وزارة التعليـــم العـــالي والبحـــث العلمي
جامعـة الدكتـور يحـي فـارس المديـة
كليـة العلوم الاجتماعية والإنسانيـة
قسم العلوم الاجتماعية

مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

"دراسة ميدانية بثانويات المدية"

مذكـرة تخـرج لنيـل شهـادة ماستر

تخصص: علوم التربية - إرشاد وتوجيه -

إعداد الطالبة:
ـ نجاة قصير

إشراف الأستاذ :
ـ عادل بضياف

السنـــــــة الجامعيـــــة: *2014 - 2015*

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى كشف العلاقة بين مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا ،و تحديد ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة ترجع إلى متغيري: الجنس(ذكور –إناث) و التخصص الدراسي(شعبة العلوم التجريبية –شعبة الآداب و الفلسفة).

تكونت عينة البحث من 96 تلميذا و تلميذة ،جرى إختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، ولتحقيق أهداف البحث تم بناء إستبيانين الأول يقيس مصادر الضغط النفسي و الثاني إستراتيجيات المواجهة.

و توصلت الدراسة إلى نتائج يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

1–و جود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة.

2– وجود فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغط النفسي ترجع إلى متغير الجنس ماعدا في بعد الضغط الأسري.

3– عدم وجود فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المواجهة ترجع إلى متغير الجنس ما عدا الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال لصالح الإناث .

4–وجود فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغط النفسي ترجع إلى متغير التخصص الدراسي لصالح تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة.

5–وجود فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المواجهة ترجع إلى متغير التخصص الدراسي لصالح تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة ماعدا في البعد المتعلق بالإستراتيجيات المركزة حول المشكل.

فهرس المحتويات

المحتويات	الصفحة
إهداء.....	
شكر خاص.....	
ملخص الدراسة.....	
فهرس المحتويات.....	
فهرس الجداول.....	
فهرس الاشكال.....	
مقدمة	أ
الباب الأول	
الجانب النظري	
الفصل الأول : الخلفية النظرية لمشكلة البحث	
1-إشكالية الدراسة.....	03
2-فرضيات الدراسة.....	05
3-أهمية الدراسة.....	06
4-أهداف الدراسة.....	06
5-تحديد المصطلحات.....	07
6-الدراسات السابقة.....	10
7-التعقيب على الدراسات السابقة	14
الفصل الثاني : مصادر الضغط النفسي	
تمهيد.....	17
I. الضغط النفسي.....	18
1-تطور الإهتمام بمفهوم الضغط النفسي.....	18
2-تعريف الضغط النفسي	19
3-النماذج و النظريات المفسرة للضغط النفسي.....	21
4-أبعاد الضغط النفسي.....	24
5-تصنيف الضغوط النفسية.....	24
6-أسباب الضغط النفسي.....	26

7-خصائص الضغوط النفسية.....	26
8-أعراض الضغط النفسي.....	27
9-نتائج الضغط النفسي.....	28
10-الفرق بين الجنسين في التعرض للضغط النفسي.....	28
II. مصادر الضغوط النفسية.....	29
1-مصادر الضغوط النفسية حسب لازاروس.....	29
2-مصادر الضغوط النفسية حسب الطريري.....	29
3- مصادر الضغط النفسي عند التلميذ المقبل على إمتحان البكالوريا.....	30
خلاصة الفصل.....	36
الفصل الثالث: إستراتيجيات المواجهة	
تمهيد.....	38
1-أصل كلمة إستراتيجيات المواجهة.....	39
2-تعريف إستراتيجيات المواجهة.....	40
3-النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة.....	40
4-مراحل المواجهة.....	45
5-تصنيف إستراتيجيات المواجهة.....	46
6-وظيفة إستراتيجيات المواجهة.....	52
خلاصة الفصل	53
الفصل الرابع: إمتحان البكالوريا	
تمهيد.....	55
1-إمتحان البكالوريا.....	56
2-تنظيم إمتحان البكالوريا.....	56
3-عيوب إمتحان البكالوريا.....	57
4-أهمية إمتحان البكالوريا.....	58
خلاصة الفصل.....	61
الباب الثاني	

الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الجانب المنهجي	
تمهيد.....	63
1-منهج الدراسة.....	64
2-حدود الدراسة.....	64
3-الدراسة الإستطلاعية.....	64
4-الدراسة الأساسية.....	72
5-صعوبات الدراسة.....	74
خلاصة الفصل.....	75
الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
1-عرض نتائج الفرضيات.....	77
1-1-عرض نتيجة الفرضية العامة.....	77
1-2-عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....	77
1-3-عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثانية.....	79
1-4-عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة.....	81
1-5-عرض نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة.....	82
2مناقشة و تفسير الفرضيات.....	85
2-1-مناقشة و تفسير الفرضية العامة.....	85
2-2-مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الأولى.....	85
2-3-مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثانية.....	87
2-4-مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثالثة.....	87
2-5-مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الرابعة.....	88
3-الإستنتاج العام.....	90
خاتمة الدراسة.....	91
قائمة المراجع.....	
الملاحق.....	

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يوضح أفراد العينة الإستطلاعية	65
02	جدول يوضح أبعاد إستبيان مصادر الضغط النفسي	66
03	جدول يوضح كيفية تصحيح إستبيان مصادر الضغط النفسي	67
04	جدول يوضح كيفية تفسير درجات إستبيان مصادر الضغط النفسي	67
05	جدول يوضح معاملات الإتساق الداخلي لإستبيان مصادر الضغط النفسي	68
06	جدول يوضح أبعاد إستبيان إستراتيجيات المواجهة	70
07	جدول يوضح كيفية تصحيح إستبيان إستراتيجيات المواجهة	70
08	جدول يوضح كيفية تفسير درجات إستبيان إستراتيجيات المواجهة	70
09	جدول يوضح معاملات الإتساق الداخلي لإستبيان إستراتيجيات المواجهة	71
11	جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	73
12	جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص الدراسي	74
13	جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس و التخصص الدراسي	74
14	جدول يوضح نتائج الفرضية العامة	77
15	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى	77
16	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى(بالنسبة لأبعاد الإستبيان)	78
17	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية	79
18	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية (بالنسبة لأبعاد الإستبيان)	80
19	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	81
20	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة (بالنسبة لأبعاد	82

	الإستبيان)	
21	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	83
22	جدول يوضح نتائج الفرضية الجزئية الرابعة (بالنسبة لأبعاد الإستبيان)	84

فهرس الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	جدول يوضح نموذج كوبر	41
02	جدول يوضح نموذج التقييم المعرفي لمواجهة الضغوط	44

مقدمة:

تعتبر الضغوط النفسية من أهم ملامح الحياة اليومية المعاصرة، التي تتميز بالتعقيد والتغير السريع المتلاحق ، ما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز وعدم فهم هذه التغيرات وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر.

ومما لا شك فيه أن الضغط النفسي يشمل جميع الجوانب الحياتية الأسرية منها و الأكاديمية و المهنية ، فالتلاميذ ليسوا بمنأى عن هذه الضغوط ،و خاصة أولئك المقبلين على إمتحانات مصيرية كإمتحان شهادة البكالوريا الذي يولى إهتماما خاصا في الأسرة و المجتمع الجزائري.

إن كثرة الضغوطات التي يعيشها التلاميذ تتعدد أسبابها و مصادرها فمنها ما هو داخلي ناتج عن رغبتهم في النجاح و التفوق و تحقيق الذات، و منها ماهو خارجي ناتج عن ضغط الأسرة و المدرسة ، و وفقا لذلك فإنه يمكن أن تكون هذه الضغوط سببا في ردود أفعال نفسية و سلوكية و معرفية ، يلجاؤون إلى توظيفها من أجل الحصول على التوازن مع ظروف الحياة اليومية الضاغطة و أحدثها و إحباطاتها والتي تعرف باستراتيجيات المواجهة التي يجري إختيارها ضمن ثلاث أبعاد رئيسية :إستراتيجيات مركزة حول المشكل ،إستراتيجيات مركزة حول الإنفعال، إستراتيجيات مركزة حول المساندة الاجتماعية ، و تهدف هذه الإستراتيجيات إلى تجاوز الضغوط النفسية بشكل أكثر وعيا وفاعلية .

ضمن هذا الإطار جاءت هذه الدراسة للبحث في موضوع مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهتها لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا وبناءا على هذا تضمن هذا البحث جانبين الأول نظري و الثاني ميداني ، و قسم على ستة فصول:

الجانب النظري إشتمل على أربعة فصول هي:

الفصل الأول: و تم التطرق فيه للخلفية النظرية لمشكلة البحث، من خلال عرض إشكالية البحث و فرضياته ، والتطرق إلى أهميته و أهدافه وصولا إلى تحديد مفاهيمه وعرض دراسات سابقة حول الموضوع.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه للضغط النفسي بداية من التطور التاريخي ، و النماذج المفسرة له إلى أبعاده و أسبابه و خصائصه ،إنتهاءا إلى الفروق بين الجنسين في التعرض له.

الفصل الثالث: تم التطرق فيه لإمتحان شهادة البكالوريا كمصدر للضغط النفسي، من خلال عرض كيفية تنظيم هذا الإمتحان كل سنة و صولا إلى أهميته وعيوبه و مصادر الضغط لدى التلميذ المقبل عليه.

الفصل الرابع: تناول إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، بداية من النشأة الأولى لمفهوم إستراتيجيات المواجهة إلى النماذج المفسرة لها و مراحلها و صولا إلى تصنيفاتها و وظيفتها.

الجانب الميداني التطبيقي جاء في فصلين :

الفصل الخامس : شمل الإجراءات المنهجية للبحث من منهج و دراسة إستطلاعية و عرض لأدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية و غيرها .

الفصل السادس: تم فيه عرض النتائج و من ثم مناقشتها و تحليلها و تفسيرها وفقا للفرضيات المصاغة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول: الفصل التمهيدي

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. تحديد المصطلحات
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب على الدراسات السابقة

1.الإشكالية:

تعتبر الضغوط النفسية من أهم ملامح الحياة اليومية المعاصرة، التي تتميز بالتعقيد والتغير السريع المتلاحق، ما يجعل الفرد يشعر بالعجز عن مجاراة هذه التغيرات وبالتالي يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر نتيجة لعدم تحقيقه لأهدافه و طموحاته.

و هذا ما دفع المختصين في الطب و علم النفس للبحث في موضوع الضغط النفسي لما له من أهمية على صحة الفرد النفسية و الجسمية، و تشير عديد دراسات إلى أن الضغوط تؤثر على صحة الفرد و توازنه النفسي ، و تنشأ عنها أثار سلبية كعدم القدرة على التوافق و ضعف مستوى الأداء ، و العجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية و إنخفاض الدافعية للإنجاز و الشعور بالإنهاك .

وتعتبر مرحلة التعليم الثانوي أحد المحطات الهامة في حياة الإنسان، والتي لا تخلو من تلك الأحداث والمواقف اليومية الضاغطة، وهذه الضغوط لها أثارها الصحية والنفسية والمدرسية والإجتماعية على التلميذ، فبناءا على ماتحتويه هذه المرحلة من متغيرات ومتطلبات تجعل التلاميذ أمام مواجهة للعديد من المواقف و الصعاب ، التي قد ترجع إلى العلاقة مع الزملاء والأساتذة ، و الإمتحانات ، بالإضافة إلى البيئة المدرسية التي تحكمها مجموعة من القوانين الصارمة .

إن أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها الأفراد حسب البرعاوي (2001) هي التي يواجهونها في البيت و المدرسة ،و تنقسم إلى نوعين : ضغوط إجتماعية مرتبطة بالعلاقة مع الأسرة و الزملاء ، و ضغوط أكاديمية تتعلق بنتائج الإمتحانات المصيرية التي تؤثر في مستقبل الفرد و طموحه ، و تزيد من تقديره لذاته.**(نبيلة أحمد أبو الحبيب،2010: 4)**

و لعل من أهم الإمتحانات التي يمر بها الفرد في مسيرته الدراسية و في المرحلة الثانوية تحديدا هو إمتحان البكالوريا ، فبالرغم من كونه يهدف إلى تقييم مدى تعلم التلميذ و كفاءته ،إلا أنه أصبح غاية في حد ذاته، يترقبه الأهل و الأساتذة و التلاميذ بتخوف ،فهو في نظر الكثيرين الممر الوحيد و المقياس الأوحد للنجاح الأكاديمي و الإجتماعي وفي الحياة ككل ، وكأن الفشل فيه هو فشل في الحياة.

إن الأهمية التي تحظى بها شهادة البكالوريا في مجتمعنا هي من تفرض هذه الضغوط ، فالنجاح و الحصول على شهادة البكالوريا بالنسبة للأسرة الغنية ضمان للحفاظ على المركز

الإجتماعي ، و المكانة المرموقة في المجتمع، بينما الأسر الفقيرة فتمثل بالنسبة لهم رمز للتفوق، يتمكن الناجح فيها من إتمام دراسته و الحصول على عمل لائق في المستقبل يضمن له الإرتقاء في السلم الإجتماعي و الوصول إلى المنصب الذي يطمح إليه.

وبذلك يجد التلميذ نفسه عاجزا عن الموائمة بين الضغوط الداخلية و الخارجية الناتجة عن الرغبة في النجاح و الحصول على شهادة البكالوريا وما تتضمنه من إحساس بالتفوق والإمتياز من جهة، والخوف من الفشل والرسوب والتسبب في القضاء على إنتظارات وتوقعات المحيطين به والإحساس بالهوان والدونية من جهة أخرى، مما يجعل كل هذه التصورات و الإهتمامات تتحول من عامل محفز للمذاكرة و النجاح إلى عامل ضاغط .لكن كيف يواجه التلميذ هذه الضغوط ، و كيف يتغلب عليها؟

إن كثرة الضغوطات التي يعيشها التلاميذ يمكن أن تكون سببا في ردود أفعال نفسية و سلوكية ،يلجؤون إلى توظيفها، فالفرد لا يبقى سلبيا إتجاه ما يحدث له ،بل يلجأ إلى إستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط و ضبطها ، و التي يعرفها سيوارد(Seaward 1999)<< بأنها الطرائق التي يستخدمها الفرد عندما يعاني الضغط النفسي في المواقف التي يعتقد أنها تفوق طاقته و قدراته، بهدف التعايش مع الضغط النفسي الذي يتعرض له>>(**أمل الأحمد و رجاء مريم،2009: 17**)

و بعض هذه الأساليب تكون طبيعية و رد فعل تلقائي عندما يكون العامل الضاغط بسيطا ، و لكن عندما يكون الموقف الضاغط شديدا ،فإن التكيف الإعتيادي يصبح غير كاف ، و نتيجة لذلك يصبح لدى الفرد إنهاك عاطفي و ذهني ، ويبدأ بالعمل على تطوير سلوكه و تعديله .

ومن المتفق عليه أن أساليب التعامل مع الضغوط تصنف إلى فئتين رئيسيتين: إحداهما التعامل المركز على المشكلة و تركز هذه الفئة على إتخاذ مواقف عملية و إجراءات فعلية لمواجهة الضغط و نتائجه. فهي التعامل البناء أو الفعّال ،أما الفئة الثانية فمحورها حول التعامل المركز على الإنفعال ،و التي تركز على ضبط المشاعر و الإنفعالات أو تجنب المواقف الضاغطة و تعديلها.

و حسب (Mahat 1998) فإن التلاميذ المقبلين على إجتياز البكالوريا يميلون إلى إستعمال السند الإجتماعي من خلال التحدث مع الأصدقاء و المعلمين و مناقشتهم حول مشاكل الضغط المتعرض له ،مع الميل الكبير إلى إستعمال إستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل . (**نبيلة أحمد أبو الحبيب،2010: 15**)

من خلال ماسبق ومن خلال الملاحظة الشخصية و الأدب النظري جاءت فكرة هذا البحث الذي يهتم بشريحة مهمة من أفراد المجتمع وهي فئة التلاميذ الذي يعتبرون كبناة للمستقبل و تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي هم من إجتازوا مراحل التعليمية ووصلوا إلى مرحلة أقرب من نهاية المشوار الدراسي و الإلتحاق بالتعليم العالي الجامعي أو بالتكوين المهني أو بعالم الشغل ، و نظرا لأهمية هذه المرحلة فإن التلاميذ يتعرضون لضغوط من مصادر مختلفة تؤثر على حياتهم الإجتماعية و الأكاديمية و بناءا على إدراكهم لتلك الضغوط فإنهم يتبنون إستراتيجيات مواجهة محاولة منهم في تخفيض الضغوط أو تعديلها.

ضمن هذا الإطار جاءت هذه الدراسة للبحث في موضوع مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهتها لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا وبناءا على هذا وضعت مجموعة من التساؤلات تهدف هذه الدراسة للإجابة عنها متمثلة فيما يلي:

1. كيف تؤثر مصادر الضغوط النفسية المدركة من طرف التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا على إستراتيجياتهم للمواجهة؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة ترجع إلى متغير الجنس؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة ترجع إلى متغير الجنس؟
4. هل توجد فروق دالة إحصائيا في مصادر الضغط النفسي لدى أفراد عينة الدراسة ترجع لمتغير التخصص الدراسي؟
5. هل توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة ترجع لمتغير التخصص الدراسي؟

2.فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي ترجع إلى متغير الجنس لمجموع أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ترجع إلى متغير الجنس لمجموع أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي ترجع إلى متغير التخصص الدراسي لمجموع أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي ترجع إلى متغير التخصص الدراسي لمجموع أفراد العينة.

3.أهمية الدراسة:

- تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في كونها تثري البحث العلمي بمختلف النظريات و الدراسات ، من خلال :

1/- التطرق إلى مصادر الضغط النفسي المختلفة التي تؤثر على حياة التلميذ النفسية و الأكاديمية و الإجتماعية و التي تعيق بذلك أدائه الأكاديمي و الإجتماعي ، من خلال تناول مفهوم الضغط النفسي و تطوره التاريخي ، مصادره ، النظريات المفسرة، نتائجه الإيجابية و السلبية.

2/-التطرق إلى إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال تعريفها و تحديد أنواعها ،النماذج المفسرة لها .

3/-أهمية الفئة التي تقوم عليها هذه الدراسة و هي فئة التلاميذ المتمدرسين و المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا.

وهذا ما يتيح للباحثين الأخرين فيما بعد للتوسع في هذه المواضيع و تناولها في بحوث جديدة ، لان هذا النوع من المتغيرات و البحوث لم يحظى بالإهتمام في الدراسات العربية و الجزائرية بشكل خاص.

- تكمن الأهمية التطبيقية في كون هذه الدراسة دراسة ميدانية تقف عند مشكلة مهمة فهي تكشف عن الأسباب الحقيقية للضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة النهائية و المقبلين على شهادة البكالوريا، و كذا إستفادة المختصين في المجال التربوي الأكاديمي من هذا البحث و نتائجه لتقليل من العوامل و المصادر المسببة للضغط من أجل رفع نسب النجاح في إمتحان البكالوريا.

4.أهداف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى:

- بناء أدوات الدراسة :إستبيان مصادر الضغط النفسي و إستبيان إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي عند التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.
- معرفة العلاقة بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة عند التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا.
- معرفة الإختلاف بين الذكور و الإناث في مصادر الضغوط النفسية عند تلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا.
- معرفة الإختلاف بين الذكور و الإناث المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا في إستراتيجياتهم لمواجهة الضغوط النفسية.
- معرفة الفروق بين تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة في مصادر الضغط النفسي.
- معرفة الفروق بين تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة في إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي.

5.تحديد المصطلحات:

5-1-مصادر الضغط النفسي :

التحديد الإصطلاحي:

ينشأ الضغط النفسي لدى الأفراد نتيجة أحداث تتضمن إعاقة واقعية أو متخيلة لحاجات الفرد أو أهدافه ،و تأخذ هذه الإعاقة أشكالا منها الإحباط الناتج عن إعاقة إشباع حاجة ما و الصراع، و يعود إلى وجود حاجات متضاربة لدى الفرد. **(علي هاشم جاوش الباوي، 2009: 317)**

كما ينشأ عن الشعور بالتهديد و يرجع هذا الشعور إلى توقع العجز في التعامل مع موقف ما في المستقبل ،و يكون التهديد أشد خطرا إذا تعلق بتقدير الفرد لذاته. كما أن الملل مصدر للضغط النفسي فعندما تخلو الحياة من مثيرات مناسبة يشعر الإنسان بالتوتر.**(علي هاشم جاوش الباوي، 2009: 317)**

يشير عادل عز الدين الأشول إلى أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا بحد ذاتها ،فصدور إستجابة من شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعاني من الضغط أم لا ،فهي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد إستجابة المواجهة أو الهرب.**(أمال محمود عبد المنعم،2006: 16)**

ووفقا لنظرية لازاروس فإن هناك ثلاث مصادر أساسية مسببة للضغوط هي:

المصدر الأول: و يشمل الأحداث المفاجئة و القوية و التي تؤثر في أعداد كبيرة من أفراد المجتمع ، كالحروب و الكوارث الطبيعية ، وتردي المستوى الإقتصادي.

المصدر الثاني: و يشمل أحداثا مفاجئة لأحداث المصدر الأول في كونها مفاجئة و قوية إلا أنها تختلف عنها من حيث تأثيرها على عدد قليل من الاشخاص و منها أحداث المرض و الفشل و الوفاة.

المصدر الثالث: و يشمل المشكلات اليومية و المزمنة و التي يكون الفرد خلالها متوافق مع البيئة بمستوى معين و لكنه يعاني من تأثير بعض المشكلات النفسية لفترة طويلة من الوقت، كالمشكلات الزوجية، أو مشكلات العمل و الدراسة وغيرها**(باسم كريم آل دهام،2012: 883)**

وحسب رأي لازاروس فإن الأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة هما:

المتطلبات البيئية: و هي تشمل الأحداث الخارجية (الأسرية، الإجتماعية ،و الإقتصادية) التي يواجهها الفرد في حياته و تتطلب منه التوافق معها.

المتطلبات الشخصية: و هي تشمل طموحات الفرد و أهدافه و قيمه و الفعاليات التي يسعى إلى تحقيقها خلال حياته مثل تحقيق مستوى دراسي مرتفع.**(أحمد علي محمد الأميري،1998: 23)**

التحديد الاجرائي:

تعرف مصادر الضغوط النفسية في هذه الدراسة على أنها مجموعة المواقف و الأفكار و المشاعر التي يتعرض لها التلميذ المقبل على إمتحان شهادة البكالوريا و التي يدركها على أنها تشكل مصدر ضغط بالنسبة له و تشمل كل من الضغوط الداخلية كالرغبة في التفوق و النجاح ،و الأسرية و المدرسية الاكاديمية ، و التي تتحدد بالدرجة التي يتحصل عليها التلميذ في مقياس مصادر الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

5-2-إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

التحديد الإصطلاحي:

-تعرف إستراتيجيات المواجهة في معجم علم النفس الكبير بأنها عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته و إمكاناته على مجابهة الحياة و بالخصوص مواجهة المواقف الضاغطة و النجاح في التعامل معه و ضبطها. **(واكلي بديعة،2013: 150)**

-يعرف لازاروس و فولكمان (1984) إستراتيجيات المواجهة بأنها مجموعة الجهود المعرفية و السلوكية الموجهة للتحكم في الضغط و التقليل من المتطلبات الداخلية و الخارجية و التي تهدد و تتجاوز الموارد الشخصية للأفراد.(**لياس بغيجة ،2006: 102)**

-أما الحسين و الزيود1999 فيرون أن إستراتيجيات المواجهة هي مجموعة من الأساليب و الطرق و النشاطات الدينامية و السلوكية و المعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة و تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عنها.(**بلقاسم مخلوف،2013: 17)**

التحديد الإجرائي:

تعرّف إستراتيجيات المواجهة في هذا البحث بأنها أي جهد يبذله التلميذ للسيطرة على الضغط النفسي لديه، و تكون هذه المواجهة إما متمركزة حول المشكل أو متمركزة حول الإنفعال أو نحو الدعم الإجتماعي ، والذي نستدل عليه بنتائج مقياس إستراتيجيات المواجهة.

5-3-البكالوريا:

التحديد الإصطلاحي:

يعرف معجم علوم التربية البكالوريا بأنها شهادة تعليمية تتوج نهاية المرحلة الثانوية من التعليم، وتسمح للمترشح الناجح مواصلة تعلمه في المرحلة الجامعية.(**عبد اللطيف الفرابي و آخرين،1994: 254)**

فشهادة البكالوريا إعتبرت في أول عهدها درجة جامعية مثلها مثل الليسانس و الدكتوراه، أما شهادة البكالوريا بمفهومها الحالي كشهادة تتوج المرحلة الثانوية ظهرت أول مرة سنة 1808 بقرار من " نابليون" .(**نوال سيد ،2009: 85)**

التحديد الإجرائي:

هو امتحان يقدم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي و يكون عادة في شهر جوان من كل عام، يتمكن الناجحون فيه و المتحصلين على معدل أعلى من 20/10 من مواصلة التعليم و دخول الجامعة.

6.الدراسات السابقة:

6-1-الدراسات الجزائرية:

6-1-1-دراسة التيجاني بن الطاهر (2010) بعنوان: مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيين و علاقتها بقلق المستقبل .دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة الأغواط.

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية و قلق المستقبل لدى طلبة التخرج ، وكذا معرفة الإختلاف بين الذكور و الإناث ،و الطلبة العلميين و الأدبيين في مصادر الضغوط النفسية.

تمت الدراسة على 120 طالبا و طالبة تراوحت أعمارهم ما بين 20 و37 سنة و إستخدم الباحث مقياس مصادر الضغوط النفسية لطلبة الجامعة لزينب محمود الشقير.

ووصلت النتائج إلى إثبات وجود العلاقة بين مصادر الضغوط النفسية و قلق المستقبل. و عدم وجود إختلاف في مصادر الضغوط النفسية و قلق المستقبل تبعا للجنس و التخصص بإستثناء الضغوط الداخلية بالنسبة للجنس و الضغوط الأكاديمية بالنسبة للتخصص.

