطلوبة، وخوف الطالب من الامتحانات يدفعه للمذاكرة مبكرا ويدفعه لحضور المحاضرات بانتظام وهكذا قد تصبح حياتنا كئيبة ويصبح نشاطنا غير مجدي إن خلت من بعض الانفعالات والمشاعر الطيبة كالحماس، وحب العمل، والتعاون مع الآخرين والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية. (كوثر لميشي، 2018، ص43).

3-3- الظروف والمشكلات الصحية: تنتشط الغدد وتضخم الغدة "الأدرنالين" بشكل

خاص ويزداد تدفق "الأدرنالين" منها عندما تواجه ضغوطا ومشكلات صحية ونتيجة لهذا النشاط الغير العادي في افرازات "الأدرنالين" تتحول الأنسجة إلى "جلوكوز" يمد الجسم

بالطاقة وتجعله في حالة تأهب دائم، وهو شيء يحدث لدينا جميعا في المواقف الانفعالية وقد أثبت "سيلي" أن استمرار تعرض الحيوانات للضغوط الصحية بما في ذلك تعرضها لبرودة شديدة أو لدرجات عالية من الحرارة أو بحقنها بفيروسات يفقدها القدرة على المقاومة طويلا، فالمرض يمثل بالنسبة لها في البداية مشقة تتطلب منها مزيدا من حشد الطاقة كمحاولة التكيف مع مصادر الضغوط ومقاومتها ولكن ذلك قد يستمر لفترة تشعر الحيوانات بعدها بالإجهاد والإرهاق وتموت. (كوثر لميشي، 2018، ص43).

3-4- ظروف وضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي: الضغوط في جانبها الأكاديمي

والدراسي يمكن أن تؤدي إلى فشل أكاديمي والعجز عن الإنجاز وكراهية الدراسة وما يصاحب ذلك من إحباط نفسي واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر.

(كوثر لميشي، 2018، ص 44).

3-5- التطورات التكنولوجية: إذ تعتبر وسائل الإعلام وما تتضمنه من مدخلات

حسية وسمعية وحصرية وما يتوفر من مستلزمات تكنولوجية حديثة بأجهزتها ومعداتنا مثل الحاسوب والفيديو والتليفزيون المبرمج وشبكة المعلومات الانترنيت والتدخل الثقافي المفتوح كلها أصبحت مصادر الضغط النفسي للفرد سواء من يستخدمها أو من يجهل استخدامها.

(كوثر لميشي، 2018، ص 44).

3-6- أنماط الشخصية: يبدو منطقيا أن شخصيتنا ستؤثر إذ لم تحدد الكيفية التي

تستجيب فيها بشكل آمن للأحداث الضاغطة، والناس للتوجه معظم الأدلة عن تأثيرات الشخصية في الضغط هذه الاعتقاد وأكثر من ذلك فإن المنظرين يؤكدون الأهمية النسبية للشخصية أو كيف تؤثر في الضغط النفسي في حياتنا وهناك كم جوهري من الأدب حول أنماط الشخصية الميالة للضغط مقابل الشخصية المقاومة للضغط النفسي وثبتت البحوث أن بعض منا يكون أكثر ميلا أو مقاوما للضغوط النفسية بسبب شخصيتنا وفي الواقع فإن

الشخصيات يمكن أن تصنف إلى مجموعات و التي تكون أكثر ميلا أو أقل للضغط النفسي. (كوثر لميشي، 2018، ص46).

4- أعراض ومظاهر الضغوط النفسية:

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتفاعل هذه الضغوط مع شخصية الفرد ومخططة المعرفي وخبراته السابقة وعمره وجنسيته وظروفه العامة والخاصة وينتج عن الضغوط بعد أن تتفاعل مع الفرد استجابات مختلفة وقد تؤكد هذه الاستجابات أشكالاً وهي:

أولاً: العلامات والأعراض العامة:

أ/العلامات والأعراض الفسيولوجية: -العرق الزائد -ارتفاع ضغط الدم-التنفس السريع-نوبات من الدوران -عدم الاهتمام في النوم-الصداع بأنواعه-التوتر.

ب/العلامات والأعراض الانفعالية: -الغضب-الاكتئاب -الشعور بالقهر-سرعة البكاء-العصبية.

ج/العلامات والأعراض المعرفية: اختلاف في التفكير -شرود الذهن -عدم القدرة على التركيز -صعوبة اتخاذ القرارات-انخفاض في كل الوظائف المعرفية العليا.

د/العلامات والأعراض السلوكية: الانسحاب من الآخرين ، تدهور الصحة الشخصية تغيير في أنماط السلوك الاعتيادية.(مراد علي عيسي، ب س، ص42).

ثانياً: اضطرابات معينة:

عندما تزداد الضغوط على الفرد وتصبح غير مريحة ولا يرى الفرد أمامه فرصة التكيف مع هذه الضغوط فتنجم الأعراض على شكل اضطراب نفسي وأمراض جسمية.

(مراد علي عيسي، ب س، ص45).

5-أنواع الضغوط النفسية:

تتعدد أنواع الضغوط التي يتعرض لها الإنسان ومن أهم هذه الضغوط ما يلي:

5-1-الضغوط المفاجئة والعنيفة:

وتشمل الأحداث المفاجئة وهي ضغوط عنيفة وتحدث فجأة وتؤثر على كثير من الأشخاص في وقت واحد وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الزلازل والأعاصير والبراكين نموذجا لها وهذه الأحداث تؤثر على مئات من الشعوب والضغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام.

5-2-الضغوط الشخصية:

وتشمل أحداث الحياة الرئيسية مثل: وفاة شخص عزيز، أو فقدان الوظيفة وغير ذلك.

5-3-الضغوط البيئية والاجتماعية:

وتشمل المشاكل التي يصادفها المرء في الحياة اليومية مثل: الانتظار والوقوف في طابور طويل في بنك، أو الازدحام في المرور وهذه تختلف شدتها من وقت لآخر ومن شخص لآخر. (نائف علي أيبوا، 2019، ص75).

-فيما قام 'مور' بوضع نموذج ميز فيه ثلاثة أنواع من الضغوط:**1-الضغوط الموقفية:**

وتتضمن المشكلات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وعادة ما تكون منخفضة الشدة.

2-الضغوط النمائية: وهي التي ترتبط بمراحل نمو الفرد خلال نموه.**3-ضغوط الأزمات والشدائد التي يتعرض لها الفرد. (خالد محمد العبدلي، 2012، ص46)**

-أما "سيلي" فقد قسم الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي:

- 1-الضغط النفسي البيئي الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب
 - 2-الضغط النفسي الطبيعي، وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة الطفل أو المنافسة الرياضية.
 - 3-الضغط النفسي الزائد الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.
 - 4-الضغط النفسي المنخفض الذي يحدث الملل وإعدام التحدي والإثارة.
- (يحيي ندى، 1998، ص23).

-ويوجد نوعان من الضغوط وهي ضغوط إيجابية وضغوط سلبية وهذا التقسيم للضغوط يأتي وفقا الأثار المترتبة عليها:

1-الضغوط الإيجابية: وهي الضغوط المفيدة والتي لها انعكاسات إيجابية حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج والإنجاز بسرعة وحسم، كما أن لها أثار نفسية إيجابية تتمثل في توليد الشعور بالسعادة والسرور لديه وينعكس هذا في مجمله على إنتاجية العمل، حيث أن المهام التي تنفذ بنفوق هي المحددة بإطار زمني لتنفيذها أما غير المحددة فهي حتى لو أنجزت بدون تحديد إطار زمني فإن إنجازها يكون بطريقة سيئة وغير مقبولة.

2-الضغوط السلبية: هي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان من ثم تنعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل، مثل تلك الضغوط التي ندفع في الواقع ثمنها بالإحباط وعدم الرضا عن العمل بالإضافة إلى النظرة السلبية تجاه قضايا العمل.(نائف علي أيبوا، 2019، ص77).

6- أسباب الضغوط النفسية:

كشفت الدراسات في الاتحاد الوطني لأصحاب العمل في الولايات المتحدة الأمريكية أن الضغط النفسي ينشأ من عدم التقدير وعدم استقرار العمل والعزلة الاجتماعية والاعتراب المهني في محيط العمل وغموض الوصف الوظيفي.

ومن ضمن هذه الأسباب ما يلي:

1- قلة معرفة الفرد لجوانب العمل: إن عدم معرفة الفرد إلى جوانب العمل وجهله بوصف الوظيفة يشكل صعوبة وعدم الاتزان، وتلعب الإدارة والإشراف دوراً مهماً في تذليل هذه الصعوبة كتقليل كمية العمل في نطاق الوقت الخاص بالأداء.

2- تقبل السلطة: قد يشعر بعض العاملين بالتوتر والضغط من جراء شعورهم بأن المدراء يمارسون نفوذهم وسلطتهم الرسمية عليهم.

3- التنافس: ينظر العاملون إلى محدودية الفرص سواء كانت مادية أو معنوية نظرة تنافسية، كما أن محدودية موارد المنظمة تخلق روح التنافس بين الأقسام والإدارات لغرض الحصول على أكبر قدر منه وهذا الشعور يشكل ضغطاً على الأفراد.

4- التقيد بالفوائد والإجراءات: قد يرغب العاملون التصرف بحرية مع حاجاتهم للنمو وتأكيد الذات وهذه الرغبة تتعارض مع بعض اللوائح والإجراءات التي تلتزم بها المنظمة دون النظر للاعتبارات الشخصية.

5- ظروف العمل الطبيعية: إن اختلاف متطلبات العمل من حرارة الرطوبة وإضاءة وضوضاء وترتيب المكان وألوانه تتعكس على شعور العاملين بعدم مناسبة هذه الظروف لنوع عملهم مما يشعرهم الاكتئاب والتوتر والضغط.

6-العلاقات الاجتماعية: يقيم العاملين علاقات شخصية بعضهم مع بعض وقد تكون هذه العلاقات سلبية والعدوانية والصراعات والإساءة إلى حرية الآخرين وعدم الحفاظ علي سرية المعلومات الشخصية.

7-صراع الأدوار للفرد مع عدة أدوار يلعبها: للفرد عدة ادوار يلعبها، ويسعى الفرد إلى مقابلة التوقعات المختلفة للأطراف الأخرى منه وأحيانا تكون هذه التوقعات متعارضة فقد يتعرض الفرد العامل الواحد لعدد من التوقعات والطلبات للرؤساء المختلفين.

8-غموض العمل والأدوار: يشعر الفرد بالضغط النفسي وعدم السيطرة على عمله إذا كان غير متأكد من شكل واختصاصات عمله أو من رضا الآخرين على سلوكه وطريقة أدائه للعمل ونظراتهم له.

9الأحداث الشخصية: تسبب الأحداث الشخصية توترا وضعفا نفسيا على عمله، ومن هذه الأحداث موت عزيز، التغيير في المسؤولية ومشاكل الإدارة والزملاء.

10-الفروق الفردية للعاملين: يتفاوت العاملون في شخصياتهم وخصائصه وسماتهم وميولهم بمدى قابليتهم لتحمل الضغوط وتكيفهم معها، فبعض هؤلاء يملكون شخصيات حيوية تتميز بالرغبة بالعمل وآخرين لهم شخصية هادئة.(نائف علي أيبوا،2019،ص79).

ومن الناحية التنظيمية والوظيفية والشخصية فإن أسباب الضغوط النفسية هي:

1-الأسباب التنظيمية: ويندرج ضمنها زيادة أو نقص عبء العمل والمحفزات وتقييم الأداء ومدى موضوعية، وطبيعة العمل وأساليب التنظيم.

2-الأسباب الوظيفية: ويندرج ضمنها بيئة العمل المادية والمسؤولية عن الغير احتياجات السلامة المهنية وضعف التغذية الراجعة وضعف المشاركة في صنع القرار.

3- الأسباب الشخصية: ويندرج تحتها عدة أسباب منها المشكلات الأسرية والمشكلات الاقتصادية وعوامل الضغط الوسيطة. (محمد جاجان، 2010، ص9).

• أما أسباب الضغوط النفسية الداخلية لدى الفرد والخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة به، فمن أهمها ما يأتي:

- 1- الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية مع الناس.
- 2- الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية.
- 3- الصراعات التي تتضمن حاجات الآخرين.
- 4- الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلة اليومية
- 5- الصراعات التي تتضمن التجارب الغير السعيدة
- 6- العوامل الاقتصادية الصعبة
- 7- تدني الوضع الصحي وقلّة مراكز العلاج وعدم توفر الخدمات الصحية اللازمة.
- 8- الانفجار السكاني ولاسيما في ظل أزمة الغذاء. (نائف علي أيبوا، 2019، ص80).

ويمكن تصنيف عوامل وأسباب الضغوط النفسية في التعليم إلى:

- 1- التغيير التربوي: ويشمل إعادة التنظيم والتغيير المستمر في المناهج.
- 2- سلوك التلاميذ: ويشمل قلة الاهتمام وقلّة الجهد المبذول وضعف التركيز واللامبالاة.

- 3- ظروف العمل: وتشمل كبر حجم الفصل وضعف التعاون بين زملاء.
 - 4- صراع وغموض الدور: ويشمل زيادة عدد الأدوار والمهام المطلوب إنجازها.
- (الطواب سيد وآخرون، 1999، ص172).

7- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اهتمت نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي الانفعالات المتعلقة به وأثر هذه الانفعالات في الصحة النفسية للفرد ومن هذه النظريات نذكر:

1-نظرية التحليل النفسي:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي "سيغموند فرويد" وترى هذه النظرية أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، فينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المخترنة فينشأ الاضطراب. (نائف علي أيبوا، 2019، ص97).

-وطبقا لوجهة فرويد يحاول (الهوا) السعي وراء إشباع الغرائز ولكن (الأنا) تشد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون (الأنا) قوية، أما عندما تكون (الأنا) ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصرعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع (الأنا) القيام بوظائفها وتحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي و بناء على هذا ينتج الضغط النفسي. (نائف علي أيبوا، 2019، ص98).

-ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية و ميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالات السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية.

2- النظرية السلوكية :

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها "واطسن" (1912)، وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي كآلة ميكانيكية معقدة لا تتحرك دوافع موجهة إلى غاية، بل مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية مختلفة. (نائف علي أيبوا، 2019، ص98).

وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحكم بها أو لا يمكن التحكم بها والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة. وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ولماذا فإن الضغوط تظهر أثاراً مختلفة من حيث شدتها وحدتها وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية، بالإضافة إلى ذلك فهي ترى أنماط التوافق وسوء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد وقد اعتمد كل من واطسن سكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تتم عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو اتباعها. (نائف علي أيبوا، 2019، ص99)

3- نظرية "هينري موراي":

مفهوم الضغط من خلال هذه النظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، أو الضغط في أبسط معانيه يمثل صفة أو خاصية لموضوع بيئي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين يوضح "موراي" أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط بيئتها ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد وبين ضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط (بيتا) "bêta press" باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها وكذلك يشير إلى ضغوط (ألفا)

Alpha press" باعتباره تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع.

(نبيلة أحمد، 2010، ص31).

4- نظرية التقدير المعرفي "لازاروس":

نشأت نظرية التقدير المعرفي نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم يعتمد في الأساس على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير الفرد لحجم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف ولقد وضع لازاروس فكرة التقدير أو التقييم وذكر نوعين:

-التقييم الأولي: ويقصد به تقييم الفرد للحديث وتقديره له هل هو سلبي أو إيجابي أو عادي، فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه هل الحدث مؤذي؟ مهدد؟ متحد؟ .

-التقييم الثانوي: ويقصد به تقييم الفرد وإمكاناته الشخصية والمادية والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قدرت كحدث ضاغط. (نبيلة أحمد، 2010، ص37).

وقد حدد "لازاروس" و "كاين" ثلاثة أنواع من الضغوط النفسية وهي:

1-التغيرات الكبيرة التي تؤثر على مجموعة كبيرة من الأشخاص وهي ضغوط عامة على الكل وخارج نطاق تحكم البشر مثل: الكوارث الطبيعية وكوارث من عمل الإنسان مثل الحروب والطرود والاعتقال والتمييز العنصري.

2-الكوارث الطبيعية التي يتأثر بها فردا أو أكثر أو مجموعة وتكون التجزئة خارج نطاق تحمل الفرد مثل: الموت والمرض الشديد وفقدان العمل أو البيت.

3-الضغوط اليومية الحياتية مثل: المشكلات الزوجية في العمل.

(نائف علي أيبوا، 2019، ص102).

5- النظرية الفيزيولوجية "لهانز سيلبي":

يعد هانز سيلبي الأستاذ بجامعة مونتريال الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية إلى الحياة العملية، فذكر أن الضغوط يكون لها دور مهم في إحداث معدل عال من الإجهاد والانفعال الذي يصيب الجسم إذ ان اي اصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة، كالقلق والإحباط والتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط. (نائف علي أيبوا، 2019، ص104).

كما يعد "سيلبي" أول من وضع نموذجاً نظرياً يمثل رؤيته في تفسير الضغط وذلك عندما وضع مفهوم أعراض التكيف العام حيث يؤكد أن التعرض المستمر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد مما يفرض متطلبات فيزيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقته لمواجهة تلك الضغوط. (نائف علي أيبوا، 2019، ص107).

وخلاصة القول أن "سيلبي" يؤكد أن الضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك الانفعال الذي يصيب الجسم بأية إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق أو الإحباط والتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط.

6- النظرية الإدراكية "سبيلبرجر":

تقوم هذه النظرية على نظرية الدافع ومن أوائل العلماء الذين صاغها العالم "سبيلبرجر" ويشير إلى أن الدافع يلعب دوراً مهماً في إدراك الفرد للضغط النفسي لذا نجد أن الموقف الواحد يختلف إدراكه من شخص لآخر. (نائف علي أيبوا، 2019، ص109).

ويعد معرفة وفهم نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط حيث أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

1-قلق الحالة: هو قلق الموقف أو القلق الموضوعي ويعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة.

2-قلق السمة: أو القلق العصابي أو القلق المزمن وهم استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وهو يربط بين الضغط والقلق الحالة.

كذلك يهتم "سبيلرجر" في الإطار المرجعي لنظريته لتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة، فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أشارت إليها حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط، كبت، إن كان يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح له بالهروب من المواقف الضاغطة. (نائف علي أيبوا، 2019، ص107).

وحدد "سبيلرجر" مفهوم الضغط في ثلاثة أبعاد: الأول مصدر الضغط ويبدأ بمثير يحمل تهديدا أو خطرا نفسيا أو جسميا والثاني هو إدراك الفرد الكثير والثالث يشكل ردة فعل نفسي مرتبط بالتهديد. (نائف علي أيبوا، 2019، ص109).

التعقيب:

نستخلص من خلال استعراض النظريات الخاصة بالضغط أن العلماء لم يجمعوا على تفسير جامع للضغوط ولم يصبوا إلى نظرية شاملة في الضغوط، لذا نجد أن لكل منهم وجهة نظره الخاصة في تفسير ظاهرة الضغوط إذ نجد نظرية التحليل النفسي تؤكد على وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأفراد دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الاضطراب، أما النظرية السلوكية فترجع الضغوط

النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة لا يمكن التحكم بها أما موراي فقدم قائمة لأهم الضغوط التي تواجه الفرد وميز نوعين من الضغوط هما ضغوط (الفا) و(بيتا) وركز لازاروس على دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط، بينما ركز سيللي في نظريته حول الضغوط النفسية على التكيف الفسيولوجي للضغط إلى أن حشد الفرد بطاقات لمواجهة الضغوط قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية فسيولوجية، في حين اعتمد سبيلبرجر في تفسيره للضغوط على نظرية الدافع، حيث يرى أن الضغوط تلعب دورا مهما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع، حيث رأى أن الضغوط تلعب دورا مهما في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع وذلك حسب إدراك كل فرد للضغوط.

8- الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية:

8-1- الآثار الفيزيولوجية:

عندما يحدث للفرد موقفا ما مثيرا للضغوط فإنه يحدث للجسم بعض التغيرات الفيزيولوجية مثل: سرعة التنفس، زيادة سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم حدوث تقلصات في الأوعية الدموية.

ويوضح "هاوس" أن الآثار الفسيولوجية للضغوط النفسية المتمثلة في الجهاز الهضمي إلى جانب نوبات الإسهال والإمساك المزمن واضطراب الجهاز التنفسي والمتمثلة: في صعوبة التنفس إضافة إلى إصابة الجلد بالأكزيما والتضخم الغدة الدرقية والتهاب المفاصل وفقدان الشهية والبدانة. (بن عبد المؤمن بن عودة، 2012، ص37).

8-2- الآثار النفسي:

وتنقسم إلى الآثار معرفية كنقص الانتباه واضطراب الذاكرة والشك بحيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولا عقلانية، أما الآثار معرفية كزيادة التوتر النفسي والوسواس وظهور الاكتئاب. (بن عبد المؤمن بن عودة، 2012، ص38).

8-2- الآثار العقلية والمعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التعبيرات السلبية الذاتية السلبية التي ينتابها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- اضطرابات التفكير حيث يكون التفكير جامد هو السائد لدى الأفراد بدلا من التفكير الابتكاري. (بن عبد المؤمن بن عودة، 2012 ص 69).

8-3- الآثار السلوكية:

وتظهر في الأعراض التالية:

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة فيه.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة.
- 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 والتدخين.
- اضطرابات في النوم وإهمال منظره وصحته.
- عدم الثقة بالآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين.
- الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة. (طه حسين، 2006، ص 46).

9- بعض أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

ومن أهم هذه الأساليب كالآتي:

أ/الرياضة:

إن التمارين الرياضية البدنية جيدة لعقلك بمقدار ماهي جيدة لجسمك بالرياضة تحسن المزاج وتفتت الضغط النفسي وتحارب الاكتئاب، فإن الرياضة سوف تزيد طاقاتك وقوتك وحيويتك ومع تحسين جسمك فإن صورتك الذاتية تتحسن هي الأخرى.

ب/النوم:

النوم يعطي الجسم استراحة من التمرين البدني ويوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهني ولكن النوم هو أكثر من مجرد الراحة.

-لا يوجد عدد ساعات مثالي للنوم، فالناس الأصحاء ينامون من 7 إلى 9 ساعات يوميا ولكن عدد ساعات النوم يحتاج الناس إليها تختلف كثيرا وعموما، فإن الحاجة إلى النوم تكون عظيمة لدى الأولاد والشباب الصغار، فالحرمان من النوم يجعل الجسم مغلوبا على أمره، فهو سيخفض فعالتك ويعطل قدرتك على التغلب الضغط النفسي.

-جرب هذه الإجراءات البسيطة لتحسين نومك:

1-ضع جد ولا منتظما تحدد فيه زمن الذهاب إلى الفراش وزمن الاستيقاظ، على أن يكون هذان الزمانان في الوقت ذاته كل يوم.

2-تأكد من كون فراشك مريحا ولا تستخدمه إلا للنوم باستخدام كرسي للقراءة ومساعدة التلفاز.

3-تأكد من كون غرفة نومك هادئة ومعتمدة ويجب أن تكون أيضا ذات تهوية جيدة ويحافظ فيها على درجة حرارة ثابتة ومريحة.

4-مارس الكثير من التمارين الرياضية نهارا.

5-كل بشكل صحيح وتجنب الكافيين والكحول ولاسيما في الأوقات المتأخرة بالليل، وإذا كنت تتمتع بوجبة سريعة في وقت الذهاب إلى النوم واجعلها خفيفة.

6-إذا لم تستطع النوم فلا تبقى مضطجعا في الفراش تتقلب من جانب إلى آخر انهض وقم بأي عمل آخر ثم قم للنوم ثانية.

خلاصة الفصل:

لقد عرضنا في هذا الفصل مفهوم الضغط والإنجازات النظرية المفسرة له بمختلف مدارس العملية التعاريف لتحديد هذا المفهوم، كما تطرقنا إلى مصادر الضغوط وأنواعه وأسبابه والآثار الناتجة على الفرد خصوصا فئة التلاميذ القبيليين على شهادة البكالوريا.

الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1. تطور مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2. تعريف استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

1-2. تعريف المواجهة.

2-2. تعريف استراتيجية المواجهة.

3. تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

1-3. تصنيف "لازاروس وفولكمان" (1984).

2-3. تصنيف "كوكس وفيز جيسون" (1996).

3-3. تصنيف "كوهين" (1994).

4-3. تصنيف "مارتن وبون فواكر" (1992).

تصنيف "هيجتر وسالس" (1990).

4. المداخل النظرية لاستراتيجيات المواجهة.

5. العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجية المواجهة.

6. شروط المواجهة.

7. بعض أساليب مواجهة الضغوط.

8. أهمية استراتيجيات المواجهة.

خلاصة.

تمهيد:

يتعرض الفرد في حياته اليومية للعديد من المواقف الضاغطة المتعددة المصادر فتؤثر عليه سلبا، لذا يحاول التعامل معها أو يسعى جاهدا للبحث عن حلول ووسائل من أجل خفض شدة الضغط، من خلال إتباع استراتيجيات وأساليب المتاحة له حسب الموقف وفعالية الفرد معه.

ومما لا شك فيه أن الفرد بصفة عامة والتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بصفة خاصة، معرضون لشتى أنواع الضغوط النفسية، كالضغوط المدرسية والضغوط الأسرية مما يتوجب عليهم التخفيف من حدتها، وذلك باستخدام أساليب المواجهة.

وفي هذا الفصل سنتناول مفهوم استراتيجيات المواجهة، التصنيفات، المداخل النظرية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط،الخ.

1-تطور مفهوم المواجهة:

من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها فهي في الأصل لكلمة إنجليزية "Coping"

تعني بالفرنسية "Faire Face"، ويقصد بها التسوية والتعامل مع أي استجابة تكيفية لتغيرات الحدث في البيئة المحيطة بالفرد. (Annick .2008.p08).

وتاريخيا مفهوم المواجهة "Coping"، يتصل بمفهومين:

▪ ميكانيزمات الدفاع "Mécanisme de défense": الذي تطور مع نهاية

القرن 19 من طرف نظرية التحليل النفسي.

▪ التكيف "Adaptation": الذي تطور مع النصف الثاني من القرن 19 معتمدا

في ذلك على علم الطبائع والبيولوجيا وعلم النفس.

