# جامعة يحي فارس بالمدية

## كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

## قسم العلوم الاجتماعية


# الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

**دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ بثانوية سي امحمد بوقرة وثانوية العقيد عميروش ببلدية –بني سليمان– ولاية المدية.**

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه


**إعداد الطالبتين:**

مكيد هجيرة.

مقداش رميساء.

**إشراف الأستاذة:**

د. بوخيط أميرة.


**السنة الجامعية:2024/2023**



# شكر وتقدير

الحمد لله والشكر لله الذي وفقنا بعونه وقدرته على إنجاز هذا العمل المتواضع.

هذا العمل لم يكن ليعرف النور لولا تعاوننا نحن الثلاثة، أولهم صاحبتي البحث، وثانيهما الأستاذة الفاضلة المشرفة التي يرجع لها الفضل في متابعة مجريات هذه الدراسة فقد كانت أستاذة موجهة ومشرفة استفدنا من علمها وتوجيهاتها، ونقدم لها خالص شكرنا وعظيم امتناننا لما قدمته لنا من عون لإعداد هذه الدراسة.

وثالثهم عدد كبير من أبناء هذه الأمة، وفي مقدمة هؤلاء 110 تلميذا وتلميذة متواجدين بثانوية ولاية المدية، الذين استجابوا لدعوتنا في البوح عن ضغوطاتهم النفسية واستراتيجيات التعامل معها وهم مجهولون لا نعرف أسماءهم ولكننا نتوجه إليهم بأعمق الشكر والتقدير.

كما أخص بالشكر والتقدير والعرفان أساتذتنا الكرام بجامعة يحي فارس–المدية– بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية الذين أناروا لنا ولزملائنا الطلبة الطريق بعلمهم وتوجيهاتهم ونصائحهم السديدة.

وإننا مدينون بالشكر والتقدير لكل من مديري ثانويتي العقيد عميروش والعقيد سي امحمد بوقرة– ببني سليمان– ولاية المدية الذين ساعدونا في تطبيق أدوات ميدانيا وشجعونا على إتمام هذا العمل.

كما نتوجه بالشكر الجزيل الى السادة الأساتذة أعضاء اللجنة الذين تكرموا بقبول مناقشة وتقويم هذه المذكرة.

# الإهـــــداء

إلى من أمرنا الله ببرهما

إلى أسمى آيات العطاء البشري

إلى من يؤمنون بي حينما يخذلني البشر

إلى أبي وأمي

أشكركما على ما قدمتماه لي طوال مسيرتي، عسى أن أكون مصدر فخر لكما

إلى أختي(فاطمة) الأقرب إلي من قلبي

إلى إخوتي (عبد القادر، عبد الصمد، عبد الله) أهدي اليكم ثمرة جهدي يامن جعلكم الله من صفوة الرجال سندا لي.

إلى أولئك الذين يفرحهم نجاحنا ويحزنهم فشلنا (بنات خالي وبنات خالتي) أهديكم هذا البحث يا قريباتي قلبا ودما ووفاءا

إلى أصدقاء الطرق جميعا، الوعرة والسهلة، المظلمة والمشرقة، أهديكم ثمرة جهدي تعبيرا عن امتناني لوجودكم في حياتي.

هجيرة

# الإهـــــداء

في أخر خطوة السلم، وفي اللحظة الأكثر فخرا، عندما كان التعب والجهد يغسلنا بماء

النجاح ليبقى الواقع أبيض جميلا.....

أهدي تخرجي إلى أمي أيتها العشق المقدس والملاك الطاهر إليك يا سيدتي أهدي تخرجي وكلماتي تنحني إجلالا لك، الى الأميرة أمي التي قد ورثت في جفونها كيف أكون إنسانا.

إلى الغالي أبي الذي على يده كل الأمور المعقدة لها حل، بطلي وقدوتي الذي لطالما رأيته في مواقف الشهامة سباقا للبذل والعطاء، هان عليك تعبك لتسعدنا، وتحملت المشاق لتكفينا وترضينا وتجعلنا في أعين الناس فرحة وسرورا.

إلى أختي (أسماء)ضلعي الثابت وكفاءتي واكتفائي..

إلى أخر عنقود البيت أخي (إسلام) إنك الشيء المتعمق والمتجذر بي والذي لا يغادرني إطلاقا..

إلى عائلتي الصغيرة والكبيرة أهديكم هذا النجاح.

إلى من بحصبتهم تعلمت أن الدنيا مهما قسمت علينا لها وجه مشرق أهديكم هذا العمل.

رميساء

# الفـــهرس

| | | |
|---|---|---|
| | شكر وتقدير<br>إهداء<br>ملخص الدراسة باللغة العربية<br>ملخص الدراسة بالغة الإنجليزية | |
| | **الموضوع** | **الصفحة** |
| | **الإطار العام للدراسة** | |
| | **مقدمة.** | أ-ب |
| | **الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة** | |
| 01 | إشكالية الدراسة. | 23-20 |
| 02 | فرضيات الدراسة . | 24-23 |
| 03 | أهمية الدراسة. | 24 |
| 04 | أهداف الدراسة. | 25 |
| 05 | تحديد المصطلحات إجرائيا. | 26-25 |
| 06 | الدراسات السابقة. | 31-26 |
| | **الجانب النظري** | |
| | **الفصل الثاني : الضغط النفسي** | |
| | تمهيد. | 34 |
| 01 | مفهوم الضغط النفسي. | 35 |
| 02 | مفاهيم مرتبطة بالضغط النفسي. | 37-36 |
| 03 | أعراض الضغط النفسي . | 39-37 |
| 04 | مصادر الضغط النفسي عند المراهق المتمدرس. | 43-41 |
| 05 | النظريات المفسرة للضغط النفسي . | 50-43 |
| 06 | أنواع الضغوط النفسية . | 54-50 |
| 07 | الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية. | 56-54 |
| | خلاصة الفصل. | 57 |
| | **الفصل الثالث : استراتيجيات المواجهة** | |
| | تمهيد . | 60 |
| 01 | مفهوم استراتيجيات المواجهة . | 62-61 |
| 02 | أنواع استراتيجيات المواجهة . | 64-62 |

| | | |
|---|---|---|
| 03 | مميزات استراتيجيات المواجهة . | 65-64 |
| 04 | وظائف استراتيجيات المواجهة . | 66-65 |
| 05 | تصنيف استراتيجيات المواجهة. | 71-66 |
| 06 | العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة. | 72-71 |
| 07 | النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة. | 76-72 |
| 08 | طرق قياس استراتيجيات المواجهة . | 77-76 |
| | خلاصة الفصل. | 77 |
| | **الفصل الرابع : المراهقة و امتحان البكالوريا** | 78 |
| | تمهيد. | 81 |
| 01 | مفهوم المراهقة. | 86-82 |
| 02 | خصائص مرحلة المراهقة. | 87-86 |
| 03 | أهمية مرحلة المراهقة. | 86-85 |
| 04 | حاجات المراهق المتمدرس خلال مرحلة الثانوية. | 90-87 |
| 05 | تعريف امتحان شهادة البكالوريا. | 90 |
| 06 | أهمية امتحان شهادة البكالوريا. | 91-90 |
| 07 | آثار امتحان شهادة البكالوريا على نفسية التلاميذ. | 93-91 |
| 08 | أهمية الارشاد في المرحلة الثانوية. | 95-93 |
| | خلاصة الفصل. | 96 |
| | **الجانب التطبيقي** | |
| | **الفصل الخامس :الاجراءات المنهجية للدراسة** | |
| 01 | التذكير بفرضيات الدراسة. | 99 |
| 02 | منهج الدراسة. | 99 |
| 03 | الدراسة الاستطلاعية. | 99 |
| 04 | وصف مجتمع الدراسة. | 100 |
| 05 | عينة الدراسة وخصائصها. | 101 |
| 06 | أدوات الدراسة. | 102-112 |
| 07 | الأساليب الإحصائية. | 112 |
| | **الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج** | |

| | | |
|---|---|---|
| 01 | عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة. | 115-130 |
| 02 | مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة. | 130-138 |
| | الاستنتاج العام. | 139 |
| | خاتمة. | 141 |
| | اقتراحات. | 142 |
| | مراجع الدراسة. | |
| | ملاحق الدراسة. | |

## قائمة الأشكال


| الرقم | قائمة الأشكال | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | نظرية التقدير المعرفي | 48 |


## قائمة الجداول


| الرقم | قائمة الجداول | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | أعراض وعلامات التوتر والضغط النفسي. | 39 |
| 02 | يوضح الفروق بين استراتيجيات المواجهة المركزة على حل المشكلة وبين استراتيجيات المركزة حول الإنفعال. | 68 |
| 03 | يوضح توزيع العينة حسب الجنس. | 101 |
| 04 | يوضح توزيع العينة حسب الشعبة. | 101 |
| 05 | معامل ثبات مقياس الضغط النفسي. | 102 |
| 06 | معامل ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ . | 103 |
| 07 | يمثل حساب ثبات المقياس وأبعاده الأربعة. | 103 |
| 08 | يبين مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية. | 105 |
| 09 | يبين نتائج حساب ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس. | 107 |
| 10 | يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد حل المشكلة للمقياس. | 108 |
| 11 | يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد التجنب للمقياس. | 109 |
| 12 | يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد الدعم للمقياس. | 109 |
| 13 | يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد التقييم للمقياس. | 110 |
| 14 | يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد التأنيب الذاتي. | 111 |
| 15 | يبين نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ لمقياس استراتيجيات المواجهة. | 111 |
| 16 | نتائج اعتدالية التوزيع. | 115 |
| 17 | العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغط النفسي بإستخدام معامل بيرسون | 116 |

| | | |
|---|---|---|
| 18 | اختبار (T) دلالة الفروق المشاهدة احصائيا في مستوى الضغط لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لمتغير الجنس. | 118-119 |
| 19 | اختبار (T)دلالة الفروق المشاهدة احصائيا في مستوى الضغط لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لمتغير الشعبة. | 120 |
| 20 | اختبار (T) دلالة الفروق المشاهدة احصائيا في نوع الاستراتيجية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لمتغير الجنس. | 121 |
| 21 | إختبار (T) دلالة الفروق المشاهدة احصائيا في نوع الاستراتيجية لدى التلاميذ المقبلين علة شهادة البكالوريا لمتغير الشعبة . | 124 |


## قائمة الملاحق


| رقم الملحق | عنوان الملحق |
|---|---|
| 01 | استبانة الضغوط النفسية. |
| 02 | مقياس استراتيجيات المواجهة. |
| 03 | نتائج حساب صدق وثبات مقياس استراتيجيات المواجهة. |
| 04 | نتائج إعتدالية التوزيع. |
| 05 | نتائج إختبار الفرضية العامة. |
| 06 | نتائج إختبار الفرضية الجزئية الأولى. |
| 07 | نتائج إختبار الفرضية الجزئية الثانية. |
| 08 | نتائج إختبار الفرضية الجزئية الثالثة. |
| 09 | نتائج إختبار الفرضية الجزئية الرابعة. |
| 10 | البرنامج التدريبي. |

**ملخص الدراسة:**

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، كما سعت الى معرفة الفروق في الضغوط النفسية بين الإناث والذكور وبين الشعبة العلمية والأدبية إضافة، الى التعرف على الفروق في نوع الاستراتيجية بالنسبة للجنس وكذلك الشعبة، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة110 تلميذ وتلميذة، وتم اختيارها بطريقة العينة القصدية، ولجمع البيانات اعتمدنا على مقياس الضغوط النفسية من اداد الباحثة خرباش هدى ومقياس استراتيجيات المواجهة من تكيف هلال سليمة وتم التحليل الاحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss) و خلصت الدراسة إلى :

– توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة.