6-1-2-دراسة نوال السيد(2009) بعنوان: الضغط النفسي و تأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين التلاميذ في الضغط النفسي و الدافعية للإنجاز بإختلاف الظروف الأسرية و الإجتماعية و المدرسية و تأثير الضغوط على دافعية إنجاز التلاميذ.

بلغت عينة البحث 180 تلميذا و تلميذة تتراوح أعمارهم ما بين 18-21 سنة و إستخدمت الباحثة مقياس الضغط النفسي و مقياس الدافع للإنجاز للأطفال و المراهقين.

و وصلت النتائج إلى أن التلاميذ اللذين يخافون من الرسوب تكون دافعيتهم للإنجاز أحسن و كذلك التلاميذ الذين لديهم ضغوطات أسرية .

و توصلت أيضا إلى أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الضغط النفسي و التلاميذ الذين لديهم ضغط نفسي تكون دافعيتهم أحسن ممن لا يعانون ضغطا نفسيا.

6-1-3-دراسة بن عبد الله عبد القادر آكلي (2012) بعنوان: مصادر الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة تخصص –علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية – دراسة ميدانية على مستوى جامعة الجلفة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي و أساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة ، و التعرف على الفروق في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس(طالب – طالبة) و المستوى الدراسي(ليسانس–ماستر)،و الخبرة في الجامعة(طلبة السنة الأولى–السنوات اللاحقة).

تكونت عينة الدراسة من 230 طالبا و طالبة ،بلغ عدد الذكور 190 طالبا، و عدد الإناث 40طالبة ، وزع عليهم مقياس مصادر الضغط النفسي و أساليب المواجهة لدى الطلبة من إعداد الباحث.

و بينت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الطلبة و الطالبات) تبعا لمتغير الجنس و المستوى الدراسي و الخبرة في الجامعة، في درجات القياس على مقياسي مصادر الضغط النفسي ومقياس أسالبب المواجهة لطلبة الجامعة.

6-2-الدراسات العربية:

6-2-1-دراسة مها درويش(1993) بعنوان: إستراتيجيات التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتوافق مع الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها. و التعرف على الفرق بين الطلبة الذكور و الطالبات الإناث في إستخدام هذه الإستراتيجيات .و تكونت عينة البحث على 1094طالبا و طالبة، و قد إستخدمت الباحثة إستبانة التوافق مع الضغوط النفسية.

و أوضحت النتائج أن أكثر الإستراتيجيات المستخدمة من قبل الطلبة للتوافق مع الضغوط النفسية هي إستراتيجية الطرق المعرفية: الإنعزال ،الإسترخاء، البحث عن الدعم الإجتماعي، و التعبير عن المشاعر، كما أنه نادرا ما تستخدم إستراتيجيات التحول عن الموقف و تجنبه ،العدوان اللفظي و الجسدي.

و أن الطلبة الذكور إعتمدوا على إستراتيجيات الدعم الإجتماعي، العدوان اللفظي و الجسدي أكثر من الإناث اللواتي يعتمدن على إستراتيجيات التعبير عن المشاعر و الإنعزال و تجنب الموقف.

6-2-2-دراسة أمل الأحمد و رجاء محمود مريم(2007)بعنوان: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي. دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق.

هدفت الدراسة إلى تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي و تحديد ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيرات :الجنس و التخصص الجامعي:تربية،علوم.

تكونت العينة من 212 طالبا جامعيا جرى إختيارهم بطريقة عشوائية و استخدم مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره موس Moss 1988 ،نموذج الراشدين.

و توصلت النتائج إلى وجود فروق بين الذكور و الإناث ، و وجود فروق دالة احصائيا بين طلبة كلية العلوم و طلبة كلية التربية في إستخدام التقويم الإيجابي ،البحث عن التوجيه و المساعدة لصالح طلبة كلية التربية.

6-2-3-دراسة أحمد عبد الحليم عريبات (1994) بعنوان : مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين ،كما يدركها المراهقون و المعلمون و المرشدون.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مصادر الضغط النفسي و مدى تكرارها لدى المراهقين ،و فيما إذا كانت هنالك فروق بين إدراك المعلمين و المعلمات و المرشدين و المرشدات و إدراك المراهقين لشدة الضغط النفسي لديهم ، و تحديد الفروق في شدة الضغط النفسي ناتجة عن متغيري الجنس و المرحلة الدراسية.

تكونت عينة الدراسة من 400طالبا و طالبة و من 80 معلما و معلمة و 40 مرشدا و مرشدة و إستخدم مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين، و توصلت النتائج إلى أن مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين : وفاة أحد الوالدين ،إنفصال الوالدين ، الفشل في الإمتحانات.

أما الأحداث التي إحتلت ترتيبا متقدما من حيث التكرار في السنة الأخيرة من حياتهم هي : كثرة الواجبات المدرسية ، التعرض للضغط للحصول على علامات عالية ، تحيّز المعلمين.

و أشارت النتائج أن إدراك المعلمين و المرشدين لمستوى الضغط النفسي لدى المراهقين أقل من مستوى إدراك المراهقين لمستوى الضغط لديهم. و كذا عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في مصادر الضغط النفسي، و كذا أن الضغط النفسي لدى الإناث أعلى منه عند الذكور .

6-2-4-دراسة الأطرش شهلا حسين محمد(2000) بعنوان: مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات التوافق لدى طلبة السنة الأولى و السنة الرابعة في الجامعة الأردنية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر و مستويات الضغوط النفسية التي يواجهها طلبة السنة الأولى و السنة الرابعة في الجامعة الأردنية بعمان. و إستراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل هؤلاء الطلبة للتوافق مع هذه الضغوط.

تكونت عينة الدراسة من 941 طالبا و طالبة (358ذكور، 583إناث) يمثلون جميع كليات الجامعة الأردنية. و إستخدم مقياس مصادر الضغط النفسي و مقياس إستراتيجيات التوافق لدى الطلبة الجامعيين.

أظهرت نتائج الدراسة أن مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة في الجامعة الأردنية تقع ضمن ستة أبعاد: الضغوط الأكاديمية و الشخصية ،الإنفعالية، الإجتماعية و الصعوبات المالية و الصعوبات المتعلقة بكل من الوقت و البيئة.

و أشارت أيضا ان هناك إتفاق بين طلبة السنة الأولى و طلبة السنة الرابعة بالنسبة إلى أعلى درجة من الضغط النفسي و تمثلت في الضغوط المتعلقة بالوقت، و الضغوط الأكاديمية و الضغوط الإنفعالية.و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث على البعد المتعلق بالضغوط الإنفعالية و البعد المتعلق بالصعوبات المالية .ووجود فروق بين طلبة الكليات الإنسانية و العلمية على البعد الأكاديمي و الشخصي و الإجتماعي و الإنفعالي و المالي.

6-3-الدراسات الأجنبية:

6-3-1-دراسة سارماني شولير sermany schuller (1994) بعنوان: مصادر الضغوط المدرسية كما يدركها الطلبة و طرق مواجهتها بالنسبة للكبار و الصغار منهم.

هدفت الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط المدرسية كما يدركها الطلبة و طرق مواجهتها بالنسبة للكبار و الصغار منهم ،تكونت العينة من 94 طالبا و طالبة .منهم 53 طالبا و طالبة أعمارهم 13 سنة "عينة الصغار"و 41 طالبا و طالبة اعمارهم 16 سنة "عينة الكبار". و إستخدم الباحث إستبانة الضغوط المدرسية ،مقياس مواجهة الضغوط للمراهقين.

أظهرت النتائج أن الطلبة الذكور يستخدمون إستراتيجيات البحث عن المساعدة في حالات الغضب، و أن الطالبات الإناث يملن إلى الغضب أكثر من الطلبة الذكور .كما وجدت إختلافات بين الجنسين في مواجهة الضغوط المدرسية و أن الطلبة الذكور أكثر مواجهة للضغوط النفسية من الطالبات الإناث .

6-3-2-دراسة Patteroon & Mccubbin (1987) بعنوان :أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لطلبة المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى كشف أنماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم ،و هل هناك فروق تعزى إلى الجنس في هذه الأنماط.

أجريت الدراسة على 467من طلبة المرحلة الثانوية منهم 185 ذكرا و 241 أنثى ، متوسط أعمارهم 15-16 سنة ومن مستويات إجتماعية مختلفة. و طبقت عليهم أداة خاصة Acop لقياس أساليب التعامل مع الضغوط.

توصلت نتائج الدراسة أن هناك فروقات ذات دلالة احصائية بين متوسطات الذكور و الإناث لصالح الإناث في إستراتيجيات البحث عن المساندة الإجتماعية، حل المشكلات . في حين أن الذكور كانوا أكثر إستخداما لأسلوب السخرية.

7-التعقيب على الدراسات السابقة:

لقد استفادت الباحثة من عرض الدراسات السابقة و نتائجها في توجيه البحث الحالي و إثراء إطاره النظري و بناء أدوات الدراسة و تفسير النتائج.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها و على الرغم من إختلافها و تعدد طرق دراستها و إستخدامها لعدة متغيرات إلا أنها أظهرت نتائج و دلالات علمية ساهمت في دعم الدراسة الحالية ،و قد توافقت بعض هذه الدراسات مع متغيرات الدراسة و لم تتوافق في البعض الأخر و هذا ما سنحاول التطرق إليه بالتفصيل من خلال مايلي:

*إتفقت الدراسة الحالية مع دراسة مها درويش(1993) في إختيار العينة بحيث تناولت كلتا الدراستين تلاميذ المرحلة الثانوية، أما بالنسبة لأهداف البحث فقد هدفت دراسة درويش(1993) إلى معرفة الفروق بين الجنسين في إستراتيجيات المواجهة و هو ماهدفت إليه كذلك هذه الدراسة.

*تناولت دراسة أمل الأحمد (2007) فئة طلبة الجامعة و بذلك فهي تختلف مع الدراسة الحالية التي تناولت تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، أما بالنسبة لأهداف البحث فقد إتفقت مع أهداف الدراسة الحالية في البحث عن الفروق بين الذكور و الإناث في إستراتيجيات المواجهة و إختلفت في تحديد أهم الإستراتيجيات المستخدمة من طرف الطلبة والتي لم يتطرق لها البحث الحالي.

*إتفقت دراسة عريبات(1994) من حيث عينة الدراسة مع الدراسة الحالية حيث أن كلتا الدراستين تناولتا فئة المراهقين، و بالنسبة لأهداف الدراستين فقد بحثت كلاهما عن الفروق في مصادر الضغط النفسي بين الجنسين، و إختلفتا في الأهداف الأخرى.

*إختلفت دراسة الأطرش(2000) مع الدراسة الحالية من حيث عينة الدراسة ،و إتفقت في أهداف البحث بحيث سعت إلى معرفة الفروق بين الجنسين وكذا تبعا لمتغير التخصص الدراسي بين طلبة الكليات العلمية و طلبة الكليات الأدبية في مصادر الضغط .

*أما بالنسبة لدراسة شولير(1994) فقد إتفقت مع الدراسة الحالية من حيث المرحلة العمرية لأفراد العينة و التي تتمثل في فئة المراهقين ، و إختلفت من حيث أهداف البحث فقد بحثت عن الفروق في إستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا لجنس التلميذ.

* دراسة patteroon (1987) حاولت معرفة الفروق بين الجنسين في إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المراهقين و هو ما سعت إليه دراستنا الحالية.

*دراسة التيجاني(2010) بحثت في مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين ،و هي بذلك تختلف مع الدراسة الحالية من حيث العينة، لكنها تتفق معها من حيث الأهداف فقد حاولت كلتا الدراستين البحث عن الفروق في مصادر الضغط النفسي بإختلاف الجنس و التخصص الدراسي.

*تناولت دراسة السيد(2009) التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا و هي بذلك تتفق مع الدراسة الحالية من حث العينة ،أما بالنسبة للأهداف فتختلف في أغلبها ماعدا في الهدف المتعلق بمعرفة الفروق بين الجنسين في ضغط النفسي.

*إختلفت دراسة آكلي(2012) مع الدراسة الحالية من حيث العينة فقد تناولت دراسة آكلي الطلبة الجامعيين. أما بالنسبة لأهداف الدراسة فهي تتشابه فقد سعت كلاهما للبحث عن الفروق في مصادر الضغط و في إستراتيجيات المواجهة وفقا لمتغير الجنس.

الفصل الثاني: مصادر الضغط النفسي

تمهيد

I. الضغط النفسي

1. تطور الإهتمام بمفهوم الضغط النفسي.

2. تعريف الضغط النفسي

3. النماذج و النظريات المفسرة للضغط النفسي.

4. أبعاد الضغط النفسي.

5. تصنيف الضغوط النفسية.

6. أسباب الضغط النفسي.

7. خصائص الضغوط النفسية.

8. أعراض الضغط النفسي.

9. نتائج الضغط النفسي .

10. الفروق بين الجنسين في التعرض للضغوط النفسية.

II. مصادر الضغوط النفسية

1-مصادر الضغوط النفسية حسب لازاروس

2-مصادر الضغوط النفسية حسب الطريري

3-مصادر الضغوط النفسية عند التلميذ المقبل على إمتحان البكالوريا

خلاصة الفصل

تمهيد:

عايش الإنسان مشاعر الضغط منذ القدم، غير أن سرعة نمط الحياة الحديثة وتعقدها، وزيادة حدة المنافسة والصراع، زادت من شدته، ويختلف بذلك كل شخص عن الآخر في قدرته على تحمل هذا الضغط وطريقة استجابته له، إذ يخضع هذا الاختلاف إلى عوامل عديدة تتعلق بمتغيرات شخصية، وأخرى بيئية. كما أن هذا الإختلاف هو الذي يحدد طريقة الإستجابة التي تكون متباينة من فرد إلى آخر، ومن موقف لآخر. كل هذه المعطيات دفعت الباحثين والعلماء في حقل علم النفس إلى دراسة الضغط النفسي بحكم علاقته المباشرة بحياة الإنسان و تأثيره فيها. إلا أنه مع ذلك يختلف هؤلاء في تعريفهم، و تفسيرهم لهذا الموضوع بسبب صعوبته و غموضه و تداخل عناصره، فكل باحث تبنى تفسيرا خاصا به و هذا حسب المنحى الذي عالجه به و إنطلق منه.

ومن خلال هذا الفصل سنحاول توضيح مفهوم الضغط النفسي من خلال تسليط الضوء على التطور التاريخي الذي مر به مصطلح الضغط النفسي عبر مراحله المختلفة بداية من إستعارته من العلوم الهندسية و الفيزيائية وصولا إلى آخر المفاهيم التي توصل إليها العلماء في علم النفس و من ثم التطرق إلى أهم النظريات المفسرة له و كذا أبعاده و تصنيفاته و أسبابه و أعراضه و في الأخير نتائجه و الفروق بين الجنسين في التعرض له.

I. الضغط النفسي:

1-تطور الإهتمام بمفهوم الضغوط النفسية:

الضغط مفهوم مستعار من العلوم الفيزيائية إذا إستخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر الميلادي لتصف الشدة و الصعوبات الهندسية، غير أن العديد من الدعم و التأييد النظري لمفهوم الضغط إستمر إلى غاية اليوم متأثرا بأعمال المهندس "روبرت هوك" أواخر القرن السابع عشر، فلقد كان مهتما بتصميم الأبنية مثل الجسور التي تتحمل حمولة ثقيلة دون أن تنهار و تتداعى ومن ثم كتب على فكرة الحمولة و العبء أو الحمل الذي من خلاله يظهر الإجهاد على البناء و بذلك يكون الضغط هو إستجابة النظام أو البناء للحمولة.**(طه عبد العظيم،2006 :17)**

و بالرغم من أن فكرته عن الضغط كانت لأغراض هندسية إلا انه كان لها تأثيرا واسعا كنموذج تفسيري لمصطلح الضغط على الجهاز الفيزيولوجي و النفسي.

و في القرن التاسع عشر أخذ مصطلح الضغط إتجاها آخر ،و الذي يرجع إلى معنى القوة المرغمة و المثيرات الشديدة المطبقة على الأشياء و الأعضاء. و يعد الفرنسي كلود برنارد(1865) Claude Bernard من الأوائل الذين أعطو تفسيرا لأثر الضغط على السلوك إذ يرى بأن ردود الأفعال الناتجة عن الضغط تهدف إلى الحفاظ على توازن الجسم و أن كل الأنظمة و الأنساق الحية بإختلافها ليس لها إلا هدف واحد و هو البقاء على وحدة شروط الحياة في "المجال الداخلي".**(لياس بغيجة،2006: 69)**

ثم قام بعده Frederiq Belge بأبحاث توصل من خلالها أن الكائن الحي من النوع الذي كلما تعرض لمثيرات مزعجة، طبيعته تدفعه للقيام بعمل موازنة بشكل يبطل مفعول ذلك الإنزعاج و يعالجه،أما Edward Pfluger فقد قام سنة 1877 بدراسة معمقة لأعمال كلود برنارد توصل فيها أن الفرد بحاجة إلى توازن داخلي كي يتكيف مع التغيرات التي يواجهها في محيطه و أن رضا الفرد و سعادته تتحقق بإشباعه لكل حاجاته.

قام بعد هذه الدراسات الأمريكي والتر كانون Walter Brad Ford Canon بدراسة أخرى كشف من خلالها إستجابة الجسم للضغط النفسي و أبرز دور الأدرينالين في الإستجابة للضغوط ،و كانت تلك نقطة تحول في دراسة الضغط النفسي، لتأتي بعده الدراسات الأكثر رواجا عن الضغط النفسي و التي إعتبرت الأكثر شمولا بالظاهرة وهي دراسات هانز سيلي Hans Selye الذي لقب بوالد الضغط النفسي فقد نشر في سنة 1956 كتابا بعنوان "the stress of life"

و في سنة1957 نشر كتابا أخر بعنوان "Stress sons détress" ذكر فيه مجموعة من السلوكات التي ينتهجها الفرد أثناء تعرضه للضواغط الحياتية، ما جعله يدرس الضغط من المنظور النفسي بعدما كان ينظر إليه طبيا فقط.(**سعيدة بن دراجي ،2013: 63-64)**

إسهامات هانز سيلي جاءت من خلال تجاربه المتنوعة على الحيوان و الإنسان، وقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي ، يحدث إضطرابا في الجهاز الهرموني من خلال الإستثارة الزائدة للجهاز العصبي المستقل. و أن هذه الإضطرابات الهرمونية هي المسؤولة عن الامراض السيكوسوماتية الناتجة عن التعرض للتوتر و الضغط النفسي الشديدين ،و قد أطلق على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك إسم " زملة تناذر أعراض التكيف العام" و التي سنوضحها من خلال النظريات المفسرة للضغط النفسي.**(محمد قاسم عبد الله،2008: 116)**

بعد دراسات سيلي التي غيرت منحى النظرة المحدودة عن الضغط النفسي إنتشر الاهتمام بهذه الظاهرة ليتخطى حدود الولايات المتحدة الامريكية، ليشمل أروبا، ففي فرنسا إستثمرت كل الدراسات السابقة فتم إنشاء أول مركز متخصص في علاج الضغط النفسي ،و تتالت بعدها البحوث و الدراسات إلى غاية يومنا هذا.(**سعيدة بن دراجي ،2013: 64)**

2-تعريف الضغط النفسي:

ض غ ط (ضغطة) زحمه إلى حائط، ومنه (ضغطة) بالضم و هي الشدة و المشقة و يقال اللهم إرفع عنا هذه الضغطة و (الضاغط) كالرقيب و الأمين يقال أرسله (ضاغطا) على فلان ،سمي بذلك لتضييقه على العامل ، ومنه حديث معاذ (كان عليّ ضاغطا).**(محمد الرازي،1973: 382)**

و الضغطة بالفتح:هي الإضطرار و الضيق و القهر ، و الضغطة بالضم الزحمة و الضيق و الإكراه على الشيء و المشقة. **(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: 87)**

أما إصطلاحيا فمازال مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضا و هناك صعوبة في تحديد تعريفه و دراسته بشكل دقيق و ذلك لإرتباطه بعدة مفاهيم من حيث المعنى ، و إرتباطه كذلك بإتجاهات نظرية مختلفة ولم يتوصل العلماء و الباحثون إلى إتفاق محدد حول معنى الضغط النفسي إذ مازال هذا المصطلح غامضا و يحتاج إلى المزيد من البحث و الدقة و التحديد. و من خلال التراث النظري نجد أن مفهوم الضغط النفسي قد تم تناوله من خلال ثلاث إتجاهات أساسية:

1/-الضغط النفسي كمثير:

ورد في معجم علم النفس و التحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواءا بكليته أو على جزء منه بدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته ،و حينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن و يغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.**(جمال أبو دلو،2009: 171)**

و يعرف الخولي (1976) الضغوط بأنها :الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة –مادية معنوية– جسمية نفسية، و التي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية ليحتفظ بحالة الإستقرار، و لكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق.**(أمل سليمان تركي العنزي، 2004: 33)**

2/-الضغط النفسي كإستجابة:

يعرفه سيلي (seley ; 1983) بأنه الإستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة.**(أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009 :24)**

و يعرفه زمباردو (Zimbardo ;1984) بأنه نمط الإستجابة المحددة أو غير المحددة التي يقوم بها الكائن لحادث يخل بتوازنه و يرهقه أو يتجاوز قدراته على التكيف.**(علي هاشم جاوش الباوي، 2008: 6)**

3/-الضغط النفسي كعلاقة تفاعلية بين المثير و الفرد :

يعرف لازاروس (Lazarus) الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الإستجابات المرتبة عليها و كذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، و أساليب التكيف مع الضغط و الدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.**(عبد الرحمان بن سليمان الطريري، 1994: 10)**

يعرف ليفين و سكوتش(Levine & Scotch ;1970) الضغط النفسي بأنه حالة من الإضطراب و عدم كفاية الوظائف المعرفية ، و يتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد ،أن هناك فرقا بين ما يطلب منه سواءا كان داخليا أو خارجيا و قدرته على الإستجابة لها. **(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: 90)**

3-النماذج و النظريات المفسرة للضغط النفسي:

3-1-التفسير الفيزيولوجي:

3-1-1-نموذج كانون:

يعتبر العالم الفيزيولوجي والتر كانون من أوائل من إستخدم عبارة الضغط سنة 1935 و عرفه على أنه رد فعل في حالة الطوارئ أو رد فعل عسكري بسبب إرتباطها بأفعال المواجهة و القتال، ففي بحوثه عن الحيوانات إستخدم عبارة الضغط الإنفعالي ليصف عملية رد الفعل النفسي الفيسيولوجي التي كانت تؤثر في إنفعالاته.

و قد بين في دراساته أن مصادر الضغط الإنفعالي كالألم ،الخوف و الغضب يسبب تغييرا في الوظائف الفيسيولوجية للكائن الحي، و هذا يرجع إلى تغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. و قد إكتشفت أبحاث كانون وجود ميكانيزمات أو أليات في جسم الإنسان تساهم في إحتفاظه بحالة الإتزان الحيوي ،أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه و الرجوع إلى حالة التوازن العضوي و الكيميائي بإنتهاء الظروف المسببة لهذه التغيرات ، ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه ،و هذا ما إعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد.

و قد أعطى كانون إهتماما لدور الجهاز العصبي السمبتاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة و لتمكينه من حالة التوازن.(**علي عسكر، 2002: 33-34**)

3-1-2- نظرية هانز سيلي:

قدم هذه النظرية عالم الفيزيولوجيا هانز سيلي (Hanz selye ; 1956) و تم إعادة صياغتها مرة أخرى عام 1976،و يعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة و يؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى إضطراب توازن الجسم.(**أحمد نايل الغرير،2010: 48**)

و قد أكد سيلي على أن الضغط متغير غير مستقل و هو إستجابة لعامل ضاغط ، يميزه الشخص و يضعه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة، و أن هناك أنماط معينة من الإستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ، وتعتبر هذه الإستجابة ضغطا .ويعتبر سيلي أن أعراض الإستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية و هدفها المحافظة على الكيان و الحياة.(**فاروق السيد عثمان،2001: 98**)

و يرى سيلي أن الضغوط تتكون من مجموعة ردود الفعل التي أطلق عليها أعراض التكيف العام General Adaptation Syndrom فالجسم عادة يقابل التحدي للبيئة و يتكيف مع الضغوط. و وفقا لسيلي فإن عرض التكيف العام يتكون من ثلاث مراحل:

- مرحلة الإنذار Alarm : و فيها يتم إستثارة الجهاز العصبي المستقل ،و الجهاز الغددي، و يظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، و في نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.
- مرحلة المقاومة Resistance :و فيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفيسيولوجية التي تقع على كاهله ، و ذلك بمقاومة مصدر التهديد. و عندما يكون الضاغط مستمرا يتم إستنزاف طاقة الجسم على المقاومة و يدخل الكائن الحي في المرحلة الموالية.
- مرحلة الإنهاك Exhausion: و فيها تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكيف، و يحدث الإنهيار الصحي و معاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، و قد تظهر علامات إستجابة الإنذار من جديد أو يموت الكائن الحي.**(حسن مصطفى عبد المعطي،2006: 24)**

3-2-التفسير النفسي السلوكي:

3-2-1-نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يختزنها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، يتسبب عنها وجود إستعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد أثناء الأزمات ،متأثرين بهذه الخبرات المختزنة فينشأ الإضطراب.

و يرى فرويد أن الأنا تتعرض لضغوط قوية من مصادر متعددة تتمثل في ضغوط البيئة الخارجية ،ضغوط من الضمير، ضغوط من دوافع الهو.