(Marilou et Schweitzer,2001,p21)

وتعد الدراسة التي قام بها "مور" Murly (1962) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح المواجهة، والإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة والخطيرة، بهدف السيطرة والتغلب عليها. (Lazarus et Foulkman, 1964, p14)

أما "راي" وآخرون "Ray et al" (1982)، يقصدون بها الطريقة المستعملة للتوافق مع الوضعيات الصعبة، من جراء حدث ضاغط حقيقي أو خيالي. (سعداوي مريم، 2013، ص318).

أما مصطلح "Coping"، فقد قام به العالم الأمريكي "لازاروس وفولكمان"، وشركائه، وتم تطويره بعد إلى مراحل أخرى.

أما في اللغة العربية استخدمت الكثير من المصطلحات لمقابلة هذا المفهوم نذكر منها: استراتيجيات المواجهة، استراتيجيات المقاومة، أساليب التعامل في حين يفضل بعض الباحثين مصطلح استراتيجيات التوافق. "Stratégies d'ajustement". (سعداوي مريم، 2013، ص318).

2-تعريف استراتيجيات المواجهة:

2-1-تعريف المواجهة:

يعرفها "ستون" و "نيل" المواجهة: على أنها مصطلح يحتوي على كل المجهودات السلوكية، والمعرفية التي يعتمدها الأفراد للتخفيف أو خفض للضغوط، للمساعدة على تحمل تأثيراتها بطريقة صحيحة". (رجب عوض، 2001، ص97).

أما التعريف الذي وضعه "لازاروس" و "فولمان" (1984): "المواجهة بأنها مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية، التي تعمل على التحكم من خلال التقليل أو التعامل مع حدة التهديدات الداخلية والخارجية، والتي تتجاوز قدرة الفرد".

وأضاف "لازاروس" أن المواجهة تعود لكيفية تفكير الفرد، أو محاولته لإدارة المشاحنات العاطفية، عبر تعميم يستند إلى ما ينبغي أن يفكر به أو يفعله في تلك المشاحنات، أي كيف يتصرف مع المواقف، بهدف حلها والتقليل من أثارها الجسدية والنفسية. (رنيم عدنان، 2016، ص16).

ويعرف "نيومن" Newman (1981): "المواجهة أنها هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة الضغط النفسي، وخلق طرق جديدة لمواجهة المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة". (أمل العنزي، 2004، ص53).

ويعرف "هان" Haan (1982) و "كليستروم" (1987): "المواجهة بأنها الاستجابة التي تصدر عن الفرد، إزاء الأحداث الضاغطة والتي تكون خارجية أكثر منها داخلية". (طه حسين، 2006، ص81).

ويعرفها "الأمارة" (1995): "بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية". (عبد الله الضريبي، 2010، ص679).

أما المواجهة عند "فليشمان" Flecheman (1984): "هي مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية، أو الظروف الضاغطة". (جدوى عبد الحفيظ، 2013، ص96).

2-2- تعريف استراتيجية المواجهة:

عرفها "شوبينخ" (2001): "بأنها الأساليب التي توجه استجابات الفرد للتصدي للموقف المشقة المدرك، وهذه الاستجابات إما أن تكون في اتجاه الوفاء ببعض المطالب المدركة الخاصة بموقف المشقة، أو في اتجاه التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن موقف المشقة". (رنيم عدنان، 2016، ص60).

من جانب آخر عرفها "عسكر" (2000): "بأنها الأساليب التي تواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام، طبق لقدرات الفرد وإطار المرجعي لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث، أي آثار سلبية جسمية أو نفسية". (رنيم عدنان، 2016، ص66).

ويعرف "لطي عبط الباسط" (1994) أساليب مواجهة الضغوط النفسية" هي مجموعة من لاستراتيجيات السلوكية والمعرفية، التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط، وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المرتب عليه". (طه حسن، 2006، ص24).

كما عرفها "لازاروس" و "فولكمان" (1984): "أنها مجموعة من الجهود المعرفية السلوكية الموجهة للتحكم، وحفظ أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تفوق إمكانيات وموارد الفرد". (محمود ناجي، 2016، ص222).

وعرف "سبيلبرجر" "Spleproger" استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية" أنها عملية وظيفية خفض أو إبعاد المنبه، الذي يدركه الفرد على أنه مهدد". (نائف علي، 2019، ص85).

أما "تشارلز" Charles فيعرفها "على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط".
(عبد الله الضريبي، 2010، ص 676).

فيرى "إبراهيم" أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة، أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان. (إبراهيم لطفي، 1994، ص 203).

في حين يشير "منى توكل" (2006)، إلى أن استراتيجيات المواجهة "هي وسيلة تعديل أو محور الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغوط ووسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل". (ب، 2013، ص 74).

التعليق حول هذه التعاريف: من خلال القراءة لهذه التعاريف اتضح لنا أن استراتيجيات المواجهة عبارة عن إجراءات أو سلوكيات التي يستخدمها الفرد، عندما تتناوبه ضغوطات بمختلف أنواعها وتعتبر أيضا الطرق التي تساعد الفرد على التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من آثارها عليه.

3- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

3-1- تصنيف "لازاروس" و "فولكمان" (1984):

توصل العديد من الباحثين منهم "جورج" (1974)، "بيرلين" "سكولر" (1978) و"لازاروس و "فولكمان" (1984).

إلى تصنيف هذه الاستراتيجيات إلى نوعين أساسيين:

- الاستراتيجيات المركزة نحو الانفعال (Emotion-Focused strategies)
- الاستراتيجيات الموجهة نحو المشكل: (problème-oriented strategies).

3-1-1- الاستراتيجيات الموجهة نحو الانفعال:

تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يقيم الفرد، أنه لا يوجد أي شيء يمكن تعديله في الظروف البيئية المؤذية والمهددة.

وتتضمن هذه الاستراتيجيات مختلف محاولات الفرد للتخفيف من التوتر، أو الضغط الناتج عنها وتحتوي هذه الاستراتيجية حسب "لازاروس" و "فولكمان" (1978)، العديد من الأساليب وهي:

-أخذ المسافة أو الابتعاد: كأن يتوقف الفرد التفكير في الموقف الضاغط ويقوم بنشاطات أخرى.

-التحكم في الذات: وذلك بضبط الانفعالات الناتجة عن الموقف.

-إعادة التقويم الإيجابي: وذلك بتغيير معنى الموقف الضاغط، وإعطائه تفسيراً أكثر إيجابية.

-تقبل المسؤولية: أي تقبل الفرد للموقف الضاغط.

-التجنب أو الهروب: كالهروب من مواجهة الموقف الضاغط، أو تجنب الضيق الناتج عن الوضعية. (نائف علي إيبو، 2019، ص86).

ويرى "لازاروس" أن الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال تؤثر على الانفعال بطريقة مختلفة، إذ من الممكن أن ينجز عن استعمال المواجهة المركزة حول الانفعال إعادة تقييم الوضعية محل المواجهة، بتغيير معنى تلك الوضعية وإعطائها تفسيراً آخر يؤدي إلى التقليل من أهمية الخطر المحدق، وبالتالي التخفيف من شدة الانفعال الناجم عنها.

كما يؤكد كذلك على أن فعالية هذه النشاطات المعرفية، في التخفيف من شدة التوتر الانفعالي تتوقف على درجة الضغط. (مريم مراكشي، ب س، ص15).

3-2-1-المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماط سلوكه أو تعديل الموقف الضاغط.

(نائف علي أيبو، 2019، ص88).

وتهدف هذه الاستراتيجية الى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة، أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة، حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط.

(نائف علي أيبو، 2019، ص89).

وقد حدد "لازاروس" و "فولكمان"، شكلين المواجهة المتمركزة حول المشكلة وهما:

➤ جمع المعلومات.

➤ اتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة، من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط، أو التحرر منه إيقافه. (نائف علي أيبو، 2019، ص90).

أحيانا تعمل استراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلة، والمواجهة المتمركزة على الانفعال معا، بحيث يصعب الفصل بينهما، لذا فانه لا توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها أو فعالة دائما، دون الارتباط بخصائص انفعالية شخصية، و خصائص إدراكية معرفية للفرد، وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة، فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعالة للمدى الطويل، خاصة عند مواجهة حدث قابل للسيطرة و التحكم، أما المواجهة المتمركزة حول الانفعال فتكون فعالة على المدى القصير، خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة، مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره و لذاته و حماية نفسه.

(نائف علي أيبو، 2019، ص91).

3-2- تصنيف "كوكس" و "فيرجيسون" (1996)، "Ferguson et Coxen"

يصنفان أساليب استراتيجيات المواجهة إلى نوعين:

أ-أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد:

تستهدف أساليب استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة، (داخل الفرد، الفروق الفردية) و تتصف استراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة، وذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة، و المواقف غير الضاغطة و تستمد فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة من الخبرات في مواجهة الموقف الضاغط، و أنه يختار منها اعتمادا على حاجاته و مطالب الموقف. (طه حسين، 2006، ص97).

ب-أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد:

تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف في عمليات المواجهة، وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة والهدف الذي يتمكن وراء ذلك، هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد استراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة. (طه حسين، 2006، ص97).

3-3- تصنيف "كوهين" (1994) "Cohen"

ويضيف "كوهين" (1994)، إلى أن الاستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الافراد في التعامل مع الضغوط لها عدة أنواع وهي:

- التفكير العقلاني: ويشير إلى أنماط التفكير العقلاني والمنطقي التي يقوم بها الفرد، من خلالها تخيل الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

- **التخيل:** وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار، والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند المواجهة.
- **حل المشكلات:** هي استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد استنباط الأفكار، وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.
- **الدعابة والمرح** هي استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط أفكار وحلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.
- **الإنكار:** وهي استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى الإنكار، وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.
- **الرجوع إلى الدين:** وتشير هذه الاستراتيجية الدينية رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات، والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي، وذلك في مواجهة المواقف الضاغطة. (طه عبد العظيم، 2006، ص99).

3-4- تصنيف "مارتن" و "بون فواكز" (1992)

صنفا استراتيجية المواجهة إلى أسلوبين وهما:

1- الاستراتيجيات الانفعالية في المواجهة:

وفيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية في مواجهة الضغوط مثل التوتر الشك والغضب والانزعاج.

2- استراتيجيات معرفية في المواجهة:

وفيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفكير الإيجابي والتحليل المنطقي والنشاط العقلي. (أصلان مساعيد، 2003، ص256).

3-5- تصنيف "هيجتر" و "أندلر" (1995) "Higgins et Endler"

قد صنفا إلى ثلاث أساليب وعمليات التعامل مع الضغوط وهي:

أ- أسلوب التوجه الانفعالي:

ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد، وتعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة ويتضمن مشاعر الضيق والقلق والارتياح والغضب.

ب- أسلوب التوجه نحو التجنب:

ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف ويطلق على هذا الأسلوب أيضا "الأسلوب الأحجام".

(طه عبد العظيم، 2006، ص90).

ج- أسلوب التوجه نحو الأداء:

وهي محاولات السلوكية النشطة، التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب السابقة لمواجهة المشكلة.

(طه عبد العظيم، 2006، ص97).

3-6- تصنيف "فيلتشر" و"سالس" (1990)

توصلت أعمالها إلى تصنيف المواجهة إلى:

▪ **المواجهة التجنبية:** وهي استراتيجيات سلبية واستسلامية مثل: التجنب

والتهرب والنفى.

▪ **المواجهة اليقظة:** وهي استراتيجيات نشطة منها البحث عن المعلومات

ووضع مخططات لحل المشكل والدعم الاجتماعي.

(Pulhan et All, 1990, p294)

4-المدخل النظرية للمواجهة:

1-المدخل السيكوديناميكي "الجيل الأول":

لقد تناول "فرويد" (1933)، مفهوم ميكانيزمات الدفاع، و العمليات اللاشعورية التي يستخدمها الفرد في مواجهة التهديدات و القلق، و رأى أن هذه الميكانيزمات الدفاعية عبارة عن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات و التوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة، وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في خفض الضغوط و التوترات، و تعمل على مستوى اللاشعور، كما أنها تحرف و تشوه إدراك الفرد للواقع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق و ضغوط، و أن الفرد يلجأ إلى استخدام حيلة دفاعية لحماية نفسه من الضغوط، و من أمثلة عن هذه الميكانيزمات: الكبت، الإنكار التبرير، التجنب، و غيرها.

وأن هذه الميكانيزمات الدفاعية تعدل من إدراك الفرد للأحداث، وذلك لكي يقلل من حدة الشعور بالضييق لدى الفرد. (طه عبد العظيم، 2006، ص80).

كما ترى "نظرية التحليل النفسي" للمواجهة، كعملية نفسية داخلية تتبع من داخل الفرد و تتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد بخفض القلق و الصراعات النفسية، و أن الأساليب العصابية و الوسواس القهري، هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة.

و في هذا الصدد أيضا يقارن "كرامر" (2000) "Cramer" بين ميكانيزمات الدفاع في التحليل النفسي و عملية المواجهة، حيث يذكر أن ميكانيزمات الدفاع تكون لا شعورية و أن استخدامها يختلف باختلاف الأفراد و المجتمعات و ترتبط بالمرض النفسي، بينما عملية المواجهة تكون شعورية، و يتم تحديدها حسب الموقف، إذ أن ميكانيزمات الدفاع لا يختارها الفرد بطريقة شعورية عن قصد ووعي عنه، بينما في المقابل عملية المواجهة هي أفكار و

سلوكيات يتم اختيارها شعوريا و تكون مرنة وليس ثابتة إذ تتغير من وقت لآخر ومن وقت لآخر و من فرد لآخر كما أنها تختلف تبعا لمطالب البيئة و المواقف التي يوجهها الفرد. (طه عبد العظيم، 2006، ص88).