_توجد فروق في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

–لا توجد فروث ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الشعبة.

–توجد فروق في نوع الاستراتيجية (التقييم الإيجابي والتجنب) لصالح الإناث.

_توجد فروق ذات دلالة احصائية في نوع الاستراتيجية(التجنب) لصالح شعبة الأدبي.

**الكلمات المفتاحية:** الضغط النفسي، استراتيجيات المواجهة، تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا.

**Abstract:**

The current study aimed to reveal the relationship between psychological and stress coping strategies,It also sought to know the differences in psychological pressures between females and males and between the scientific and literary division ,in addition to identifying differences in the type of strategy of gender as well as the division,this study relied on the descriptive approach and the study sample amounted 110 male and female students, and it was selected using a purposive sampling method. To collect date, we collection was relied the psychological stress scale was developed by researcher Kharbash Hoda, and the coping strategies scale. Was adapted by Hilal Salima, The statistical analysis was done using the statistical package for the social sciences (spss) and the study conduded :

_There is a correlation between psychological stress and coping strategy.

_There are differences in the level of psychological stress due to the gender variable in favor of females .

_There are no statistically significant differences in the level of psychological stress attributed to the branch variable.

_ There are differences in the type of strategy, positive evaluation and avoidance, in favor of females.

_There are significant differences in the type of strategy (avoidance)in favor of the literary division.

**Keywords:** psychological, coping strategies, students, about to pass baccalaureate exam.

# مقدمة

## مقدمة

يحظى موضوع الضغوط النفسية بأهمية كبيرة في مجالات علم النفس، ويعد من المواضيع العلمية التي شغلت اهتمام عدد كبير من الباحثين كما أن أهمية دراسة موضوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد جديرة بالاهتمام لما لها من تأثير كبير على كل جوانب حياة الفرد ثم المجتمع.

ولا شك أن الضغوط النفسية مرتبطة ارتباطا وثيقا وأحداث الحياة اليومية المليئة بمصادر التي تولد الضغوط، فمصادرها متنوعة (ضغوط أسرية، اجتماعية، دراسية، الازمات المالية، مشكلات نفسية وانفعالية).

فبغض النظر عن إذا ما كان هذا الفرد راشد أو مراهقا، أو طفلا فكلهم معرضون للضغط ويتأثرون به بشكل أو بأخر فيحاولون التصدي له عن طريق آليات دفاعية وطرق للتخفيف من الضغط وتجنبه، ولعل أبرز هؤلاء الأفراد الذين يعانون من الضغوط نجد تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فهم ليسوا بمنأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون الى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا، في حين أن شدة الضغوط وتكرارها يؤدي الى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته، وتحدث تشويها معرفيا عن تقويمه لذاته والأخرين، فتزداد هذه الضغوط تعقيدا مالم يتعامل معها أو يواجهها ويتغلب عليها ولا يكون ذلك إلا من خلال أساليب وتقنيات تعرف في علم النفس باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وهي كثيرة ومتنوعة، فيتبنى تلاميذ البكالوريا بعض هذه الاستراتيجيات حتى يستطيع التكيف مع هذه الضغوط.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع والذي يهدف الى الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ الثالثة ثانوي وذلك باختلاف الجنس والشعبة والكشف عن نوع الاستراتيجية

وذلك باختلاف الجنس والشعبة، وجاءت هذه الدراسة لاقتراح أساليب إرشادية من أجل مساعدة هذه الفئة على التعامل مع هذه الضغوط والتخفيف منها واختيار الاستراتيجيات المناسبة لها وتمحور هذه الدراسة في الفصول التالية:

الفصل الأول: تناولنا فيه الإشكالية وفرضيات الدراسة إضافة إلى عرض أهداف الدراسة والمفاهيم الإجرائية للدراسة والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تناولنا فيه الضغوط النفسية، مفهومه وبعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي، أعراضه، مصادره عند المراهق المتمدرس، النظريات المفسرة للضغوط، أنواع وأخيرا الأثار المترتبة عنه.

الفصل الثالث: احتوى على استراتيجيات المواجهة، مفهومها، أنواعها، وظائفها، تصنيفاتها، العوامل المؤثرة فيها، النظريات المفسرة لها، طرق قياسها.

الفصل الرابع: اشتمل على كل ما يخص المراهقة والباكالوريا من تعريف المراهقة والباكالوريا، وخصائص المراهقة وحاجات المراهق من مرحلة الثانوية، أهمية شهادة الباكالوريا، أثار امتحان على التلميذ وأهمية الارشاد في المرحلة الثانوية.

الفصل الخامس: خصص للإجراءات المنهجية للدراسة: من دراسة استطلاعية من منهج، تعريف العينة، توزيع العينة، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

الفصل السادس: وهو يضم عرض وتحليل وتفسير النتائج حسب ترتيب الفرضيات في الفصل الأول.

# الفصل الأول:

# الإطار العام للدراسة

1. الاشكالية

2. فرضيات

3. أهداف الدراسة

4. أهمية الدراسة

5. مفاهيم الدراسة

6. الدراسات السابقة والتعقيب عليها

## الإشكالية

يطلق على العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية، وهذا لأننا نعيش في عصر يشهد الكثير من الأوضاع والأحداث المثيرة، ذلك أن العالم اليوم يشهد تطورات علمية وتكنولوجية أدت إلى تغيرات في مختلف جوانب حياة الفرد الاجتماعية، الاقتصادية والقيمية، وتعرض الفرد لهذا الكم الهائل من التغيرات يجعل أمنه النفسي، الاجتماعي والجسمي والمادي مهددا هذا ما يضع أمامنا أن تعرضه للضغط هو أمر لا مفر منه.

إن وصف الباحثين والعلماء والسيكولوجيين لهذا العصر بأنه عصر الضغوطات أو عصر القلق هو أمر لا تعارض فيه ولا اختلاف، لأنه إذا أمعنا النظر في هذين الوصفين فسنجد كلاهما صحيح، فمن ناحية الاحداث والمثيرات الضاغطة التي تعصف بالفرد ووجوده في كل صوب واتجاه يمن القول بأنه عصر الضغوطات، أما إذا نظرنا من خلال النتائج التي يعاني منها الفرد جراء هذه التغيرات والأحداث يمكننا القول بأنه عصر القلق. **(العنزي،2004، ص.15)**

فلا شك أن هذه الضغوطات أصبحت جزءا لا يتجزأ من حياة الأفراد نظرا لكثرة مشكلات هذا العصر ومتطلبات الحياة والتي ما تفتأ تتزايد يوما عن يوم، وكذلك تعقد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة والبيئة المحيطة وصعوبة التعلم والخوف من الامتحانات أو الفشل فيها أو العقاب المدرسي .... الخ. فالتطلعات عالية في مقابلها الاحباطات والعوائق موجودة وكثيرة. حيث بات من الصعب تفادي هذه الضغوط أو تجاهلها، ولعل هذا السبب الرئيسي الذي دفع بالباحثين والدارسين إلى تسليط الضوء على هذا المفهوم وتكثيف الاهتمام بهذا الموضوع بحيث تعرف الضغوط النفسية على أنها حالة اضطراب في بعض الوظائف الفيزيولوجية والوجدانية والانفعالية لدى الفرد تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة (داخلية وخارجية) تتعدى طاقته للتأقلم والتكيف.**(بن عائشة وامحمدي،2022،ص13.)**

ولقد تعددت الدراسات حول الضغوط النفسية فنجد دراسة صالح ومسعودي(2004) التي سعت إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية عند المراهق المتمدرس وعلى أكثر الضغوط انتشارا لديهم وتوصل الباحثان إلى أن(20 بالمئة) من المراهقين المتمدرسين يعانون من ضغوط نفسية، كما توصلت إلى أن الضغوط الدراسية هي أكثر الضغوط التي يتعرض لها المراهق المتمدرس ثم الضغوط الانفعالية، الشخصية، الاجتماعية، الأسرية وأخيرا الاقتصادية، كما أنه لا توجد فروق بين الجنسين فكل من الذكور والإناث يتعرضون لضغط نفسي وكذلك التخصصات الأدبية والعلمية على حد سواء.**(جبره وعمير،2021 ص69)**، كما أوضحت دراسة ياسمين عاطف طاطور(2011)التي بعنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرجلة الثانوية في مدينة الناصرة جامعة عمان العربية من خلال مجموعة من النتائج التي توصلت إليها ومن أهمها: عدم وجود فروق في طبيعة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، وجود فروق في التكيف لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. **(امحمدي وعيشاوي، 2022، ص.11)**

ومما سبق ذكره يمكننا القول بأن الضغوط النفسية هي مواقف لابد للفرد من المرور بها وربما الوقوف عندها أحيانا بحيث أصبحت ضرورة لا يمكن تفاديها ولا تجاهلها ولمرور هذه المواقف بسلام أو بعبارة أخرى تجاوزها بأقل الأضرار كان لابد على الافراد أن يجدوا آليات دفاعية واستراتيجيات للتصدي لهذه الضغوط وهذه الاستراتيجيات يطلق عليها في علم النفس استراتيجيات مواجهة الضغوط والتي يعرفها لطفي عبد الباسط" على انها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية–سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد الى مواجهة الموقف الضاغط أو لحل مشكلة أو تحقيق التوتر الانفعالي المترتب عليها. وقد ذكر طه عبد العظيم وآخرون2006 أن استراتيجيات المواجهة لدى الطالب تختلف تبعا لاختلاف

خصائص الشخصية وكذلك تبعا لنوعية الموقف، واستراتيجيات المواجهة الفعالة تؤثر على الصحة النفسية والتوافق النفسي للأفراد وترتبط بشكل دال بانخفاض المشكلات النفسية لدى الفرد وعلى الطرف الاخر فإن فشل الأفراد في المواجهة يؤثر سلبا على أهدافهم وحياتهم بطرق مختلفة. **(ديجان والعازمي،2016،ص.537)**

ونظرا للآثار المترتبة عن الضغوط النفسية في حياة الفرد كان لابد من التطرق إلى استراتيجيات مواجهتها وفي هذا الصدد نجد العديد من الدراسات التي تناولتها من بينها دراسة منى عبد الله2002 بعنوان أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الثانوية والاعدادية وتوصلت إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط الإنكار، الاستسلام، التنفيس الانفعالي، وتوصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب.**( حساني، ف، 2015،ص.7)**، إضافة إلى هذا فإن استراتيجيات مواجهة الضغوط وتتنوع وتتباين من فرد لآخر ومن موقف لآخر فنجد مثلا استراتيجية التقبل، أو التجنب أو التأنيب الانفعالي ويذهب البعض إلى استراتيجية حل المشكلة هذا ما أثبتته دراسة ساعد شفيق2010 والتي جاءت بعنوان" مصادر الضغط و استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين وتوصلت هذه الدراسة إلى أن أهم الأساليب المستخدمة من قبل العينة هي اللجوء إلى الله التخطيط**(العاتي،س،2019، ص.17)**

مما لاشك أن كل أفراد المجتمع هم عرضة للضغوط بأنواعها(الاسرية، المدرسية، والاجتماعية) ولعل أبرز هؤلاء الأفراد الذين يعانون من هذه الضغوط يكونون من فئة المراهقين المتمدرسين، فالتلميذ خلال مراحله التعليمية المختلفة يقبل على العديد من الامتحانات التي تحدد وتقيم مستواه الدراسي ومن بين هذه الامتحانات امتحان شهادة البكالوريا الذي يحظى باهتمام من طرف التلاميذ أنفسهم وأوليائهم ومدرسيهم وزملائهم ،كونه النقطة الفاصلة بين التعليم الثانوي والجامعي وأيضا يتزامن وفترة المراهقة التي تعتبر من المراحل النمائية الحساسة المليئة بالتغيرات الفيزيولوجية والاجتماعية والنفسية ...الخ .