و تؤكد نظرية التحليل النفسي على ما ينشأ في البيئة من تفاعل الفرد و بيئته. وتأخذ بعين الإعتبار عوامل شتى أهمها :الحدث البيئي ،الحالة العقلية، الحالة الوجدانية، و الناتج السلوكي. كذلك فإن هذه الجواب الأربعة تؤدي إلى ضغوط قد تكون خفيفة، وقد تكون ضغوطا شديدة ، و يؤكد فرويد دائما على حالة التوتر و كأن الإنسان لا يعيش إلا حياة مليئة بالمتناقضات التي تتسبب عن بيئة ضاغطة .**(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: 229)**

2-2-2-النظرية السلوكية:

تنظر إلى الضغوط النفسية على أنها تأتي نتيجة لعوامل مصدرها البيئة، و هذه العوامل يمكن التحكم بها و قد لا يمكن التحكم بها، و السبب الرئيسي ينبع من البيئة. و تذهب السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة ، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارها المختلفة من حيث شدتها و حدتها.**(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: 228)**

3-3-التفسير المعرفي:

3-3-1-نظرية التقييم المعرفي للازاروس:

أكد لازاروس(1966) Lazarus، أن طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أنه حين يكون الموقف مجهدا، يجب أن ندرك أولا بأنه كذلك، أي يجب إدراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى أن الأساس في هذه النظرية أن الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوّم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفياً بصورة أولية لتحديد معنى الموقف و دلالته، وأن رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ المهمة تبدو مهددة. ففي هذه المرحلة يتم تقييم جميع المنبهات على أنها ضارة أو مفيدة أو لا تشكل أية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند إليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام بإستجابة المواجهة إزاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الأولي و الثانوي، وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الآتية:

-طبيعة المنبه نفسه.

- خصائص الفرد الشخصية.

- الخبرة السابقة بالمنبه.

- ذكاء الفرد.

-المستوى الثقافي للفرد.

- تقييم الفرد لإمكاناته.**(أوهام نعمان الثابت، 2008: 33)**

3-4-التفسير الإجتماعي:

3-4-1-نظرية العوامل الإجتماعية:

أما نظرية العوامل الإجتماعية في تفسيرها للضغط النفسي فترى أن علاقة الفرد في بيئته الإجتماعية قد تشعره بالإغتراب، و هذا يؤدي بدوره إلى الشعور بالخسارة و العزلة و عدم الوضوح و المعنى مما يشكل ضغط نفسي عليه، و بذلك فإن البيئة الإجتماعية تؤثر مباشرة في الخبرة الشخصية و ينتج عن هذا التفاعل ما بين الفرد و البيئة مشكلات تكون سبب في حدوث الضغط النفسي.**(سامي محسن الختاتنة، 2011 :83)**

4-أبعاد الضغط النفسي:

يتشكل الضغط النفسي الذي يتعرض له الأفراد من ثلاثة عناصر مترابطة هي:

أ-قوى ضاغطة و هي عبارة عن متطلبات موقفية تحتاج للتكييف الفردي معها، ومن الأمثلة على القوى الضاغطة: العمل الزائد ،الصراع، المخاطرة.

ب-إدراك الفرد للقوى الضاغطة ، و طبيعتها و ديناميكيتها و أثارها، و قدرته على التعامل معها و السيطرة عليها.

ج-إلغاء الإستجابة الفردية للقوى الضاغطة و التي غالبا ما تكون مزيجا من ردود الفعل النفسية و الجسمية و المادية.**(مفتاح محمد عبد العزيز،2010: 106)**

5-تصنيف الضغوط النفسية:

5-1-تصنيف الضغوط على أساس نتائجها:

5-1-1-ضغوط سلبية: و هي التي تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي و المهني و تعوقه عن الإنجاز و الإبداع، و تؤدي إلى سوء التوافق و الإكتئاب و القلق و الإحساس بالإحباط و العدوان على الأخرين، و تظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية و معرفية و إنفعالية و جسدية.**(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،2006: 32)**

5-1-2-ضغوط إيجابية: لا يشير مصطلح الضغوط إلى المعنى السلبي في كل الأحوال، بل يمكن القول أن هناك ما يمكن تسميته بالضغوط النفسية الإيجابية التي تساهم في تحسين الأداء، و تفيد في الإستعداد للتحمل و توجه الإنتباه نحو الحاجة إلى إعادة تقدير و مواجهة الموقف بما لا يتعارض مع الأخرين ،بل إن هذا النوع من الضغوط قد يضيف متعة للحياة.

و هذا يعني أن الضغوط عند قدر معين لازمة و ضرورية لتنشيط الدوافع و الحاجات ، و الديناميكية الشخصية و قدرتها على التفاعل مع البيئة و المحيط، و تحقيق الأهداف و إشباع الحاجات. **(مفتاح محمد عبد العزيز، 2010: 99)**

5-2-تصنيف الضغوط حسب مصدرها:

5-2-1-ضغوط داخلية: و التي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التكون الإدراكي نحو العالم الخارجي و النابع من فكر و ذات الفرد.

5-2-2-ضغوط خارجية: و التي تعني الأحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد و تمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.**(أحمد نايل الغرير،2010: 42)**

5-3-تصنيف الضغوط حسب المستوى:

5-3-1-ضغوط مرتفعة: هي تلك الضغوط التي تعوق الفرد عن الأداء و من ثم يتأثر سلبا تبعا لذلك، وتؤدي به أيضا إلى الإرتباك و التردد في إتخاذ القرارات المناسبة و نقص التفاعل الإجتماعي مع الأخرين و التعرض للإضطرابات النفسية و الجسمية و الإختلالات الوظيفية المعرفية ،حيث يشعر الفرد بالقلق و اليأس و فقدان الدافعية.

5-3-2-ضغوط منخفضة: تحدث عندما يقل الأداء و يحدث الملل و يقل التركيز و تنخفض الدافعية.**(راضية داود، 2012 :92)**

5-4-تصنيف الضغوط على أساس المدة:

5-4-1-الضغوط المؤقتة: هي تلك الضغوط التي تحبط بالفرد لمدة وجيزة ثم تنتهي مثل ضغوط الإمتحانات أو الزواج الحديث، و هذه الضغوط تكون سوية في أغلبها إلا إذا زادت و تجاوزت قدرة الفرد و إمكاناته على تحملها فإنها عندئذ تدفع الفرد إلى الوقوع في الأعراض المرضية.

5-4-2-الضغوط المزمنة: هي الضغوط التي تحبط بالفرد لفترة طويلة مثل وجود فرد في ظل ظروف أسرية إجتماعية و إقتصادية غير ملائمة، وتلك الضغوط هي ضغوط سلبية تجعل الفرد يبذل كل ما لديه من طاقة و إمكانات لمواجهتها، و على ذلك فإن حدوث الضغوط المستمرة يرتبط دائما بظهور العديد من المشكلات الجسمية و النفسية للفرد الواقع تحت الضغط.**(راضية داود، 2012 :92)**

6-أسباب الضغط النفسي :

للضغوط النفسية مصادر و مسببات داخلية خاصة بالفرد ، و مسببات خارجية تتعلق بالبيئة المحيطة به و من أهم المسببات ما يلي:

1-الصراعات التي تتضمن العلاقات الإجتماعية مع الناس.

2-الصراعات التي تتضمن المستويات الأخلاقية.

3- الصراعات التي تتضمن حاجات الأخرين.

4- الصراعات التي تتضمن مشاكل العائلة اليومية.

5- التجارب غير السعيدة.

6-العوامل الإقتصادية الصعبة. **(فتيحة مهدي بلعسلة ،ب س: 6)**

7-خصائص الضغوط النفسية:

إن الضغوط ظاهرة معقدة و تعبر عن وقائع متعددة ،و ذات مضامين بيولوجية ونفسية، اقتصادية و اجتماعية ،يمكن أن تحدد بعض الصفات الفيزيقية و الداخلية التي تعطي ظاهرة الضغوط وحدتها و تماسكها و تميزها عن غيرها من الظواهر ، و قد تم إستنباطها من المبادئ و القواعد و النظريات التي إهتمت بدراسة هذه الظاهرة. ومن هذه الخصائص ما يلي:

1-إن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول.

2-إن الضغط المدرك هو الربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية و جسدية و بين متطلبات الموقف.

3-الضغط المدرك هو محصلة لمدى أهمية الموقف و فقا للإدراكات الذاتية للفرد نفسه.

4-إن الضغط عملية تكييف الفرد لقدراته مع متطلبات موقف معين.

5-قد يكون الضغط إيجابيا أو سلبيا كمحفز.**(مفتاح محمد عبد العزيز،2010: 105)**

8- أعراض الضغط النفسي:

8-1-الأعراض الفيزيولوجية: تتمثل في:

العرق الزائد، التوتر العالي ،الصداع بأنواعه(نصفي ، دوري، توتري)،ألم في العضلات و خاصة في الرقبة و الأكتاف ،ألم في الظهر و خاصة في الجزء الأسفل منه، إلتهاب الجلد، القرحة، التعب أو فقدان الطاقة.(**راضية داود، 2012: 80**)

8-2-الأعراض السلوكية:

أشار لازاروس (1966) إلى أن الأعراض السلوكية للضغوط تشمل:

تغيرات في تعبيرات الوجه، إضطرابات النوم و التي تظهر في شكل أرق و فزع ليلي و كوابيس،

قد تظهر إضطرابات النوم بشكل معاكس لما سبق من خلال الإفراط في النوم، شرود الذهن، كثرة التخيل و الأحلام المزعجة، نقص الحماس، كثرة الشك في الزملاء.

8-3-الأعراض الانفعالية:

سرعة الإستثارة و الخوف، القلق و الإحباط و الهلع، إزدياد التوتر النفسي و الفيسيولوجي، زيادة الشعور بالعجز، زيادة الصراعات البينشخصية، عدم القدرة على التحكم في الإنفعالات، إنخفاض توكيد الذات.

8-4-الأعراض المعرفية:

كثرة النسيان، الصعوبة في التركيز، صعوبة إسترجاع الأحداث، تزايد عدد الأخطاء، عدم القدرة على إتخاذ القرارات، فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح، ضعف القدرة على حل المشكلات و صعوبة معالجة المعلومات.(**راضية داود، 2012 :80-82**)

9-أثر الضغط النفسي:

يشعر الأفراد الذين يعيشون تحت ظروف ضاغطة بإختلالات عديدة سواء على المستوى النفسي، العقلي، الإجتماعي ،المهني، فللضغط النفسي تأثيرات عديدة أهمها:

9-1-الأثار النفسية: تتمثل في إختلال الأليات الدفاعية و إنهيارها ، إذ يتميز الفرد تحت الضغط بسرعة الإنفعال، الشعور بالقلق الدائم ،عدم الراحة المصحوب بالخوف الشديد،

الإحساس بعدم الثقة في النفس، الإكتئاب، نقص التحكم في الوضعيات الشخصية و صراعات متصلة بعدة أدوار.

9-2-الأثار العقلية: تتمثل في إنخفاض الفعالية و قدرات الفرد العقلية من إنتباه، تفكير، إبداع...إلخ كما يصعب على الفرد تنسيق و أداء نشاطاته العقلية، و تقل تبعا لذلك عناصر النقد و الموضوعية، و تصبح أنماط التفكير مضطربة و غير عقلانية.

9-3-الآثار الاجتماعية: تتمثل مخلفات الضغط النفسي على الحياة اليومية للفرد في الشعور بإنعدام الأمن في علاقته بأفراد عائلته، وتفاهة الحياة الأسرية ،مما يجعله يرفض مشاركة الغير لأفكاره ونشاطاته، بالإضافة إلى عجزه عن التكيف مع التغيرات الإجتماعية. **(مهدي بلعسلة فتيحة،ب س:8)**

9-4-الآثار المهنية: تتلخص فيما يعرف بالإحتراق النفسي، الذي يتولد نتيجة التعرض المستمر للضغوط الذي يعبر عن الإستنزاف البدني الإنفعالي للعمال، ويتمثل في مجموعة من المظاهر السلبية مثل التعب، الإرهاق ،الشعور بالعجز، السلبية في مفهوم الذات... الخ **(فتيحة مهدي بلعسلة ،ب س: 9)**

9-5-الآثار السيكوسوماتية:

يقصد بها الأمراض الجسمية التي تسببها الضغوط الشديدة، وهي حسب نتان Nathan و أريس Harris(1975) تشمل سبعة أنواع: الأمراض الجلدية (الحساسية)،الإضطرابات العضلية و العظمية(آلام الظهر، تشنج العضلات)، الإضطرابات التنفسية(الربو، السل الرئوي)، أمراض الجهاز الهضمي(القرحة المعدية، إلتهاب القولون)،أمراض القلب(النوبات القلبية)،الإضطرابات الجنسية(البرود الجنسي و العجز الجنسي) و أمراض الجهاز الدوري كالصداع و إرتفاع ضغط الدم.**(حسين فايد،2005: 357)**

10-الفروق بين الجنسين في التعرض للضغوط النفسية:

فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في التعرض للضغوط فلا شك أن المراهقات تعاني درجة كبيرة من الضغوط مقارنة بالمراهقين، والسبب في ذلك يرجع إلى التغيرات الجسمية والتوقعات الإجتماعية والثقافية الّتي تفرض عليهن كثيرًا من المطالب للتكيف مع الظروف البيئية، فنجد أن البلوغ يمثّل مصدر قوة جسمية وإجتماعية للمراهقين الذكور في حين زيادة الوزن والحجم والتغيرات التي تطرأ للمراهقات يمثل قلقا وًصراعًا، وموقفًا ضاغطًا عليهن.

كما أن المراهقات يعانين من ضغوط أكثر من المراهقين، ذلك كون المراهقات لديهن إستعداد أكثر للحساسية الإجتماعية والإستجابة للمواقف المزعجة في حياتهم مقارنة بالمراهقين **(طه عبد العظيم حسين، 2006 :203 -204)**

II. مصادر الضغوط النفسية:

1-مصادر الضغط حسب لازاروس:

وصف" لازاروس " و" فولكمان (1984) "الضغط " بأنها العملية التي تحتوي على مطالب البيئة من ناحية , و العلاقة بين البيئة و الفرد من ناحية أخرى.

و أطلق على هذه العملية التي توضح التفاعلات المستمرة بين الفرد و البيئة بالتعاملات, و هي عملية تعكس مدى التأثر و التأثير المتبادل بين الفرد و البيئة ,و بالتالي تفسر لنا اختلاف الأفراد في مستوى درجة خبرتهم بمصدر الضغط.

كما تعكس هذه العملية أيضا مدى ارتباط مفهوم الضغط مع مطالب البيئة ,التي تدرك كضريبة تفوق قدرة الفرد على مواجهة هذه المطالب.

و أشار" لازاروس "أن مصدر الضغط لكي يكون ذات تأثير قوي ,فلابد أن يحمل في طياته مفهوم التهديد ,و قد وضع شرطين أساسيين كمحك لتوفر خاصية التهديد في الحدث ,و هما:

1-التوقع و التوجه للمستقبل

2-مساهمة العمليات المعرفية كالإدراك و التعلم و الذاكرة و الحكم و التقدير.**(بديعة واكلي، 2013: 170)**

2-مصادر الضغوط النفسية حسب الطريري 1994:

و يوضح (الطريري1994) أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد و أهمها:

1-المشكلات النفسية (الإنفعالية):كالثورة و الغضب و الإكتئاب و الفتور و الإثارة و سرعة التهور.

2-المشكلات الإقتصادية : و ذلك بأن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى إقتصادي إجتماعي منخفض ، و يعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان ،و أن هؤلاء يعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان ، و أن هؤلاء يعيشون إضطرابات أسرية و يعانون من إرتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية و الجسمية .

3-المشكلات العائلية (الأسرية): و قد أيدت هذا المصدر للضغوط نتائج دراسة (Harburg 1973) و كذلك نتائج دراسة (Sandler 1980) من حدوث ضغوط إجتماعية و مشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض و غياب أحد الوالدين عن

الأسرة و الطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تسبب في ظهور بعض الإضطرابات النفسية لدى الأفراد.

4-الضغوط الإجتماعية: و المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين و صعوبة تكوين صداقات.

5-المشكلات الصحية:المرتبطة بالصحة الجسدية الفيسولوجية كالصداع و إرتفاع معدل ضربات القلب و الغثيان و الرعشة...الخ.

6-المشكلات الشخصية :كالهروب و المقاومة و إنخفاض تقدير الذات و إنخفاض مستوى الطموح و التصلب و جمود الرأي ،و صعوبة إتخاذ القرار و التردد.

7-المشكلات الدراسية: و المتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء و المعلمين و صعوبة التحصيل الدراسي و ضعف القدرة على التركيز و عدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية و الفشل في الإمتحانات...الخ(**عياش بن سمير العنزي،2004: 22)**

3-مصادر الضغط النفسي عند التلميذ المقبل على إمتحان البكالوريا:

3-1-مصادر داخلية: و التي يكون مصدرها التلميذ نفسه، كالخوف من الفشل ،تأجيل مراجعة الدروس إلى ماقبل الإمتحان بمدة قليلة يتسبب في الضغط ،حيث يجد الممتحن نفسه أما كومة من الدروس لايستطيع التعامل معها في ظرف وجيز ،ويزداد قلق الأسرة أو عتابها له إنفعالا و رهبة.(**محمد بوفاتح ،2005: 71)**

ومن بين أهم مصادر الضغط الداخلية التي تسبب الضغط عند التلميذ المقبل على إمتحان البكالوريا مايلي:

3-1-1-الهدف:

أهم ما يميز تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو إهتمامهم بالمستقبل، و على ما سيحصلون عليه من إنجازات ، أو إحباطات في إمتحان نهاية السنة ، و يرتبط هذا الهدف بما يتحصل عليه التلميذ في الإمتحانات الفصلية التي تسبق إمتحان البكالوريا فالتلاميذ الذين يمتلكون إستعدادات و إمكانيات دراسية مقبولة من حيث الدرجات المحصل عليها في إمتحانات مختلف المواد ، يتخذون النجاح كهدف رئيسي لهم.

و هذا الهدف يتطلب منهم بذل جهد كبير خلال السنة الدراسية لتحقيقه، و قد يتحول هذا الهدف إلى مصدر ضغط عليهم من خلال إرغامهم على التحصيل الجيد للوصول في نهاية السنة إلى

نتيجة إيجابية، و قد ينتاب التلاميذ شعور بالتوتر و الضيق ، بسبب إستحالة تحقيق هذا الهدف على الرغم من إستعداداتهم الدراسية العالية ،غير أن بعض التلاميذ قد ينشدون النجاح كهدف نهائي في حياتهم الدراسية ،لكن لا يملكون مؤهلات دراسية تحقق لهم ذلك فهذا الإختلال بين القدرات و الأهداف يجعلهم يتعرضون للضغط النفسي.**(محمد بوفاتح،2005: 66)**

3-1-2-الإستذكار(المراجعة):

يعتبر الإستذكار أو المراجعة من عمليات التعلم الأساسية التي عرفها التلميذ منذ إلتحاقه بالمدرسة، و التي يتوقف عليها نجاحه أو رسوبه في مختلف الإمتحانات ، فمهما كانت قدرة التلميذ على الفهم و الإستيعاب الجيد للمعلومات و الدروس ، تبقى مراجعتها أمرا ضروريا و حتميا وملازما لعملية التعلم ، و تصبح عملية المراجعة في السنة النهائية من التعليم الثانوي وسيلة ضرورية لقياس مدى إستعداد التلميذ للإمتحانات ،و خاصة إمتحان البكالوريا و يشرع في المذاكرة مع إنطلاق أول درس من السنة الثالثة ثانوي ،و تستمر حتى الإنتهاء من الإمتحان النهائي، و قد يشعر التلميذ بالملل و الضيق منها و قد يقع عرضة للضغط النفسي .

ومن العادات السيئة في الإستذكار و التي تلعب دورا بارزا في ظهور الضغط النفسي عند التلاميذ، تخصيص نهاية العطلة الأسبوعية للإستذكار ،ومع كثرة الدروس و تراكمها و أهميتها ، يشعر التلميذ بالإرتباك نتيجة عدم كفاية الوقت المخصص لمراجعة كل المواد و بمرور الوقت يكتشف أن وقت الإستذكار غير كاف لمراجعة ما ينتظره حتى و لو سهر الليل و ذاكر طول النهار و تكون النتيجة أنه ليس لديه الوقت لتثبيت ما يقرؤه في ذاكرته و بذلك برتبك حين يعرف بأنه لم يذاكر كما يجب. **(محمد بوفاتح،2005: 63)**

3-1-3-الزمن (الإنتظار):

يرتبط تلميذ السنة الثالثة ثانوي بمواعيد هامة و محددة سلفا ، إبتداء بالإمتحانات الفصلية ، وإنتهاءا بالإمتحان النهائي ، فيترقب نتائجهم بإهتمام كبير و يقع في إزدواجية التفكير ، فتارة يرغب أن يسرع الزمن و يحين موعد الإمتحان النهائي ، و بذلك ينتهي من معاناة الإنتظار التي تطول أشهر ، و من عبء الإستذكار و الواجبات المدرسية المنزلية و من تراكم الدروس ، و طورا يريد أن لا يسرع الزمن و تطول مدة قدوم الإمتحان ، إما لأنه ليس مستعدا له بعد ، أو ليربح بعض الوقت في الإستذكار و التحضير. **(محمد بوفاتح،2005: 65)**

3-2-مصادر خارجية:

3-2-1-ضغوط الأولياء:

يتزايد إهتمام الوالدين و الأسرة بأبنائهم عندما يصلون إلى السنة الأخيرة من المرحلة الثانوية، فيميلون إلى تغيير كثير من سلوكاتهم ، فيفرضون عدة ضوابط على أبنائهم و يرغمونهم على إتباعها ، مثل مكوثهم في البيت للإستذكار ، و حرمانهم من مشاهدة التلفزيون أو اللعب مع زملائهم ، و معنى هذا أن الواقع الجديد يتطلب إتخاذ هذه الإجراءات ، لكن نظرة الأبناء تختلف عن هذه الرؤية ، و يعتبرون ما يقوم به الآباء نحوهم مبالغ فيه و يشكل ضغطا عليهم مما يؤثر عليهم في المراحل القادمة من تمدرسهم ،خاصة قبيل الإمتحان النهائي، فتصبح هذه المواقف من الأباء مصادر لنشوء الضغط النفسي عند الأبناء.

و بما أن النجاح هو هدف الوالدين و غايتهم ، و لتحقيق هذا الهدف فقد يصل بهم الأمر إلى العقاب البدني أو النفسي إذا لم يتحصل إبنهم على درجات عالية في الامتحانات، و تزداد إملاءاتهم و أوامرهم و نواهيهم على ضرورة العمل و الإجتهاد من أجل النجاح في الإمتحان ، و تحقيق التخصص الدراسي الذي يرغبون أن يلتحق به إبنهم مستقبلا ، فينعكس ذلك سلبا على أداء التلميذ في دراسته.

فتلميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي أكثر ما يكون في حاجة إلى الهدوء و التركيز و تنظيم الوقت و التفكير في طموحه المستقبلي و النجاح في الامتحان النهائي. لكن قد لا يتسنى له ذلك مع مطالبة أهله بالحصول على أعلى المراتب ، فيعجز عن التكيف مع هذه المتطلبات فيشعر بضغط نفسي يؤثر على مشواره الدراسي. **(محمد بوفاتح،2005: 58)**

و الأسباب التي يقدمها الآباء في تبريرهم لضغطهم على أبنائهم ، هو خوفهم على مصلحتهم ، أو ما يطلق عليه إسقاط الأبوين رغباتهما وطموحاتهما على أبنائهم في أن يصبحوا كما يريدون هم لا أولادهم متجاهلين إستعداداتهم و إمكانياتهم الدراسية. **(محمد بوفاتح،2005: 59)**

3-2-2- ضغوط المدرسة:

تتمثل الضغوط المدرسية في ضعف المناهج و المدرسين و الإمتحانات و العقوبات و القواعد المدرسية و ضغط الزملاء و إزدحام الفصول و التفاوت الحضاري و النشاط المدرسي و الواجبات المدرسية ، و بهذا تكون الضغوط المدرسية هي مجموع الصعوبات المباشرة و غير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي ، و الشعور بالوطاة و العبء من جراء المدرسة بصفة عامة. **(مفتاح محمد عبد العزيز،2010: 98)**

ومن أهم مصادر الضغوط المدرسية التي يتعرض لها التلاميذ مايلي:

أ-البيئة المدرسية:

يعيش تلميذ السنة الثالة ثانوي في بيئة مدرسية تعج بكثير من الخصوصيات التي لا نجدها في السنوات السابقة ،هو مقبل على إمتحان مصيري في نهاية السنة الدراسية، و على ضوءه يتحدد مستقبله الدراسي ، و هذا ينعكس على حياة التلميذ في المدرسة و في البيت ، فيعمل بعض التلاميذ على التكثيف من المراجعة و الإستذكار حرصا منهم على مضاعفة و زيادة معدلاتهم التحصيلية، و يصبح محل إهتمام الجميع ، الأهل و المدرسين على حد سواء ،إن هذه النظرة من التلميذ لنفسه أو ممن حوله ، تجعله يعيش جوا مشحونا بضغط نفسي ، بين ما ينتظر منه و ما هو قادر على إنجازه فعلا ، فيجد نفسه عاجزا عن الموائمة بين الحاجات و تلك الضغوط ،فلا يستطيع تحقيق النمو السليم و الإستقرار المدرسي و إرتفاع التحصيل الدراسي.

و يزداد الأمر خطورة إذا علمنا أن التربية الحالية ترهق التلميذ بمواد دراسية كثيرة ،و تضبطه بقوانين مدرسية تقيده من إشباع حاجاته و رغباته و ميوله ضمن بيئة مدرسية مغلقة.و تستعرض "فادية عمر الجولاني" أهم المشكلات التي يتعرض لها التلميذ في المدرسة، وهي:

أ-عدم القدرة على تخطيط الوقت.

ب-الصعوبة في الحفظ.

ج-عدم القدرة على التعبير عن النفس.

د-الشك في قدرته على التحصل الدراسي.

هـ-القلق و الخوف من الامتحانات.