ويشير "فرويد" (1936) أن الحيل الدفاعية اللاشعورية تنقسم الى نوعين:

▪ الأساليب الدفاعية السوية: تساعد الفرد على حل مشكلته.

الأساليب الدفاعية غير السوية: ترتبط بظهور الأمراض والمشكلات النفسية لدى الأفراد.

ويرى "لازاروس" و "فولكمان" أيضا أن هناك التعريف السيكوديناميكي للمواجهة، وهي أن ميكانيزمات الدفاع تركز أسلوب المواجهة من حيث سمة، وذات قيمة قليلة للنتوء بسلوك المواجهة الفعلي لدى الفرد، فمثلا الاستراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الطالب الجامعي قبل عقد الامتحان النهائي وأثناءها وبعدها وإزاء هذا الموقف الضاغط (الامتحان) وعلى ذلك يمكن القول أن الافراد لديهم استراتيجيات مواجهة منفصلة في مواقف معينة و أنها غير ثابتة بل مرنة و تتغير من وقت لآخر. (طه عبد العظيم، 2006، ص88).

2- المدخل التفاعلي "الجيل الثاني":

ظهر هذا المدخل كرد فعل على "المدخل السيكودينامي" الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله، فهذا المدخل ينظر الى المواجهة على أنها عملية طبيعية و أنها يمكن للفرد من حل مشاكله، وأن ميكانيزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية و شعورية بدلا من أن تكون لا شعورية لا إرادية، و لذلك حل هذا المدخل الجديد عن المواجهة محل المدخل "السيكوديناميكي"، و لهذا ارتبط هذا المدخل بأعمال و دراسات كل من "لازاروس" و "فولكمان" (1984)، و "موس" (1977) والتي أكدت أن المواجهة هي عملية استعداد لدى الفرد، و رفض هذا المدخل وصف الضغوط على أنها

شيء يحدث بطريقة المثير و الاستجابة، بل يرى أن الضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب و المصادر الشخصية لديه.

وفي نفس الاتجاه يشير "كالن" (1993) "Calan"، أن قدرة الفرد على التحكم من 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، ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط.

ويرى "كوبر" و "باين" (1991) "Coper et Bayne"

أن العمليات المعرفية وعلى رأسها الذكاء، تلعب دورا هاما في تفسير الموقف الضاغط وكيفية التغلب عليه ويؤكد على أن هناك استجابات ذكية للتعامل مع المشاكل وهي:

- القدرة على حل المشكلات الاجتماعية والتي من خلالها يفسر الموقف منطقيًا، ويتعامل مع المشكلة والأفراد الذين لديهم نقص في القدرة على حل المشكلة لا يحلون الموقف بشكل صحيح، ومن ثم لا يستخدمون المصادر المتاحة لديهم بشكل أفضل.
- الكفاء الاجتماعية: فالأفراد الذين يكون لديهم كفاءة اجتماعية يستطيعون الحصول على المساعدة من الآخرين المحيطين بهم، فهم يزودون الفرد بمصادر تساندهم على تعديل الضواغط. (طه عبد العظيم، 2006، ص89).

3-مداخل التقارب بين الشخص والمواجهة "الجيل الثالث":

لقد أدت البحوث التي أجراها "لازاروس" و "فولكمان" إلى ظهور مدخل جديد يركز على التقارب بين العوامل الشخصية، و السياق الموقفى وبين المواجهة، فقد كانت المداخل السابقة تهمل دور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة للضغوط بين الأفراد ومن ثم جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من "أوبرين" و"ديلونجس" (1996) "Obrien et Delongis" و غيرهم على أهمية كل من العوامل

الموقفية و العوامل الشخصية في تفسير قدر كبير من التباين في سلوك المواجهة بين الأفراد، فهذا المدخل يعترف بأهمية كل من العوامل الشخصية و المحددات الموقفية في عملية المواجهة. (طه عبد العظيم، 2006، ص123).

إضافة إلى ذلك يمكن تفسير المواجهة من المنظور الاجتماعي " Sociale Ecological"، والذي يؤكد على أهمية تفاعل الفرد مع الظروف المادية والثقافية والاجتماعية والبيئية، ومفهوم مصادر المواجهة البيئية ينشأ من هذا المنظور وهو شبكة العلاقات الاجتماعية التي تساعد الفرد على مقاومة الضغوط.

وفي هذا يشير "موس" و "بيلينج" (1982) "Mois et Billings" إلى أن المصادر البيئية تؤثر بشكل فعال على تقييم الفرد للتهديد الذي ينطوي على الموقف الذي يتعرض له الفرد، وأيضاً على اختيار وفاعلية استجابات المواجهة فمن المعروف أن عملية المواجهة تعتمد على العوامل الموقفية وعلى المصادر الداخلية والخارجية للفرد.

(طه عبد العظيم، 2006، ص91).

5-العوامل المؤثرة في تحديد استراتيجيات المواجهة:

من بين هذه العوامل نذكر منها:

5-1-العوامل الشخصية: خاصة بالنضج الانفعالي والمعرفي الثقة بالنفس تؤثر في

طبيعة التعامل مع الضغوط إضافة إلى العوامل المرتبطة بالموقف الضاغط وخصائص البيئة التي يعيش فيها الفرد وتنقسم إلى:

5-1-1-مركز التحكم: كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث لحياته، أو إدراكه

لعوامل الضغط والسيطرة في بيئته. (طه عبد العظيم، 2006، ص124).

5-1-2- تقدير الذات: يؤثر تقدير الذات على مستوى الصحة النفسية للفرد وعلى

مستوى الإنجاز والتوافق مع مطالب البيئة، والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، فكلما ارتفع تقدير الذات عند الفرد انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط.

(طه عبد العظيم، 2006، ص 125).

5-1-3- نمط الشخصية: لا يستجيب الفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل

يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من بيئة هم الأكثر حساسية والشعور بالضغط سريعي التأثير بمسببات الضغوط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية، وبينما الأفراد الأكثر استرخاءاً وصبراً ورضاً عن العمل والحياة وغير العدوانيين، يستعملون استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة.

(طه عبد العظيم، 2006، ص 108).

5-2- العوامل الديمغرافية: تؤثر في تعامل الفرد مع الضغط مثل: الجنس العمر

والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية، والخبرات السابقة والجماعات التي ينتمي إليها الفرد وتنقسم هذه العوامل الديمغرافية إلى:

6-2-1- العمر الزمني والفروق بين الجنسين:

يؤثر العمر في أساليب المواجهة للأحداث الضاغطة فنتغير مع تقدم العمر، ومع زيادة مستوى النمو الديمغرافي للفرد فهي تختلف باختلاف العمر الزمني، كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهنة واستراتيجيات المواجهة الأقدمية في مواجهة الأحداث الضاغطة، أما الإناث يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال. (كمال القرطبي، 1994، ص 91).

6-3- خصائص وقدرات الوالدين:

ومنها المستوى الاقتصادي والاجتماعي والذكاء، والسمات الشخصية والخبرة المهنية.

(سلام راضي، 2013، ص30).

وقد يختلف أسلوب المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فتختلف استجابة الأفراد باختلاف ثقافتهم، كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسرة مستواها الثقافي الاجتماعي مرتفع، يميلون إلى استخدام استراتيجيات السلوكية المعرفية الفعالة التي تركز على التجنب. (طه عبد العظيم، 2006، ص42).

6- شروط المواجهة الفعالة:

هناك العديد من المتغيرات التي تحدد المواجهة الفعالة للضغوط وهي:

- **السمات الشخصية:** مثل الوجدان الإيجابي، والصلابة والتفاؤل وال ضبط النفسي وتقدير الذات، وقوة الثقة بالنفس.
- **السمات الداخلية:** وتشمل الاتساق والانسجام في جميع جوانب حياة الفرد، والإحساس بأن للحياة قيمة ومعنى، وروح والتدين.
- **المصادر الخارجية:** وتشمل الوقت والمال والتعليم، والمهنة المناسبة والأطفال والأسرة والأصدقاء ومعايير الحياة المناسبة.

(عبد المؤمن بن عودة، 2012، ص44).

7- بعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

إن التطور العام عن أساليب التعامل مع الضغوط شامل ويحتاج إلى تفصيل أكثر وخاصة إذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية، فيرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على:

■ وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.

■ وسيلة التحكم الادراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.

■ وسيلة للتحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة

للحل. (مريم سعداوي، 2013، ص264).

وعموما فإننا نرى بأن التعامل مع الضغوط، عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد لأنفسهم، و بناءا على ذلك فسنبين بعض الأساليب بشكل مفصل:

1-أسلوب حل المشكلة:

ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة، وصولا إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددھا، والجدير بالذكر أن بعض الأفراد يجدون صعوبة في حل ما يواجههم من مشاكل عاجزين عن إيجاد الحلول المناسبة لها ولذلك يضيع عليهم كثيرا من الوقت والفرص التي هم بحاجة إليها وتنعكس آثار ذلك على تقديرهم لقدراتهم وتتراكم المشكلات التي تمنعهم من تحقيق هدفهم، مما يجعلهم عرضة للإحساس بالضغط. (طه عبد العظيم، 2006، ص167).

2-أسلوب طلب الإسناد الانفعالي والاجتماعي:

وهو محاولة البعض الحصول على مساعدة من الآخرين اجتماعيا، نفسيا، طبيا، ماديا تبعا لقدراته، إذ يلجأ البعض إلى الأهل و الأقارب للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين، و قد يتجه البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي و(خاصة المكتئبين) سواء من القريبين أو الأطباء النفسانيين. (طه عبد العظيم، 2006، ص68).

3- الأساليب الدينية:

قد يتجه البعض الى الدين لما فيه من أمان وسكينة وطمأنينة، طلبا للإسناد في التعامل مع الضغوط، وذلك بالإكثار من الصلوات والأدعية، التي تعطي الراحة النفسية بالتنقية والعزيمة و الإرادة.(طه عبد العظيم،2006،ص69).

4-أساليب ممارسة التمارين الرياضية:

للتمارين الرياضية دور هام في اختزال الضغط النفسي، لأنها تعتبر مخرجا للطاقة الجسمية الكامنة، وعندما لا يصرح بخروجها فإنها تسبب توتر، فتفريغها عبر الرياضة يتيح للعقل أن يتحول إلى بعض الأشياء المفيدة بعيدة عن الإحباط، والضغوط التي أرهقت الجسم.

ويعتبر هذا الأسلوب الأكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية، حيث أن التمارين الرياضية تؤدي إلى خفض القلق والتوتر بطريقة مختلفة فاضطرابات القلب ومعدل التنفيس يميل إلى الانخفاض عند جميع الأفراد الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، وأيضا يشعر التمرين الرياضي بالسرور والتفاؤل والراحة النفسية، كما يبعدك ابتعادا مؤقتا عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي.

5-أسلوب التجنب والهروب:

عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فبإمكانه في بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، ويحدث هذا على مستوى الأفراد، أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطيع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير.

وكثيراً من الذين يتعاطون العقاقير يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة عند بعض الناس، فقد اختار البعض هذا الأسلوب وفق نمط شخصيتهم فهم لا يفعلون شيئاً وغالباً ما يصاحب هذا السلوك الشعور بالاكئاب وعدم الاهتمام. (حمزة بركات، 2008، ص67).

6- أسلوب ممارسات الهوايات:

يلجأ بعض الأشخاص إلى ممارسة الهوايات للتنفس عن الروح من الكرب والوحدة وذلك بممارسة الرسم والسماع للموسيقى، واللجوء إلى الكتابة الشعرية، كما يلجأ البعض إلى الابتكار والتجديد عن تكرار بعض الأعمال الروتينية. (حمزة بركات، 2008، ص68).

8- أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تهدف المواجهة عموماً لهدفين رئيسيين وهما:

- 1- مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط.
 - 2- التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف الضاغط.
- (نائف علي إيبو، 2019، ص86).

خلاصة:

إن الفرد لا يقف مكتوف الأيدي إزاء الضغط الذي يتعرض إليه، فعليه أن يستعين ببعض الاستراتيجيات المواجهة التي من شأنها تساعده على التعايش والحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية وأحداثها، ويمكن اعتبار أن أهم وظيفة لاستراتيجيات المواجهة هي المواجهة الوظيفية الوقائية التكيفية، إذ تعمل على تقليل آثار الضغوط المختلفة عن طريق مواجهة الموقف الضاغط أو تغييره.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

I- الدراسة الاستطلاعية.

II - الدراسة الأساسية.

1-منهج الدراسة.

2-عينة الدراسة ومواصفاتها.

3-أداة الدراسة.

4-حدود الدراسة.

5-إجراءات التطبيق الميداني.