إن هذه الوضعية التي تجعل التلميذ في مواقف ضاغطة في البيت والمدرسة وخارجهما إضافة إلى هذا التخصص لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يولد ليهم ضغطا كبيرا نظرا لصعوبة بعض المواد في الشعبة وخاصة المواد الأساسية التي تثير قلق التلميذ والخوف من عدم الحصول على نقاط جيدة وأيضا هاجس الإعادة، والإخفاق في الحصول على الشهادة ومنهم المعيد الذي يخشى تكرار الامر للمرة الثانية ما يتسبب بضغط كبير على هذه الفئة من المجتمع إضافة إلى تحميل الاولياء وخاصة الأمهات أبناءهم عبء كبير نظرا لما تمنحه هذه الشهادة من فرص لمستقبل أفضل، هذا ما يزيد من تعدد مصادر الضغط لدى المراهق المتمدرس ويرفع مستواه، إضافة الى المرحلة العمرية التي يمر بها هذا التلميذ وهي المراهقة والتي تعتبر من المراحل الصعبة التي تحتوي على الكثير من التغيرات الفيزيولوجية والمطالب النفسية والاجتماعية، هذا ما يؤدي إلى كثرة الضغوط وعدم الوعي بأساليب التعامل معها نتيجة قلة الخبرة الحياتية وانعدام الكفاءة لحل المشكلات وفي خضم كل هذه الأحداث يسعى المراهق المتمدرس إلى الخفض من الضغط باعتماد استراتيجيات مواجهة متنوعة ومتعددة، هذا ما يعني وجود علاقة بين الضغوط واستراتيجيات المواجهة ومنه تمحورت تساؤلات دراستنا الحالية على النحو الآتي:

_هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط ؟

_هل توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

_هل توجد فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشعبة؟

_هل توجد فروق في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

_هل توجد فروق في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشعبة؟

**فرضيات الدراسة:**

**الفرضية العامة:** توجد علاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

**الفرضيات الجزئية:**

_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشعبة.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشعبة.

**أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتناوله من حيث قيمته العلمية والعملية ويمكن تحديد أهمية هذه الدراسة في النقاط التالية:

–تعتبر إضافة في المجال التربوي إذ تهتم وتساعد في اقتراح حلول تساعد أفراد العينة في تخطي والتعامل مع الضغوط النفسية.

–تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها تسلط الضوء على مدى معاناة التلاميذ المراهقين المتمدرسين من الضغوط النفسية، باعتبارهم يمرون بمرحلة مليئة بالتغيرات البيولوجية التي تؤدي بدورها الى تعرض التلميذ إلى ضغوط داخلية وخارجية قد يعجز عن فهمها أو مواجهتها والتصدي لها بالطريقة السليمة لتحقيق التوازن النفسي.

_التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط النفسية.

**أهداف الدراسة:**

وتتمثل فيما يلي:

_التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

_محاولة مساعدة فئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا على مواجهة الضغوط والتخفيف عنهم.

-إبراز العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة حسب تحليلنا للفرضية العامة وحسب أبعاد الاستراتيجية.

_التعرف على نوع استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

**تحديد مفاهيم الدراسة:**

**1-الضغط النفسي:**

-اصطلاحا: عرفه كل من" Matteson Et Tuncevich " على أنه استجابة متكيفة تعدلها ويتوسطها نتيجة خصائص الشخص أو عملياته النفسية التي هي (الاستجابة) عمل أو ظرف او حادث خارجي، متطلبات خاصة بدنية أو نفسية على الشخص. **(عامر،ن،2021،ص.93_107)**

_إجرائيا: يتمثل في ذلك التوتر الجسمي والنفسي الذي يشعر به التلميذ نتيجة عدم قدرته على مواجهة المواقف والاحداث والصعوبات والمعوقات التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية والتي تجمع مطالب نفسية وجسدية تتجاوز قدراته وإمكانياته ومصادره الشخصية والاجتماعية، ولذا يتم إدراكها على أنها تمثل تهديدا وضررا لشخصيته، وهو الدرجة التي يتحصل عليها الفرد على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

**2-استراتيجية المواجهة:**

_اصطلاحا: يعرفها بيلنغس وموس(1994) على أنها استجابة لحدث ينظر اليه على انه ضاغط تستخدم للتجنب أو السيطرة على حالة الضيق الانفعالي المرتبطة بتلك الوضعية. **(شفيق،س،2019،ص.147)**

_إجرائيا: هي تلك الاستجابات التي يستخدمها الفرد لتجاوز الضغوط التي يتعرض لها ومحاولة للتخلص من القلق بأساليب وطرق لمحاولة واعية للتخلص من الضغوطات والأزمات، والكيفية التي يتعامل بها مع المشكلات، وهي الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات الضغوط المستخدم في الدراسة.

**3-تلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا:**

_اصطلاحا: هو جماعة من الأفراد طالبي العلم والمعرفة يدرسون في الأقسام النهائية من التعليم الثانوي (الثالثة ثانوي) والذين ستطبق عليهم عينة الدراسة. **(حمزاوي،إ، 2020،ص.12)**

_إجرائيا: هم تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي الذين يجتازون في نهاية السنة امتحان البكالوريا للانتقال إلى الجامعة.

**الدراسات السابقة:**

**1/ الدراسات المحلية:**

1-1دراسة " والي وداد" 2015، بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين (ذكور-إناث) "والاخذ بعين الاعتبار مجموع المتغيرات ذات التأثير، حيث قمنا اجراء هذه الدراسة على العينة المتمثلة في (133) مراهقا جانحا (86 ذكورو47إناث)، وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الاستدلالي، إستمارة جمع المعلومات الخاصة بالمراهقين الجانحين وتطبيق اختبار الكوبينغ وتوصلت إلى أن استراتيجية الانفعال من بين أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين

الجانحين تبعا بمرات الإدمان في الاعتماد على استراتيجية العمل والدعم الاجتماعي وتوصلت إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين المراهقين الجانحين الذكور والاناث في اللجوء الى استخدام مواجهة الضغوط وكانت الفروق ظاهرية على مستوى المتوسطات الحسابية .**(والي، و، 2015،ص.11_12)**.

1-2دراسة" كوثر لمشيشي" 2019، بعنوان" استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا " هدفت هذه الدراسة الى الكشف على مستوى استراتيجيات مواجهة ضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا والمتمثلة في حل المشكلة، المواجهة الفعالة، البحث عن السند تجنب المواجهة الانفعالية والتي الهدف من منها الخفض من حدة التوتر والضيق التي يتعرضون لها في المواقف واستخدمت الباحثة برامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية وأجل إتمام الدراسة اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الاستكشافي وبتطبيق مقياس الاستراتيجيات المواجهة من إعداد الباحثة" واكلي بديعة" وتم التوصل إلى النتائج التالية:-مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. -لا يوجد اختلاف في درجة قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس. – لا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة.**(لميمشي، ك، 2019، ص.9)**

1-3"صندلي ريمة"2012،بعنوان"الضغوط النفسية والاستراتيجية المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار" 2012،هدفت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على مدى تأثير دور الضغط النفسي ومختلف عوامله من مصادر الضغط ومستوى الإدراك واستراتيجيات المواجهة المستعملة في القيام بالمحاولات الانتحارية عند المراهقين حيث تمت الدراسة بالمستشفى الجامعي ابن باديس وبالضبط مصلحة الإستعجالات الطبية ولاية قسنطينة وتكونت عينة الدراسة من أربع حالات (ثلاث إناث- ذكر واحد)، وتم الإعتماد في هذه الدراسة على المنهج العيادي دراسة حالة، وفي سبيل اختيار هذه الأخيرة قامت الباحثة

بإعداد أداة بحث المتمثلة في استعمال مقاييس استراتيجيات المواجهة الخاص بلازاروس وفولكمان ومقياس ادراك الضغط النفسي لفئتين. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة هي: تعرض المراهقين المحاولين للانتحار لمصادر ضغط نفسي شديدة ومتنوعة ترجع إلى عوامل أسرية علائقية وتربوية وعاطفية، وجود مستوى ادراك مرتفع للضغط النفسي عند المراهقين المحاولين للانتحار، استعمال المراهقين المحاولين للانتحار لاستراتيجيات المواجهة الغير الفعالة في مواجهة مصادر الضغط النفسي شديدة ومتنوعة، استعمال المراهقين الشارعين في الانتحار استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال مقابل استراتيجية المواجهة المركزة حول حل المشكلة، استعمال الشارعين في الانتحار استراتيجية المواجهة التي تعتمد على التجنب أو الهروب من المواقف الضاغطة.**(صندلي، ر،2012،ص.8)**

**2 / الدراسات العربية:**

2_1دراسة صهيب دخان،2010،بعنوان "أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة" التي تهدف الى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة والفروق ذات دلالة إحصائية في استخدام هذه الأساليب التي تعزى الى الجنس أو التحصيل ، تكونت العينة من حيث الجنس (45ذكور، 105 إناث) ومن حيث التحصيل (متدني 22، متوسط51، مرتفع 77) وتمت الدراسة على 150 طالب وطالبة من الصف العاشر الأساسي في مدارس الناصرة بطريقة عشوائية، واستخدم الباحث في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية: التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .

وقد خلصت الدراسة إلى: استخدام أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئوية بلغت (0,694) وفي المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية بلغت (0,659) وفي المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف بنسبة مئوية (0,57) كلا الأسلوبين

وجاء أسلوب الإسترخاء في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (0,524) وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات التي وجدت فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتدني والمتوسط، وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات، أما مجال أسلوب العادات السيئة الغير الملائمة فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المتدني وبين ذوي التحصيل المرتفع وكانت الفروق لصالح ذي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة الغير الملائمة.**(حمدها،ن،2022،ص10)**

**3/ الدراسات الأجنبية:**

3_1دراسة ماركوس، 2004،هدفت الدراسة للتعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في ضوء المتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، حيث قمنا بإجراء هذه الدراسة على العينة المتمثلة في (648) طالبا وطالبة في الجامعات اليونانية حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص الدراسي ولصالح الكليات العلمية وتبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة وعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل تبعا لمتغير الجنس.**(طاجين وبوساق،2021، ص.13_14)**

**التعقيب على الدراسات السابقة:**

تعتبر الدراسات السابقة الذكر نموذج لبعض الأبحاث التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا وعلاقتها ببعض المتغيرات ذات الأثر البالغ على الأساليب التي يتبناها هذا الأخير من أجل التعامل مع ضغوط الحياة اليومية فتميزت هذه الدراسات بما يلي:

**1_من حيث العنوان:**

كل الدراسات التي تم ذكرها تناولت متغيرات عديدة ومتنوعة، إلا أنها تضمنت متغيرات دراستنا (الضغط النفسي، استراتيجية المواجهة) فمن خلال بحثنا عن جملة من المراجع والمصادر توصلنا إلى وجود دراسة شملت على نفس متغيرات دراستنا، وهي دراسة كوثر لمشيشي (2019)، أما معظم الدراسات التي استندنا عليها اختلفت في العنوان مع دراستنا إلا أنها درست متغيرات دراستنا (والي وداد 2015، صندلي ريمة2012، دراسة صهيب دخان2010، دراسة ماركوس2004).

**2_من حيث الأهداف:**

اختلفت هذه الدراسات من حيث الأفراد، وذلك بناء على اختلاف الموضوع والمتغيرات التي تم التعامل معها فمنها من حاول الكشف عن استراتيجية المواجهة (دراسة والي وداد2015، دراسة كوثر لمشيشي 2019، دراسة صهيب دخان 2010، دراسة ماركوس)، تشابهت هذه الدراسات مع دراستنا من حيث الهدف الذي كانت ترمي إلى تحقيقه، أما دراسة صندلي ريمة فاختلفت مع دراستنا والتي كان هدفها الكشف عن مدى تأثير ودور الضغط النفسي ومتغيرات أخرى.

**3_من حيث العينة:**

اختلفت عينة الدراسات ما بين كبيرة ومتوسطة، حيث يتراوح عدد أفراد العينة في دراسة والي وداد2015 (133تلميذا وتلميذة)، أما دراسة صندلي ريمة 2012 فتكونت من (4تلاميذ)، وبالنسبة لدراسة صهيب دخان 2010بلغت عينتها (150 تلميذ وتلميذة)، واشتملت دراسة ماركوس2004 على عينة قدرها (648طالبا وطالبة) وبخصوص دراسة كوثر لمشيشي2019بلغت(60تلميذا وتلميذة)، واشتملت دراستنا على عينة قدرها (120تلميذا وتلميذة).

**4_من حيث الأدوات:**

اتفقت جملة الدراسات التي تم تناولها على استخدام المنهج الوصفي وبما في ذلك دراستنا الحالية، ما عدا دراسة صندلي ريمة 2012 التي استخدمت المنهج العيادي(الاكلينيكي) وأيضا بالنسبة للأدوات فهي دراسة كوثر لمشيشي 2019 تم استخدام مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد "واكلي بديعة " واستخدام برامج الرزم الإحصائية.

وتم استخدام مقاييس استراتيجيات المواجهة الخاصة بلازاروس وفولكمان ومقياس إدراك الضغط النفسي لفئتني واستخدام دراسة حالة، إضافة إلى هذه الأدوات نجد الأساليب الإحصائية التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (دراسة صهيب دخان).

**5_الفجوة العلمية:**

تعددت الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة لدى نفس العينة في هذه الدراسة وكل دراسة كانت لها إضافة في هذا الموضوع وقد اختلفت مع دراستي في الجديد أو الإضافة العلمية التي جاءت بها والمتمثلة في اقتراح جملة من الأساليب الارشادية التي تساعد هذه الفئة (تلاميذ البكالوريا) في الخفض من مستوى الضغوط وتوجيه التلاميذ لأفضل استراتيجية حسب كل فرد، بالإضافة

إلى أنه يمكننا الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في اقتراح برنامج ارشادي لإدارة الضغوط النفسية وتعليم الطلبة أنجع الاستراتيجيات لمواجهتها مع ارشاد الأولياء. وهذا ما تم التركيز عليه في اقتراحات الدراسة

# الفصل الثاني:

# الضغط النفسي

## الفصل الثاني: الضغط النفسي:

_تمهيد.

1_مفهوم الضغط النفسي.

2_مفاهيم مرتبطة بالضغط النفسي.

3_أعراض الضغط النفسي.

4_مصادر الضغط النفسي عند المراهق المتمدرس.

5_النظريات المفسرة للضغط النفسي.

6_أنواع الضغوط النفسية.

7_الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية.

_خلاصة الفصل.

## تمهيد

يعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية وينتشر في مختلف مجالات الحياة وإذا استمر لفترة طويلة قد يؤدي إلى سوء توافق الفرد النفسي والاجتماعي ويحدث تغيرات في سلوكه، هذا بصفة عامة أما بوجه الخصوص فإن الفرد يواجه في مختلف مراحله العمرية ومن أبرز هذه الضغوط التعليمية والتي يواجهها خلال مراحله الدراسية تشكل عائق بينهم وبين تحقيق أهدافهم وتتنوع هذه الضغوط وتتعدد مصادرها لذلك وجب الاهتمام بها. وسيتم التطرق إليها في هذا الفصل بشيء من التفصيل.

## 1-مفهوم الضغط النفسي:

ترجع الأصول اللغوية لمصطلح الضغط(Stress)إلى الاسم اللاتيني (Stringere) بمعنى يشد يتصلب، تضييق وحصر كما تشير إلى الإحساس بالغم والضيق الذي يخنق القلب، والشعور بالوحدة والإهمال والعجز، ويعني الضغط النفسي في اللغة العربية القهر والشدة والضيق.

ويرى نوربرت سيلامي في معجم مصطلحات علم النفس أن(Stress) كلمة انجليزية مشتقة من كلمة (Distress)التي تعني البؤس والإنهاك. **(طوبال، ف،2017، ص.42)**

ويشير سيلي إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. **(عبيد، م،2008، ص.20)**

وفيما يرى بيك أن الضغط النفسي استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة غير قابلة للحل تسبب له إحباطا وتعيق توازنه وتؤدي إلى استثارة أفكار الفشل والعجز واليأس والاكتئاب. **(شفيق، س، 2018، ص.47)**

ويذهب محمد علي كامل إلى تعريف الضغوط على أنها مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص لأخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي ظروف فردية بين الأفراد **(بوبكر،2007، ص.36)**

كما يعرف لازاروس الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد إضافة الى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف، وينحني والتر جاملش نفس المنحى في تعريفه

للضغوط فهي التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من عوارض قد تكون نتائج استجابتنا لها غير موفقة وغير مناسبة. أما لطفي الشربيني فيقول للضغط في الطب النفسي مفهوم معنوي ويعني التأثير الغير مرغوب للموقف والخبرات السلبية من الناحية النفسية أما ضغوط الأفكار فهو تتابعها وتشويشها وكثرتها بصورة تسبب التشويش الذهني والضغوط الاجتماعية تؤثر على سلوك الفرد وصحته النفسية، ونجد أيضا جابر عبد الحميد وعلاء الدين الكيفاني يعرفانه بأنه المطالب المفرطة أو الضاغطة التي يتعرض لها الفرد والشعور بالضغط قد يتفاوت بتفاوت الأشخاص ويتوقف على مطالبهم التربوية والمهنية والأسرية وغيرها. **(حساني، ف،2014، ص.18-19)**

ويعرف كوكس ومكاي الضغط على أنه ظاهرة تنشأ من مقاربة الشخص للمتطلبات التي تتطلب منه القدرة على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم التوازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيزيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط. **(زوابيلية وغويني،2017، ص.17-18)**

ومن خلال التعاريف السابقة يمكننا القول أن الضغط النفسي هو أي موقف أو رد فعل طبيعي في جسم الإنسان، بسبب المواقف الطبيعية التي مر بها الفرد في حياته، ويؤثر عليه بشكل سلبي يؤدي إلى تغيرات في مشاعره وسلوكه وأفكاره.

## 2- مفاهيم مرتبطة بالضغط النفسي:

**2-1 الإجهاد:** هو عبارة عن مجموعة من الاضطرابات الجسمية النفسية المتولدة عن بواعث متنوعة كالبرد والمرض والانفعال أو الصدمة الجراحية وعمل البواعث والظروف المؤدية إلى هذه الاضطرابات. **(خويلدي، س،2014،ص.35)**

2-**2 الاحتراق النفسي:** عرف خميس الاحتراق بأنه تلك التغيرات السلبية في اتجاهات وسلوك الفرد كرد فعل لضغوطات العمل ومن مظاهرها فقدان الاهتمام بالعمل وأداء العمل بأسلوب روتيني، ومقاومة التغيير وانخفاض الدافعية وفقدان روح الابتكار والمبادرة. **(فتحي، ه،2022، ص.272،251)**

**3-2القلق:** يؤكد مصطفى باعلي على أن القلق خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات سيئة مضت مع تشوه وتحريف إدراكي معرفي للواقع والذات، من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية الخزينة، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، ما يدفعه لتدمير الذات وحالة من التشاؤم المستقبلي والخوف من المشاكل الاجتماعية والاقتصادية. **(مناد، ع،2021،ص.13)**

## 3- أعراض الضغوط النفسية:

قد يشعر الفرد ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشرا باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد، ويستسلم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية ومن أبرز هذه الأعراض وأكثرها شيوعا ما يلي:

-الشعور بالكآبة والحزن والإحساس بالعجز واليأس والرغبة في البكاء.

-العصبية الشديدة والانفعالات الحادة وعدم تحمل أقل قدرة من الإثارة.

-الشعور بالخوف والتوقع السيء والأرق وعدم القدرة على الاستقرار في مكان واحد.

-الألم العاطفي وهو خليط من الغضب والتهيج والقلق والاكتئاب.

-صداع توتري مع آلام في الظهر وتوتر العضلات الذي يؤدي أحيانا إلى تمزق فيها وفي الأوتار ومشاكل الأربطة.

وهناك من يرى أن الأعراض تتمثل في مشاكل في المعدة والأمعاء مثل زيادة حموضة المعدة والانتفاخ والإمساك والإسهال والقولون العصبي، تيقظ شديد ومؤقت يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم وتسارع في

دقات القلب وتعرق في اليدين ودوخة وصداع نصفي وضيق نفس وبرود في القدمين، اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة. كما توجد الأعراض التالية: انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته، الشعور بالغثيان والرعشة، ضعف قدرة الفرد على حل بعض المشكلات، سيطرة الأفكار والوساوس القهرية، النظرة السوداوية للحياة.

وثمة عرض يصيب الإنسان إذا تعرض للضغط أدى به إلى الإجهاد هو الانسحاب أو الانسحاب الاجتماعي ويقصد به الابتعاد عن الناس حيث أن الفرد يفقد الرغبة تماما في الحياة الاجتماعية، فيصبح لا يطيق الجلوس مع أحد أو التحاور معهم ويفقد اهتماماته العامة التي كان يشاركه فيها الأهل والأصدقاء والزملاء. **(أحمد،2018 ،ص.29-30)**

وذكر(عبيد2008) العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي، ومن أهم هذه المؤشرات ما يلي:

-مشكلات النوم الغير معتادة كالاستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم ثانيا بسهولة، بالإضافة إلى الكوابيس والصراخ أثناء النوم لا يستطيع الأطفال النوم إلا بالسرير مع أهلهم.