و-الخوف و القلق من الرسوب. **(فادية عمر الجولاني،1999: 47)**

ب-الأستاذ:

يرى" بول تورانس" أن من واجب المدرسين أن لا يكونوا متسلطين و أن يقدموا تغذية راجعة لكل تلميذ ، و أن تكون هذه التغذية واضحة ، و ألا يكون فيها إساءة للتلميذ المخطىء ، فقد يرجع رسوب كثير من التلاميذ في إمتحان البكالوريا إلى ما يلاقونه من ضغط نفسي متكرر يساهم فيه بشكل كبير مدرسيهم. **(محمد بوفاتح،2005: 57-58)**

ت-الإمتحانات:

فمستقبل أجيال من التلاميذ يتوقف على الإمتحانات التي كثيرا ما يخفق فيها التلميذ لا بسبب قلة معلوماته ، و لكن بسبب أداءه يوم الامتحان ، حيث يتعرض لضغط حاد بسبب الأجواء التي يعيش فيها يوم الإمتحان ، و تظهر في علامات الخوف و القلق و الإرتباك و الضيق و التوتر و قلة التركيز، بالإضافة إلى ما هو مطالب به من قبل الأهل و المدرسين و ما ينتظره من لوم و تأنيب الضمير إذا لم يحقق ما ينتظر منه.

و ضمن هذا الإطار فإن قيام التلميذ بأربعة إمتحانات في اليوم الواحد يسبب له ضغطا نفسيا و خاصة إذا لم يكن متعودا على مثل هذا النظام ،نظرا للجهد الذي يبذله في إجراء هذه الإمتحانات (الحفظ، قراءة الاسئلة و فهمها و التفكير في الحل و تدوين الاجابة).

و قد تزداد حدة الضغط النفسي عند التلاميذ ، عندما يربطون بين نتائج الإمتحانات و بين مختلف الأعمال والمهن المتاحة في سوق العمل ، حيث يرون أن الإلتحاق بأحد الأعمال يتطلب الحصول على نتيجة مرضية في الإمتحانات ، و الواقع أن الإمتحانات التي تجرى في مدارسنا تفتقد إلى كثير من عوامل الإبداع والتشويق و إبداء الرأي ، و خاصة في شكلها الحالي فاغلبها يعتمد على المقال و إسترجاع ما حفظه التلميذ فقط .

فالإمتحانات الحالية تعتبر من المعوقات التي تعترض سبيل التلميذ في تحقيق تطلعاته وطموحاته ،فقد يخسر ما بذله من جهد خلال سنة كاملة في يوم أو يومين، و ذلك لأن الإمتحانات لا تغطي البرنامج كله، و تعتمد على ذاكرة التلميذ فقط، و بالتالي تشكل مصدرا من مصادر الضغط النفسي عند التلميذ من حيث:

-الشك في الجهد الذي يبذل.

-الخوف من الرسوب. **(محمد بوفاتح،2005،صص51-62)**

ث-الواجبات المدرسية:

يستخدم المدرسون الواجبات المدرسية المنزلية في تقويم عمل التلاميذ بإعتبارها وسيلة لشغل أوقات فراغهم و عملية تنظيمية لإستذكارهم في البيت ، و أسلوب لتدعيم معارفهم .لكن بعض المدرسين يبالغون في كمية الواجبات المنزلية ، مما يعمل على إرهاق التلاميذ ،و هذا يجعلها مصدر ضغط على التلاميذ فعدد الواجبات التي يطالب بها التلاميذ في اليوم ، أو في الأسبوع و حجمها و طريقة حلها و ما يصاحبها من ملل و تعب و ضيق و تقييم التلاميذ لها ، بإعتبارها عقاب من المدرس و هدر للوقت ، كلها عوامل ، تثير الضغط النفسي عند التلاميذ ، إن الواجب المدرسي إذا بولغ فيه يؤدي إلى الإرهاق غالبا ، و يحول بين التلاميذ و بين أداء أعمالهم في المدرسة .

فالتلميذ يدرس في مرحلة هامة و مستوى حساس ، و يولي إهتماما كبيرا لأي معلومة يراها مفيدة للإمتحان، وعلى الرغم من ذلك لا تحظى الواجبات المدرسية بهذا الإهتمام عند تلميذ السنة النهائية من التعليم الثانوي ، فهي تعطل إستذكاره ، و لا تصحح من قبل المدرسين ، و عليه تفقد قيمتها عند المعلم و المتعلم. **(محمد بوفاتح،2005: 62)**

خلاصة الفصل:

من خلال ما استعرضناه في هذا الفصل نلاحظ الأهمية الكبيرة التي حضي بها مفهوم الضغط النفسي سواءا في الكتابات السيكولوجية أو غيرها ،فبالرغم من أن هذا مصطلح مستعار من العلوم الفيزيائية إلا أنه لقى إهتماما خاصا و كبيرا في ميدان العلوم الإجتماعية و الإنسانية و ذلك لتأثيره في حياة الإنسان و في سلوكه و الذي يعتبر أساس ما يقوم عليه علم النفس .

وبناءا على ما قدم في هذا الفصل من أطر نظرية وتصنيفات و أسباب و نتائج للضغط النفسي فإنه مجرد تمهيد للفصل الموالي الذي سنتناول فيه بالشرح و التفصيل أهم مصادر الضغط التي تواجه التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا كونهم في مرحلة مهمة في المجال الدراسي و هي المرحلة النهائية من التعليم الثانوي و كذا مرحلة حرجة من النمو النفسي ألا وهي مرحلة المراهقة.

الفصل الثالث: إستراتيجيات المواجهة

تمهيد

1. **أصل كلمة إستراتيجيات المواجهة**
2. **تعريف إستراتيجيات المواجهة**
3. **النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة**
4. **مراحل المواجهة**
5. **تصنيف إستراتيجيات المواجهة**
6. **وظيفة إستراتيجيات المواجهة**

خاتمة الفصل

تمهيد:

تشكل الضغوط خطرا على صحة الفرد وتوازنه ، كما أنها تهدد كيانه النفسي. وينشأ عنها آثار سلبية كعدم القدرة على التكيف، وضعف الأداء، والعجز في بعض الحالات، لذلك يختلف الأشخاص في طريقة إستجابتهم لهذه الضغوط، كل حسب خصائصه الشخصية وظروفه البيئية ، وكذلك تبعا لنوعية الموقف في حد ذاته، أي أن مصادر الضغوط تختلف وتتنوع من شخص إلى آخر، لذا كان من الضروري دراسة الأساليب والاستراتيجيات التي يستعملها الأفراد في مواجهة الضغوط الحياتية المتنوعة.

ومن هنا سوف نتعرض في هذا الفصل مفهوم إستراتيجيات التعامل، أو المواجهة، أو مقاومة الضغوط، وتشير هذه المصطلحات لمفهوم واحد وهو « Coping »، كما سنتطرق إلى التطور التاريخي لمفهوم إستراتيجيات المواجهة و كذا النماذج المفسرة لها و مراحلها و أهم تصنيفاتها ووظيفتها.

1-أصل كلمة إستراتيجيات المواجهة:

ترجع كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية "إستراتيجوس" (strategos)، و التي تعني "فنون الحرب و إدارة المعارك"، و يعرف قاموس ويبستر (websters) الإستراتيجية على أنها علم تخطيط و توجيه العمليات العسكرية.

ويعتبر مفهوم المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة ، و الذي إهتم به كل من الفلاسفة و الفنانين منذ آلاف السنين ، فقد إهتم "أفلاطون" من خلال أعماله بتقديم شرح للطرق و الإستراتيجيات التي ينتهجها الأفراد للتعامل مع الأوقات و الظروف العصيبة التي تمر في حياتهم، كذلك قدم "وليام شكسبير" وصفا لإستجابات الأفراد للمواقف الضاغطة كالفقدان ،الصراع ،الأزمات ،و غيرها من المواقف الشاقة، و على الرغم من الإهتمام القديم بالمفهوم ،فإن الإهتمام العلمي به يعد حديثا نسبيا.

فتاريخيا يرجع مفهوم المواجهة لميكانيزمات الدفاع التي تطور في نهاية القرن (19)من طرف التحليلين، إضافة لمفهوم التكيف الذي تطور خلال النصف الثاني من القرن (19) في إتحاده مع البيولوجيا ،الإيثولوجيا ،و علم النفس الحيوان في المنظور التطوري ل "داروين".**(وفاء مزلوق،2014: 107)**

فقد أشار"ابراهام ماسلو" (1940) إلى مفهوم المواجهة و أطلق عليه "سلوك التصدي" ،حيث ميز بينه و بين السلوك التعبيري في حديثه عن الحاجة، و قد كان المصطلح قليل الإنتشار في عام (1960) و يحدد البعض أن عام (1967) حتى عام (1998) ظهر هذا المصطلح، ففي هذه الفترة توالت الأبحاث التي تناولت المواجهة وزاد إنتشارها .

لكن مفهوم المواجهة برز في العصر الحديث ، وظهر لأول مرة في كتاب

" psychological strees and coping process" للازاروس و فولكمان (1966) و الذي يدل على مجموع الإستجابات و الإستراتيجيات المختبرة من الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة.

وفي الثمانينات من القرن المنصرم بدأ إهتمام الباحثين بالمواجهة ، و دراسة عدد من إستجابات و قياس أساليب المواجهة، و ذلك في أعمال و أبحاث "لازاروس"و "فولكمان "،و التي أسفرت عن تحديد نوعين من إستراتيجيات المواجهة :المواجهة المتمركزة حول المشكل ،و المواجهة المتمركزة حول الإنفعال. **(وفاء مزلوق،2014: 108)**

و تدريجيا ظهرت إستراتيجيات المواجهة الإقدامية في مقابل المواجهة الإحجامية نتيجة لجهود الكثير من الباحثين و العلماء ،ثم توالت بعد ذلك العديد من الدراسات التي أجريت على الفروق بين الأفراد و دورها في أساليب مواجهة الضغوط. **(وفاء مزلوق،2014: 109)**

2-تعريف إستراتيجيات المواجهة:

ترجم (Garmonsway.G N ;1979) كلمة cope باللغة الإنجليزية بعدة معاني متقاربة(tomnanage-to deal with-to handele) و الظاهر من هذه الترجمة اللغوية ليس ما يشير إلى المواجهة أو المقاومة ،أما جراون 1985 فيترجم نفس الكلمة باللغة العربية بـ: تخلص أو تنمص (من ورطة).**(بلقاسم مخلوف،2013: 80)**

أما "موس و شيفر" (moos & schaefer) فيعرفان إستراتيجيات المواجهة بأنها أساليب شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط و أن طريقة إستخدام أساليب المواجهة ، إما أن تكون إقدامية او إحجامية.

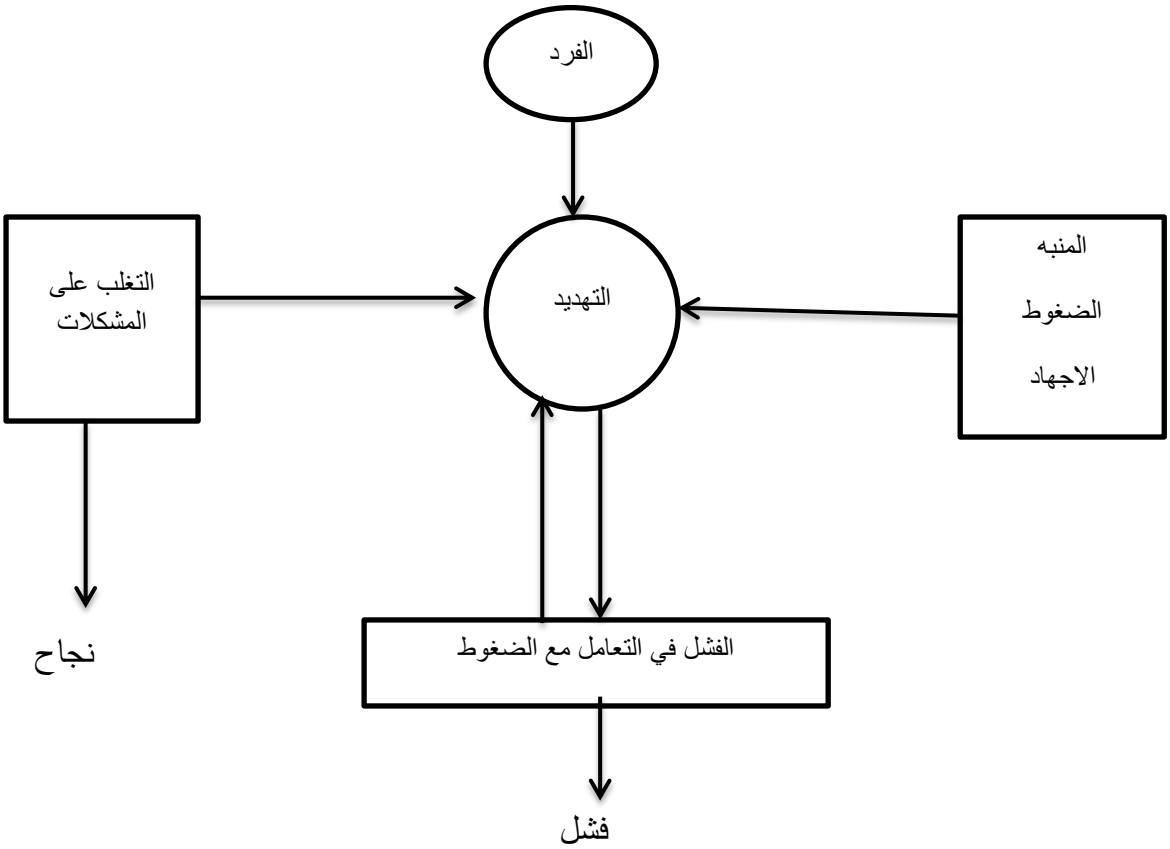
وأن لهذه الأساليب الإقدامية و الإحجامية جانبين أحدهما معرفي و الأخر سلوكي و من ثم يكون أسلوب الفرد و طريقته في مواجهة المواقف الضاغطة إقداميا معرفيا أو إقداميا سلوكيا أو يكون إحجاميا معرفيا أو إحجاميا سلوكيا.**(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،2006: 82)**

-و يعرفها ستيبيتو(steptoe ; 1991) بأنها إستجابات يظهرها الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة . و قد تكون ذات طبيعة معرفية أو إنفعالية ، كما يمكن أن تأخذ أشكالا سلوكية مباشرة أكثر(كالمواجهة الصريحة للمشكل، تبني أسلوب التجنب أو البحث عن المساندة الإجتماعية).**(وليدة مرازقة،2009: 11)**

3-النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة:

3-1-نموذج كوبر:

هدف نموذج كوبر إلى معرفة أسباب و تأثير الضغوط على الفرد، ويذكر كوبر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو يشكل خطرا يهدد الفرد و أهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط. و يحاول إستخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف، و إذا لم ينجح في التغلب على المشكلات و إستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى الإصابة بالأمراض أو زيادة القلق، أو إنخفاض تقدير الذات.**(مفتاح محمد عبد العزيز،2010: 221)**



مخطط رقم(01) يوضح نموذج كوبر

3-2-نموذج ليفي و كاجان:

قام كل من ليفي و كاجان (1971) بتطوير هذا النموذج من خلال قيامهما بالعديد من التجارب على المرضى محاولين تقديم بعض النماذج الخاصة بالعوامل الإجتماعية و النفسية المصاحبة للضغوط الخاصة ببعض الأمراض. و يتبلور الهدف الرئيسي من هذا النموذج في أن المثير النفسي الذي قد يتعرض له الفرد من قبيل التوتر و الإنفعال و الكبت و القمع و الكف قد تؤدي إلى تنشئة الضغوط لديه. و يمضي الباحثان في قولهما أن معظم ما نواجهه من أحداث في الحياة غالبا ما ينشأ عنها الإحساس بالضغط ومن ثم ظهور إستجابات الضغط الفيسيولوجية ،تلك الأخيرة التي تفسح الطريق أمام الفرد للبحث عن النشاطات و السلوكيات التي من شأنها الإقلال من حدة الشعور بالضغط (التعامل مع الضغط). و من الأمور الهامة في نموذج ليفي و كاجان أنهما يعتبران أن هناك تفاعلا واضحا بين المحددات البيئية كما تعكسها المتغيرات الإجتماعية، و العوامل الوراثية لدى الفرد التي أطلق عليها مصطلح (البرنامج البيولوجي النفسي) حيث يرى الباحثان أن لكل فرد ميلا معينا للإستجابة لنمط ضغط معين ،حيث تتفاعل كل من

المثيرات الإجتماعية النفسية مع المحددات البيولوجية للفرد و النتيجة النهائية لهذا التفاعل هي التي تحدد لنا في النهاية حدوث إستجابة الضغط و التي تثير بدورها مقدمات المرض ثم الوقوع في المرض نفسه.(**عياش بن سمير العنزي،2004: 26**)

3-3-نموذج راه و آرثرRahe &Arter:

جاء نموذج راه و آرثر ردا على نموذج ليفي المعرفي، مفترضا أن تأثير تغييرات الحياة الراهنة تتأثر بالجهاز الإدراكي للفرد ،و الذي يتأثر هو الأخر بالمستوى الراهن لدى الفرد من المساندة الإجتماعية و إمكانية ذاتية ، و التي تعد هي الأخرى دالة بخبراته الماضية (كموت أحد الوالدين ،و المواقف المالية)،حيث يحتمل أن تكون الإمكانات الذاتية نتيجة للمؤثرات الإيجابية ضمن خبرات الحياة المبكرة ،أما المعوقات فقد تكون نتيجة للخبرات الحياتية السالبة و تمثل هذه الخطوة الأولى، أما الخطوة الثانية فتشمل الميكانيزمات الدفاعية للأنا حيث إفترض أن هناك ميكانيزمات دفاعية معينة ترتبط بخفض الإستثارة الفيسيولوجية وهي بذلك تقلل من إحتمالية حدوث المرض .و تشمل الخطوة الثالثة نمط الإستجابة السيكوفيسيولوجية لأحداث الحياة ، و قد قسما هذه الإستجابة إلى فئتين هما :الإستجابة المرتبطة بالوعي مثل تصبب العرق و الألم، أما الإستجابة بدون وعي مثل ضغط الدم المرتفع أو المنخفض ، و يمكن لهذه الإستجابة أن تؤجل أو تعجل و تنشط و الخطوة الرابعة ترتبط بالإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في خفض نمط الإستجابة السيكوفيسيولوجية كفنيات الإسترخاء ،و التمرينات الجسمية و الرياضية، و فنيات المواجهة المعرفية مثل التقليل من قيمة الحدث. و تظهر الخطوة الخامسة إذا فشلت الإستجابة في التخلص من الأعراض الجسمية ،و في هذه الأثناء يدير الفرد إنتباهه إلى الأعراض الجسمية باحثا عن الرعاية أو العلاج الطبي و ربما يتطور لديه سلوك الدور المرضي كالتغيب عن العمل و الراحة في السرير ، و الإعتماد على الادوية .أما الخطوة السادسة فتتمثل في التشخيص الطبي فعليا.(**مفتاح محمد عبد العزيز،2010: 211**)

3-4-نموذج التقييم المعرفي:

قام لازاروس (1966) و لازاروس و فولكمان(1980-1983) بإختبار الطريقة التي يتعرض لها الفرد لأحداث المواقف الضاغطة و المؤدية إلى التوتر و إدراكه لها و تقييمه المعرفي الذاتي الذي هو أحكام التهديد أو التحديات و الذي يؤثر على شعوره الذاتي و يهدد سلامته فبمجرد حدوث التقييم تشكل الصلة بين الفرد و البيئة.

أي أن التقييم المعرفي –كما قدمه لازاروس–يشير إلى العملية العقلية التي يحدد الفرد له عن طريقها مطالب البيئة أثناء تفاعله معها ، و ما إذا كانت هذه المطالب تمثل تهديدا له و ما إذا كان سيستمر في تفاعله مع البيئة. و ما إذا كانت طاقاته و إمكانياته تعطيه إمكانية التحدي و حرية الإختيار و تكون مناسبة لمواجهة هذه المطالب.

ويلعب التقييم المعرفي دور مهم في فهم كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط ، و في ضوء ذلك كانت الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات شخصية الفرد، وإن العمليات التقييمية هي التي تحدد ردود فعل للضغوط و تتم عملية التقييم المعرفي للتهديد في مرحلتين هما: **(السيد إبراهيم السمدوني،2007: 255)**

–التقييم الأولي:

فيه يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث الضاغط، ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد ، و يعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي و خبراته الشخصية.

أي أن الفرد في هذه الحالة يقيّم خصائص الوضعية الضاغطة المتعرض لها، و مدى إعتقاده في القدرة على التحكم . إذن التقييم الأولي هو السياق الذي تقيم من خلاله العوامل التي تتدخل في الوضعية. **(عثمان يخلف ، 2001 : 53)**

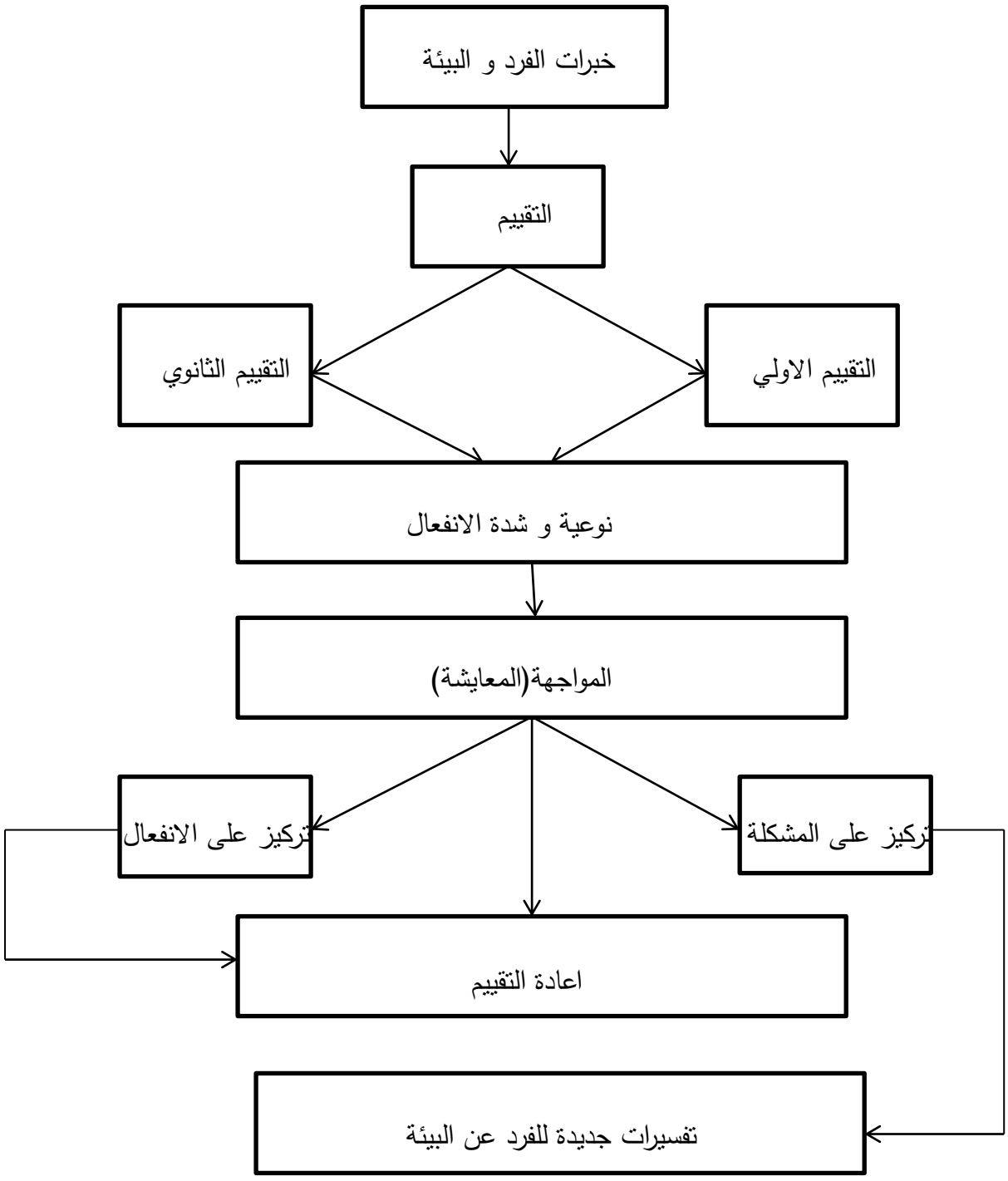
ويمكن أن يتعلق الأمر بفقدان شيء ما (جسدي: مرض، علائقي: أصدقاء، أو مادي :مهنة ،تجارة) أو تهديد أو تحدي.

و قد يكون التقييم الأولي إيجابيا، وهو ما يشير إلى أن الوضعية الضاغطة لا تطغى و لا تزيد عن إمكانات الشخص ، وقد يكون سلبيا و ضاغطا ، يسبب ضررا أو تهديدا أو تحدي يفوق إمكانات الفرد. **(عثمان يخلف ، 2001 : 53)**

–التقييم الثانوي:

و يقصد به تقويم إمكانات التعامل أو مواجهة الضغط الحادث، وهكذا عندما يتلائم كل من تقديرينا لمطالب الموقف ،و إمكانياتنا على مواجهته لا نشعر بالضغط. و عندما يعكس تقييمنا فجوة بين إمكانياتنا و مطالب الموقف أو المحيط ،وخاصة عندما تفوق المطالب الإمكانيات المتوفرة لمواجهة الموقف الضاغط ،نختبر مستوى كبير من الضغط.

كما تتضمن هذه المرحلة محاولة تحديد الأليات المناسبة لمواجهة الموقف و التغلب عليه معتمدا على مجموعة من العوامل بما فيها عوامل خارجية (كطبيعة الحدث).و عوامل داخلية أي خاصة بالفرد نفسه(كذكائه و شخصيته،ثقافته، خبراته السابقة). (**عثمان يخلف ، 2001 : 53-54**)



مخطط رقم(02) نموذج التقييم المعرفي لمواجهة الضغوط (السيد إبراهيم السمدوني،2007: 263)

4-مراحل المواجهة:

4-1-مرحلة الحدث الضاغط:

فكرة هذه المرحلة مبنية على ان الانسان يواجه في حياته مواقف او احداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها و التغلب عليها، و قد تنطوي عليها صعوبات صحية اذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.(**عثمان يخلف ، 2001 : 51-52**)

4-2-مرحلة التقييم الأولي:

في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ،ثم يقوم بمحاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد و يعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي و خبراته الشخصية.