6-الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى أهم الإجراءات المنهجية التي نتبعها في البحث الميداني بما فيها الدراسة الاستطلاعية نوع المنهج المتبع، الدراسة الأساسية، طريقة اختيار العينة الإطار المكاني والزمني للدراسة وأدوات الدراسة الأساليب الإحصائية المستخدمة للتحليل والمناقشة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة وأساسية، فهي خطوة من خطوات البحث العلمي، والتي بدورها تقرب الباحث إلى ميدان البحث، وتطبيق الدراسة يتم التعرف على خصائص مجتمع الدراسة، ويمكننا من التأكد من أداة البحث ومدى صلاحيتها قبل استعمالها في الدراسة الأساسية.

فبعد إعطائنا رخصة الميدان من طرف إدارة الجامعة قمنا بتحديد المؤسسة التي يمكننا الذهاب إليها في بلدية "أزفون"، و تحصلنا كذلك على رخصة من مديرية التربية لولاية تيزي وزو، قمنا بالزيارات الميدانية لتلك المؤسسة التعليمية أين أجرينا مقابلة مع التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، ناقشنا موضوع دراستنا ألا وهي "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا".

وتمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية في:

- التعرف على ميدان الدراسة.

- جمع المعلومات والمعطيات الضرورية للدراسة.

- التأكد من شمولية بنود مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي.

-التحقق من مدى صلاحية أدوات الدراسة من حيث خصائصها السيكو مترية (الصدق والثبات) من أجل استعمالها واستخدامها في الدراسة الأساسية.

1-1-1- عينة الدراسة الاستطلاعية:

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 35 تلميذ وتلميذة المقبلين على شهادة البكالوريا.

1-2-1-المجال المكاني والزمني للدراسة:

1-2-1-1- المجال المكاني:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية بالثانوية الجديدة "إيازوران محمد السعيد" بأزفون و ذلك في العام الدراسي (2021-2022).

1-2-2-1- المكان الزمني:

أجريت الدراسة الإستطلاعية في الفترة بين 10 أفريل 2022 إلى غاية 14 أفريل 2022.

II-الدراسة الأساسية :

1-منهج الدراسة:

قد تختلف طبيعة المنهج باختلاف طبيعة الموضوع المراد دراسته وبما أننا بصدد إجراء دراسة تهدف إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، فوجدنا أن المنهج الوصفي هو الأنسب للقيام بخطوات هذه الدراسة.

ويعرف هذا المنهج أنه مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا

كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث. (نورة بوعيشة، 2013، ص321).

2- عينة الدراسة الأساسية و مواصفاتها:

2-1-مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة في جميع التلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا، بالثانوية الجديدة "إيازوران محمد السعيد" بأزفون، ولاية تيزي وزو، للسنة الدراسية (2021-2022)، إذ بلغ حجم مجتمع الدراسة الحالية 120 تلميذ وتلميذة.

2-2-حجم عينة الدراسة:بلغ عدد عينة الدراسة 80 تلميذ وتلميذة يزاولون دراستهم

في القسم النهائي المقبلين على شهادة البكالوريا، بالثانوية الجديدة "إيازوران محمد السعيد" بمختلف التخصصات آداب وفلسفة، تقني رياضي علوم تجريبية، لغات اجنبية.

2-3-طريقة اختيار العينة:قد اعتمدنا في اختيار عينة الدراسة على الطريقة القصدية

على التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، فهذه الفئة الأكثر عرضة للضغوط النفسية بسبب الامتحان المصيري للتلميذ، فقد تتناوبهم ضغوطات من مختلف المصادر، فهذا التلميذ يسعى ما بوسعه للتخفيف من شدة هذا التوتر وذلك باتباع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

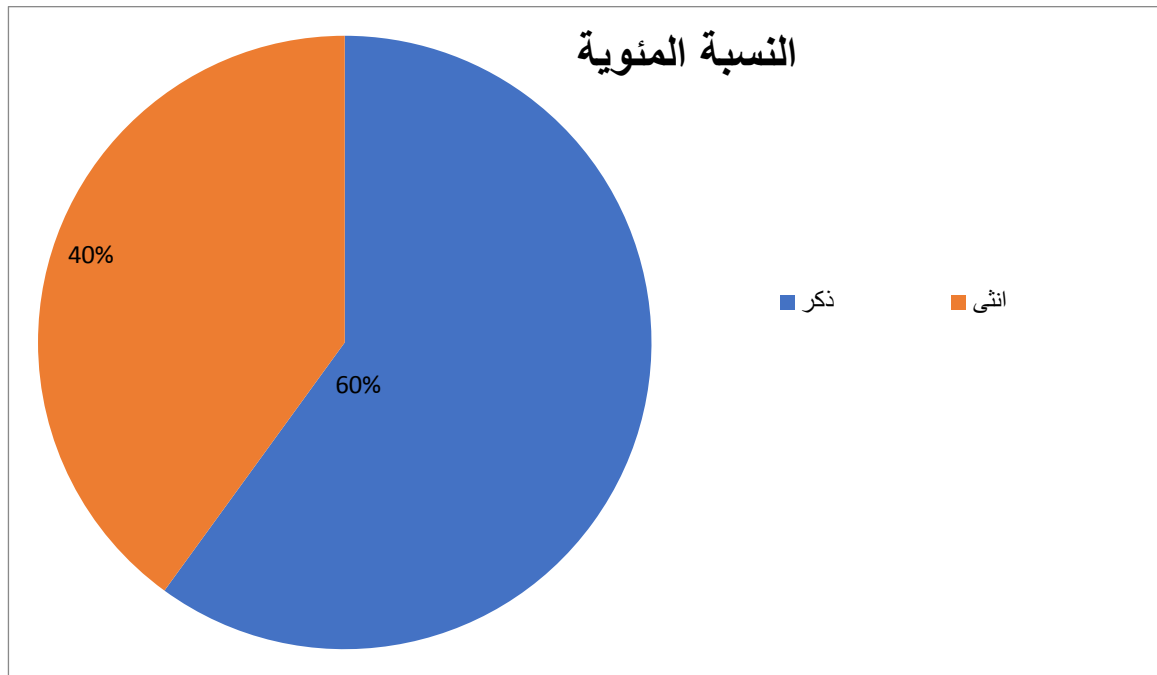
2-4- خصائص العينة:

أ- حسب الجنس:

الجدول رقم (01) يمثل توزيع العينة حسب الجنس.

النسبة المئوية	العدد	الجنس
60	48	اناث
40	32	ذكور
100	80	مجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01)، أن عدد الاناث في الدراسة الأساسية بلغ 48 و نسبتها 60% أما الذكور عددهم 32 ونسبتهم 40%، مما يدل على أن نسبة الاناث تفوق نسبة الذكور.



الشكل (01) تمثل دائرة نسبية لتوزيع العينة حسب الجنس.

من خلال الدائرة النسبية نلاحظ أن، نسبة الاناث ملونة باللون البرتقالي تقدر ب 60% تفوق نسبة الذكور الملونة الأزرق المقدرة ب 40%.

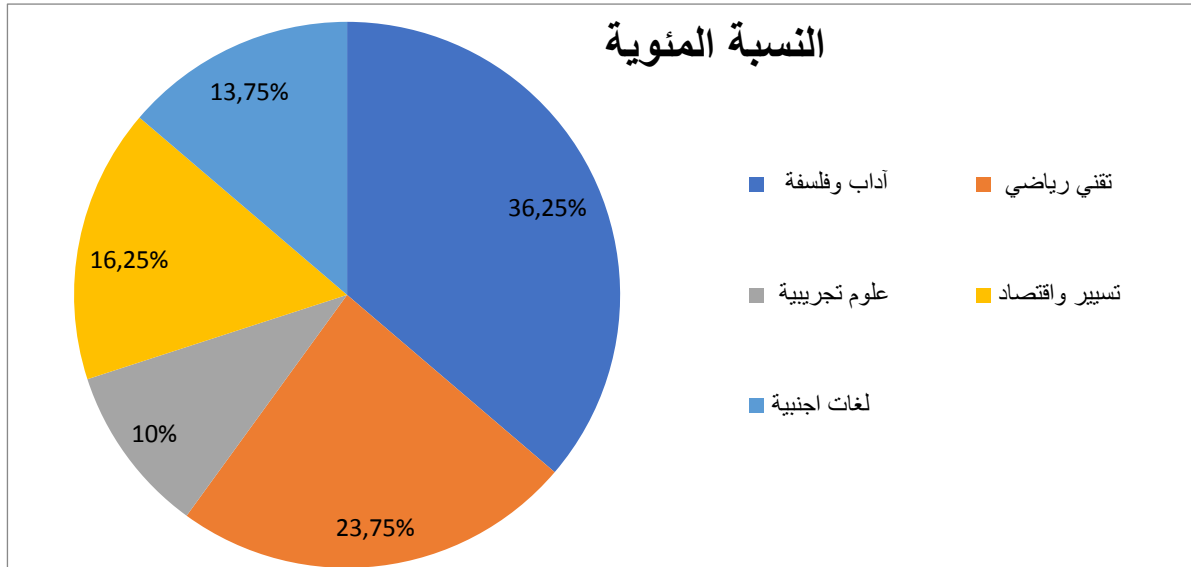
ب- حسب التخصص:

الجدول رقم (02) يمثل توزيع أفراد العينة حسب التخصص:

النسبة المئوية	العدد	التخصص
36.25%	29	آداب وفلسفة
23.75%	19	تقني رياضي
10%	08	علوم تجريبية
16.25%	13	تسيير واقتصاد
13.75%	11	لغات اجنبية
100%	80	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02)، أن نسبة تلاميذ تخصص آداب وفلسفة بلغ 36.25% تلاميذ تخصص تقني رياضي نسبته 23.75%، وتلاميذ تخصص علوم تجريبية نسبتهم 10% وتلاميذ تخصص تسيير واقتصاد قدر ب 16.25%، وتلاميذ تخصص لغات اجنبية بلغت نسبتهم بلغت 13.75%.

فنستنتج أن أعلى نسبة هي آداب وفلسفة ثم تليها تقني رياضي ثم تسيير واقتصاد ثم تقني رياضي ثم علوم تجريبية.



الشكل رقم (02)، دائرة نسبية يمثل توزيع العينة حسب التخصص.

نلاحظ من خلال الشكل رقم(02)، أن شعبة أدب وفلسفة أعلى نسبة والملونة باللون الأزرق والتي تقدر بـ 36.25%، وتليها بعدها شعبة تقني رياضي الملونة باللون برتقالي وتقدر بـ 23.75%، ثم شعبة تسيير واقتصاد الملونة باللون أصفر وتقدر بـ 16.25% وتليها شعبة لغات أجنبية الملونة باللون أزرق فاتح والتي تقدر بـ 13.75%، والشعبة الأقل نسبة هي شعبة علوم تجريبية الملونة باللون رمادي والتي تقدر بـ 10%.

3- أدوات الدراسة الأساسية:

3-1- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

تم اعداد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية للباحث "عبد المؤمن بن عودة" (2011-2012)، حيث يتكون عددها من 35 بند موزعة على 06 ابعاد، يحتوي البعد الأول على 07 بنود والبعد الثاني على 07 بنود والبعد الثالث على 05 بنود والبعد الرابع على 05 بنود والبعد الخامس على 05 بنود والبعد السادس على 06 بنود.

أ-مكونات المقياس:**1-أسلوب حل المشكلة:**

قد يلجأ إليه الفرد فهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط وهذا الأسلوب يهدف إلى تخفيف الضغوط وتحقيق الأهداف وعبارات البعد هي:(1،2،3،4،5،6،7).

2-أسلوب الهروب والأحجام:

هو أسلوب يستخدم من قبل الأفراد للابتعاد عن مصدر الضغط أو الهروب والانسحاب من المواقف التي تنتابه والتي يتعرض لها في حياته وعبارات البعد هي:
(8،9،10،11،12،13،14).

3-الأسلوب الانفعالي:

هو أسلوب يستخدم من قبل الفرد للتعبير عن انفعالاته أو التخفيف من شدة التوتر التي يعانيه عن طريق إلحاق الأذى بالآخرين سواء لفظيا أو بدنيا وعبارات البعد هي:
(15،16،17،18،19).

4-أسلوب المساندة الاجتماعية:

وهذا من خلال الدعم والتشجيع من الأفراد أو الأسرة أو الأقارب أو الأصدقاء والمجتمع عموما وعبارات هذا البعد هي:(20،21،22،23،24).

5-أساليب دينية:

فالفرد عندما تشتد به الضغوط يلجأ إلى الله تعالى بالدعاء أو الصلاة أو العبادات وعبارات البند هي:(25،26،27،28،29).

6- أسلوب ممارسة عادات معينة:

ويتضمن هذا الأسلوب العديد من العادات والأنشطة التي يمارسها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة مثل اللجوء إلى الأكل أو الامتناع عن الأكل أو التدخين أو المهدئات وعبارات البعد هي: (30،31،32،33،34،35).

ب- طريقة تصحيح المقياس:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات استجابات افراد العينة على المقياس حسب البدائل المقدمة، وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03)، أوزان بدائل الأجوبة لفقرات الاستبيان الاستراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية.

غالبا	أحيانا	نادرا
1	2	3

ج- الخصائص السيكومترية للأداة:

أ- الثبات:

قام الباحث "بن عبد المؤمن بن عودة" (2012)، بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية بهدف تقدير الصدق والثبات معتمدا على عدة مؤشرات وهي:

- صدق المقارنات الطرفية: حيث أن قيمة ت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 هذا يعني أن المقياس صادق.