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

-ثروات الغضب، العدوانية غير المضبوطة والتي قد توجه إلى الناس أو أي الأشياء.

-الانسحاب والضجر وعدم الرغبة في أي عمل، كأن لا يتحمس الطفل لأي شيء ولا يشارك رفاقه في اللعب ويعطي بشكل عام انطباع الحزن والكآبة.

-انخفاض المستوى التحصيلي وحصول الطفل على درجات متدنية لم يعتد الحصول عليها بالحالة العادية.

-حالات مرضية محددة ترتبط بالضغوط النفسية على سبيل المثال (الإسهال واضطرابات الهضم، آلام البطن والقيء، آلام في الرأس أو أي آلام أخرى لا يعرف لها أي أسباب واضحة.

-فقدان السيطرة على الأمور والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل.

-ضعف القدرة على إصدار القرارات.

علامات وأعراض التوتر والضغط النفسي:

**جدول رقم(01):علامات وأعراض التوتر الضغط النفسي.**

| جسديا | نفسيا | سلوكيا |
|---|---|---|
| صداع. | قلق. | فرط الأكل/ نقص الشهية. |
| كز الأسنان. | اهتياج. | انعدام الصبر. |
| جفاف في الحلق. | الشعور بالخطر في المواقف. | ميل إلى الجدل. |
| شد الفكين. | اكتئاب. | مماطلة. |
| ألم في الصدر. | تباطؤ في التفكير. | زيادة التدخين. |
| خفقان القلب. | تسارع في الأفكار. | انعزال. |
| قصر التنفس. | شعور بالعجز. | تجنب المسؤولية. |
| ارتفاع ضغط الدم. | الشعور بفقدان الأمل. | أداء سيء في العمل. |
| ألم عضلي. | الشعور بانعدام القيمة.. | تدهور. |
| عسر الهضم. | الشعور بغياب الهدف. | عناية سيئة. |
| إمساك / إسهال. | الشعور بعدم الأمان. | تغير في العلاقات العائلية أو الحميمية. |
| زيادة في التعرق. | حزن. | |
| برود وتعرق في اليدين. | اندفاعية. | |
| تعب. | عصبية. | |
| أرق. | فرط حساسية. | |
| مرض متكرر. | بلادة. | |

**(عبيد، م،2008،ص34).**

## 4-مصادر الضغوط عند المراهق المتمدرس:

يتعرض الفرد خلال حياته إلى مجموعة من الضغوط الناتجة عن الأحداث اليومية المشبعة المصادر ونذكر منها:

### 4-1المصادر الداخلية:

**4-1-1-الإحباط:** هي حالات انفعالية غير سارة تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين هدفه، ويكون فيه الضغط من مصدر واحد.

**4-1-2-الانفعال:** يكون الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقته للعمل والنشاط ويدفعه على مقاومة الأخطار والأعداء لمواجهة المستقبل، فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال. **(فلاح، ن،2011،ص.58)**

### 4-2-المصادر الخارجية:

**4-2-1-الأسرة:** إذ تعتبر الأسرة المحيط الذي يحمي عناصره من الضغوط والمؤثرات السلبية ولكن اضطراب العلاقات داخلها واحتدام الصراع فيها قد يكون الأصل في عدة أمراض نفسية وجسمية كما أن تأثير التركيبة الأسرية وتفاعل أعضائها ومكانة ودور كل واحد فيها قد يشكل ضغط على كل فرد من أفرادها.

**4-2-2-الوضع المهني والاجتماعي:** إن العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة كالمدرسة ومجال العمل ومحيط التفاعل اليومي قد تكون من بين أهم مولدات الضغط، وقد ينشأ الضغط المهني من الظروف التي يسري فيها العمل ويؤدي الفرد فيها مهامه ونشاطه ومن بينها خصائص الوظيفة العلاقات داخل مجال العمل، الخبرة، التوفيق بين مهام العمل ومتطلبات الأسرة. **(والي، و،2015،ص.114)** وتمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للأسرة والتي تسبب للطفل تهديد والتوتر، مثل ضغوط الفقر والبطالة

انخفاض الإنتاج والدخل، التفاوت الطبقي، فقدان الثروة ويكون معنى الضغط هذا التباين بين متطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أن الشعور بالوطأة والعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

**4-2-4-البيئة المدرسية:** تعتبر المدرسة البيئة الثانية بعد الأسرة التي يلتحق بها الطفل وتتكفل بالرعاية وفق ضوابط ومعايير المجتمع، فتعمل على تلقينه المعارف وإكسابه المهارات وتدريبه على أنواع مختلفة من السلوك، وتنشئ فيه اتجاهات وقيم جديدة وتؤهله للتكيف مع البيئة الاجتماعية، وازداد دور وأهمية المدرسة في عصرنا الحالي لما لها من دور حيوي في تكوين الشخصية في حياته المدرسية وفي حياته العامة.

يعيش التلاميذ في السنة الأخيرة من التعليم الثانوي في بيئة مدرسية تعج بالكثير من الخصوصيات التي لا نجدها في السنوات الدراسية السابقة، فهو مقبل على امتحان مصيري في نهاية السنة الدراسية ،وهذا الحدث ينعكس على حياة التلميذ في المدرسة والبيت، أن هذه الوضعية تجعل التلميذ تجعل التلميذ يعيش جوا مشحونا بالضغط النفسي ويزداد الأمر خطورة إذا علمنا أن التربية الحالية وطرق التدريس التقليدية تعتمد على التلقين، مع ضبط التلميذ بقوانين مدرسية، فهناك عدة أسباب تسهم في ظهور الضغط النفسي عند التلاميذ ككبت مشاعرهم بسبب الرقابة المفروضة عليهم من المدرس والإدارة وطول اليوم الدراسي والعقوبات التي تسلط عليهم بسبب ارتكابهم لمخالفات النظام الداخلي للمؤسسة التربوية، ومحدودية فترات الراحة وأوقات الفراغ وما ينعكس ذلك على صحتهم الجسمية والنفسية.**(بوطاس وكحلي،2016،ص.28)**

**4-2-5المدرس:** يتفاعل المدرس مع تلاميذه يوميا، فهو يؤثر فيهم بما يملك من صفات شخصية ومعرفية وقيادية، فإذا كان يتصف بالسماحة والإنسانية والمحبة والعلم والكفاءة والحرية والديمقراطية والعدل والاحترام، فنجد الجو الذي يسود حجرة الدراسة يتسم بجو من الألفة والتعاون والانتماء

والعكس صحيح، إذا كان المدرس يستعمل أسلوب القسوة والتشدد في آرائه وأفكاره فهو يثبط آمال وتوقعات وتطلعات التلاميذ.

**4-2-6 البرامج والمناهج الدراسية:** للمناهج الدراسية أهمية كبيرة فهي نظريا عبارة عن مخططات دقيقة وكاملة لمسارات دراسية محددة، فهي الإطار النظري الذي يعتمد عليه المعلم في إيصال ما يمكن إيصاله للمتعلم، ومن ثم فإن تأثر النشء بنوعية هذا التعليم والمناهج يكون إما سلبا أو إيجابا، فالمنهاج يسهم مساهمة كبيرة وفعالة في تكوين شخصية المتعلم من جميع الزوايا.

**4-2-7 الاستذكار والامتحانات:** يعتبر الاستذكار وسيلة مهمة عند المراهق المتمدرس في الطور النهائي وتلاميذ البكالوريا، بحيث يتوسع في المذاكرة منذ بداية السنة، فيشعر بالملل والضيق منها ويقع عرضة الضغط النفسي.

أما بالنسبة للامتحانات فهي من الهموم الثقيلة التي تشغل بال الكثير من أفراد المجتمع وخاصة التلاميذ وأوليائهم في نهاية كل عام فما بالك بتلاميذ البكالوريا خوفا من الرسوب أولا ثم خوفا من عدم الحصول على الدرجات التي يرغبون فيها، وخوفا من ازدراء الأقارب والجيران والأصدقاء والخوف الأكبر من ضياع الجهد الذي بذل خلال سنة دراسة كاملة. **(بوناب وطوهرة،2020،ص.26)**

مصادر الضغط النفسي عند المراهق المتمدرس كثيرة ومتنوعة كالأسرة والبيئية المدرسية والمجتمع كالأصوات والألوان والأشخاص بالإضافة إلى عادات الفرد الخاطئة في الجلوس والنوم والحركة، كم أن كبت المشاعر من الأسباب التي تحدث الضغط، دون أن ننسى الضغوط الذهنية كالتنافس الشديد الخوف، القلق من المستقبل والإحباط.... الخ.

## 5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

تعددت النظريات التي اهتمت بدراسة وتفسير الضغوط، رغم الاختلاف ما بين اتجاهات كل نظرية من النظريات إلا أن هناك اتفاق عام فيما بينهما على أثر الضغوط النفسية على صحة الفرد وتوازنه وتكيفه.

### 5-1-نظرية والتر كانونWalter Cannon : (النظرية البيولوجية 1935):

تسمى أيضا نظرية المواجهة والهروب، تعد هذه النظريات المفسرة للضغوط النفسية، وقد فسر والتر الكيفية التي يستجيب بها كل إنسان وحيوان للتهديدات الخارجية حيث يوجد جوانب عديدة من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتستعجل الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه. كما أكد أيضا في بحوثه عن الحيوانات أن مصادر الضغط الانفعالي كالألم والخوف والغضب الذي يرجع إلى تغيرات في إفرازات الهرمونات وأبرزها هرمون الأدرينالين فقد ركز في أبحاثه على تفسير على تفسير من خلال استجابة الفرد للمثيرات البيئة فإذا كانت استجابة الكائن لتهديد أكبر يتضمن الإثارة الانفعالية من الجهاز العصبي فهنا يزداد معدل ضربات القلب والتنفس ويتطلب استجابة تعويضية لخفض مستوى الإثارة الانفعالية للجهاز العصبي وفي حالة كانت هذه الاستجابة التعويضية غير كافية فهذا يؤدي تعريض الكائن الحي إلى مشاكل صحية.**(بن عبادة وعيسو،2021 ،ص.1-14)**

### 5-2نظرية هنري مواري Hanry Murray 1938:

يعتبر" مواري" أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تفوق جهود الفرد للصول إلى هدف معين.

**(أبو حبيب، ن،2010،ص.31)** ويميز "موراي" نوعين من الضغوط هما: – ضغط بيتا: وهو يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد

–ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي ويوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة يعينها ويطلق على هذا تكامل الحاجة أمل عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه مفهوم ألفا. **(الطريري،1994،ص.71)**

وإذا كان العلماء الآخرون قد اقتصروا على التفسير النظري لموضوع الضغط فإن" موراي" قد أضاف إلى ذلك قائمة للضغط اشتملت على: ضغط نقص التأثير الأسري ضغط الأخطار والكوارث ضغط النقص والضياع، ضغط العدوان، ضغط عدم الاهتمام والاحتقار، ضغط الانتماء والصداقة، ضغط الجنس، ضغط العطف من الآخر ضغط العطف على الآخر، ضغط الخداع والمراوغة، ضغط الخصوم والأقران والمتنافسين، ضغط السيطرة والقهر. **(تغليب، أ،2016،ص.55–56)**

**5–3–نظرية سليجمان( العجز المتعلم):**

يشير مفهوم العجز المكتسب إلى تكرار تعرض الفرد للضغوط إذا تزامن مع اعتقاده بأنه لا يستطيع التحكم في المواقف الضاغطة أو مواجهتها، فإن هذا من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة مما ينعكس على مبالغته في تقييمه للأحداث التي يمر بها، ويشعر بالتهديد فيها وفي نفس الوقت يشعر بعدم قدرته على مواجهتها.