4-3-مرحلة التقييم الثانوي:

يتساءل الفرد من خلال التقييم الثانوي عما يمكن فعله للوقاية من التهديد، ثم يقرر نوعية تعامله حيث سيحدد الفرد نوع إستراتيجية المواجهة التي يمكن إستعمالها إزاء العامل الضاغط، كما يواجه هذا التقييم الفرد إلى إختيار إستراتيجيات التعامل في المستقبل إذا إعترضته حالة ضاغطة، حيث يهدف النوع الأول إلى خفض الضغط الإنفعالي مع عدم تغير في المشكلة و تدعى" إستراتيجيات التعامل مع الضغط المركزة حول الانفعال"، و يهدف نوع آخر إلى محاولة تغيير أو تصحيح الحالة و تدعى "إستراتيجيات التعامل المركزة على المشكلة".(**عثمان يخلف ، 2001: 52**)

4-4-مرحلة المواجهة:

فيها يلجأ الفرد إلى إستعمال إستراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط. و صنفت إستراتيجيات المواجهة الى نوعين:

-الأولى :تسمى بالفعل المباشر، و تشمل إتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط.

-الثانية: تتمثل في ما يسمى بالفعل المخفف، و هو فعل غير مباشر ذو طبيعة إنفعالية.(**عثمان يخلف ، 2001 : 53**)

4-5-مرحلة نتائج المواجهة:

يتحدد فيها مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الإنفعالي، المعرفي و الفيسيولوجي و السلوكي. و تتوقف إستجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في إستعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليها.**(عثمان يخلف ، 2001 : 54)**

5-تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

5-1-تصنيف موس و بلينجز(1981)Moss & Billings:

حدد كل من موس و بلينجز ثلاثة أنواع لإستراتيجيات المواجهة:

-الإستراتيجيات السلوكية الفعّالة: و تشمل مختلف المحاولات و المجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.

-الإستراتيجيات المعرفية الفعّالة: و تتمثل في المجهودات المعرفية الموجهة لتقدير الحدث بأنه ضاغط.

-الإستراتيجيات التجنبية: و تضم المجهودات و المحاولات لتجنب و تفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة و تقليص التوتر من خلال سلوكات مثل الأكل و التدخين بإفراط.**(حكيمة أيت حمودة، : 178-179)**

5-2-تصنيف سولس و فليتشر(1985) Suls & Flitcher:

-المواجهة المتجنبة: تشمل على الهروب و النفي و الإنكار و الخضوع و الحتمية و العدوان، وهي مواجهة مركزة على الإنفعال و هي إستراتيجيات غير نشطة تسمح بتقليل التوتر الإنفعالي.

-المواجهة اليقظة، و يكون التركيز فيها على منبع الضغط ،تتضمن البحث عن المعلومات و الدعم الإجتماعي .

و قد وضع جاني و مان 1977 شكلين من المواجهة اليقظة :البحث عن المعلومات للتعرف على الوضعية ،ثم وضع مخططات للحل المشكل،و يسمح هذا النوع من الإستراتيجيات النشطة و المواجهة المركزة على المشكل بتخفيض الضيق الإنفعالي و تسهيل المراقبة و التنبؤ و بذل الجهود المعرفية و السلوكية لحل المشكل.

-إعادة التقييم المشكل: إستراتيجية إدراكية معرفية موجهة إلى تقليص الفارق المدرك بين التهديدات و القدرات الفردية .(**زهية مسعودي ،2008: 95**)

5-3-تصنيف سيفج كرينك Seifje Krenke:

إنتهى إليه بعدما قارن أنماط التوافق و وجد أن المراهقين يستعملون ثلاثة أنماط من الإستراتيجيات عند تعاملهم مع الوضعيات الضاغطة:

-إستراتيجيات نشطة: بالرجوع إلى مصادر إجتماعية.

-إستراتيجيات خاملة: بالتراجع و الإنسحاب توحي بعجز أمام المشكل.

-إستراتيجيات الرفض: بالصمود و الرجوع إلى الوراء و التحفظ و العجز و الإنكار و الفراغ العاطفي و إخفاء المشاعر وراء مزاج عدواني.(**زهية مسعودي ،2008: 96**)

5-4-تصنيف كوهن Cohen:

قدم كوهن مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الأتي:

-التفكير العقلاني: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق و أسبابه المرتبطة بالضغوط.

-التخيل: إستراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث. (**عبد الله الضريبي،2010: 681**)

-الإنكار: أسلوب يعتبر فيه الفرد أن إنكار واقع الحدث يفيد في تفادي تأثير المشكلة، و يقوم الفرد بتصغير حجم الحدث الضاغط ،كما أن الفرد لا يعترف بوقوع أو وجود الحدث الضاغط أو أنه يفكر بأن الحدث الضاغط غير حقيقي. (**معتز محمد إبراهيم لبد، 2013: 8**)

-حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى إستخدام أفكار جديدة و مبتكرة لمواجهة الضغوط. (**عبد الله الضريبي،2010: 681**)

-السخرية: وهو أسلوب يدفع الفرد الذي تعرض الحدث الضاغط للضحك و عدم الإهتمام بالحدث، و يلجا إلى قول النكت و المزاح، و يتعامل مع المشكلة بشكل غير جدي و هزلي ، ويسخر من الموقف. (**معتز محمد إبراهيم لبد، 2013: 9**)

-الرجوع إلى الدين: و تشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي و الإنفعالي ، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة و التغلب عليها. **(عبد الله الضريبي،2010: 682)**

5-5-تصنيف لازاروس و فولكمان (1984):

حدد كل من Folkman و Lazarus تصنيفين عريضين لمواجهة الضغط النفسي هما، المواجهة التي تركز على المشكل و المواجهة التي تركز على الإنفعال، و هذا بالإستناد إلى وظيفتين رئيسيتين لإستراتيجيات الإستجابة للضغط ،و هي ضبط التوتر و الضيق الإنفعالي أو تغيير المشكل الذي يسبب الإنزعاج و الضيق. و يتضمن هذين الخيارين أغلب أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه للموقف الضاغط. **(حكيمة أيت حمودة، 2006: 179)**

5-5-1-المواجهة التي تركز على المشكل:

حسب لازاروس هي محاولة للسيطرة بشكل مباشر على الموقف الضاغط عن طريق إستعمال الفرد مصادره الذاتية في حل المشكلة و مواجهتها مباشرة ،وإتخاذ الإجراءات التي تخفف من تأثير الأحداث الضاغطة، و تتضمن تحليل المشكلة ، ووضع خطط أو بدائل حلول تؤدي إلى تغيير الموقف الضاغط بما يتناسب مع صحة الفرد النفسية و السلوكية ،أي تعديل العلاقة المضطربة بين الفرد و المحيط.

تسعى المواجهة التي تركز على المشكل إلى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو إستبعاد مصدر الضغط و كذلك التعامل مع الأثار الملموسة للمشكلة، لذلك فهي مجهودات تهدف إلى إزالة الحدث المهدد أو تقليص تأثيره. كما أن هذا النوع من الإستراتيجية موّجه نحو تحديد المشكل و إيجاد حلول بديلة و دراسة فعالية و عواقب هذه الحلول الجديدة ،ثم إختيار واحدة منها و تطبيقها ،لذلك فهي تعمل مباشرة على تغيير المشكلة ،كما تؤدي مثل هذه الإستراتيجيات إلى تغيير الحالة الإنفعالية بصفة غير مباشرة. **(بديعة واكلي، 2013: 153)**

و تتضمن المواجهة المركزة على المشكل الإستراتيجيات التالية:

-إستراتيجيات البحث عن المعلومات:

يتوجه هذا الأسلوب من إستجابات المواجهة إلى السعي للحصول على معلومات متعلقة بالحدث الضاغط و عواقبه، و إلى البحث عن أساليب بديلة للعمل و إستبصار نتائجها المحتملة ، و قد يبحث الفرد عن القواعد و الإجراءات التي ينبغي إتخاذها و العمل بها ، و قد يعمد البعض

الأخر إلى أسلوب عقلي يتمثل في التحليل المنطقي لمجريات الأحداث كي يستعيدوا إحساسهم بالضبط عن طريق تعلمهم المطالب التي ينبغي أن يقوموا بها.**(بشير الرشيدي و آخرون،2001: 145)**

-إستراتيجية التصدي:

تشير إلى المجهودات العدوانية لتغيير الوضعية ،كما تتضمن إستراتيجيات عدوانية إتجاه الأشخاص المسؤولين عن المشكل.**(حكيمة أيت حمودة،2006: 181)**

-إستراتيجية مخططات حل المشكل:

تشير إلى مجهودات مدروسة تركز على المشكل بهدف تغيير الوضعية و يصاحبها تناول تحليلي لحل المشكل.

و تتعلق بإستراتيجيات البحث عن حلول ، فالفرد يضاعف الجهود الضرورية حيث يضع مخططات عمل و تصرف لإيجاد الحلول ،و يتقبل الحل الأفضل و فقا لما يريده مع مواجهة أكبر و إكتشاف ما هو مهم في الحياة.

و يمكن القول أن حل المشكلات هو عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من مأزق أو موقف ضاغط، و هو نوع من السلوك المحكوم بقواعد يستحضر فيها الأشخاص معرفتهم السابقة.**(حكيمة أيت حمودة،2006: 181-182)**

ويضيف كل من "Woodside" "و "Mcclam" بأن حل المشكلة عملية عقلية معقدة و مركبة تتم على مراحل و تتضمن فهم المشكلة ، ووضع الخطة و تنفيذها ، ثم فحص و تقويم الحلول.**(فتحي مصطفى الزيات ،2001: 182)**

أما Nazu(1987) فهو يعتبر أن أسلوب حل المشكلات أنه العملية المعرفية السلوكية التي يحدد الفرد بواسطتها إستراتيجيات وجدانية لمواجهة المشكلات التي تقابله.**(حسين فايد،2000: 272)**

5-5-2-المواجهة التي تركز على الإنفعال:

تشير هذه المواجهة إلى الأفكار و الأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الإنفعالي للضغط، فهي بذلك تشير إلى المجهودات لتقليص الإنفعالات السلبية التي تنشأ كإستجابة للتهديد. و تعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم إنفعاله عن طريق ضبط أو تعديل

الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الإنفعالي المركز على التعامل مع الخوف، و الغضب أو الشعور بالذنب و تتضمن المواجهة التي تركز على الإنفعال مواجهة سلوكية و إنفعالية ،و مواجهة معرفية إنفعالية. **(حكيمة أيت حمودة، 2006: 180)**

يمكن ان تأخذ الجهود الموجهة نحو ضبط الإستجابات الإنفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة عدة أشكال ،إذ تؤثر مختلف نشاطات هذه المواجهة على الإنفعال بطرق مختلفة ، فأول نشاط ممكن يتمثل في تغيير درجة الإنتباه ، التجنب أو التهرب ، أو تمني زوال مصدر الضيق و الإنزعاج، فهي تعمل على تغيير إتجاه الإنتباه من مصدر الضغط محدثة راحة مؤقتة، ويظهر أن لهذه الميكانيزمات التوافقية أثر مؤقت و أقل فعالية، أما الطريقة الأخرى التي من خلالها تؤثر المواجهة على الحالة الإنفعالية هو توظيف نشاط معرفي الذي يغير و يبدل المعنى الذاتي للتجربة مثل إعادة تقييم الوضعية ، و تضخيم الجوانب الإيجابية للحدث، أو إعادة التقييم الإيجابي الذي يتضمن تحويل التهديد إلى تحدي ، و يظهر أن مثل هذه النشاطات فعالة لتخفيف و تقليص المستوى الإنفعالي شرط أن لا يتعدى الضغط عتبة معينة، إذا تهدف هذه المواجهة إلى ضبط المشاعر و الإنفعالات التي تستثيرها الوضعية الضاغطة، مع الإحتفاظ بحالة من الإتزان الوجداني، أي التعامل مع الإنفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط و تقبل الفرد لمشاعره ، و عادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها و التحكم فيها، ومن ثمة لا يمكن تغييرها من خلال أساليب مناسبة لحل المشكلة. **(بديعة واكلي، 2013: 154)**

و تتضمن المواجهة المركزة على الإنفعال الإستراتيجيات التالية:

-إستراتيجية التهرب-التجنب:

تشير هذه الإستراتيجية للتفكير الخيالي و المجهودات السلوكية للتهرب من المشكل أو تجنبه، وتتضمن هذه الأساليب إستراتيجيات تجنب الوضعية الضاغطة ، فالفرد يتخيل نفسه في عالم أفضل أو مكان آخر . ويتمنى إمكانية تغيير ما يحدث .و يرجو أن تنتهي المواجهة الضاغطة سريعا .

كما تتضمن إستراتيجيات التهرب من خلال النوم و الأكل و تناول الكحول و الأدوية و المخدرات ، فالتهرب و التجنب تسمح للفرد بالخروج من التفاعل الضاغط دون تغييره.**(حكيمة أيت حمودة، 2006: 182)**

-إستراتيجية إتخاذ المسافة:

تشير للمجهودات المعرفية لتحرير الذات .و ذلك من خلال تصغير و تقليل معنى الوضعية الضاغطة و اهميتها. (**حكيمة أيت حمودة، 2006: 182)**

-إستراتيجية ضبط الذات :

تشير لمجهودات الضبط الذاتي للإنفعالات و التصرفات فهي تركز على التنظيم الوجداني. و الجهود التي يبذلها الفرد لضبط الإنفعالات عند التعامل مع المواقف الضاغطة و ذلك من خلال تحمل الغموض و التناقض، و تحكم الفرد في مشاعره.**(بشير الرشيدي و أخرون،2001: 147)**

-إستراتيجيات تحمل المسؤولية: تتضمن إستراتيجيات الوعي بالمسؤولية الشخصية في المشكل،و محاولات للإستدراك .أي إعتراف الفرد بدوره في المشكلة و ما يصاحب ذلك من محاولات من طرفه لجعل الأشياء صحيحة.(**حكيمة أيت حمودة، 2006: 183)**

-إستراتيجية إعادة التقدير الإيجابي:

تشير للمجهودات المعرفية لتغيير المعنى الذاتي للتجربة من خلال إعادة تقييم الوضعية و الإهتمام بالجوانب الإيجابية للحدث و وضع معنى إيجابي.

-إستراتيجية الدعم و المساندة الإجتماعية:

يعرف "Sarson" المساندة الإجتماعية بأنها تعبر عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم و يعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا به و يحبوه و يقفوا بجانبه عند الحاجة.

و يضيف "Cohen "(1997) أن الفرد لن يرى الحدث ضارا أو ضاغطا إذا اعتقد أن شبكته الاجتماعية سوف تساعده لمواجهة هذا الحدث، و يتم الدعم و المساندة الإجتماعية عموما بثلاث طرق دعم إجتماعي مادي (وسيلي)، و يتمثل في المساعدات المادية و القروض، و ذلك عندما تكون المشكلة الضاغطة تتعلق بالمال أو السكن كالتسريح المفاجئ من العمل، و دعم معلوماتي ، و يتضمن إعطاء النصائح و الآراء حول كيفية مواجهة الحدث ، و يتم أحيانا عن طريق إعطاء الأخرين نتائج خبراتهم في المواقف المتشابهة لموقف الفرد ، أو تزويد الفرد بالمعلومات الهامة التي يتوقع أن تساعده على التعامل مع المشكلة، و دعم عاطفي، و يقصد به التعاطف الذي يحصل عليه الفرد تجاه مشكلته من أفراد أسرته أو أصدقائه أو زملاء العمل. حيث يسهم هذا التعاطف و مشاركة الألم في التخفيف من الإحساس بالقلق أو الحزن .و قد

كشفت الدراسات أن الدعم الوجداني أو التعاطف مع الأخرين يلطف بشكل هام درجة رد فعل الفرد تجاه الضغط النفسي. **(بديعة واكلي، 2013: 157-158)**

6-وظيفة إستراتيجيات المواجهة:

6-1-حسب ميكانيك (Mechanik): و الذي يتبنى النظرية الإجتماعية ثلاث وظائف للمواجهة:

-التعامل مع المتطلبات الإجتماعية و البيئية.

-بعث الدافعية للتعامل مع تلك المتطلبات.

-الحفاظ على الطاقة النفسية بهدف توجيهها ،و توجيه المهارات نحو المتطلبات الخارجية.

6-2-حسب بيرلين و شولر (perlin & schooler)(1978): وظائف المواجهة تتمثل في:

-تحديد المواقف التي تزداد فيها التجارب الباعثة على التوتر.

-تغيير هذه المواقف.

-مراقبة بروز عملية الضغط.

6-3-حسب لازاروس و فولكمان: وظائف إستراتيجيات المواجهة تتمركز حول نقطتين :

-العمل على تعديل الإنفعالات الناتجة عن الكأبة أو المأزق و هي إستراتيجيات مركزة على الإنفعال.

-العمل على معالجة الإستراتيجيات المسببة للكأبة في الإستراتيجيات المركزة على المشكل. **(زهية مسعودي،2008: 98)**

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل حاولنا التطرق لأهم النقاط المتعلقة بموضوع إستراتيجيات المواجهة بداية من التطور التاريخي للمفهوم وصولا الى أهم التناولات الحديثة في مجال علم النفس لهذا المصطلح المعاصر نوعا ما ،و من ثم تناول أهم المراحل التي تمر بها عملية المواجهة ،و كذا أهم التصنيفات المعتمدة من طرف العلماء ،و أخيرا عرض وظائف إستراتيجيات المواجهة.

الفصل الرابع: إمتحان البكالوريا

تمهيد

1. **إمتحان البكالوريا**
2. **تنظيم إمتحان البكالوريا**
3. **عيوب إمتحان البكالوريا**
4. **أهمية إمتحان البكالوريا**

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي في أي منظومة تربوية حلقة أساسية ما بين مختلف أطوار التعليم القاعدي و التعليم الجامعي أو التكوين المهني ، و لأهمية هذه المرحلة شهدت عدة تغييرات في منظومتها التربوية.

و مرحلة التعليم الثانوي تختتم بإمتحان مصيري هو إمتحان البكالوريا الذي يعتبر هاجسا عند التلميذ و الأستاذ و الأسرة الجزائرية و المجتمع ككل بحيث أصبح كمصدر من مصادر الضغط النفسي وأصبح يؤرق التلاميذ و أسرهم .

من خلال هذا الفصل نحاول تناول كل مايتعلق بإمتحان البكالوريا من تعريفه إلى كيفية تنظيمه كل عام وصولا إلى أهميته لدى كل من التلميذ ،الأسرة، الدولة.

1-إمتحان البكالوريا:

يعد إمتحان البكالوريا إختبارا شاملا يقيّم من خلاله تحصيل تلميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، حيث تمنح له الشهادة التي تثبت بأنه بلغ المستوى المعرفي المطلوب و تؤهله للدخول إلى الجامعة، حيث تعد هذه المرحلة أكثر أهمية بالنسبة للتلاميذ ، الذين يرون في شهادة البكالوريا تحقيقا لذواتهم و جزاءا لأتعابهم و ضمانا لمستقبلهم الأكاديمي و جائزة للوالدين الذين يتباهون بنجاح أبنائهم و يتذمرون لفشلهم ، هذه الإعتبارات و غيرها تكون منبع قلق ووجوم وحيرة لدى كل طرف من أباء و معلمين و إخوان ... الأمر الذي يرفع من درجة الضغط على التلميذ المقبل على الإمتحان و الذي إن لم يتمكن من التعامل معها إيجابيا تتدهور حالته النفسية شيئا فشيئا كلما إقترب موعد الإمتحان.(**وردية ساعد،2003: 58)**

2-تنظيم البكالوريا في الجزائر:

حسب القرار الوزاري رقم 25 المؤرخ في 02 نوفمبر 2007 يتضمن تنظيم إمتحان البكالوريا للتعليم الثانوي:

-المادة :1 يهدف هذا القرار إلى تحديد كيفيات تنظيم إمتحان بكالوريا التعليم الثانوي.

-المادة :2 يتوج إمتحان البكالوريا التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، تنصب إختبارات الإمتحان على المناهج الرسمية للمواد المدرسية في أقسام السنة الثالثة للتعليم الثانوي العام والتكنولوجي.

-المادة :3 يتضمن إمتحان بكالوريا التعليم الثانوي:

أ -اختبارات كتابية إجبارية بما فيها إختبار في اللغة الأمازيغية للمترشحين الذين تابعوا بإنتظام تعليم هذه اللغة.

ب -إختبارا إجباريا في التربية البدنية والرياضة لكل مترشحين بإستثناء اللذين يظهرون عدم الكفاية المثبتة، وفقا للتدابير المنصوص عليها في المادة 9 أدناه.

يمتحن المترشحون بلغة التعليم الرسمية.

يخضع المترشحون من أبناء المغتربين وكذا القادمون من التعليم المتخصص لأحكام خاصة . تحدد كيفيات تطبيق هذه المادة، عند الاقتضاء، عن طريق منشور.

-المادة :4 يجرى امتحان بكالوريا التعليم الثانوي العام والتكنولوجي في دورة سنوية واحدة يحدد تاريخها وزير التربية الوطنية.

-المادة :5 يتضمن إمتحان بكالوريا التعليم الثانوي الشعب الأتية:

1. أداب و فلسفة.
2. لغات أجنبية.
3. علوم تجريبية.

4. تسيير و إقتصاد.
5. رياضيات.
6. تقني رياضي باختياراته الاربعة: هندسة ميكانيكية، هندسة مدنية، هندسة كهربائية، هندسة الطرائق.

تصحح كل أوراق الإجابة مرتين و تقدم الورقة للتصحيح للمرة الثالثة في حالة وجود فرق كبير بين التصحيح الأول و الثاني ،كما تمنح علامة بين 0-20 ، و يعتبر كل من حصل على معدل يساوي أو يفوق 20/10 ناجحا في شهادة البكالوريا و تسلم شهادة البكالوريا من طرف الديوان الوطني للإمتحانات و المسابقات بتفويض من وزير التربية الوطنية.(**منشور وزاري رقم 25 المؤرخ في 02 نوفمبر 2007**)

3-عيوب إمتحان البكالوريا:

إن أسئلة الإمتحان التقليدية مثل إمتحان البكالوريا تهتم بمعرفة مقدار تحصيل التلميذ في المواد الدراسية وتهمل بقية جوانب الشخصية، أي أنها تعنى بالجانب المعرفي مهملة الجوانب الأخرى كالميول والإتجاهات...

ويتم إمتحان البكالوريا في نهاية السنة الدراسية، فهو عملية تقييم نهائية لا تساعد على معرفة الضعف في حينه لتداركه، حيث أصبح التلاميذ ينظرون إلى إمتحان آخر العام الدراسي على أنه آخر فرصة يحتاجون فيها إلى المعلومات التي يدرسونها فينسون هذه المعلومات بعد الإمتحان مباشرة لأنها أدت وظيفتها وهي تأدية الإمتحان وكأن آخر جرس في الإمتحان له وظيفتان إحداهما لنهاية الامتحان والأخرى هي بداية النسيان.

حيث أصبح يعتقد أن الوظيفة الأساسية من الدراسة هو مجرد النجاح في الامتحان وأصبحت العلامات التي يحصل عليها التلميذ في الإمتحان هي غاية في حد ذاتها وليست وسيلة للدلالة على نمو معين عند التلميذ .ومن شدة تضخيم وتعظيم الإمتحان (البكالوريا) أصبح التلاميذ قبل الإمتحانات وفي أثنائها يشعرون بنوع من توتر الأعصاب والقلق مما يؤثر على تحصيلهم بالسلب وبالتالي يفشلون في إمتحان البكالوريا فيحكم عليهم بالغباء والفشل ويكون هذا الحكم خدشا في شخصية التلميذ، ولتفادي مثل هذا الحكم القاسي أخذ التلاميذ يفكرون في الوسائل التي تؤدي إلى نجاحهم في الإمتحانات كإنتشار الدروس الخصوصية، هذه الأخيرة التي أصبحت مادية بحتة، وكذلك لجوء التلاميذ إلى الغش في الإمتحانات .هذا كله يجعل من إمتحان البكالوريا وسيلة قياس ناقصة.(**فؤاد حيدر، 1991: 35**)

إن إمتحان البكالوريا يحدد مصير التلميذ ويتحدد سير عمله، فإذا كان التلميذ من الناجحين يواصل تعليمه ثم يدخل الحياة العملية، أما إذا كان من الفاشلين فإنه يشعر بمرارة الفشل وذلك

كله يرجع إلى الفلسفة الإجتماعية ونظرة المجتمع للإمتحانات، فالمجتمع يضخم من قيمة الإمتحانات فيكرم الناجح ويحطم الفاشل في الإمتحان ويقلل من قيمته حيث تعاظم دور الإمتحانات حتى أصبحت الغاية الكبرى فأصبحت المدرسة لا تعنى بإعداد التلاميذ للتربية والسلوك وإنما تركز على إعدادهم لإجتياز الإمتحان بنجاح .**(توما جورج خوري، 1991: 165)**
كما أصبح المدرس يوصي تلاميذه بمراجعة درس معين وحذف آخر، وقد ساعدت مثل هذه الأمور التلاميذ على الكسل وعدم الإهتمام بالعلم وتأجيل المذاكرة حتى نهاية العام الدراسي أو قبل الامتحان بأيام قليلة .لكن ما كان الإمتحان ولن يكون يوما ليقيس ويقوم قدرة التلميذ على حفظ المعلومات فقط، ولم يوضع للتحقق من قدرتهم على إستظهار المعلومات، لكن وللأسف القائمين عليه جعلوه كذلك .إن للإمتحان أهدافا أبعد من ذلك بكثير، إذ يجب أن يختبر التهذيب والتدريب الذهني على مواجهة المصاعب، فالذي يتقدم للإمتحان بعد إستعداد تام وثقة بالنفس فإنه يكون قادرا على مواجهة مشكلة تعترضه في حياته اليومية بكل ثقة وذلك هو الهدف الحقيقي للإمتحان .
وعليه يجب إعادة النظر في الإمتحانات بمدارسنا خاصة إمتحان البكالوريا من حيث طبيعة الأسئلة التي يحتويها ونوع الأهداف التعليمية التي يسعى إلى قياس أثرها على التلاميذ، وليس مجرد الإسترجاع والإستظهار.**(توما جورج خوري، 1991: 165)**

4-أهمية إمتحان البكالوريا:

تظهر أهمية شهادة البكالوريا في المكانة الإجتماعية التي تحتلها في المجتمع ووظيفتها في إعادة إنتاج النخب،وظيفة أصبحت تتدعم أكثر فأكثر،فهذه الشهادة من شأنها أن تجعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي-مهما كانت خلفيته الثقافية والإجتماعية-يحقق قفزة كبيرة نحو الأمام أي من مجرد كونه تلميذا إلى طالب في الجامعة و إطار هام فيما بعد فهي قفزة نوعية قد تغير مجرى حياة التلميذ و تجعله ينتمي إلى "النخبة" في المجتمع. **(فتيحة مهدي بلعسلة ،2004: 41)**

أما بالنسبة للجزائر وعلى مر السنين بقيت هذه الشهادة تحتفظ بقيمة إجتماعية كبيرة بل و قد إزدادت أهميتها أكثر فأكثر بإعتبار أن الكثير من الوظائف و المهن أصبحت تتطلب المستوى التعليمي للبكالوريا في حين أنها كانت دون هذا المستوى فيما سبق.