-صدق الاتساق الداخلي: حيث أن الدرجة الكلية لجميع معاملات الارتباط قدرت ب 0,70 هذا يعني أن ثبات المقياس عال.

-معامل ألفا كرونباخ: قدر ب 0,69 فهو يتميز بمعامل ثبات مرتفع.

-التجزئة النصفية: إن الدرجة الكلية لمعامل الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس قدرت ب 0,66 مما يدل على الثبات والعالي للمقياس. (بن عودة، 2012، ص107).

أ-الصدق:

بعدها قمنا بعرض المقياس على 06 أساتذة محكمين في جامعة "مولود معمرى" بتامة في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية للحكم على مدى تطابق عبارات المقياس من حيث محتواها للجانب الذي تقيسه ومدى وملائمتها للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، حيث اتفق جميع المحكمين بأن العبارات تقيس ما وضعت لأجله بنسبة تتراوح ما بين 70% و90% مع أحداث بعض التغييرات اللغوية.

ب-الثبات:

أما في دراستنا لقد طبق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بلغت العينة 35 تلميذ وتلميذة، تتراوح أعمارهم ما بين 17سنة -23سنة وتم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية وقد قدر معامل الثبات 0,72.

- فبناء على توجيهات الأساتذة المحكمين قمنا بتعديل بعض العبارات كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) تمثيل العبارات المعدلة:

بعد التعديل	قبل التعديل
-ألعب ألعاب الفيديو في حال تعرضي لمشكلة.	-العبارة رقم 13: ألعب ألعاب الفيديو أو أذهب إلى مقهى الأنترنت في حال تعرضي لمشكلة.
-عند تعرضي للضغط أضع كل ثقتي في الله تعالى.	-العبارة رقم 26: أضع كل ثقتي في الله تعالى عندما تعرضت لمواقف الضاغطة.
-عندما أحس بالضغط آخذ حماما دافئا.	-العبارة رقم 30: آخذ حماما دافئا مساء من شدة الضغط.

4-حدود الدراسة:

4-1-الإطار المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية لهذا البحث في الثانوية الجديدة "إيازوران محمد السعيد"

بأزفون ولاية تيزي وزو.

4-2- الإطار الزمني للدراسة:

أجريت الدراسة الميدانية لهذا البحث في الفترة الممتدة من 2022.05.04 إلى غاية 2022.05.15 خلال العام الدراسي، (2021-2022).

4-3- الإطار البشري:

يتمثل العنصر البشري في هذه الدراسة على التلاميذ الذين يدرسون في الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.

5- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية شرعنا في شهر ماي من عام (2022)، في التطبيق الفعلي لأدوات جمع البيانات، إذ قمنا بتوزيع 80 استمارة على التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في الثانوية المختارة وقمنا بشرح التعليمات وكيفية الإجابة عليها، وبعد أسبوع قمنا بجمع الاستمارات.

فبعد جمع المعلومات قمنا بحسابها يدويا، وبالتالي الإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من فرضيات الدراسة.

6- أساليب المعالجة الإحصائية:

استخدمنا في هذه الدراسة الأساليب التالية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: لاختبار الفرضية التي نقرر بوجود

استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في مواجهة الضغوط النفسية.

-اختبار "T": لاختبار الفرضية التي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي لمتغير الجنس.

-اختبار "أنوفا": لاختبار الفرضية التي تقر بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزي لمتغير التخصص.

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

-تمهيد.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

خلاصة.

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصل السابق للإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية، والأساسية ونوع المنهج المستعمل، وعينة الدراسة، وأدواتها، والأساليب الإحصائية المستعملة، لذا ففي هذا الفصل سوف نقوم بعرض نتائج الفرضيات وتحليلها ومناقشتها وكذا تقديم الاستنتاج العام ووضع قائمة المراجع.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على: "وجود استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في التعامل مع الضغوط النفسية".

ولاختبار هذه الفرضية قمنا بحساب قيمة المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي، والجدول التالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم(05): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجية لمواجهة

الضغوط النفسية المستخدمة من قبل التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	استراتيجيات المواجهة المستخدمة	الرقم
2.63	14.77	أسلوب حل المشكلة	01
2.43	13.43	أساليب دينية	02
2.66	13.37	أسلوب الهروب والأحجام	03
2.03	10.82	الأسلوب الانفعالي	04
2.06	10.71	أساليب ممارسة عادات معينة	05
2.46	10.65	أسلوب المساندة الاجتماعية	06

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا أن: الاستراتيجيات الأكثر استخداما و التي احتلت المرتبة الأولى و متوسط حسابها عالي هي: استراتيجيات حل المشكلة حيث بلغ متوسط إجابات التلاميذ عليها ب14.77 مما قد يدل على أن التلاميذ عند تعرضهم للمواقف الضاغطة يلجؤون إلى هذه الاستراتيجية، ثم تليها استراتيجية الأساليب الدينية بمتوسط حسابي قدر ب 13.43 وانحراف معياري قدر ب2.43 ثم بعدها تأتي استراتيجيات الفرعية المتمركزة على أسلوب الهروب و الإحجام بمتوسط حسابي بلغ ب13.37 وانحراف معياري قدر ب2.66 في حين تأتي الاستراتيجية الفرعية المتمثلة في الأسلوب الانفعالي، في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدر ب 10.82 وبعدها نجد الاستراتيجية ممارسة عادات معينة، قدر متوسط الحسابي ب 10.71 واحتلت المرتبة الأخيرة استراتيجية أسلوب المساندة الاجتماعية إذ قدر متوسط حسابها ب 10.65.

1-2- تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

من خلال الجدول السابق رقم (05)، أظهرت نتائج الفرضية الأولى أن هناك استراتيجيات متنوعة ومتعددة متبعة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في التعامل مع الضغوط النفسية، فنجد الاستراتيجية الأكثر استخداما هي حل المشكلة ثم تليها استراتيجية الأساليب الدينية، بعدها استراتيجية أساليب الهروب والأحجام ثم الأسلوب الانفعالي، آخرها أسلوب ممارسة عادات معينة والأسلوب المساندة الاجتماعية. ونعزي هذه النتيجة إلى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تواجههم العديد من الضغوطات والأزمات توتر وخوف من الامتحان الرسمي والمصيري لذلك يتجهون إلى سبل و طرق متعددة للخروج هذه المواقف والضغوطات التي أثرت عليهم والبحث عن حلول للمشكلات التي يتعرضون لها فكل حسب الطريقة التي تتلاءم مع مشكلاته فاستراتيجية حل المشكلة تتعامل بشكل مباشر مع المواقف الضاغطة و تعمل على إيجاد حلول للمواقف، ووضع مخطط لمشاكلهم و كيفية التعامل معها حتى يسهل حلها و يعملون ما بجهودهم من أجل الحصول على

معلومات وعن من يشجعهم من أشخاص التي تربطهم علاقة جيدة معهم، وهذا يزيد لمستوى ثقتهم لهم، وقد نجد الفرد في المواقف الضاغطة يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف أو المشكلة وطلب النصيحة من الآخرين و إدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط و ذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد .

فلو أن هناك تلميذ لديه صعوبة التعامل مع رفاق القسم ومن ثم تجعله شارد الذهن وتعيقه عن المذاكرة، فإن استراتيجية حل المشكلة تكون ملائمة هنا لمساعدة التلميذ للتغلب على مشكلته كاتجاهه مثلا: الإدارة، الأستاذ، لحل المشكلة التي جعلته يعاني من ضغوط داخل القسم مع زملائه.

وهذا ما أشار إليه "هولهان وآخرون" أن الاستراتيجية المتمركز على حل المشكلة هي الأكثر فعالية وعلى العموم فالأفراد الذين يستخدمون هذه الاستراتيجية هي الأفضل لتكيف الحوادث المتعلقة، ويظهرون أعراض للمشاكل أقل من الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات أخرى.(علي حراث،2019،ص148).

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "الهالي"(2008)، حيث أظهرت هذه الدراسة أن استراتيجية حل المشكلة هي أكثر الاستراتيجيات استخداما.(غازي، 2014، ص101)

وكذلك تماشت دراستنا مع دراسة "منى محمود" التي توصلت نتائجها إلى أن: الأسلوب الأكثر استخداما في أساليب مواجهة الضغوط هو أسلوب حل المشكلة.

كما أكدت نتائج الدراسة مع ما توصل إليه "حسين موسى"(2017)، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى الطلبة الإعدادية، تهدف هذه الدراسة التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفي نتائجها تبين أن أسلوب الهروب

والاحجام والتجنب المرتبة الأولى، ثم يليها الأسلوب الديني ثم الاسناد الاجتماعي ثم أسلوب حل المشكلة. (موسى الجبوري، 2017، ص14).

فقد اختلفت هذه الدراسة مع نتائج دراستنا ففي المرتبة الأولى حل المشكلة ثم يليها الأسلوب الديني ثم أسلوب الهروب والاحجام.

في حين احتلت الاستراتيجية الدينية المرتبة الثانية وهذا راجع إلى البيئة الجغرافية والاجتماعية التي يعيش فيها التلميذ، فهي بيئة محافظة يلعب الدين دورا مهما فيها، لذا نجد التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا يستند إلى الله تعالى بالصلاة والدعاء وقراءة القرآن والأذكار، لكي يخفف من توتره وقلقه وضغوطاته، والتغلب على مختلف المشاكل فاتباع الإرشادات الدينية يساعد كثيرا على التخلص من المواقف الضاغطة، فهو أسلوب يستخدم خاصة في الدول المتدينة وهذا ما يبرر حصولها للمرتبة الثانية بعد استراتيجية حل المشكلة .

فدراسة "نزار بن حامد بن ديغليبي" (2012)، أكدت أن الأساليب التي يستخدمها التلاميذ في مواجهة الضغوط مرتبة كالتالي: الالتجاء إلى الله تعالى في المواجهة، التركيز على حل المشكلة، التنفيس، الاسترخاء.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة "أبوا المشايخ" (2008) و دراسة، التي أظهرت أسلوب المواجهة الأكثر استعمالا هو الأسلوب الديني. (غازي، 2014، ص102).

وجاءت كذلك نتائج دراسة "ستون" (1984)، مع نتائجنا فتوصلت إلى أن النشاط الديني كان أكثر استخداما بالنسبة للأساليب الأخرى. (Stone, 1984, p89).

وبعدها نجد الاستراتيجية الثالثة المستخدمة من قبل التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لمواجهة الضغوط هو أسلوب الهروب والاحجام، فالتلاميذ الذين يعانون من ضغوطات قد نجدهم ينصرفون إلى النوم في وقت مبكر أو يقوم بمشاهدة التلفاز، سماع

الموسيقى، التحدث في الهاتف مع شخص يعرفه لساعات طويلة او يقوم باللعب ألعاب الفيديو كلعبة "البوغي" قد يتجهون إليها لساعات طويلة ليخففوا من ضغطهم في حين نجد البعض الآخر لديهم الرغبة الكلية في الأكل والعكس صحيح، فهذه كلها سبل للهروب من المشكلات. ويمكن أن نرجع سبب انتشار هذا النوع من استراتيجيات المواجهة إلى عدم امتلاك التلاميذ القدرة والخبرة الكافية لمواجهة الضغوط وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة "عبد المؤمن بن عودة" (2012)، التي توصلت إلى أهم الأساليب المتبعة من قبل التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسيا فيما يخص أسلوب الهروب والأحجام هذا راجع إلى عدم امتلاك القدرة والخبرة الكافية لمواجهة المشكلة ولعل الانسحاب والهروب من الموقف الضاغط أهم أسلوب التعامل مع الضغوط النفسية. (عبد المؤمن بن عودة، 2012، ص68).

أما الأسلوب الرابع الذي يتبعه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا للتخفيف من شدة الضغط هو الأسلوب الانفعالي يهدف هذا الأخير الى التعامل مع استجابة الضغط ويستخدم الدعابة والمرح.

ويشير "أنشل Anchel" (1997)، إلى أن هناك اختلاف بين استراتيجيات المتمركزة على المشكلة والانفعال فالأولى تتضمن محاولات يقوم بها الفرد لإنكار الهدف من المهمة عن طريق فعل أشياء كسعي الفرد نحو المساندة الاجتماعية أما الاستراتيجية الثانية التي تركز على الانفعال فهي تشير الى تنظيم الانفعالات لخفض المشقة والضيق الانفعالي للفرد وذلك من خلال فنيات مثل أحاديث الذات والتدريب على الاسترخاء.

(طه حسين، 2016، ص194).

بعد هذه الأساليب التي كانت الأكثر استعمالا تليها الاستراتيجية المساندة الاجتماعية فهنا نجد بعض التلاميذ يتجهون إلى أشخاص ذوي خبرة عليهم لمواجهة الموقف أو المشكلة يحاول الحصول على النصح والتوجيه من قريب منهم كالأصدقاء،

الأسر فحاولون مساندهم في المشكله التي طرأت بهم في حين قد نجد فئة ضئيلة يلجؤون للوالدين لدعمهم وتوجيههم للتخفيف من الموقف الضاغط او حله.

وهذا ما أشار إليه "بروشن" (1984)، أن استراتيجيه الدعم الاجتماعى هي مجهودات الفرد من أجل الحصول على المساندة من الآخرين، إلى أن الأمر يتعلق بمحاولة فعلية للحصول على معلومات عن من يشجعهم من الأشخاص الذين تربطهم علاقة جيدة بدعمهم له للاستفادة من الخبرات و التجارب المتنوعة من خلال الاتصال الداخلى.