كما ترى نظرية العجز المتعلم أن ردود الفعل التي تصدر عن الفرد متعلمة يتعلمها من خبراته السابقة، فالموقف الجديد يجعله عاجزا أمامه ولا يستطيع ضبط الأحداث ويؤدي الى تعلم العجز

والاستسلام، وضعف الدافعية وتوقفه عن إصدار استجابات توافقية، وتأخذ ردود الأفعال صورا من الانسحاب واليأس والاكتئاب، ويدرك الفرد العالم الخارجي على أنه مصدر التهديد ولا يمكن التنبؤ به.

حدد" سيلجمان" ثلاثة وجوه من القصور تميز العجز المتعلم وهي:

1/يكون دافعيا: إن الشخص لا يحاول اتخاذ إجراءات أو القيام بأي مجهود لتغير نتيجة الضغط.

2/يكون معرفيا: أن الشخص يفشل تماما في تعلم استجابات وردود أفعال جديدة تساعد على تجنب آثار الضغط السيء.

3/ يكون انفعاليا: حيث الانسحاب والانعزال وإدراك العالم الخارجي كمصدر للتهديد.

وبهذا فالضغط النفسي حسب هذه النظرية هو نتاج الشعور بالعجز المتعلم، عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانات الفرد ويشعر أنه عاجز وقليل حيلة. **(رزيق ووالي،2021،ص.53)**

**4-5-نظرية لاريشارد لازاروس Lazaruss :( التقدير الذاتي 1970):**

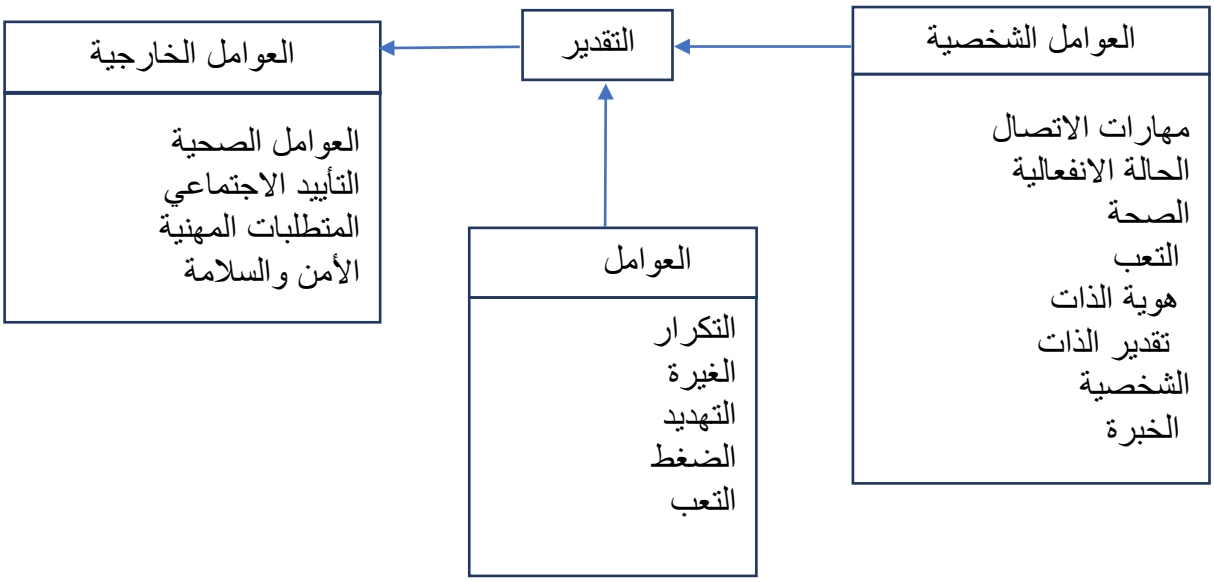
كان التركيز قبل" لازاروس" على العوامل النفسية في موضوع الضغوط مفقودا وذلك أن الأبحاث كانت تركز على الحيوانات بهدف التعرف على إفرازات الجسم بعد تعرضه لضغوط وبعد ظهور "لازاروس" الذي قام بالعديد من الأبحاث على البشر وبذلك أصبح هناك أهمية للعوامل النفسية في موضوع الضغوط وينسب إليه نظرية التقدير المعرفي في الضغوط.

حيث نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والتقدير المعرفي وهو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك بسيط لعناصر الموقف، ولكنه رابطة بين محيط الفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يتطبع الفرد تفسير الموقف، الذي يعتمد الفرد في تقييمه للعوامل الشخصية والخارجية (البيئة الاجتماعية) والعوامل المتصلة بالموقف نفسه،

وحسب هذه النظرية تنشأ الضغوط عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين:

أ/المرحلة الأولى: هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب/ المرحلة الثانية: هي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف، يمكن توضيح هذه النظرية في الشكل التالي:




**شكل رقم (01) نظرية التقدير المعرفي للضغط**

يتضح من خلال الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على حساب سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية، ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية كما يتوقف على عوامل ذات الصلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا وأمل البيئة الاجتماعية ومتطلبات الوظيفة **(عثمان، س،2001،ص.100)**

**5-5نظرية هانز سيلي Hans Selye 1976 (النظرية الفيزيولوجية):**

وتعرف أيضا بالاتجاه الفيزيولوجي حيث يركز هذا الاتجاه للضغط على العلاقة الخطية التي تبدأ بالتعرض لموقف ضاغط وتنتهي بالاستجابة الفيزيولوجية إزاءها.

ويعتبر العالم الفيزيولوجي هانز سيلي الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة ويؤمن بأن درجة معتدلة أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي.

كما أعاد سيلي صياغة هذه النظرية سنة 1979، وأطلق على هذه النظرية مصطلح متلازمة التكيف إذا يؤكد التعرض المستمر أو المتكرر يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فيزيولوجية واجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط وهنا يدفع ثمنها في شكل أعراض فيزيولوجية. وزملة التكيف العام هي: سلسلة من الاستجابات الفيزيولوجية للمهاجمة ويطلق عليها عامة الاستجابات الفيزيولوجية الثالثة التالية وتحدث في العديد من المواقف الضاغطة وهي:

1-تضخم أو اتساع الغدة الادرينالية.

2-انكماش الغدة الليوستية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق والجهاز اللمفاوي المسؤول عن مقاومة المرض.)

3-القرح الهضمية.

ويرجع الفضل لأبحاث سيلي في تعريف الباحثين في الطب لتأثيرات الضغوط على صحة الإنسان وفي تجارب لاحقة وجد أن هذه الأعراض تظهر مع مصادر أخرى مثل الحرارة البرد، الجرح، العدوى التعرض لأشعة إكس، الحقن بالأنسولين وغيرها من المؤثرات وهذه أعراض سماها سيلي مجموعة الأعراض الحيوية للضغط أو جملة الأعراض التكيفية العامة وقد وصف نظريته في ثلاث مراحل هي:

أولا: مرحلة الإنذار أو الفعل ألتنبيهي= تمثل مرحلة الإنذار رد الفعل الأول للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية وكيميائية للأجهزة المعينة في الجسم حيث يفرز هرمون الأدرينالين، يزداد التنفس، يزداد السكر والدهون في الدورة الدموية تزداد سرعة معدل ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، ويزداد توتر العضلات ويزداد نشاط الفرد بشكل ملحوظ.

ثانيا: مرحلة المقاومة= في حالة استمرار تعرض الفرد للموقف الضاغط فستظهر استجابة المقاومة حيث يستمر إفراز هرمون (Acth) وهرمون (Carticoid)بمعدل قليلا عنه من المرحلة (Hgjkfdi) وفي هذه المرحلة يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بتوظيف كل الوسائل وما يملك من طاقة جسمية أو نفسية ويغلب على هذه المرحلة طابع الحفاظ على التوازن الحيوي للأجهزة والأعضاء ويحاول الجسم أن يتكيف مع الحدث الضاغط حتى لا يتعرض أعضاءه للتلف أو تدمير من شأنه أن يعرض حياة الفرد للخطر.

**(الصابر،2016، ص.148)**

ثالثا: مرحلة الإنهاك= تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر الضغط مسيطرا مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة للضغط النفسي وتضعف المقاومة ولا يمكن لجسم الإنسان أن يستمر بالمقاومة إلى ما لانهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا، وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السيميتاوي ويتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها تؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت وإذا لم يجد الجسم لفترة النقاهة أثناء هذه المرحلة قد يؤدي ذلك للموت.

وفي هذه المرحلة تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة لمشكلات سوء التوافق والإصابة بالأمراض ارتفاع ضغط الدم أو الصداع المستمر أو قرحة المعدة وغيرها، منه فإن أحداث الحياة

الضاغطة مع ضعف قدرة الفرد على التحمل والمقاومة ونقص مهارات التعامل مع الضغوط تجعل الفرد عرضة للإصابة بالإنهاك وسوء التوافق الاجتماعي منها التوتر الخوف.....الخ. وحسب سيلي عندما يواجه الفرد موقفا ضاغطا تتكرر معه المراحل الثلاثة وهي تقابل مراحل نمائية من مراحل الحياة، فمرحلة الإنذار بالخطر تقابل مرحلة الطفولة أما مرحلة المقاومة فتقابل مرحلة الرشد التي تتميز بالثبات ومقاومة التغيير ومرحلة الإنهاك فهي تقابل مرحلة الشيخوخة التي تتميز بالإنهاك في النهاية. **(صالح، ن،2018، ص. 86)**

### 5-3- نظرية سيبلرجر Spilberger ( نظرية النسق النظري) 1976:

اعتمد سيبلرجر في تفسيره للضغوط على الدافع حيث أثبت أن الضغوط تلعب دورا في إثارة الاختلافات على مستوى الدافع كل حسب إدراكه للضغط حيث يرى أنها تأخذ في اعتبارها العوامل الآتية:

-طبيعة الضغوط في المواقف المختلفة.

-قياس مستوى شدة القلق الناتجة عن الضغوط في المواقف المختلفة.

-قياس الاختلافات الفردية في الميل للقلق.