و أكثر ما يدل على القيمة الكبيرة لهذه الشهادة هو الإهتمام الكبير الذي توليه الدولة و الأولياء و التلاميذ في كل سنة لتحضير الإمتحان الخاص بهذه الشهادة و يظهر ذلك عبر الميزانية الضخمة التي تخصصها الدولة للتكفل بهذا الإمتحان و الإهتمام الذي يلقاه هذا الإمتحان في الأوساط الإجتماعية . **(فتيحة مهدي بلعسلة ،2004: 43)**

5-1-عند التلميذ:

إمتحان البكالوريا إمتحان مصيري ،على أساس أن النجاح فيه يحقق مشروع التلميذ الحياتي ،بحيث يمكنه من الإلتحاق بالجامعة التي تفتح له أفاق و منافذ تكوينية ،فنظرا لأهمية هذا الإمتحان ،يتخوف التلميذ من الفشل، فتتشكل لديه مخاوف مدرسية تتمثل في الخوف من التقصير في الواجبات و التخوف من إحتمال الطرد ،فإنشغال تفكيره بالفشل يولد لديه الضغط و يشعره بالقلق الذي يعرقل أداءه لأنه يقلل من تركيزه و إنتباهه .**(فؤاد البهى السيد،1997: 307)**

5-2-عند الأسرة:

إن أهمية البكالوريا لا نجدها تنحصر في نظر التلميذ فقط بل تتعداه إلى الأسرة، إذ نجد أفراد الأسرة خاصة الوالدين يولون أهمية كبيرة لامتحان البكالوريا و يقدرون هذا الإمتحان و يضخمونه و يعطونه مكانة عليا ونجد جميع الأولياء يتباهون بشهادات أبنائهم أمام الأصدقاء و الجيران . فكلما كانت الشهادة الدراسية عالية كلما زاد إهتمام و تقدير الغير و إحترامهم لصاحب الشهادة.**(وردية ساعد،2003: 59)**

و نجد الأولياء يتهافتون على معرفة كل مايخص هذا الإمتحان من قريب أو بعيد فمن البحث عن مراجع جديدة إلى البحث عن مدرسين خصوصيين أمور كثيرة تسلط الضوء على هذا الإمتحان و تعكس الصدى الكبير الذي يحدثه هذا الإمتحان كل عام في مجموع المترشحين للبكالوريا و أوليائهم و حتى الأقرباء و الأصدقاء. **(فتيحة مهدي بلعسلة ،2004: 42)**

فشهادة البكالوريا بالنسبة للأسرة الغنية تضمن لهم الحفاظ على المركز الإجتماعي و المكانة المرموقة في المجتمع، بينما الأسر الفقيرة فشهادة البكالوريا بالنسبة لهم رمز التفوق ، بها يستطيع التلميذ الفقير أن يحصل على عمل و يخرج من دائرة الفقر و بها يفرض وجوده في المجتمع و يضمن مكانة محترمة وسط الأهل و الأصدقاء.(**وردية ساعد ،2003: 59)**

و العائلات ذات المستوى الثقافي البسيط ترى في الحصول على هذه الشهادة إمتيازا يجعلها ترتقي إلى مستوى أعلى في السلم الإجتماعي ،في حين أن العائلات التي يتمتع أغلب أفرادها بمستوى دراسي جامعي تحاول أن تحافظ على هذا "الرصيد" العائلي من العلم و التعليم.(**فتيحة مهدي بلعسلة ،2004: 43)**

5-3-بالنسبة للمجتمع و الدولة:

تخصص الدولة سنويا مبلغا هائلا لتنظيم و تهيئة و تحضير إمتحان البكالوريا ، حتى يتوفر الجو اللائم و الظروف المناسبة لإجتياز هذا الإمتحان بسلام .و قد خصصت الدولة عددا هائلا من المراكز و المدارس و المتوسطات و الثانويات لإجراء إمتحان البكالوريا و كذلك يخصص عدد هائل من الأساتذة المصححين .إذن للبكالوريا قيمة و أهمية كبرى في نظر الدولة كونها تسمح في حالة النجاح بالدخول إلى الجامعة التي يتخرج منها الإطارات المختلفة التي تقوم على خدمة الوطن و تطويره و تساهم في إزدهاره و ترقيته.(**وردية ساعد ،2003: 60)**

خلاصة الفصل:

يعتبر إمتحان البكالوريا إمتحانا مصيري و هذا لأهميته عند التلميذ و أسرته فهو الجسر الفاصل بين التعليم الثانوي و التعليم العالي الجامعي، هذه الأهمية تفرض العديد من الضغوط على المترشحين لهذا الإمتحان من ضغوط مرتبطة بالوقت إلى ضغوط داخلية و مدرسية...الخ

ومن خلال هذا الفصل حاولنا التعمق في كل مصادر الضغوط التي يعاني منها المقبلون على إمتحان البكالوريا حتى يلاحظ المحيطون بهذه الفئة بحجم العبء المفروض عليهم و مساعدتهم على تجاوز ضغوطاتهم و تحقيق النجاح و التفوق.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:الجانب المنهجي

تمهيد

1. **منهج الدراسة**
2. **حدود الدراسة**
3. **الدراسة الإستطلاعية**
4. **الدراسة الأساسية**
5. **صعوبات الدراسة**

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصول الأولى إلى الجانب النظري ، نتطرق الآن إلى الجانب الميداني، وهذا الفصل هو فصل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ، والذي يعتبر الجزء المتمم للجانب النظري ، فالدراسة العملية بصفة عامة تعتمد على جانبين : الأول نظري والثاني ميداني (تطبيقي) و نتوصل من خلال الجانب الثاني إلى تأييد أو نفي ما وصفناه من فروض والإجابة عن إشكالية بحثه.

إن هذا الفصل يعتبر الجزء الرابط بين الجانب النظري والمعطيات أو النتائج التي نتحصل عليها من خلال الدراسة ، حيث أن الوقوف على النتائج النهائية للدراسة يتطلب معرفة الإجراءات المنهجية المتبعة في ذلك ، فوضوح المنهج وتجانس العينة وسلامة طرق تحديدها ،و إ ختيار أدوات القياس المناسبة وخصائصها السيكومترية من صدق وثبات ، كلها إجراءات تساعد على الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية ، وهذا ما حاولنا مراعاته وإتباعه في هذه الدراسة والتي سوف نعرضها في هذا الفصل.

1-منهج الدراسة:

تعني كلمة منهج في أصلها الأوروبي الطريق المؤدي إلى الغرض المطلوب ،و تعني في الفكر العلمي المعاصر الطريق المؤدي إلى الكشف الحقيقة في العلوم، بواسطة طائفة من القواعد التي تهيمن على سير العقل و تحدد عملياته حتى يصل إلى نتيجة معلومة.**(طلعت همام،1984: 5)**

وبما أن المنهج هو طريقة بحث ، و الطريقة تتبع دوما خصائص الموضوع المدروس، و مواضيع البحث العلمي متنوعة و كذلك خصائصها ،و بالتالي فإن مناهج البحث متعددة و متغيرة، فهناك عدة طرق و أساليب علمية يمكن إستخدامها طالما أنها تتفق مع الخصائص الأساسية المميزة للتفكير .**(صلاح الدين شروخ، 2003: 93)**

في هذه الدراسة تم الإعتماد على المنهج الوصفي لأنه الأنسب لأهداف الدراسة، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للوصف الدقيق، فجاءت الدراسة الحالية للبحث في العلاقة بين متغيرات الدراسة "مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" و البحث عن الفروق بإختلاف الجنس و التخصص الدراسي.

2-حدود الدراسة:

حدود بشرية: أجريت الدراسة على التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي.

حدود مكانية: قامت الدراسة على تلاميذ ثانويتي: خالد بن زميرلين "ذكور" و محمد ابن شنب "إناث".

حدود زمانية: أجريت الدراسة في شهر أفريل من الموسم الدراسي 2015/2014.

3-الدراسة الإستطلاعية:

تعرّف الدراسة الإستطلاعية بأنها : تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي.**(مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000 : 38)**

3-1-أهداف الدراسة الإستطلاعية:

1-التعرف على مكان إجراء الدراسة.

2-التقرب من أفراد العينة و تحديد العينة المناسبة للبحث

3-الوصول إلى صيغة نهائية مناسبة لأداة القياس من خلال إختبار مدى صدق و ثبات أدوات الدراسة.

4-تفادي الصعوبات و الأخطاء التي من المحتمل أن تصادفنا في الدراسة الأساسية.

5-الإستطلاع الميداني يساعدنا في جمع المعلومات و يسهل علينا الشروع في الدراسة الأساسية.

3-2-عينة الدراسة الإستطلاعية:

قامت الدراسة الإستطلاعية على 28 تلميذا و تلميذة و المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي في ثانويتي خالد بن زميرلين و محمد ابن شنب بالمدية. و الموضحة في الجدول الأتي:

الجنس	التخصص الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	شعبة العلوم التجريبية	7	%25
	شعبة الآداب و الفلسفة	7	%25
إناث	شعبة العلوم التجريبية	7	%25
	شعبة الآداب و الفلسفة	7	%25
المجموع		28	%100

الجدول رقم (1) يوضح أفراد العينة الاستطلاعية

3-3-وصف أدوات البحث:

قامت الباحثة ببناء إستبيانين للدراسة الأول يهدف إلى قياس مصادر الضغط النفسي و الثاني يقيس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

3-3-1-إستبيان مصادر الضغط النفسي :

بعد الإطلاع على التراث النظري من دراسات سابقة ومقاييس تناولت مصادر الضغوط النفسية ،و جدت الباحثة أن جميع المقاييس المتوفرة تخص طلبة الجامعة أو أنها لا تخدم أهداف الدراسة الحالية ، لهذا قامت الباحثة بإعداد إستبيان مصادر الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا .بعد الإطلاع على العديد من المقاييس المستخدمة في هذا الموضوع ، و إتجهت الباحثة إلى صياغة و إختيار فقرات التي تتناسب و البحث الحالي و كان إختيار الإستبيان بصورته النهائية قد مر بعد من المراحل نذكرها بالتفصيل الأتي:

3-3-1-1-إختيار فقرات الإستبيان:

تم صياغة فقرات الإستبيان من قبل الباحثة بصورته الأولية في ضوء التراث النظري و التعريف الإجرائي لمصادر الضغط النفسي في البحث الحالي، وتكوّن الإستبيان في صورته الأولية من

26 بندا و تضمن ثلاثة أبعاد :الضغوط الداخلية، الضغوط الأسرية، الضغوط المدرسية. بعدها تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس و علوم التربية ،و بعد الأخذ برأيهم و ملاحظاتهم ثم إستبعاد الفقرات التي لا تخدم بحثنا الحالي ليتضمن الإستبيان فيما بعد 22 بندا متضمنا ثلاثة أبعاد و التي نوضحها في الجدول التالي مع البنود المنتمية لكل بعد.

البعد	البنود التي تنتمي اليه
الضغوط الداخلية	22-21-19-18-12-10-9-6-4-3-1
الضغوط الأسرية	20-17-15-11-7
الضغوط المدرسية	16-14-13-8-5-2

جدول رقم (2) يوضح أبعاد إستبيان مصادر الضغط النفسي و البنود المتنمية لكل بعد

3-3-1-2-طريقة تصحيح الإستبيان:

تضمن الإستبيان أمام كل بند خمسة إختيارات لبدائل الإجابة و هي :دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا، و يصحح بوضع درجة لإستجابة كل فرد من أفراد العينة على كل فقرة من فقرات الإستبيان، و تتراوح درجات الإستجابات لكل فقرة من 1الى 5 ،كما هو مبين في الجدول التالي:

البدائل	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
الدرجة	5	4	3	2	1

جدول رقم (3) يوضح كيفية تصحيح استبيان مصادر الضغط النفسي

و تفسر الدرجات المتحصل عليها في الإستبيان على ضوء الجدول التالي:

درجة المتحصل عليها في الإستبيان	مستوى الضغط النفسي
55-22	مستوى الضغط منخفض
77-55	مستوى الضغط متوسط
110-77	مستوى الضغط مرتفع

جدول رقم (4) يوضح كيفية تفسير درجات استبيان مصادر الضغط النفسي

3-3-1-3-الخصائص السيكومترية لإستبيان مصادر الضغط النفسي:

أ-**الصدق:** يقصد بالصدق أن يكون الإختبار قادرا على قياس ما وضع لقياسه (**سعد عبد الرحمان،2005: 197**) و تم التحقق من صدق الإستبيان بطريقتين :

صدق المحكمين:

إعتمدت الباحثة لإختبار صدق الإستبيان على صدق المحكمين، حيث تم عرض الإستبيان على نخبة من أساتذة علم النفس وعلوم التربية (أنظر الملحق)، حيث طلب منهم التحكيم على صدق الإستبيان من حيث :الصياغة اللغوية–عدد البنود –بدائل الأجوبة – محتوى العبارات – تعليمات الإستبيان ،هذا في ضوء التعريف الإجرائي لأبعاد الإستبيان. و تم حذف أربعة بنود و التي قرر المحكمون أنها لا تخدم البحث و لا تتناسب مع أهدافه.

و البنود هي:

1–عدم القدرة على إستيعاب جميع الوحدات في المواد الدراسية.

2–يفرض علي والدي اوامر و توجيهات صارمة.

3–والداي لا يقدران ظروفي.

4–عدم تفهم الأساتذة لوضعنا .

صدق الإتساق الداخلي: وتم التحقق منه بحساب معاملات الإرتباط بين الدرجة المحصل عليها في البند و الدرجة الكلية عند أفراد العينة الإستطلاعية كما هو مبين في الجدول أدناه:

البند	درجة الإرتباط مع الدرجة الكلية	الدلالة الإحصائية
1	0.439**	دال
2	0.446**	دال
3	0.455**	دال
4	0.458**	دال
5	0.780**	دال
6	0.580**	دال
7	0.711**	دال
8	0.776**	دال
9	0.390*	دال
10	0.587**	دال
11	0.652**	دال
12	0.470**	دال

13	**0.594	دال
14	**0.763	دال
15	**0.450	دال
16	**0.660	دال
17	*0.362	دال
18	**0.461	دال
19	**0.551	دال
20	*0.364	دال
21	*0.398	دال
22	**0.661	دال

*دال عند 0.05 **دال عند 0.01

جدول رقم (5) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لإستبيان مصادر الضغط النفسي

من خلال الجدول نلاحظ أن جميع معاملات الإرتباط بين البنود و الدرجة الكلية دالة إما عند 0.05 أو 0.01 ، و عليه فالإستبيان صادق و يقيس مصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا

ب-الثبات:

يقصد بثبات الإختبار أو المقياس أن يعطي الإختبار نفس النتائج تقريبا إذا تم تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد.(**سعد عبد الرحمان،2005: 177)**

و للتحقق من ثبات الإستبيان قمنا بطريقتين:

ثبات التجزئة النصفية: و تقوم هذه الطريقة على تجزئة الإستبيان إلى قسمين و حساب معامل الإرتباط بين درجات جزئي الإستبيان، بحيث قدّر معامل الارتباط ب " ر"=0.731 ، و بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون قدر معامل الثبات ب :0.844

معامل ألفا كرومباخ: في خطوة ثانية للتأكد من ثبات الإستبيان إستخدمت الباحثة معامل ألفا كرومباخ لحساب الثبات و قدرته قيمته ب 0.891، و هي تعتبر درجة عالية من الثبات .

و عليه و بناء على نتائج ثبات التجزئة النصفية و معامل ألفا كرومباخ نجد ان الإستبيان يمتاز بدرجة عالية من الثبات.

3-3-2- إستبيان إستراتيجيات المواجهة:

بعد إطلاع الباحثة على مختلف الأطر النظرية و الدراسات التي تناولت موضوع إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ، و كذا الإطلاع على مختلف المقاييس حول الموضوع ، وجدت أن هذه المقاييس لا تفيد البحث الحالي ،إما لأنها وضعت في بيئات اجنبية ، أو لأنها لا تقيس إستراتيجيات المواجهة لدى أفراد عينة الدراسة و هم فئة التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا، و ذلك حسب علم الباحثة، لذا قامت بإعداد إستبيان إستراتيجيات المواجهة و إتجهت إلى بناء و إختيار الفقرات التي تتناسب و طبيعة البحث الحالي ،و قد مر بناء الإستبيان بصورته النهائية قد مر بعدد من المراحل نذكرها بالتفصيل الأتي:

3-3-2-1-إختيار فقرات الإستبيان:

تم صياغة فقرات الإستبيان بصورة أولية في ضوء التعريف الإجرائي لإستراتيجيات المواجهة في هذا البحث ، و تكوّن الإستبيان في صورته الأولية من 24 بندا ، وتضمن ثلاثة أبعاد:

بعد الإستراتيجيات المركزة المشكل، بعد الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال، بعد الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الإجتماعية.

و بعدها تم عرض الإستبيان على مجموعة من المحكمين، و هم من الأساتذة المتخصصين في علوم التربية و علم النفس (انظر الملحق)، و بعد الأخذ برأيهم و ملاحظاتهم تم إستبعاد فقرتين من الإستبيان ، و بعد حساب معامل صدق الإتساق الداخلي تم إستبعاد فقرتين لان معاملات إرتباطهم مع درجة البعد الذي ينتمون إليه غير دالة إحصائيا، ليتضمن الإستبيان النهائي 20 بندا متضمنا ثلاثة أبعاد و التي نوضحها في الجدول التالي مع البنود المنتمية لكل بعد.

البعد	البنود التي تنتمي اليه
الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال	19-17-10-8-3-1
الإستراتيجيات المركزة حول المشكل	20-18-16-14-12-7-5-2
الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الإجتماعية	15-13-11-9-6-4

جدول رقم (6) يوضح أبعاد إستبيان إستراتيجيات المواجهة

4-3-2-2-طريقة تصحيح الاستبيان:

تضمن الإستبيان أمام كل بند خمسة إختيارات لبدائل الإجابة و هي : دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا، و يصحح بوضع درجة لاستجابة كل فرد من أفراد العينة على كل فقرة من فقرات الاستبيان، و تتراوح درجات الإستجابات لكل فقرة من 1الى 5 ،كما هو مبين في الجدول التالي:

البدائل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
الدرجة	5	4	3	2	1

جدول رقم (7) يوضح كيفية تصحيح استبيان إستراتيجيات المواجهة

و تفسر الدرجات المتحصل عليها في الإستبيان على ضوء الجدول التالي:

الدرجات	مستوى
50-20	إستخدام الإستراتيجيات بشكل ضعيف
70-50	إستخدام الإستراتيجيات بشكل متوسط
100-70	إستخدام الإستراتيجيات بشكل كبير

جدول رقم (8) يوضح كيفية تفسير درجات إستبيان إستراتيحيات المواجهة

3-3-2-3-الخصائص السيكومترية لإستبيان إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

أ-**الصدق** : للتحقق من صدق الاستبيان إستخدمت الباحثة طريقتين:

صدق المحكمين:

اعتمدت الباحثة لاختبار صدق استبيان على صدق المحكمين، حيث عرض الإستبيان على نخبة من أساتذة علم النفس وعلوم التربية (انظر الملحق)، حيث طلب منهم التحكيم على صدق الاستبيان من حيث :الصياغة اللغوية-عدد البنود -بدائل الأجوبة – محتوى العبارات – تعليمات الاستبيان ،هذا في ضوء التعريف الإجرائي لإستراتيجيات المواجهة.وتم الإستغناء عن فقرتين من الإستبيان هما:

1- أبكي

2- أشعر بصداع شديد

صدق الإتساق الداخلي: وتم التحقق منه بحساب معاملات الإرتباط بين الدرجة المحصل عليها في البند و الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه ، وقدرت معاملات الإرتباط كما هو مبين في الجدول أدناه:

البعد	البند	معامل الإرتباط	الدلالة الإحصائية
الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال	1	*0.428	دال
	3	**0.722	دال
	6	0.193	غير دال
	9	*0.343	دال
	12	**0.616	دال
	19	**0.466	دال
	21	**0.470	دال
الإستراتيجيات المركزة حول المشكل	2	*0.376	دال
	5	**0.668	دال
	8	*0.349	دال
	11	0.284	غير دال
	14	**0.514	دال
	16	**0.723	دال
	18	**0.439	دال
	20	**0.481	دال
	22	**0.694	دال
الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الاجتماعية	4	**0.687	دال
	7	**0.463	دال
	10	**0.607	دال
	13	**0.528	دال
	15	**0.759	دال
	17	**0.553	دال

الجدول رقم (9) يوضح معاملات الإتساق الداخلي لإستبيان إستراتيجيات المواجهة

من خلال النتائج المحصل عليها في جدول نلاحظ ان ان اغلب معاملات الارتباط دالة إما عند مستوى دلالة 0.05 او 0.01 ماعدا البندين رقم 6 و 11، و هما على التوالي:

-أبقى وحيدا بمفردي

-أحاول التعرف على أسباب المشكلة

مما دفع بالباحثة إلى الإستغناء عن هاتين الفقرتين لأن معاملات إرتباطهما غير دالين، فيعتبران أنهما لا يخدمان أهداف البحث الحالي.

ب-الثبات: و للتحقق من ثبات الإستبيان قمنا بطريقتين:

ثبات التجزئة النصفية: و يقوم على تجزئة الإستبيان إلى قسمين و حساب معامل الإرتباط بين درجات جزئي الإستبيان ، بحيث قدّر معامل الارتباط" ر"=0.702 ، بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون قدر معامل الثبات ب:0.825

معامل ألفا كرومباخ: في خطوة ثانية للتأكد من ثبات الإستبيان إستخدمنا معامل ألفا كرومباخ لحساب الصدق و قدرته قيمته ب 0.700.

و عليه و بناء على نتائج ثبات التجزئة النصفية و معامل ألفا كرومباخ نجد أن الإستبيان يمتاز بدرجة عالية من الثبات، و هو يخدم أهداف بحثنا الحالي.

4-الدراسة الأساسية:

4-1-مجتمع البحث :

قامت الدراسة الحالية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويتي خالد بن زميرلين للذكور و محمد ابن شنب للإناث بالمدية و المتمدرسين في شعبتي العلوم التجريبية و الآداب و الفلسفة، وقد تكوّن المجتمع الأصلي من 520 فردا ،190 منهم إناث و 330 المتبقية ذكور.

4-2-عينة الدراسة:

العينة هي جزء من المجتمع الذي يجرى عليه الدراسة ، يختارها الباحث لإجراء دراسته وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.**(رحيم يونس العزاوي،2008: 161)**

و تم إختيار عينة البحث بطريقة العينة العشوائية الطبقية. و التي يتم اختيارها على خطوتين: الخطوة الأولى تحليل المجتمع الاصلي، الخطوة الثانية الإختيار العشوائي على أساس صفات المجتمع. بحيث تم تصنيف التلاميذ على أساس الجنس إلى ذكور و إناث و بعدها تم تصنيفهم على أساس الشعبة الدراسية ،و تم الإختيار و التطبيق على أفراد العينة بطريقة عشوائية التي تمنح لكل فرد إحتمال الوقوع أو الإختيار.

و تكونت عينة البحث النهائية من 96 تلميذا و تلميذة متمدرسين في السنة الثالثة ثانوي في شعبة العلوم التجريبية و شعبة الأداب و الفلسفة.

4-3-خصائص عينة البحث:

من حيث الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	42	%43.75
إناث	54	%56.25
المجموع	96	%100

الجدول رقم (10) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

من حيث التخصص الدراسي:

الشعبة	التكرار	النسبة المئوية
شعبة العلوم التجريبية	56	%58.33
شعبة الآداب و الفلسفة	40	%41.66
المجموع	96	%100

الجدول رقم (11) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص الدراسي

من حيث الجنس و التخصص الدراسي:

الجنس	الشعبة	التكرار	النسبة المئوية
ذكور	شعبة العلوم التجريبية	28	%29.16
	شعبة الآداب و الفلسفة	14	%14.58
إناث	شعبة العلوم التجريبية	28	%29.16
	شعبة الآداب و الفلسفة	26	%27.08
المجموع		96	%100

الجدول رقم (12) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس و التخصص الدراسي

5-صعوبات البحث:

1- خصوصية المرحلة الدراسية التي يدرس فيها عينة الدراسة بحيث وجدت الباحثة صعوبة في تطبيق أدوات الدراسة لأن الأساتذة لا يستطيعون منح ساعاتهم بسبب إرتباطهم بالبرنامج السنوي الذي يجب أن ينتهي قبل نهاية السنة الدراسية.

2- هروب التلاميذ و خاصة الذكور منهم من قاعات الدراسة و خاصة في الفترة المسائية بحيث لم تجد الباحثة سوى أربعة تلاميذ في القسم.