(علي حراث، 2019، ص148-149).

فئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يبحثون عن السند الاجتماعى والذي يمدهم يد العون فهم بحاجة ماسة إلى الإحساس بوجود من حولهم ومن يساندهم سواء في البيت من الوالدين والإخوة والأقارب أو في الشارع والمدرسة من أصدقاء، وزملاء وأساتذة، فذلك يخفف من ضغوطاتهم ويزيد من تحفيزهم نحو الدراسة وبشكل إيجابى.

وقد اتفقت نتائج الفرضية مع نتائج دراسة "أمال جودة" (2007)، التي أظهرت أن الدعم الاجتماعى من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط النفسية إذ يقلل ما يعانى به الفرد من احتمالية الإصابة بالأمراض الناتجة عن الموقف الضاغط وبالتالي فإن الدعم الاجتماعى يقلل من الأعراض الاكتئابية الناجمة عن المواقف الضاغطة وبالتالي فإن الدعم الاجتماعى لا يقلل فقط الشعور بالضغط النفسى بل يزيد من قدرة الأفراد على مواجهة المواقف الضاغطة. (فازية غازى، 2014، ص74).

والأسلوب الأقل استعمالا في استراتيجيه مواجهة الضغوط النفسية هو أسلوب ممارسة عادات معينة، فمن شدة الضغوط خاصة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فنجد بعض الفئة منهم يأخذون حماما دافئا للتخفيف من شدة الضغط وفئة أخرى نجدهم يدخلون يتعاطون المخدرات وفئة أخرى يمارسون الرياضة ونشاطات فنية كالرسم والموسيقى.

وجاءت نتائج الفرضية متفقة مع نتائج دراسة "باترسون و مكوبين" (1987) بعنوان "أنماط تعامل المراهقين مع الأحداث الضاغطة" على 467 تلاميذ المرحلة الثانوية، وكشفت الدراسة أن الأنماط الأكثر استخداما و شيوعا لدى العينة هي ممارسة عادات معينة كالاسترخاء، سماع الموسيقى أما الأنماط الأقل استخداما فتمثلت في طلب المساعدة. (سعاد العاتي، 2019، ص83).

في حين جاءت نتائج الدراسة الحالية مختلفة مع بعض نتائج الدراسات كدراسة "حسين موسى" (2017)، وبينت نتائجها إلى أن أسلوب الهروب والتجنب بالمرتبة الأولى ثم تليه الإسناد الديني ثم الإسناد الاجتماعي، ثم أسلوب حل المشكلة.

فوجود استراتيجية مواجهة الضغوطات راجع لخضوع التلاميذ إلى دورات تدريبية حول إدارة الضغوطات والتهيئة النفسية لامتحانات من طرف مستشار التوجيه.

وكذلك استعمال ميكانيزمات الدفاع النفسي بصورة إيجابية للتخلص من الضغوطات التي يوجهها طيلة مسارهم الدراسي.

2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على: "وجود فروق دالة احصائيا في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس".

و لإختبار هذه الفرضية قمنا بحساب قيمة "T"، و الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (06): يوضح قيمة ودلالة الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس.

الجنس	المتوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	قيمة T	قيمة T'
الذكور	73.2	32	65.4	0.05	0.11	2.45
الإناث	73.4	48	58.38			

من خلال الجدول رقم(06)، نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لدى الذكور بلغ 73.2 و قيمة المتوسط الحسابي لدى الإناث فقد بلغ 73.4 أما الانحراف المعياري قدر ب65.4 عند الذكور و58.38 عند الإناث ونلاحظ أيضا أن: " T " المحسوبة تقدر ب 0.11 وهي أصغر من قيمة " T " التي تقدر ب2.45 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بين الذكور والإناث.

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (06)، يتضح لنا عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في أساليب مواجهة الضغوط النفسية يمكن أن نرجع نتائج هذه الدراسة إلى أن كلا من الذكور والإناث من نفس الطور وفي نفس المرحلة العمرية، كما أنهم يخضعون لنفس الظروف التعليمية والبيئية والاجتماعية، ويجتازون امتحان مصيري له وزن وبه يحدد مستقبلهم، لذا نجد التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا سواء إناث أو ذكور يستخدمون نفس الاستراتيجيات للتخفيف أو مواجهة الضغوطات التي يتعرضون لها في هذه المرحلة الحساسة. فالفتاة اليوم تحضي بنفس المكانة والفرصة التي يحضى بها الذكر فقد

أصبح لها الحرية عن التعبير عن رأيها وتقرير مصيرها واختيار تخصصها الدراسي والتخطيط لمشروعها المستقبلي والمهني دون اي عوائق. ويمكن أن نعزي نتائج هذه الفرضية إلى أن أفراد العينة مأخوذة من ثانوية واحدة أين يخضع جميع أفراد العينة الى نفس النظام الدراسي، ونفس المعاملة بين الجنسين، كما يتلقون نفس التوجيهات والإرشادات حول كيفية التحضير لشهادة البكالوريا.

كما نجد نتائج هذه الدراسة تتماشى مع نتائج التي توصل إليها "عبد المومن بن عودة" (2012)، بعنوان الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا والتي هدفت إلى الكشف عن الفروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا والتي كانت من نتائجها عدم وجود فروق دالة احصائيا من حيث متغير الجنس. (عبد المؤمن بن عودة، 2012، ص 75).

كما اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة "ستون" (1984)، والتي كانت من هدفها التعرف على الأساليب التي يستخدمها التلاميذ في تعاملهم مع الضغوط والفروق بين الإناث والذكور في استخدامهم لهذه الأساليب وتوصلت هذه الدراسة إلى أن النشاط الديني كان أكثر استخداما عند الذكور كما بينت النتائج أيضا على عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام أسلوب إعادة تعريف الموقف والتقبل. (Stone, 1984, p892)

في حين تنافت نتائج الفرضية مع نتائج دراسة "محمد رجب" (1995)، التي هدفت الى التعرف على أثر الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة، حيث أثبتت نتائجها على وجود فروق دالة احصائيا تعزى إلى متغير السن والجنس. (جميلة بن عمور، 2010، ص 56).

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

-تنص الفرضية التالية على: "وجود فروق دالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير التخصص".

و لاختبار هذه الفرضية قمنا بحسابها "باختبار أنوفا"، و الجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(07)، يمثل دلالة الفروق بين التخصص على مستوى استراتيجيات

مواجهة الضغوط النفسية.

النسبة الفائية	التباين متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
30.29	75954.74	4	303818.98	بين المجموعات
	2456.23	75	1842217.42	داخل المجموعات
		47	85.06	المجموع الكلي

يتضح لنا من خلال الجدول أن القيمة المحسوبة 30.29 (أكبر من الجدولة) 0.01 ومن ثمة نقبل الفرضية البديلة والتي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا للتخصص.

3-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتضح لنا من خلال الجدول السابق على وجود فروق تعزى لمتغير التخصص في اساليب مواجهة الضغوط النفسية وهذا راجع إلى وجود اختلافات في مصادرها المتنوعة، فالسبب الأول يعود إلى تعدد حجرات الدراسة فكل هذا قد يحدث تنوعات في مواجهة الضغوط

النفسية من حيث شدتها ونوعها، ونجد كذلك اختلافات في مناهج الدراسية من حيث مادة لأخرى فكل مادة بمنهجها كالتخصصات العلمية شهدت ضغوط أكثر من التخصصات الأدبية، فالعلميون موادهم الدراسية صعبة يعتمدون أكثر على الفهم الجيد والتركيز الدائم والإصغاء، مثلا تمرين في مادة الرياضيات إن أخطأوا في رمز واحد من المعادلة أصبح كل التمرين خطأ، عكس التخصصات الأدبية يركزون على الحفظ أكثر كاجتيازهم لاختبار مادة الفلسفة قد يكون لديهم نظرة حول الاختبار أو حتى معرفة سؤال الاختبار، لذا فالمنهج يلعب دور فيتعدد الاستراتيجيات للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية.

في حين تماشت دراستنا مع دراسة "سارة لطفي سلامة" (2016)، حول أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوي، حيث أسفرت نتائجها على وجود فروق بين درجات التلاميذ لمختلف الشعب الأدبية والعلمية وأساليب مواجهتها.

(سارة لطفي سلامة، 2016، ص68).

فالتخصص يلعب دور في تبني استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، حيث أن هذا الأخير سواء أدبي أو علمي أو تسيير واقتصاد لغات أجنبية، يلجأ كل منهم إلى طبيعة المشكلة التي تواجهه وبذلك تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من تلميذ لآخر، فهذا يتعامل مع المشكلة بمرونة والآخر باندفاعية وبدون تركيز، فأى تلميذ مقبل على الامتحان يقوم بالاعتماد على أي استراتيجية تتلاءم طبيعة المشكلة، فمثلا تلميذ تخصص رياضي يتجه إلى أسلوب حل المشكلة ويبدل جهدا إضافيا لحل مشكلته أو يفكر في الموضوع كثيرا حتى يجد الحل، في حين نجد أيضا تخصص تقني رياضي يتجه إلى أسلوب الهروب والأحجام ويتصرف دائما إلى النوم حينما يقع في مشكلة، أو ينشغل بعمل آخر لينسى المشكلة ونجد فئة أخرى تخصص علوم تجريبية عند وقوعه لمشكلة يبحث عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إذ يجد

استراتيجية المساندة الاجتماعية انسب له كمحاولته حصوله على نصيحة من شخص قريب منه لمواجهة الموقف الضاغط، أو يتحدث مع شخص ليساعده كالزملاء، المعلمين....الخ.

فالتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا قادر على توظيف أي استراتيجية لمواجهة الضغوط النفسية في التخصص الذي يدرس فيه هو المتحكم في طريقة توظيفها وانتهاج خطوات حلها تتماشى مع طبيعتها في حين نجد فئة أخرى من عينة البحث يلجؤون إلى استراتيجية المواجهة الانفعالية وذلك لأن استجابات التلاميذ الانفعالية تكون سبب اختلاف الضغط، والخوف الذي يعيشه خلال تلك السنة فهذه الانفعالات تكون عبارة عن متنفس للمكبوتات التي بداخله و تخفيف من ضيق الذي يشعر بها، بحيث يرى "لازاروس" أن استراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال هي استراتيجية للتخفيف من شدة التوتر الانفعالي ومنه وجود فروق بين درجات قياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف التخصص. (لميشي كوثر، 2018، ص17).

كما يعزي وجود فروق بين التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بالنسبة للتخصص هو اختلاف البيئة الأسرية، فالأسرة هي النسق الأول المسؤول عن تربية الأبناء، وهي القوة النفسية للفرد حيث تشكل لديه مختلف الاتجاهات و القيم و المعايير السلوكية المرغوبة فيها و يمكن القول بأن للأسرة دور كبير في رعاية أبنائهم و مساعدتهم و خاصة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و كذلك لها دور في تشكيل أخلاقهم و سلوكهم و ما أجمل مقولة "عمر بن عبد العزيز" -رحمة الله عليه- "الصلاح من الله و الأدب من الأبناء". (عمر بن عبد العزيز، 2000، ص08).

فوجود المشاكل الأسرية و النزاعات بين الوالدين و وصولهما المرحلة الطلاق عائد بالسلب على التلاميذ و بالخصوص التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، في حين أشارت دراسة "حدة يوسف" (2016). إن الأسرة هي الأكثر تأثير على التلميذ بكل عواملها و متغيراتها، إذ أن المشكلات التي تعانيها الأسرة تسهم بدورها في نشأة الضغوط لدى

الأبناء و من بين اهم العوامل المسببة للضغوط النفسية، المعاملة الوالدية غير السوية، ضيق المسكن، وانخفاض الدخل. (يوسفي حدة، 2016، ص67).

فنتوع أساليب التنشئة الأسرية أدت إلى تنوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، فالضعف التفاعل الأسري تؤثر على نفسية التلميذ فيصبح أكثر قلقاً وتوتراً.

كما يمكننا تفسير هذه الفروق بالرجوع الى عامل البيئة الاجتماعية، التي كانت لها دور بحد ذاتها في وجود فروق بين التلاميذ، فكلما كانت المجتمعات تنتشر فيها الأفاتو المشاكل الاجتماعية و كان التلميذ منخرط فيها، أدت إلى وجود ضغوطات اجتماعية مختلفة فهنا كل تلميذ أي ضغط اجتماعي انتابه و كيف يتعامل معه و كيف يواجهها التلميذ مثلا منخرط في المجتمع مع أصدقاء السوء فعند حصوله على مشكلة في المجتمع و مع أصدقائه كتعاطيه للعقاقير و المخدرات، قد تكون لديه ضغوطات مختلفة قد يتجه إلى أساليب الهروب و التجنب لمواجهة المشكلة العويصة التي هو فيها، في حين نجد تلميذ آخر قد يتجه إلى طريق آخر فيحاول مواجهة الضغط التي هو فيها فيتجه إلى أسلوب ممارسة عادات معينة: كالموسيقى، الرياضة و غيرها.

لذا شهادة البكالوريا تشمل جميع التخصصات ضغوطا وتواجه جميع التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، فقد تناقت دراستنا مع دراسة "إسماعيل رضوان" (2012)، التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير التخصص.