-توضيح السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط. **(العنزي،أ،2004،ص.31)**

وميز "سيبلرجر" بين الأحداث البيئية الخطرة والمهددة الضاغطة والتغيرات الانفعالية والسلوكية والفيزيولوجية (رد فعل الضغوط) التي تحدث بفعل المواقف الضاغطة ،وأوضح أن الضغوط تشير إلى خصائص المثيرات والظروف التي تتميز بدرجة من الخطر أما التهديد فيشير إلى إدراك الفرد لمواقف محددة بأنها خطرة ويرى بأن تقييم موقف بأنه خطر يعتمد على مميزات المواقف وعلى خبرات الفرد الماضية خلال مواقف مشابهة للفرد، لا يعتبر الموقف مهددا للفرد إلا إذا أدرك أنه يهدده ،وبذلك فإن

إدراك تهديد المواقف يختلف من فرد لآخر حسب مهاراته وخبراته في مواجهة المواقف الضاغطة.( **حساني، ف،2015،ص.25)**

إن الاتجاهات النظرية المفسرة للضغط النفسي والنماذج التي جاء بها كل من موراي1938، سبيلجر1976 ولازاروس 1976، ولتر كانون 1935، هانز سيلي، كلها تؤكد على أن الضغوط النفسية سواء كانت مثير أو استجابة أو تفاعلا للفرد مع بيئته هي أحداث ومواقف راجعة لكيفية تفسير الفرد لها فالتفسيرات السلبية غالبا ما تزيد من حدة المواقف وتولد الضغوط، على عكس التفسيرات الايجابية التي تخفف من حدة المواقف وتعطي وتتيح وتفتح المجال للفرد لخلق فرص وطرق المواجهة والتعاون مع المواقف حسب ما لديه من مصادر.

## 6- أنواع الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى والعامل المشترك في جميع أنواع الضغوط مثل الضغوط الاجتماعية والضغوط المهنية والضغوط الاقتصادية والضغوط الأسرية والضغوط الدراسية والضغوط العاطفية. حيث إن دل أنواع هذه الضغوط سوف تؤثر على الفرد مما تؤدي إلى تدهور حالته الجسدية والنفسية فهي بذلك تكون ضغوطا نفسية، وكما اختلف العلماء في تحديد طبيعة الضغوط فقد اختلفوا في تحديد أنواعها، ويذكر عبد الستار إبراهيم أمثلة عن أنواع الضغوط النفسية:

1-الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).

2-الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفعالية والطلاق.

3-الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات أو قلتها والإسراف في التزاور مع الحفلات.

4-ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير.( **شتوي والبطي، 2018،ص.26)**

ويمكن تقسيم الضغوط إلى حسب استمراريتها مع الفرد إلى:

**6-1 الضغوط المؤقتة والمزمنة:** الضغوط المؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تنقشع مثل الضغوط الناشئة عن الامتحانات، ومواجهة موقف صعب ومفاجئ أو الزواج الحديث إلى غير ذلك من الظروف التي لا يدوم أثرها لفترة طويلة ومثل هذه الضغوط تكون سوية في معظمها إلا إذا كان الموقف الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث مع المواقف الشديدة الضاغطة التي تؤدي إلى الأعصبة الصدمية.

أما الضغوط المزمنة فتشمل الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة مثل تعرض الفرد لآلام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر، ويتفق مع هذا التقسيم سونا وكذلك كوهن وسوبر حيث يرى أن البالغين الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية ضيقة قد يعانون من ضغط مزمن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة.( **شتوي والبطي،2018 ،ص.27)**

**6-2الضغوط الإيجابية والسلبية:** الضغوط السلبية تؤثر سلبا على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعوقه عن الإنجاز والإبداع وتؤدي إلى سواء التوافق والاكتئاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين وتظهر آثار هذه الضغوط في مظاهر سلوكية مثل التغيب عن العمل وكثرة الأخطاء والحوادث وعدم الرضا وانتشار اللامبالاة والفوضى.

أما الضغوط الإيجابية فهي تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداع وإنجاز في أدائه وأكثر وقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل، ويتفق مع هذا التقسيم طلعت منصور، وفيولا البيلاوي في أن الضغوط الاجتماعية هي التي تحدث الشعور بالسعادة والرضا أي الاتزان النفسي أما الضغوط السالبة فالعكس فهي الأحداث التي تؤدي إلى التوتر والتي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة

والإحباط، وعدم السرور أي عدم الاتزان، وإضافة إلى هذين النوعين هناك ضغوط الانفصال. وتتفق (عبيد 2008)مع التقسيم السابق لأنواع الضغوط وتقسمها إلى:

_الضغط النفسي الإيجابي: وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره (كالتفكير مثلا) وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

_الضغط النفسي السلبي: وهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو في العلاقات الاجتماعية وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي الى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر وارتفاع ضغط الدم والسكري.

وتذكر(ألين) إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة الصعبة يكون لها تأثير سلبي فتجعل الفرد عاجزا عن تحقيق أهدافه وأيضا يعجز عن التفاعل مع الآخرين ثم ظهور الأعراض النفسية الجسدية وقد قسم "سيلي" الضغوط وفق نتائج حدوثها إلى:

-الأحداث المفرطة: وهي تلك التي تنتج عنها بعض المعاناة والألم والأسى أي التي تمثل في مجملها خبرات أو أحداث مؤلمة.

-الانفعالات السارة: والتي تؤدي إلى الشعور بالمتعة والفرح والشدة ولقد ميز "سيلي" بين هذين النوعين من الضغوطات حيث يطلق على الضغط النافع أو الحسن والضغط السلبي أو الضغط المزعج، ويرى أن الضغط الحسن يسبب القليل من القلق والتمزق مقارنة بالضغط السلبي ويرى أن الفارق الرئيسي بينهما يكون في العمليات المعرفية الوسطية في استجابة الضغط.

وفي هذا الصدد يؤكد سيلي عن أن التحرر الكامل من الضغط يعني الموت وهكذا فإن الضغط ليس ضار أو سيء على الدوام. **(شتوي والبطي،2018،ص.28)**

ويضيف أن الضغوط هي ملح الحياة وهي توقظنا وتحدد نشاط حياتنا والعالم الخالي من الضغوط يصبح غير منتج وأن الحياة العملية تحتاج إلى حد معين من عدم الرضا ولكن لا يجب أن تزيد الضغوط حتى لا تصبح خطرا يدفعنا إلى الأمراض وضعف الصحة النفسية، وهذا يعني ليس كل الضغوط تعني السلب وإنما هناك ضغوط إيجابية يعرفها "ميلر" بأنها متطلبات خاصة تعرض على الفرد وتسبب له توتر ولا تؤثر في وظائفه الجسمية تأثيرا مضادا بينما الضغوط السالبة تسبب للفرد توتر ينتج عنه تأثير في وظائفه الجسمية تأثيرا مضادا.

فالضغط الإيجابي هو الذي يحتاجه كل الأفراد لتحقيق النجاح في حياتهم وبلوغ أهدافهم وهو يعتبر حافز لمواجهة التحديات اليومية ويحفز الفرد لحشد طاقته في العمل وتحسين أدائه وتقديم الأفضل. أما الضغط السلبي هو الذي يشعر الفرد من خلاله بضعف قدرته على مواجهة الصعوبات والتحديات وتكون أكبر من إمكانياته وقدراته وإذا لم يستطيع التغلب عليه فيؤدي به إلى المرض الجسمي. **(شتوي والبطي،2018،ص.29)**

وهناك من يصف أنواع الضغوط تبعا لمستواها حيث يرى "وورال" أن للضغوط ثلاث مستويات:

1-الضغط العادي: وهو المستوى الذي يمكن استبعاده وهذا أدنى مستوى للضغط وهذا النوع يتعرض له كثير من الناس في معظم الأوقات وتكون مشكلات الحياة هينة على هذا المستوى ويمكن التعايش معها.

2- الضغط الحاد: وهذا النوع يتعرض له الفرد الذي يعيش أول فترات حياته في بيئة يسودها الاكتئاب وهذا النوع يحتاج إلى التدخل والعلاج للحد من تأثيره والتغلب على المشكلات التي يسببها والتحرر من القلق والخوف.

3- الضغط الشاذ: وهذا النوع يضم مجموعة من الأمراض العصابية والذهانية والتي تظهر نتيجة لثورة الفرد ضد النفس وضد الآخرين. **(شتوي والبطي،2018،ص.30)**

خلاصة القول إن الضغوط التي يتعرض لها الفرد تتباين في شدتها وكذلك تتباين في استجابات الأفراد لها، كل حسب قدراته وإمكاناته كما يلاحظ أنه يوجد اتفاق بين الباحثين في تقسيمهم لأنواع الضغوط وإن اختلفت المسميات فيما بينهم.

## 7- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس:

### 7-1الآثار النفسية:

يمكن للمواقف الضاغطة أن تؤثر على الصحة النفسية للفرد فتجعله يشعر بأحاسيس سلبية كالغضب والارتباك وعدم الثبات الانفعالي وقد تصل إلى فقدان الرغبة وانعدام الميل إلى النشاط والفعالية بالإضافة إلى فقدان الشعر بالأمن، الاكتئاب، القلق، وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى الانتحار. **(بوطالب، ع،2021،ص.24)**

### 7-2الآثار المعرفية:

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

-نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.

-تدهور الذاكرة حيث تقل القدرة على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء.

-عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.

-فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.

-ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات. **(منصوري، م،2017، ص.25)**

### 7-3الآثار الانفعالية:

وتظهر في الأعراض التالية:

-سرعة الاستثارة والخوف.

-القلق والإحباط والغضب والهلع.

-ازدياد التوتر النفسي الفيزيولوجي.

-زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس.

- سيطرة الأفكار والوسواس القهري.

-عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك.

-انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس.

-انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد.

**7-4الآثار السلوكية:**

وتظهر في الأعراض التالية:

-انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة.

-انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.

-انخفاض إنتاجية الفرد.

-تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها.

-تعاطي العقاقير والمخدرات وتدخين السجائر.

-اضطرابات النوم.

-عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على الآخرين.

-الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة. **(مزغيش ونزار،2022،ص.24)**

**7-5الآثار الجسمية الفيزيولوجية:**

وتسمى اضطرابات الجهاز الهضمي وتشمل الآثار الجسمية للضغوط وارتفاع ضغط الدم وازدياد معدل ضربات القلب وزيادة معدل الكولسترول في الدم وربما يكون المرض الأكثر خطورة والأكثر ارتباطا بالضغوط هو مرض الشريان التاجي، كما ارتبطت العديد من المشكلات الصحية بالضغوط مثلا القرحة المعدية وآلام الظهر واضطرابات المعدة والأمعاء، اضطرابات النوم. **(الهواري، ن،2021،ص.81-107)**

مما سبق نستخلص إلى أن الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس متعددة (نفسية، فيزيولوجية، معرفية .....الخ)، إلا أنها تشترك وتتفق في أنها تشكل تغيرات في سلوكاته وتغيرات في استجاباته في محيطه وتكون لها أثر بالغ في استجاباته تجاه الأشياء وقراراته في مواقفه المختلفة.

**خلاصة الفصل:**

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، من تعريف للضغط النفسي وبعض المفاهيم المرتبطة به، وأعراضه وأهم مصادره مصادر أسرية أو مدرسية، وأهم النظريات المفسرة للضغط النفسي وتم التطرق أيضا إلى أنواع الضغوط والآثار المترتبة عن الضغوط النفسية، ونظرا لما يحدثه الضغط من اختلال في النظام العادي للمراهق وجب البحث عن أساليب واستراتيجيات لمواجهة هذا الضغط والتعامل معه ومحاولة العودة إلى حالة الاتزان وهذا ما سنتطرق إليه في الفصل التالي.

# الفصل الثالث:

# استراتيجيات المواجهة

## الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي:

_ تمهيد.

1-مفهوم استراتيجيات المواجهة.