3- عدم توفر مقاييس موضوعية حول موضوع البحث مما دفع الباحثة إلى بناء استبيانين للدراسة.

4- قلة المراجع في مكتبة الكلية مما دفع بالباحثة إلى اللجوء إلى جامعات أخرى و تحميل كتب و رسائل ماجستير و أطروحات دكتوراه من الأنترنت ، و الإتصال بجهات مختلفة لجمع المادة العلمية .

5- ضيق الوقت المخصص لإجراء الدراسة بحيث أن المدة غير الكافية لجمع المعلومات النظرية حول الموضوع و بناء أدوات الدراسة و تطبيقها و إستخلاص النتائج.

خلاصة الفصل:

تضمّن هذا الفصل من البحث على أهم الإجراءات المنهجية ، و بشكل مفصّل، بداية من تحديد المنهج المتبع في الدراسة ، وصولا إلى تحديد مكان و زمان إجراء البحث ، ومن ثم الإنتقال الى أهم المراحل التي مرت بها الدراسة الإستطلاعية ، و بعدها التطرق إلى الدراسة الأساسية من خلال تناول مجتمع البحث وخصائص العينة و الصعوبات التي صادفتني أثناء قيامي بالدراسة.

الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1.عرض نتائج الفرضيات

1.1.عرض نتيجة الفرضية العامة

2.1.عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

3.1.عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثانية

4.1.عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة

5.1.عرض نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة

2.مناقشة و تفسير الفرضيات

1.2.مناقشة و تفسير الفرضية العامة

2.2.مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الأولى

3.2.مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثانية

4.2.مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثالثة

5.2.مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الرابعة

1.عرض نتائج الفرضيات:

1.1.عرض نتيجة الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة، و للتأكد و بإستخدام برنامج spss قامت الباحثة بحساب الإرتباط بين درجات التلاميذ في إستبيان مصادر الضغط النفسي و درجاتهم في إستبيان إستراتيجيات المواجهة ،و تحصلت على النتائج المبينة في الجدول:

معامل إرتباط بيرسون بين درجات الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
0.395	94	0.01	دال

جدول رقم(14) يوضح نتائج الفرضية العامة

من خلال نتيجة الإرتباط يتضح وجود علاقة إرتباطية خطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة .

و منه نقبل الفرضية البحثية القائلة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا .

2.1.عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية ترجع إلى متغير الجنس لمجموع أفراد العينة .

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ذكور	42	62.928	17.264	3.206	94	0.01	دال
إناث	54	72.777	11.241				

الجدول رقم (15) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى

حسب الجدول نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي الذكور و الإناث تقدر ب: 3.206 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

و من خلال ملاحظة نتائج المتوسط الحسابي لكل من الذكور و المقدّر ب: 62.928 و الإناث المقدر ب: 72.777 نلاحظ أن الفروق هي لصالح الإناث في مصادر الضغط النفسي ، بمعنى أن مستوى الضغط النفسي لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور. وعليه فالفرضية تقبل و هي صحيحة.

و لمعرفة الفروق في مصادر الضغط النفسي (الضغط الداخلي ، الأسري ، المدرسي) حسب متغير الجنس، و بإستخدام ال spss تحصلت على النتائج التالية:

الجنس / الأبعاد	ذكور		إناث		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري				
ضغط داخلي	32.452	9.287	37.685	6.133	3.155	94	0.01	دال
ضغط أسري	12.928	4.845	14.185	4.468	1.317		0.05	غير دال
ضغط مدرسي	17.547	5.923	20.907	4.469	3.060		0.01	دال

الجدول رقم (16) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الأولى (حسب أبعاد الإستبيان)

-حسب الجدول نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي الذكور و الإناث في بعد الضغط الداخلي تقدر ب: 3.155 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

و بعد ملاحظة نتائج المتوسط الحسابي لكل من الذكور و المقدّر ب: 32.452 و الإناث المقدر ب: 37.685 نلاحظ أن الفروق هي لصالح الإناث في بعد الضغط الداخلي ، بمعنى أن الإناث يعانين بدرجة أكبر من الضغط الداخلي من الذكور.

-أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي الذكور و الإناث في بعد الضغط الأسري تقدر ب: 1.317 و هي غير دالة إحصائيا . و عليه فإن الذكور و الإناث يعانون من درجات متقاربة من الضغط الأسري.

-و بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي الذكور و الإناث في بعد الضغط المدرسي تقدر ب: 3.060 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

و من خلال ملاحظة نتائج المتوسط الحسابي لكل من الذكور و المقدّر ب: 17.547 و الإناث المقدر ب: 20.907 نلاحظ أن الفروق هي لصالح الإناث في بعد الضغط المدرسي ، بمعنى أن الإناث يعانين بدرجة أكبر من الضغط الداخلي مقارنة بالذكور.

3.1.عرض نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات الضغط النفسي ترجع إلى متغير الجنس لمجموع أفراد العينة .

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
ذكور	42	59.476	10.590	1.855	94	0.05	غير دال
إناث	54	63.351	9.809				

الجدول رقم (17) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية

نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي الذكور و الإناث في إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تقدر ب: 1.855 و هي غير دالة إحصائيا.

و عليه فإن الذكور و الإناث يستخدمون إستراتيجيات المواجهة بدرجة متقاربة.

لمعرفة الفروق في استخدام إستراتيجيات المواجهة عند التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا (ابعاد إستبيان إستراتيجيات المواجهة) بين الذكور و الإناث و بإستخدام ال spss تحصلت على النتائج التالية:

الجنس	ذكور		إناث		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الأبعاد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري				
إستراتيجيات مركزة حول الإنفعال	13.333	4.240	13.574	4.178	0.278	94	0.05	غير دال
إستراتيجيات مركزة حول المشكل	29.404	5.146	30.555	5.592	1.035		0.05	غير دال

إستراتيجيات مركزة حول المساندة الإجتماعية	16.768	5.002	19.222	4.882	2.447		0.05	دال

الجدول رقم (18) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثانية (حسب أبعاد الإستبيان)

-من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي الذكور و الإناث في بعد الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال تقدر ب: 0.278 و هي غير دالة إحصائيا .

و عليه فإن الذكور و الإناث يستخدمون الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال بدرجة متقاربة.

-أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي الذكور و الإناث في بعد الإستراتيجيات المركزة حول المشكل تقدر ب: 1.035 و هي غير دالة إحصائيا .

و عليه فإن الذكور و الإناث يستخدمون الإستراتيجيات المركزة حول المشكل بدرجة متقاربة.

-و بعد ملاحظة الجدول نجد أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي الذكور و الإناث في بعد الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الإجتماعية تقدر ب: 2.447 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05.

و بعد مقارنة نتائج المتوسط الحسابي لكل من الذكور و المقدّر ب: 16.738 و الإناث المقدر ب: 19.222 نلاحظ أن الفروق هي لصالح الإناث في بعد الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الإجتماعية ، بمعنى أن الإناث يستخدمن الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الإجتماعية بدرجة أكبر.

و عليه فالفرضية تحققت جزئيا فمن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المواجهة الضغط النفسي لدى عينة الدراسة ماعدا الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الاجتماعية لصالح الإناث.

4.1.عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية ترجع إلى متغير التخصص الدراسي لمجموع أفراد العينة .

الشعبة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
علوم تجريبية	56	62.428	14.774	5.619	94	0.01	دال
الآداب و الفلسفة	40	76.925	10.501				

الجدول رقم (19) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

-من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة في مصادر الضغط النفسي تقدر ب: 5.619 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

و من خلال مقارنة نتائج المتوسط الحسابي لكل من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و المقدّر ب: 62.428 و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة المقدر ب: 76.925 نلاحظ أن الفروق هي لصالح تلاميذ الآداب و الفلسفة في مصادر الضغط النفسي ، بمعنى أن الشعبة الأدبية يعانون من الضغط النفسي بدرجة أكبر. وهي درجة تقترب إلى فئة ذوي الضغط النفسي المرتفع و المقدرة في هذا المقياس ب 77.

لمعرفة الفروق في أبعاد إستبيان مصادر الضغط النفسي بين تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة ، و بإستخدام ال spss تحصلت على النتائج التالية:

التخصص الدراسي / الأبعاد	علوم تجريبية		الآداب و الفلسفة		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري				
ضغط داخلي	32.892	8.159	38.900	6.550	3.995	94	0.01	دال
ضغط أسري	11.660	4.068	16.400	3.998	5.667		0.01	دال
ضغط مدرسي	17.875	5.752	21.625	3.972	3.778		0.1	دال

الجدول رقم (20) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الثالثة (حسب أبعاد الإستبيان)

-من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي شعبة العلوم التجريبية و شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الضغط الداخلي تقدر ب: 3.995 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

و بعد مقارنة نتائج المتوسط الحسابي لكل من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و المقدّر ب: 32.892 و شعبة الآداب و الفلسفة و المقدر ب: 38.900 نلاحظ أن الفروق هي لصالح شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الضغط الداخلي ، بمعنى أن تلاميذ الشعبة الأدبية يعانون بدرجة أكبر من الضغط الداخلي من تلاميذ الشعبة العلمية.

-أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي شعبة العلوم التجريبية و شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الضغط الأسري تقدر ب: 5.667 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

و من خلال ملاحظة نتائج المتوسط الحسابي لكل من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و المقدّر ب: 11.660 و شعبة الآداب و الفلسفة و المقدر ب: 16.400 نلاحظ أن الفروق هي لصالح تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الضغط الأسري ، بمعنى أن تلاميذ الشعبة الأدبية يعانون بدرجة أكبر من الضغط الداخلي مقارنة بتلاميذ الشعبة العلمية.

- نلاحظ كذلك أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي شعبة العلوم التجريبية و شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الضغط المدرسي تقدر ب: 3.778 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01.

و بعد مقارنة نتائج المتوسط الحسابي لكل من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و المقدّر ب: 17.875 و شعبة الآداب و الفلسفة و المقدر ب: 21.625 نلاحظ أن الفروق هي لصالح شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الضغط المدرسي ، بمعنى أن تلاميذ الشعبة الأدبية يعانون بدرجة أكبر من الضغط الداخلي من تلاميذ الشعبة العلمية.

و عليه تقبل الفرضية البحثية القائلة بوجود فروق في مصادر الضغط النفسي ترجع إلى متغير التخصص الدراسي .

5.1.عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات الضغط النفسي ترجع إلى متغير التخصص الدراسي لمجموع أفراد العينة .

الشعبة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
علوم تجريبية	56	59.232	8.455	2.685	94	0.01	دال
الآداب و الفلسفة	40	65.050	11.692				

الجدول رقم (21) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

-من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة في إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي تقدر ب: 2.685 و هي دالة إحصائيا .

و بعد مقارنة نتائج المتوسط الحسابي لكل من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و المقدّر ب: 59.232 و شعبة الآداب و الفلسفة و المقدر ب: 65.050 نلاحظ أن الفروق هي لصالح شعبة الآداب و الفلسفة في إستراتيجيات المواجهة ، بمعنى أن تلاميذ الشعبة الأدبية يستخدمون إستراتيجيات المواجهة أكثر من تلاميذ الشعبة العلمية.

لمعرفة الفروق في استخدام إستراتيجيات المواجهة عند التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا بين تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة و بإستخدام ال spss تحصلت على النتائج التالية:

التخصص الدراسي / الأبعاد	علوم تجريبية		الآداب و الفلسفة		قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية df	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري				
إستراتيجيات مركزة حول الإنفعال	12.625	4.070	14.650	4.10	2.395	94	0.05	دال
إستراتيجيات مركزة حول المشكل	29.517	5.063	30.800	5.831	1.148		0.05	غير دال
إستراتيجيات مركزة حول المساندة الإجتماعية	17.089	4.341	19.600	5.665	2.353		0.05	دال

الجدول رقم (22) يوضح نتائج الفرضية الجزئية الرابع (حسب أبعاد الإستبيان)

-من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال تقدر ب: 2.395 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05.

و بعد مقارنة نتائج المتوسط الحسابي لكل من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و المقدّر ب: 12.625 و شعبة الآداب و الفلسفة و المقدر ب: 14.650 نلاحظ أن الفروق هي لصالح شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال ، بمعنى أن تلاميذ الشعبة الأدبية يستخدمون إستراتيجيات المواجهة المركزة حول الإنفعال أكثر من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية.

-أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الإستراتيجيات المركزة حول المشكل تقدر ب: 1.148 و هي غير دالة إحصائيا .

و عليه فإن تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة يستخدمون إستراتيجيات المركزة حول المشكل بدرجة متقاربة.

–من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة للدلالة على الإختلاف بين عينتي تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الإجتماعية تقدر ب: 2.353 و هي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05.

و من خلال ملاحظة نتائج المتوسط الحسابي لكل من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و المقدّر ب: 17.089 و شعبة الآداب و الفلسفة و المقدر ب: 19.600 نلاحظ أن الفروق هي لصالح شعبة الآداب و الفلسفة في بعد الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الإجتماعية، بمعنى أن تلاميذ الشعبة الأدبية يستخدمون إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المساندة الإجتماعية أكثر من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية.

و عليه فالفرضية تحققت جزئيا فمن خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ انه توجد فروق دالة إحصائيا في إستراتيجيات المواجهة لصالح تلاميذ الآداب و الفلسفة ماعدا الإستراتيجيات المركزة حول المشكل التي يستخدمها أفراد العينة بدرجات متقاربة.

2. مناقشة و تفسير النتائج:

1.2.مناقشة و تفسير الفرضية العامة:

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية خطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة ، بمعنى أن زيادة الضغط النفسي يدفع بالتلميذ إلى تبني إستراتيجيات أكثر للحد منه أو تخفيفه على الأقل.

و هذا يعتبر معقولا بالنسبة إلى تلميذ يتعرض خلال حياته اليومية و الدراسية لضغوط داخلية سببها رغبته في النجاح و إثبات ذاته و خوفه من الفشل في إمتحان البكالوريا الذي سيغير من مستقبله و قد يقضي على طموحه و أحلامه في العمل بمهنة يرغب فيها و يطمح إليها كل هذه التصورات تجعله يعيش حالة من التوتر و الضغط النفسي، أما على مستوى المدرسة فإن شعوره بالإجهاد من كثافة البرامج وضيق وقت المراجعة و القلق من نتيجة الامتحان ،و كذا ضغط الأسرة عليه في المنزل. كلها مصادر تكون لديه ضغطا نفسيا و التي تدفعه إلى تبني إستراتيجيات للتخفيف من حدة هذه الضغوط المدركة.

2.2.مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الأولى:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في الدرجات الكلية لأفراد العينة على أداة الدراسة (إستبيان مصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ

المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا) ترجع إلى متغير الجنس(ذكور /إناث) لصالح الإناث و هذا ماتوصلت إليه دراسة عريبات (1994) و الأطرش (2000) .

وهذا يعود حسب رأي الباحثة إلى:

–كون الإناث لديهن إستعداد أكثر للحساسية الإجتماعية و الإستجابة للمواقف المزعجة في حياتهم مقارنة بالذكور .

– إختلاف الطبيعة النفسية والجسمية للإناث، مقارنة بالذكور الذين يتمتعون بمساحة أكبر من الحرية تمكنهم من مواجهة الضغوط والتعامل معها بصورة أفضل.

أما بالنسبة لمحاور الإستبيان و حسب التحليل الإحصائي و بناءا على ما أسفرت عليه نتائج إختبار "ت" و المتوسطات الحسابية لعينتي الذكور و الإناث فقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لبعدي الضغط الداخلي و الضغط المدرسي ،فالنتائج إنتهت إلى أن الإناث يعانين من درجة أكبر من الذكور و هذا ما توصلت اليه دراسة عريبات (1994) التي وجدت ان الضغط النفسي لدى الإناث أكبر من الضغط لدى الذكور.

و بالنسبة للضغط الأسري فإن النتائج توضح عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث بحيث أن كلاهما يعاني من درجة متقاربة من الضغط الأسري و هذا ما يتفق مع ما توصلت اليه دراسات كل من التيجاني(2010) نوال السيد (2009) و آكلي (2012) فقدوا توصلوا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقاييس الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس.

و الذي يرجع حسب رأي الباحثة إلى أن الأسرة الجزائرية تضغط على التلميذ المقبل على إمتحان البكالوريا سواءا كان ذكرا أو أنثى بالنفس الطريقة و بنفس الشدة ،و ذلك بحثه على الإستذكار و حضور الدروس الإضافية و عدم ممارسة الهوايات و الحرمان حتى من مشاهدة التلفاز إلى غير ذلك، فالأولياء يولون أهمية كبيرة لإمتحان البكالوريا و يقدرون هذا الإمتحان و يضخمونه و يعطونه مكانة عليا بحيث نجدهم يتباهون بشهادات أبنائهم أمام الأصدقاء و الجيران .

3.2.مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثانية:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الدرجات الكلية على إستبيان إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لأفراد عينة الدراسة ترجع إلى متغير الجنس(ذكور /إناث) و هذا ماتوصلت إليه دراسة آكلي (2012) مما يدل على أن الذكور و الإناث يستخدمون إستراتيجيات المواجهة بدرجة متقاربة.

أما بالنسبة لمحاور الإستبيان و حسب التحليل الإحصائي و بناءا على ما أسفرت عليه نتائج إختبار "ت" و المتوسطات الحسابية لعينتي الذكور و الإناث فقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي الإستراتيجيات المركزة حول المشكل و الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال بين الذكور و الإناث .

اما بالنسبة لبعد الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الاجتماعية فقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لصالح الإناث ،و ترجع هذه الفروق ربما إلى كون الإناث أكثر ميلا للتعبير عن إنفعالاتهن ، و أكثر سعيا للبحث عن الدعم و المساندة لإتخاذ القرار فلا تستطعن مواجهة المواقف الضاغطة دون اللجوء إلى أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء للتأكد من مدى صلاحية الاستراتيجية في التخفيف من حدة الضغط النفسي، و تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: درويش (1993) الأحمد (2007) و patteroon(1987) فقد إتفقوا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات المواجهة ترجع إلى متغير الجنس.

4.2.مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثالثة:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في الدرجات الكلية لأفراد العينة على أداة الدراسة (إستبيان مصادر الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا) ترجع إلى متغير التخصص الدراسي، لصالح تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة ، و هذا يختلف مع ماتوصلت إليه دراسة التيجاني (2012) التي توصل إلى عدم وجود فروق بين الطلبة العلميين و الأدبيين في مصادر الضغوط النفسية ،ماعدا الضغوط الأكاديمية.

ومن خلال التحليل الإحصائي لمحاور الإستبيان و بناءا على ما أسفرت عليه نتائج إختبار "ت" و المتوسطات الحسابية لعينتي تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة فقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأبعاد: الضغط الداخلي و الضغط المدرسي و الضغط الاسري ،فالنتائج إنتهت إلى أن تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة يعانون من درجة أكبر من تلاميذ شعبة العلوم التجريبية .

و هذه النتيجة تتفق مع ماتوصت إليه دراستي نظمي و السميري (2007) و البنا (2005) اللتان أسفرتا عن وجود فروق في الضغوط المدرسية تعزى إلى التخصص الدراسي ،و يرجع هذا الاختلاف في نظري الى:

– إختلاف المادة العلمية التي يدرسها الطلبة العلميين و الأدبيين و إختلاف متطلباتها، فشعبة الآداب و الفلسفة تتميز مناهجها الدراسية بكثافة المعلومات و تتطرق إلى مواضيع متنوعة و تنتمي إلى مجالات مختلفة مع العلم أن نظام إمتحاناتها يتميز بإعادة تدوين و استرجاع المعلومات التي ألقيت أثناء الدرس مما يجعل تلاميذ هذه الشعبة أكثر شعورا بوطأة الضغط النفسي.

–أما بالنسبة للضغط الداخلي فتلاميذ الشعب الأدبية يشعرون بمستويات كبيرة من الضغط التي قد ترجع إلى نسب النجاح في إمتحان البكالوريا التي غالبا ما تكون ضعيفة مقارنة بنتائج الشعب الأخرى.

– كذلك بالنسبة للضغط الأسري نلاحظ أن تلاميذ هذه الشعبة يعانون بدرجة أكبر من الضغط و الذي قد يعود إلى ثقافة المجتمع الجزائري الذي ينظر إلى الشعب الأدبية على أنها أقل مستوى و تقدير إجتماعي مقارنة مع الشعب العلمية و بالتالي فالأسرة تضغط على تلميذ هذه الشعبة أكثر مقارنة مع الشعب الأخرى.

5.2.مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الرابعة:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 في الدرجات الكلية على إستبيان إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لأفراد عينة الدراسة ترجع إلى متغير التخصص الدراسي (علوم تجريبية /الآداب و الفلسفة) و هذا يتفق مع ماتوصلت إليه دراسة الأطرش (2000) و أمل الأحمد (2007) اللذان توصلا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب متغير التخصص الدراسي في إستراتيجيات المواجهة.

أما بالنسبة لمحاور الإستبيان و حسب التحليل الإحصائي و بناءا على ما أسفرت عليه نتائج إختبار "ت" و المتوسطات الحسابية لعينتي تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة فقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الاجتماعية و الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال لصالح تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة.

والذي يرجع حسب تفسيرنا إلى:

– أن تلاميذ الأقسام العلمية تعودوا على دراسة تتسم بالموضوعية واليقينية إلى حد كبير على عكس تلاميذ الشعب الأدبية ،مما يساهم في تهيئتهم ذهنيًا لفهم الضغوط النفسية و تجنب

الإنفعالات ، وإعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية ، وعليه يشرعون في محاولاتهم السلوكية التي تتضمن التخطيط لحل المشكلة، وتحمل المسئولية إتجاهها لحلها.

– أما بالنسبة للمساندة الإجتماعية فيتفوق تلاميذ الشعبة الأدبية و التي قد تعود إلى مناهجها الدراسية بكثافة المعلومات و تتطرق إلى مواضيع متنوعة مما يجعل تلاميذ هذه الشعبة يلجؤون إلى طلب المساعدة من أشخاص قد يكونوا متخصيصين أو غير متخصصين للحصول على معلومات أو لطلب المساعدة قصد التخفيف من حدة الضغط النفسي عليهم.

و بما أن نتائج الفرضية العامة توصلت إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة و توصلت نتائج الفرضية الجزئية الثانية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأبعاد لصالح تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة فهذه النتيجة منطقية .

أما بالنسبة لبعد الإستراتيجيات المركزة حول المشكل فقد أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة وهذا يعني أن تلاميذ الأقسام النهائية يستخدمون إستراتيجية حل المشكل بدرجة متقاربة ، و الذي يرجع إلى:

– خصوصية هذه السنة الدراسية التي تكثر فيها الأعمال الأكاديمية و ما يصاحبها من ضغوط جراء متطلباتها المادية و النفسية ، مما يدفع التلاميذ مهما كان تخصصهم الدراسي إلى تبني إستراتيجيات مركزة لحل المشكل حتى لا يتضاعف الضغط النفسي .

–أهمية الدور الذي يلعبه المختص النفسي في المؤسسات التعليمية سواءا كمستشار للتوجيه أو كعضو في وحدة الكشف و المتابعة المجاورة لكل مؤسسة تعليمية، و الذي يهتم بجميع الحالات التي تجد صعوبة في التأقلم مع الوسط التعليمي أو المشكلات التعليمية.

–أهمية الملتقيات و المحاضرات و الدورات الخاصة بالتحضير لإمتحان شهادة البكالوريا التي تقام في المؤسسات التربوية او في الاماكن العامة كدور الشباب و التي أصبحت تشعر تلاميذ هذه المرحلة بالإهتمام مما يزيدهم ثقة بأنفسهم و تخفض عندهم حالة توتر و الخوف و تساعدهم على إختيار إستراتيجيات المواجهة الفعالة لتخفيض الضغط سواءا بالنسبة للذكور أو الإناث .

3-الإستنتاج العام:

من خلال كل ماسبق نستنتج ما يلي :

-تحققت الفرضية العامة القائلة بوجود علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة.

-تحقق الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي ترجع الى متغير الجنس.

-عدم تحقق الفرضية الجزئية الثانية القائلة بوجود فروق في استراتيجيات المواجهة ترجع إلى متغير الجنس ،ماعدا في البعد المتعلق بالاستراتيجيات المركزة حول المساندة الإجتماعية لصالح الإناث.

-تحقق الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي ترجع الى متغير التخصص الدراسي.

-تحقق الفرضية الجزئية الرابعة القائلة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة ترجع إلى التخصص الدراسي.

خاتمة الدراسة:

يشكل موضوع الضغط النفسي مجالا واسعا للبحث و التحليل، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا نظرا لإختلاف الكيفية التي يستجيب بها الأفراد و الأساليب التي يستعملونها للتعامل مع هذه الضغوط.

و جاءت هذه الدراسة للبحث عن العلاقة و بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة ، كما إهتمت بالكشف عن الفروق في مصادر الضغوط النفسية و إستراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا بإختلاف الجنس و التخصص الدراسي.

و لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بصميم إستبيانين الأول يتناول مصادر الضغط النفسي و الثاني حول إستراتيجيات المواجهة و قد أعد خصيصا لأفراد عينة الدراسة.

و قد كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة ، فكلما زادت حدة الضغوط النفسية عند تلاميذ الأقسام النهائية فانهم يلجؤون إلى إستخدام إستراتيجيات أكثر للحد و التخفيف منه.

كما إنتهت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية لإستبيان مصادر الضغط النفسي لصالح الإناث ،و الذي يرجع إلى إختلاف الطبيعة النفسية و الجسمية للإناث ،فهن أكثر أكثر حساسية للمواقف الإجتماعية.

أما بالنسبة لمحاور الإستبيان فقد توصلت النتائج إلى وجود فروق في بعدي الضغط الداخلي و الضغط المدرسي لصالح الإناث ، أما بالنسبة لبعد الضغط الاسري فإنتهت النتائج إلى عدم وجود إختلاف بين الذكور و الإناث.