(لميشي كوثر، 2018، ص18).

كما يمكننا ارجاع نتائج الدراسة إلى لاختلاف منهج الدراسة، حجرة الدراسة وحتى الظروف الاجتماعية والأسرية الخاصة بكل تلميذ، و بالتالي تعد بحد ذاتها مصدر من مصادر الضغوط النفسية.

خلاصة النتائج:

تم التطرق من خلال هذا الفصل إلى عرض و مناقشة نتائج الفرضية اعتمادا على الأساليب الإحصائية المناسبة لكل فرضية، حيث تحققت الفرضية الأولى التي تنص على وجود استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية، في حين لم تتحقق الفرضية الثانية و التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس، حيث تحققت الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير التخصص.

الاستنتاج العام:

في هذه الدراسة تطرقنا إلى موضوع "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" عند شريحة هامة من المجتمع وهم "التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا"، إذ أنهم يجتازون مرحلة صعبة من مراحل دراستهم.

فامتحان شهادة البكالوريا يأخذ مساحة كبيرة من تفكيرهم و اهتمامهم مما يؤدي بهم في نهاية المطاف إلى التعرض المستمر للضغوط النفسية التي تجعلهم في حالة تتسم بالقلق و التوتر الأمر الذي يؤثر على ردودهم الدراسي وهذا ما جعل التلميذ جاهدا للبحث عن الاستراتيجيات أو الأساليب و الطرق التي تساعد على التخفيف من شدة الضغوط و مواجهتها، فقد أسهمت دراستنا في تحقيق الهدف العام من هذا العمل و هو: معرفة أهم الاستراتيجيات المتبعة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لمواجهة الضغوط النفسية و الكشف عن الفروق بين الجنسين و كذلك الكشف عن الفروق بين التخصص لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.

وتم تطبيق مقياس "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لعبد المؤمن بن عودة"(2012) على عينة قوامها 80 وتوصلت نتائج الدراسة الى:

- وجود إستراتيجيات يتبعها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا للتعامل مع الضغوط.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

- وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير التخصص.

وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، سنقدم بعض الاقتراحات التي نعرضها في النقاط التالية:

➤ توجيه العناية المادية والمعنوية لفئة التلاميذ المقبلين علي شهادة البكالوريا في المدرسة والأسرة والمحيطين بالتلميذ.

➤ إعطاء الأهمية القصوى لتطوير إمكانيات الطفل المراهق في تبني الأساليب الملائمة لمواجهة ضغوط الحياة، وذلك من خلال إدراجها في البرامج التربوية في مراحل التمدرس الابتدائي والمتوسط والثانوي.

➤ التدريب على التعبير عن الانفعالات وتجنب ما أمكن قمعه خاصة منها الغضب، العدوان، العنف، والتعبير عنها بطريقة ملائمة.

➤ إجراء ملتقيات ومحاضرات لتزويد التلاميذ وبالخصوص التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لديهم.

➤ خلق فرق عمل تتضمن أخصائيين نفسانيين يعملون على مساعدة التلاميذ، ويكون ذلك بطريقة دورية لكل ثانوية للقيام بالفحص الشامل و المستمر.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1- باللغة العربية:

1. أبوا حبيب، نبيلة أحمد. (2010). الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة.
2. ب، إ. (2013). استراتيجيات المواجهة و علاقتها بالقلق الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. (2013). مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. العدد 169.
3. بركات، حمزة حسن. (2008). علم النفس المدرسي. الطبعة الأولى. الدار الدولية للإستثمارات الثقافية: القاهرة.
4. بو عيشة، نورة. (2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أستاذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية. ملتقى دولي الثاني.
5. حاجان، محمد جمعة؛ حبيب، ليث الحازم. (2016). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة بالعراق. مجلة الأبحاث. كلية التربية الأساسية. المجلد 10. العدد 03.
6. حراث، علي. (2019-2020). الصلابة النفسية و علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. قسم علم النفس و علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة (أطروحة الدكتوراه).
7. خدها، نوال. (2021-2022). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المنفوقين دراسيا. قسم العلوم الإجتماعية. كلية العلوم الإنسانية و العلوم الإسلامية. جامعة الإفريقية أحمد دراية. أدرار (أطروحة الدكتوراه)
8. ديغليلب، نزار بن حامد. (2012). أساليب مواجهة الضغوط و علاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. قسم علم النفس، كلية التربية. جامعة أم القرى. مكة المكرمة (رسالة الماجيستر).

9. رجب عوض، رنيفة. (2003). احتياجات و ضغوط الأسر ذوي الاحتياجات الخاصة. الطبعة الأولى للنشر والتوزيع.
10. الرشيدى، هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية (رسالة الماجستير).
11. رنا، أحمد جمال، (2016). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. الطبعة الأولى دار المجد للنشر والتوزيع: عمان الأردن.
12. السرطاوي، أحمد زيدان؛ عبد العزيز السيد. (1998). بطارية قياس الضغوط النفسية و أساليب المواجهة و الاحتياجات لأولياء أمور المعوقين. دار الكتب: الامارات العربية.
13. سعداوي، مريم. (2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية . جامعة عمار تليجي. الأغواط.
14. سيد، الطواب. (1999). الضغوط النفسية لدى المعلمين و المعلمات في مدارس قطر. كلية التربية. جامعة قطر. العدد 15.
15. شداني، عمر؛ لحسن، بوعبد الله. (2017). علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة وحدة البحث في تنمية و إدارة الموارد البشرية. المجلد 08. العدد 02.
16. شوقة، إبراهيم. (1993). الضغوط النفسية معلمي التربية الخاصة و معلمي التعليم العام. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة المنصورة (أطروحة الدكتوراه).
17. شويطرة، خيرة. (2016-2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات. قسم علم النفس و علوم التربية. كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية. جامعة وهران 2. جامعة وهران.
18. الضريبي، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات. مجلة دمشق. المجلد 26. العدد 04.
19. طه عبد العظيم، حسين. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الطبعة 05. عمان دار الفكر.

20. عباد، هوارية. (2013، 2014). المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تتركها العوامل المتزوجات. قسم علم النفس وعلوم التربية و الأروطوفونيا. كلية العلوم الإجتماعية. وهران. وهران (رسالة الدكتوراه).
21. عبد الحفيظ، جدوى. (2013-2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين. قسم علم النفس وعلوم التربية والأروطوفونيا. كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية. جامعة سطيف 2. سطيف (رسالة الماجستير).
22. العبدلي، عبد الله. (2012). الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا، و العاديين بمدينة مكة المكرمة. جامعة أم القرى.
23. عدنان، رنيم. (2016-2017). علاقة أساليب مواجهة الضغوط بالوحدة النفسية. قسم الإرشاد النفسية. كلية التربية. جامعة تشرين. لاذقية (رسالة الماجستير).
24. عربيات، أحمد. (2013). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين و إستراتيجية التعليم معها. مجلة الاتحاد للجامعات العربية للتربية و علم النفس. المجلد 05 العدد 08.
25. العنزي، أمل. (2004). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المصابين بالإضطرابات النفسية. قسم علم النفس. كلية التربية، جامعة الملك سعود. الرياض (رسالة الماجستير).
26. عودة، بن عبد المؤمن. (2011-2012). الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى المتفوقين و المتأخرين دراسيا. قسم علم النفس وعلوم التربية و الأروطوفونيا. كلية علوم إجتماعية. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم (رسالة الماجستير).
27. القرطبي، عبد المطلب. (2003). الصحة النفسية. الطبعة الثانية. دار الفكر العربي: القاهرة مصر.
28. لطفي عبد الباسط، إبراهيم. (1994). تحمل الضغوط و علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المتعلمين. مجلة مركز البحوث.
29. لطفي، عبد الباسط. (2013). عوامل الضبط المدرسي المدرك في علاقتها بضغط الدراسة لدى تلاميذ المدارس الحكومية و الخاصة. مجلة كلية التربية. العدد 11.

30. لمشي،كوثر.(2018-2019).استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.قسم العلوم الإجتماعية.كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة الشهيد لخضر.الوادي(رسالة الماجيستر)..
31. مراكشي،مريم.(ب،س).استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و دورها في التكيف النفسي للفرد.مجلة حقائق للدراسات النفسية و الاجتماعية.جامعة سطيف02.العدد04.
32. مساعيد،أصلان.(2003).الأساليب الإيجابية و السلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الربط.مجلة الدراسات التربوية ألف أبيبي.العدد07.
33. نائف على أيبوا .(2019).الضغوط النفسية .دار المعرفة الجامعية للنشر والطبع والتوزيع:الاسكندرية جمهورية مصر
34. ناجي،محمودالنواب؛عبدالمجيد،أسماء.(2010).استراتيجية المواجهة لدى طلبة الجامعة.كلية التربية للعلوم الصرفة.العدد06.
35. ندى يحيى،محمد السليم.(1998).مصادر و مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالروح المعنوية.جامعة النجاح بفلسطين(رسالة الماجيستر)..

2-باللغة الأجنبية:

36. Annick,weil,Barais et Dominique(2008).100 fiche de psychologie,édition Bréal en France, Paris.
37. Lazarus et folkman,psychologie de l'enfant de l'adulescente,éditionquercy,Cahare,France.
38. Puallan.I.1994.stress,camping,les stratégie est d'ajustement à l'adversité édition Nadule,Paris.
39. Schweitzer,Dantzer,(1994),Introduction à la psychologie santé,P.U.F.Paris

الملاحق

الملحق رقم (01):

جامعة مولود معمري-تيزي وزو

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

استمارة التحكيم

اسم المحكم:

التخصص:

الدرجة العلمية:

الأستاذ(ة)الفاضل(ة):

في إطار إنجاز مذكرة الماستر تخصص علم النفس المدرسي بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي(المقبلين على شهادة البكالوريا)،في بعض الثانويات ولاية تيزي وزو، نضع بين أيديكم مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد "بن عبد المؤمن بن عودة"(2012)،قصد إجراء تحكيم حول مدى وضوح البنود وهل تقيس ما وضعت لأجله مع إمكانية تقديم التعديلات الضرورية.

لكم منا جزيل الشكر والعرفان

تحت إشراف الأستاذة:

الطالبتين:

- قوري ذهبية.

- أجماس إشراق.

- غمراسي أسماء.

السنة الجامعية:2021-2022

إليك المعلومات التالية:

-الخاصية المراد قياسها: هي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

-الضغط النفسي: هو عبارة عن الصعوبة الجسدية أو الفعلية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو شخصية أو أسرية.

-استراتيجيات المواجهة: هي الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في تعامله مع الضغوط النفسية، بهدف مواجهتها والتغلب عليها والتقليل والتخفيف من تأثيراتها وشدتها.

-وتتمثل استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المتبعة في:

أسلوب حل المشكلة، أسلوب الهروب والأحجام، الأسلوب الانفعالي، أساليب المساندة الاجتماعية، الأساليب الدينية، أساليب ممارسة عادات معينة.

-المشكلة: ما هي الاستراتيجيات المتبعة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

-الفرضيات:

-توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تعزي لمتغير الجنس.

-توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تعزي لمغير التخصص.

									أصبح متوترا وعصبيا في حال تعرضي للضغط	17
									أعبر عن انفعالاتي مشاعري حين أواجه موقف ضغط	18
									أشعر بالضيق عندما أكون تحت ضغط	19

أساليب المساعدة الاجتماعية

									أسأل الناس ذوي الخبرة عما أفعله لمواجهة المواقف الضاغطة	20
									أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص قريب مني لمواجهة المواقف الضاغطة	21
									أتحدث مع أي شخص ليساعدني على حل المشكلة	22
									أطلب المساعدة من الآخرين لمواجهة المواقف الضاغطة	23
									ألجأ إلى الوالدين للمساعدة على المواقف الضاغطة	24

الأساليب الدينية

									أدعوا الله تعالى أن يساعدني كلما تعرضت لت مواقف ضاغطة	25
									أضع كل ثقتي في الله تعالى عندما أتعرض للمواقف ضاغطة	26
									أحاول أن أجد الراحة في الصلاة والعبادات عندما أتعرض للضغط	27
									أثق في أن الله عز وجل لا يتركني لوحدني	28
									أقبل المشكلة فكل شيء بإرادة الله تعالى	29

أساليب ممارسة عادات معينة

									أخذ حماما دافئا مساءا من شدة الضغط	30
									أعبر عما أحس به من مشاعر عندما أتعرض للضغط	31
									أدخن عندما أتعرض للضغط	32
									أمارس بعض التمرينات الرياضية عندما أتعرض للضغط	33
									أمارس نشاطا فنيا(رسم، موسيقى)	34
									أتناول مهدئات في حال تعرضي للضغط	35

الملحق رقم (02):

قائمة المحكمين لمقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

الجامعة	الدرجة العلمية	الأساتذة(ة)
تامدة-تيزي وزو	أستاذ	مراد واحي
تامدة-تيزي وزو	أستاذة	ناتش فريدة
تامدة-تيزي وزو	أستاذة محاضرة	أ. أم، ح
تامدة-تيزي وزو	محاضرة أ	عليوان مليكة
تامدة-تيزي وزو	أستاذ محاضر	د، حمامة
تامدة-تيزي وزو	أستاذة محاضرة أ	لعقاب