أظهرت النتائج كذلك عدم وجود في الدرجات الكلية لإستبيان إستراتيجيات المواجهة ترجع إلى متغير الجنس لدى أفراد العينة، أما بالنسبة لمحاور الإستبيان فقد توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في أبعاد إستراتيجيات المواجهة ماعدا بعد الإستراتيجيات المركزة حول المساندة الإجتماعية لصالح الإناث ،و الذي يرجع إلى أن الإناث أكثر ميلا و سعيا للبحث عن المساندة و الدعم لمواجهة المواقف الضاغطة.

و في خطوة للكشف عن الفروق بين تلاميذ شعبة العلوم التجريبية و تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة توصلت النتائج إلى وجود فروق في الدرجة الكلية لإستبيان مصادر الضغط النفسي.

أما بالنسبة لمحاور الإستبيان فقد وجدت الدراسة فروقا دالة إحصائيا بالنسبة لجميع الأبعاد (الضغط الداخلي، الضغط المدرسي، الضغط الأسري)لصالح تلاميذ شعبة الآداب و الفلسفة.

و إنتهت الدراسة بوجود فروق في إستراتيجيات المواجهة ترجع إلى متغير التخصص الدراسي، ماعدا في البعد المتعلق بالإستراتيجيات المركزة حول المشكل.

قائمة

المراجع

قائمة المراجع:

أولا :الكتب

1. أحمد نايل الغرير، برنامج إرشاد نفسي، الطبعة الأولى، دار الشروق،عمان، الأردن،2010.
2. أحمد نايل الغرير،أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، الطبعة الأولى ، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان ،الأردن،2009.
3. أمال محمود عبد المنعم، الإرشاد النفسي الأسري : مواجه الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقليا، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، مصر،2006.
4. أوهام نعمان الثابت، الضغط النفسي لدى المصابات بسرطان الثدي، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك ،2008.
5. بشير الرشيدي و آخرون،سلسلة تشخيص الإضطرابات النفسية، الطبعة الأولى، الديوان الأميري مكتبة الإنماء الإجتماعي، الكويت،2001
6. توما جورج خوري، الإختبارات المدرسية و مرتكزات تقويمها، بدون طبعة، بيروت لبنان،1991.
7. جمال أبو دلو، الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن ،2009.
8. جمعة سيد يوسف، إدارة الضغوط ، الطبعة الأولى، مركز تطوير الدراسات العليا و البحوث ،جامعة القاهرة ، 2007.
9. جمعة سيد يوسف، دراسات في علم النفس الإكلينيكي،دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع،القاهرة ،2001.
10. حسن مصطفى عبد المعطي، ضغوط الحياة وكيفية مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة ،2006.
11. حسين فايد، دراسات في الصحة النفسية، الطبعة الأولى ،المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية،2000.
12. حسين فايد،علم النفس العام(رؤية معاصرة) ،الطبعة الأولى،مؤسسة فورس الدولية سبورتينغ، الإسكندرية ،2005.
13. حيدر فؤاد، التخطيط التربوي المدرسي و حاجات الطفل العربي، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي بيروت ،1994.

14. رحيم يوسف العزاوي، مقدمة في منهج البحث العلمي، الطبعة الأولى، دار الدجلة،عمان، 2008
15. سامي محسن الختاتنة ،علم النفس الإداري، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان ، الأردن ،2011.
16. سعد عبد الرحمان، القياس النفسي:النظرية و التطبيق، الطبعة الخامسة ، هبة النيل العربية للنشر و التوزيع، مصر،2008.
17. السيد إبراهيم السمدوني، الذكاء الوجداني: أسسه، تطبيقاته، تنميته، الطبعة الأولى، دار الفكر ،عمان ،الأردن،2007.
18. صلاح الدين شروخ، منهجية البحث العلمي،بدون طبعة، دار العلوم للنشر و التوزيع،2003.
19. طلعت همام ، سين وجيم عن علم النفس التطوري، الطبعة الأولى، مؤسسة الرسالة ، عمان ،الأردن،1984.
20. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، الأردن ،2006.
21. عبد الرحمان بن سليمان الطريري، الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه و مقاومته ، الطبعة الأولى،1994.
22. عبد اللطيف الفرابي و آخرون، معجم علوم التربية ،الطبعة الأولى ،دار الخطابي للطباعة و النشر،الرباط،1994.
23. عثمان يخلف،علم النفس الصحة: الأسس النفسية و السلوكية للصحة، الطبعة الأولى ، دار الثقافة للطباعة و النشر ،الدوحة، قطر،2001.
24. علي عسكر،ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها: الصحة النفسية و البدنية في عصر التوتر و القلق، بدون طبعة، دار الكتاب الحديث،الكويت،2002.
25. فادية عمر الجولاني، تشخيص و علاج المشكلات الإجتماعية و النفسية، مكتبة الإشعاع الفنية، القاهرة،1999.
26. فاروق السيد عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية ،الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة ،2001.
27. فتحي مصطفى الزيات ،علم النفس المعرفي ج2،الطبعة الأولى، دار النشر للجامعات، مصر،2001.
28. فؤاد البهى السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة،1997.

29. محمد بن أبي بكر الرازي، مختار الصحاح: ترتيب محمود خاطر ، دار المعارف القاهرة، 1973 .
30. محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، 2008، دار الفكر، الأردن،2006.
31. مروان عبد المجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، بدون طبعة ،مؤسسة الوراق ،عمان،،2000.
32. مفتاح محمد عبد العزيز، مقدمة في علم الصحة النفسية: مفاهيم ،نظريات ،نماذج، دراسات، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر و التوزيع،عمان، الأردن ،2010.

ثانيا: المجلات و الدوريات

33. أمل الأحمد و رجاء مريم، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق ،مجلة العلوم التربوية النفسية، المجلد 10،العدد01 مارس 2009.
34. باسم كريم آل دهام، الأحداث الضاغطة و علاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ،مجلة الأستاذ ،العدد 203، 2012.
35. سلاف مشري و آخرون، الإختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي لدى الطلبة الحاصلين على شهادة البكالوريا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية،العدد الثاني،جوان 2012.
36. عبد الله الضريبي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ،المجلد 26، العدد الرابع،2010.
37. علي هاشم جاوش الباوي، مصادر الضغط النفسي لدى الأطفال كما يدركها الأطفال و كما يدركها المعلمون،مجلة علوم إنسانية، العدد 42،سنة 2009.
38. فتيحة مهدي بلعسلة، أساتذة التعليم الثانوي و مدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم و متطلباتها، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية، بدون سنة،عدد خاص بالملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.

ثالثا: المذكرات

أطروحات الدكتوراه:

39. بديعة واكلي،إستراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين،أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي ،جامعة سطيف،2013.

40. حكيمة أيت حمودة، دور سمات الشخصية و إستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة الجسدية و النفسية، أطروحة دكتوراه في علم النفس العيادي ،جامعة الجزائر،2006.
41. زهية مسعودي،العلاقة بين أبعاد الشخصية و إستراتيجيات المواجهة و التوافق الزواجي ، أطروحة دكتوراه في علم النفس الإجتماعي ،جامعة الجزائر،2008.

رسائل الماجستير:

42. أمل سليمان تركي العنزي، أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات و المصابات بالإضطرابات النفسجسمية –السيكوسوماتية–دراسة مقارنة ،رسالة ماجستير في علم النفس جامعة الملك سعود ،2004.
43. بلقاسم مخلوف، إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بالتفاؤل و التشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الرياضية، رسالة ماجستير في الإرشاد الرياضي جامعة الشلف،2013.
44. راضية داود، الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا، رسالة ماجستير جامعة سطيف، 2012.
45. عياش بن سمير العنزي، علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير في الصحة النفسية،2004.
46. فتيحة مهدي بلعسلة، المعاش النفسي لتلميذ السنة الثالثة ثانوي و علاقته بنتائج إمتحان البكالوريا، رسالة ماجستير في علوم التربية جامعة الجزائر ،2004.
47. لياس بغيجة، إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكوبين" و علاقتها بمستوى القلق و الاكتئاب لدى المعاقيين حركيا، رسالة ماجستير في علم النفس الإجتماعي جامعة الجزائر،2006.
48. محمد بوفاتح، الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي جامعة ورقلة،2005.
49. معتز محمد إبراهيم لبد ،أساليب مواجهة ضغوط الحياة و علاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الكليات بمحافظة غزة، رسالة ماجستير جامعة الأزهر،2013.
50. نبيلة أحمد أبو حبيب، الضغوط النفسية و إستراتيجيات مواجهتها و علاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير جامعة الأزهر، غزة،2010.

51. نوال السيد، الضغط النفسي و تأثيره على الدافعية للإنجاز لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا، مذكرة ماجستير في علوم التربية جامعة الجزائر،2009.
52. وردية ساعد، علاقة قلق الامتحان "البكالوريا" بالتحصيل الدراسي للتلميذ،جامعة الجزائر،2003
53. وفاء مزلوق، إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان، رسالة ماجستير جامعة سطيف،2014.
54. وليدة مرزاقة، مركز ضبط الألم و علاقته بإستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان، مذكرة ماجستير في علم النفس الصحة، جامعة باتنة،2009.

المناشير الوزارية:

55. المنشور الوزاري رقم 25 المؤرخ في 02 نوفمبر2007 يتضمن كيفية تنظيم إمتحان البكالوريا للتعليم الثانوي

الملاحق

قائمة أسماء المحكمين لإستبيان مصادر الضغط النفسي و إستبيان إستراتيجيات المواجهة.

الرقم	إسم و لقب المحكم	الدرجة العلمية و التخصص	الجامعة
1	سمير بن لكحل	دكتوراه في علم النفس التربوي	أستاذ محاضر أ جامعة المدية
2	عادل أتشي	دكتوراه في علوم التربية	أستاذ محاضر أ جامعة المدية
3	رابح واكد	دكتوراه في علوم التربية	أستاذ محاضر أ جامعة المدية
4	محمد بن قطاف	دكتوراه في الأرطفونيا	أستاذ محاضر أ جامعة المدية
5	أمينة بلحاج	ماجستير في علم النفس العيادي	أستاذة محاضرة أ جامعة المدية
6	محمد الوناس	ماجستير في علم النفس الإجتماعي	أستاذ مساعد أ جامعة المدية
7	محمد أوباجي	ماجستير في علوم التربية	أستاذ مساعد أ جامعة المدية

الإستبيانان المعروضان على المحكمين

الأستاذ (ة)الفاضل(ة).....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

أنا بصدد القيام بدراسة حول:" **مصادر الضغط النفسي و استراتيجيات مواجهتها لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا**" وذلك للحصول على شهادة الماستر في علوم التربية –إرشاد و توجيه– و خدمة لموضوع البحث قمت ببناء إستبيانين للموضوع و اللذان سيوجهان إلى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

لذا أرجو التكرم بإبداء رأيكم ومقترحاتكم بشأن فقرات الإستبيانين فيما إذا كانا صالحين لقياس متغيرات الدراسة أو غير صالحين، ومدى انتماء كل فقرة للمجال المحدد لها، وبنائها اللغوي، وأية إقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة الحالية.

علما أن إشكال الدراسة يتحدد فيما يلي :

كيف تؤثر مصادر الضغوط النفسية المدركة من طرف التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا على إستراتيجياتهم للمواجهة؟ وهل توجد فروق دالة إحصائيا في إدراك تلاميذ هذه المرحلة لمصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة تبعا لمتغير الجنس و التخصص الدراسي.

و قد وضعت فرضيات للإجابة على تساؤلات الدراسة، تتمثل فيما يلي:

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ترجع إلى متغير الجنس لمجموع أفراد العينة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغط النفسي و إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ترجع إلى متغير التخصص الدراسي لمجموع أفراد العينة.

–شكرا لتعاونكم–

نجاة قصير

مقياس مصادر الضغط النفسي

ماهي الوضعيات التي تسبب لك ضغطا نفسيا؟

العبارات	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	ابدا
I. مصادر داخلية					
1-الخوف من الفشل					
2-عدم القدرة على تقسيم وقتي بشكل جيد					
3-عدم القدرة على التركيز في الدروس					
4-الرغبة في النجاح و التفوق					
5-عدم القدرة على إستيعاب جميع الوحدات في المواد الدراسية					
6-عدم الاستفادة من أوقات الفراغ بشكل جيد					
7-عدم الحصول على التخصص الذي أرغب به					
8-الشعور بالملل أثناء الدراسة					
9-الشك في قدرتي على النجاح					
10-الخوف من الطرد					
11-عدم القدرة على الحفظ					
II. مصادر خارجية					
مصادر اسرية:					
12-والداي لا يقدران ظروفي					
13-الحصول على البكالوريا من أجل إسعاد أسرتي					
14-والداي لا يشعران بما أعانيه من ضغط					
15-لا أجد تفهما و احتراما لأرائي من والدي					
16-يفرض علي والداي أوامر و توجيهات صارمة					
17-إملاءات والداي المتكررة بشان الدراسة					
18- الإهتمام الزائد لجميع أفراد الاسرة بي					
19- مقارنة والداي لي ببعض أفراد عائلتي الذين نجحوا في البكالوريا					
III. مصادر مدرسية					
20-سرعة الأستاذ في القاء الدروس					
21-مبالغة الأساتذة في حديثهم عن البكالوريا					

22-عدم تفهم الاساتذة لوضعنا					
23-لا يقدر الاساتذة ظروفنا					
24-الامتحانات و الفروض المستمرة					
25-عدد ساعات الدراسة التي تمتد حتى المساء					
26-محدودية فترات الراحة و أوقات الفراغ					

مقياس استراتيجيات المواجهة

عندما تقابلني وضعيات تشعرني بالضغط النفسي فإنني:

العبارات	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	ابدا
بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال					
1- أبتعد عن ذلك المكان لفترة زمنية					
2- أبقى وحيدا بمفردي					
3- أشعر بألم في المعدة					
4-أبكي					
5- أنام					
6-أشعر بصداع شديد					
7-ألوم الأخرين و أؤنبهم					
8-ألقي لومي على من أظن أنهم سبب مشكلتي					
9-أصرخ و أغضب					
بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول المساندة الاجتماعية					
10-أتحدث إلى شخص أثق فيه					
11-أحاول الإستفادة من خبرة الأخرين					
12-ألجا إلى شخص متخصص لطلب المساعدة					
13-أتحدث مع اصدقائي و أشكو مشكلتي					
14-أتناقش مع زملائي و أطلب النصيحة					
15-أطلب النصيحة من أحد أفراد أسرتي					
بعد استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل					
16-اؤنب نفسي لأنني أنا سبب المشكلة					
17- أفكر في أن تلك المشكلات تزيدني قوة					
18-أقنع نفسي بأني قادر على حل المشكلة					

19–أحاول التعرف عن أسباب المشكلة					
20–أتجنب الانفعال و العصبية و أركز على المشكلة					
21–أعيد النظر في أولوياتي					
22–أفكر دوما في أهدافي المستقبلية					
23–أفكر حتى أجد الحل					
24–أعيد تنظيم وقتي					

الإستبيانين في صورتهما النهائية:

بيانات أولية:

الثانوية:.....

الجنس:.....

التخصص الدراسي:.....

التعليمة

أخي التلميذ ،أختي التلميذة ،أمامك مجموعة من العبارات التي تدور حول مصادر الضغط النفسي لديك و إستراتيجيات مواجهتك لهذه الضغوط ، نريد معرفة رأيك في كل منها ،علما أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، فإجابتك تعبر عن إحساسك و وجهة نظرك الشخصية الواقعية، لذا نطلب منك قراءة كل عبارة بتمعن قبل الإجابة عنها ثم تحدد إجابتك على كل منها بوضع إشارة (×) في خانة واحدة تراه مناسبة، علما بأن هذه المعلومات تعنى بسرية تامة ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

-شكرا لتعاونكم-

ماهي الوضعيات التي تسبب لك ضغطا نفسيا:

العبارات	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	ابدا
1-الخوف من الفشل					
2-السرعة في إلقاء الدروس					
3-الشك في قدرتي على النجاح					
4-عدم القدرة على التركيز في الدروس					
5-عدد ساعات الدراسة التي تمتد حتى المساء					
6-الرغبة في النجاح و التفوق					
7-والداي لا يشعران بما أعانيه من ضغط					
8-الإمتحانات و الفروض المستمرة					
9-عدم الإستفادة من أوقات الفراغ بشكل جيد					
10-عدم الحصول على التخصص الذي أرغب فيه					
11-الحصول على البكالوريا من أجل إسعاد أسرتي					
12-عدم القدرة على الحفظ					
13-لا يقدر الأساتذة ظروفنا النفسية					
14-محدودية فترات الراحة و أوقات الفراغ					
15-الإهتمام الزائد لجميع أفراد الأسرة بي					
16-مبالغة الأساتذة في حديثهم عن البكالوريا					
17-مقارنة والداي لي ببعض أفراد عائلتي الذين نجحوا في البكالوريا					
18-الخوف من الطرد					
19-عدم القدرة على تنظيم وقتي بشكل جيد					
20-لا أجد تفهما و إحتراما لأرائي من والدي					
21-الشعور بالملل اثناء الدراسة					
22-التفكير في ما تبقى لي من زمن للدراسة					

عندما تقابلني وضعيات تشعرني بالضغط النفسي ، فإنني:

العبارات	دائما	غالبا	احيانا	قليلا	ابدا
1-أنام					
2- أؤنب نفسي لأنني أنا سبب المشكلة					
3- أبتعد عن ذلك المكان لفترة زمنية					
4- أتحدث إلى شخص أثق فيه					
5-أشعر أن تلك المشكلات تزيدني قوة و تحملا					
6- أحاول الإستفادة من خبرة الأخرين					
7- أقنع نفسي بأني قادر على حل المشكلة					
8- أشعر بالألم في المعدة					
9- ألجا الى شخص متخصص لطلب المساعدة					
10- ألوم الأخرين و أؤنبهم					
11- أتحدث مع أصدقائي و أشكو مشكلتي					
12- أتجنب الإنفعال و العصبية و أركز على المشكلة					
13- أتناقش مع زملائي و أطلب النصيحة					
14- أعيد النظر في أولوياتي					
15- أطلب النصيحة من أحد أفراد أسرتي					
16- أفكر دوما في أهدافي المستقبلية					
17- أصرخ و أغضب					
18- أفكر حتى أجد الحل					
19- ألقي لومي على من أظن أنهم سبب مشكلتي					
20- أعيد تنظيم وقتي					

ثبات إستبيان مصادر الضغط النفسي:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,891	22

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,828
		Nombre d'éléments	11[a]
	Partie 2	Valeur	,800
		Nombre d'éléments	11[b]
		Nombre total d'éléments	22
		Corrélation entre les sous-échelles	,731
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,844
		Longueur inégale	,844
		Coefficient de Guttman split-half	,841

ثبات إستبيان إستراتيجيات المواجهة:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,700	24

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,504
		Nombre d'éléments	12[a]
	Partie 2	Valeur	,454
		Nombre d'éléments	12[b]
		Nombre total d'éléments	24
		Corrélation entre les sous-échelles	,702
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,825
		Longueur inégale	,825
		Coefficient de Guttman split-half	,824

العلاقة بين الضغط النفسي و إستراتيجيات المواجهة:

Corrélations

		VAR00001	VAR00002
VAR00001	Corrélation de Pearson	1	,395**
	Sig. (unilatérale)		,000
	N	96	96
VAR00002	Corrélation de Pearson	,395**	1
	Sig. (unilatérale)	,000	
	N	96	96

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (unilatéral).

الفروق بين الجنسين في مصادر الضغط النفسي:

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع	ذكر	42	62,9286	17,26464	2,66399
	انثى	54	72,7778	11,24121	1,52973

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
								Intervalle de confiance 95% de la différence	
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
مجموع Hypothèse de variances égales	8,022	,006	-3,375	94	,001	-9,84921	2,91870	-15,64435	-4,05406
Hypothèse de variances inégales			-3,206	66,872	,002	-9,84921	3,07196	-15,98108	-3,71733

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
داخلي	ذكر	42	32,4524	9,28729	1,43306
	انثى	54	37,6852	6,13319	,83462

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
داخلي	Hypothèse de variances égales	5,519	,021	-3,316	94	,001	-5,23280		-8,36602	-2,09959
	Hypothèse de variances inégales			-3,155	67,522	,002	-5,23280	1,65839	-8,54249	-1,92312

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
اسري	ذكر	42	12,9286	4,84588	,74774
	انثى	54	14,1852	4,46823	,60805

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
اسري	Hypothèse de variances égales	,211	,647	-1,317	94	,191	-1,25661	,95395	-3,15071	,63748
	Hypothèse de variances inégales			-1,304	84,551	,196	-1,25661	,96376	-3,17297	,65975

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مدرسي	ذكر	42	17,5476	5,92309	,91395
	انثى	54	20,9074	4,46905	,60816

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
مدرسي	Hypothèse de variances égales	6,737	,011	-3,169	94	,002	-3,35979	1,06036	-5,46516	-1,25441
	Hypothèse de variances inégales			-3,060	74,107	,003	-3,35979	1,09780	-5,54715	-1,17242

الفروق بين الشعب الدراسية في مصادر الضغط النفسي:

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع	شعب العلمية	56	67,2321	15,43077	2,06202
	الشعب الادبية	40	83,0500	11,24768	1,77841

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
مجموع	Hypothèse de variances égales	4,923	,029	-5,517	94	,000	-15,81786	2,86711	-21,51057	-10,12515
	Hypothèse de variances inégales			-5,809	93,947	,000	-15,81786	2,72299	-21,22447	-10,41125

Statistiques de groupe

الشعبة		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
داخلي	شعب العلمية	56	32,8929	8,15905	1,09030
	الشعب الادبية	40	38,9000	6,55079	1,03577

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
داخلي	Hypothèse de variances égales	2,694	,104	-3,852	94	,000	-6,00714	1,55960	-9,10376	-2,91052
	Hypothèse de variances inégales			-3,995	92,650	,000	-6,00714	1,50385	-8,99364	-3,02064

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
اسري	شعب العلمية	56	16,4643	5,21175	,69645
	الشعب الادبية	40	22,5250	4,89891	,77459

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
اسري	Hypothèse de variances égales	,786	,378	-5,758	94	,000	-6,06071	1,05255	-8,15057	-3,97085
	Hypothèse de variances inégales			-5,818	87,155	,000	-6,06071	1,04165	-8,13105	-3,99038

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مدرسي	شعب العلمية	56	17,8750	5,75267	,76873
	الشعب الادبية	40	21,6250	3,97226	,62807

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
مدرسي	Hypothèse de variances égales	7,185	,009	-3,559	94	,001	-3,75000	1,05376	-5,84227	-1,65773
	Hypothèse de variances inégales			-3,778	93,918	,000	-3,75000	,99268	-5,72102	-1,77898

الفروق بين الجنسين في إستراتيجيات المواجهة:

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع	ذكر	42	59,4762	10,59047	1,63414
	انثى	54	63,3519	9,80981	1,33495

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
مجموع	Hypothèse de variances égales	,262	,610	-1,855	94	,067	-3,87566	2,08982	-8,02505	,27373
	Hypothèse de variances inégales			-1,837	84,775	,070	-3,87566	2,11010	-8,07126	,31994

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الانفعال	ذكر	42	13,3333	4,24072	,65436
	انثى	54	13,5741	4,17812	,56857

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
الانفعال	Hypothèse de variances égales	,011	,918	-,278	94	,781	-,24074	,86524	-1,95869	1,47721
	Hypothèse de variances inégales			-,278	87,636	,782	-,24074	,86687	-1,96355	1,48207

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المشكل	ذكر	42	29,4048	5,14691	,79419
	انثى	54	30,5556	5,59200	,76097

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
المشكل	Hypothèse de variances égales	,136	,713	-1,035	94	,303	-1,15079	1,11147	-3,35765	1,05606
	Hypothèse de variances inégales			-1,046	91,306	,298	-1,15079	1,09992	-3,33554	1,03395

Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المساندة	ذكر	42	16,7381	5,00273	,77194
	انثى	54	19,2222	4,88226	,66439

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
المساندة	Hypothèse de variances égales	,014	,906	-2,447	94	,016	-2,48413	1,01535	-4,50013	-,46812
	Hypothèse de variances inégales			-2,439	87,218	,017	-2,48413	1,01848	-4,50840	-,45986

الفروق بين الشعب الدراسية في إستراتيجيات المواجهة:

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
مجموع	علمي	56	59,2321	8,45521	1,12988
	ادبي	40	65,0500	11,69254	1,84875

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
مجموع	Hypothèse de variances égales	6,395	,013	-2,831	94	,006	-5,81786	2,05515	-9,89841	-1,73730
	Hypothèse de variances inégales			-2,685	66,952	,009	-5,81786	2,16668	-10,14263	-1,49309

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الانفعال	علمي	56	12,6250	4,07012	,54389
	ادبي	40	14,6500	4,10472	,64901

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
الانفعال	Hypothèse de variances égales	,179	,673	-2,395	94	,019	-2,02500	,84557	-3,70391	-,34609
	Hypothèse de variances inégales			-2,391	83,731	,019	-2,02500	,84678	-3,70900	-,34100

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المشكل	علمي	56	29,5179	5,06320	,67660
	ادبي	40	30,8000	5,83183	,92209

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
المشكل	Hypothèse de variances égales	,000	,995	-1,148	94	,254	-1,28214	1,11696	-3,49989	,93560
	Hypothèse de variances inégales			-1,121	76,563	,266	-1,28214	1,14370	-3,55974	,99546

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المساندة	علمي	56	17,0893	4,34125	,58012
	ادبي	40	19,6000	5,66501	,89572

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance 95% de la différence	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure
المساندة	Hypothèse de variances égales	4,761	,032	-2,458	94	,016	-2,51071	1,02139	-4,53870	-,48273
	Hypothèse de variances inégales			-2,353	69,864	,021	-2,51071	1,06717	-4,63919	-,38224