2_أنواع استراتيجيات المواجهة.

3_مميزات استراتيجيات المواجهة.

4_ وظائف استراتيجيات المواجهة.

5_ تصنيف استراتيجيات المواجهة.

6_ العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة.

7_النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.

8_ طرق قياس استراتيجيات المواجهة.

_خلاصة الفصل.

**تمهيد**

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط والأحداث الضاغطة التي قد تسبب له الكثير من القلق والتوتر، بما في ذلك الضغط الذي يواجه الفرد من خلال مشواره الدراسي خاصة بالنسبة للأقسام النهائية (شهادة البكالوريا) وباعتبار الفرد إنسان عاقل يحاول التعامل مع هذه الضغوط من خلال إتباع أساليب واستراتيجيات مختلفة لمواجهة هذه الضغوط لمعرفة كيفية التعامل معها وتفاديها، سنتطرق في هذا الفصل إلى أنواع ووظائف استراتيجية المواجهة ومميزاتها وأيضا سنتعرف على نظريات استراتيجية المواجهة وكيفية تصنيفها، وطرق قياس استراتيجية المواجهة.

## 1-مفهوم استراتيجيات المواجهة:

صاغ كل من فولكمان ولازاروس تعريفا شاملا لاستراتيجيات المواجهة بحيث تعرف على أنها الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب المواقف الداخلية والخارجية، والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته.

ويعرفها لطفي عبد الباسط "بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية –سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

ويعرفها اعتدال معروف "بأنها تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على انفعالاته ويتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية.

ويعرفها " من توكل " أن استراتيجية المواجهة هي وسيلة تعديل أو محور المواقف التي تزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغوط ووسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل. وتعرف على أنها استجابات تعتمد على المواقف، وتتغير عبر المواقف الضاغطة المختلفة وعبر المراحل المختلفة للمواقف الضاغطة.

ويشير "محمود عطية" الى أن مصطلح المواجهة تغيرات معرفية عقلية متسقة، وجهود سلوكية متواصلة، بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك بأنها شديدة الوطأة، أو تتجاوز إمكانات الفرد، وأنه يتم استخدامه على مستويات متنوعة من حيث العمومية أو التجريد، وأنه من المفيد توضيح الفروق بين ثلاث متغيرات رئيسية في مفهوم المواجهة وهي: المصادر، والانماط، والجهود، حيث تشير إمكانيات المواجهة إلى الاتجاهات والمهارات العامة التي تكون ذات نفع للفرد مثل الاتجاهات نحو الذات( تقدير الذات وقوة الأنا)، والاتجاهات نحو العالم الخارجي (الاعتقاد في السيطرة والتمكن) والمهارات العقلية (المرونة المعرفية، القدرات التحليلية، ومهارات التعامل مع الآخرين مثل مهارات

الاتصال والمناقشة، أما أنماط المواجهة فهي أساليب عامة للمواجهة تعرف بأنها تفضيلات مألوفة ومعتادة لطرق التعامل مع المشكلات مثل الميل للانسحاب بعيدا عن الناس مقابل الميل الى الاقتراب منهم وإنكار المشكلات بدلا من الانخراط فيها، أما جهود المواجهة فهي نشاطات ظاهرة أو باطنة يتم استخدامها في مواقف محددة بهدف خفض تأخير مشكلة أو موقف.. **(العازمي وديجان،2016، ص.531-574)**

ومن خلال التعاريف السابقة ذكرها نستنتج أن تعريف إستراتجية المواجهة: هي مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي يوظفها الفرد في تسيير الضغوط النفسية والحياتية والتقليل من أثارها السلبية على ذاته.

## 2-أنواع استراتيجيات المواجهة:

### 2-1استراتيجيات المواجهة المرتكزة حول المشكل:

هي مجموعة الجهود المستعملة لمواجهة الوضعية الضاغطة وتعمل على تعديل مباشر للعلاقة (فرد- محيط) وتتمثل هذه الاستراتيجيات في البحث عن المعلومات ووضع مخططات عملية تسمح للفرد بإعطائه وسائل لتغيير الوضعية التي يعيشها وهي تساهم بطريقة غير مباشرة في تعديل الحالة الانفعالية وغالبا ما تستعمل هذه الاستراتيجيات عندما يكون الفرد واثقا من نفسه ويرى أن بإمكانه إحداث تغيرات والوصول الى حلول مناسبة وتتمثل هذه الاستراتيجيات في:

**أ/ البحث عن حل المشكل:** من أجل الوصول الى الحل المرغوب فيه يضع الفرد خطة عمل ويتبعها، وذلك بأن يتقبل الحل الذي يوصله الى الراحة النفسية، وبالتالي يخرج من هذه المواجهة أكثر قوة.

**ب/البحث عن الدعم الاجتماعي:** يقوم الفرد بمحاولة جمع معلومات كثيرة تخص الوضعية كما يبحث عن دعم معنوي أو مادي عند الأفراد المحيطين به من أجل فهم أعمق للمشكل. فالاستراتيجيات المركزة حول

حل المشكل تهدف إلى التغيير الموقف بغرض التعديل أو الاستبعاد لمصادر الضغط وتحتوي على عملية تحليل ذاتية تتركز بصفة أولية على المحيط أو البيئة وتضم استراتيجيات موجهة نحو الداخل بهدف دراسة أو اختيار إمكانياته وقدراته على حل المشكل بينما تعمل الاستراتيجيات الموجهة نحو المحيط على تبديل كل من الضغوط المحيطة أو البيئة والعوائق والوسائل، والإجراءات بشأن أمر ما وكذا العلاقة أو الصلة بين الأشياء، وقد حضي مفهوم السند الاجتماعي باهتمام كبير من طرف الباحثين نظرا للدور الهام الذي يلعبه السند الاجتماعي في وقاية الفرد من الآثار السلبية للضغوط، وفي تخفيف من الإصابة بالاضطرابات النفسية والفيزيولوجية وفي تحقيق التكيف الاجتماعي، ومفهوم السند الاجتماعي يشير الى مشاعر إيجابية منها إحساس الفرد بالقيمة والتقدير والاحساس بالاحترام والعناية من خلال السند العاطفي أو المادي أو المعنوي الذي يستمد من الآخرين في بيئته الاجتماعية والثقافية.

**2-2استراتيجيات المواجهة مع الضغط النفسي المركزة حول الانفعال:**

يهدف هذا النوع من الاستراتيجيات الى القيام بمجموعة واسعة من المحاولات السلوكية والمعرفية من أجل التحكم في التوتر الانفعالي، المستثار من طرف وضعية معينة، مما يسمح للفرد بتفريغ الشحنة العاطفية كالقلق والخوف، وتضم هذه الاشكال استراتيجيات عديدة منها: التجنب والهروب والابتعاد، البحث عن الدعم الاجتماعي والتحكم في التعبير الانفعالي.

كما يؤكد "بولهان وغينتار"(1994) أن المواجهة على الانفعال تصبح ملائمة في حالة التعرض لوضعيات ضاغطة حادة بحيث يتعذر على الفرد ايجاد حلول آنية كحالة الإصابة بمرض مزمن فيصبح هذا النوع من الاستراتيجيات هو الفعال للتخفيف من شدة التوتر الانفعالي ويتضمن هذا النوع من الاستراتيجيات ما يلي:

_التجنب: تضم المجهودات والمحاولات المبذولة لتجنب وتفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة. **(هلال، س، 2018، ص.30)**

-التأنيب الذاتي: حيث يبقى الفرد سلبيا وجامدا أمام محاولة التأثير في الموقف الضاغط ويتهم نفسه بأنها سبب المشكل الذي يعاني منه.

_إعادة التقييم الإيجابي: حيث يحاول الفرد أن يظهر قويا أمام الوضعية واعتبارها كعامل مساعد للتغير للأحسن. **(شامة،خ،2022،ص.157)**

وفي الأخير نستنتج أنه قد تعددت أنواع استراتيجية المواجهة حيث يمكن تصنيفها إلى نوعين، الأول استراتيجية المواجهة التي تركز على المشكلة يتضمن هذا النوع التركيز على المشكلة مباشرة مع مصدر التوتر كما يركز على التكيف، أما النوع الثاني فيتضمن استراتيجية مع الضغط النفسي المركز حول الانفعال فتحتوي هذه الاستراتيجية على مجموعة من الأفعال السلوكية والمعرفية تهدف إلى ضبط التوتر الانفعالي. وبعد التطرق إلى أهم أنواع استراتيجية المواجهة سنتطرق فيما يلي إلى أهم مميزات استراتيجية المواجهة.

**3-مميزات استراتيجيات المواجهة:**

للمواجهة عدة مميزات تندرج كالآتي:

-المواجهة عملية معقدة ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.

-ترتبط المواجهة بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير المواقف، فإذا بين التقييم بأن هناك شيئا يمكن القيام به، تسيطر المواجهة التي تركز على حل المشكل، إذا أسفر التقييم بأنه ليس هناك شيء يمكن القيام به، تسيطر المواجهة المركزة على الانفعال.

-عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعمل والصحة أو العائلة يظهر للنساء والرجال أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.

-هناك مجموعة أساليب المواجهة تبدو أكثر ثباتا واستقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة، مثل التفكير الإيجابي اتجاه الموقف هي ثابتة نسبيا وترتبط كثيرا بالشخصية، في حين أن استراتيجيات البحث عن دعم اجتماعي فهي غير ثابتة فهي ترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي.

-إن استراتيجية المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من المواقف الضاغطة الى مرحلة أخرى لاحقا.

-تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط مقوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط استراتيجية المواجهة بنتائج إيجابية في حين ترتبط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية.

-إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة (الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، الوجود الذاتي). **(آيت حمودة، ك، 2006، ص.85)**

إضافة الى ما تم ذكره حول مميزات استراتيجية المواجهة تبين تعدد المميزات يمكن: إجمالها في سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط قابل للتغير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمان والمكان وغيرها من المميزات استراتيجية المواجهة سنتطرق إلى العنصر الذي بعده بعنوان وظائف استراتيجية المواجهة.

**4-وظائف استراتيجيات المواجهة:**

أبرز بعض الباحثين وظائف استراتيجيات المواجهة وذلك حسب انتماء واتجاه كل باحث نذكر منهم:

**حسب ميكانيك1978:**

يشير ميكانيك الذي يتبنى النظرية الاجتماعية بأن لاستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف هي:

-التعامل مع المتطلبات الخارجية (الاجتماعية والبيئية).

-خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.

-الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

**حسب برلين وسكولر 1978:**

يرى برلين وسكولر بأن للمواجهة وظيفة وقائية وتتمثل في:

-تغيير إزالة الظروف التي تثير المشكل.

-ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.

-ضبط الضغط في ذاته بعد حدوثه.

**حسب لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman 1984 :**

كما يرى لازاروس وفولكمان أن وظائف استراتيجية المواجهة تتمثل في وظيفتين رئيسيتين وهما:

-الوظيفة الأولى: تعمل على معالجة المشكل، فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل الولد للضغط.

-الوظيفة الثانية: تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة، فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي. **(رباحي وخلودة، 2023، ص.62)**

وفي الأخير تعددت وظائف استراتيجية المواجهة بين الباحثين والمختصين كل حسب وجهة نظره فنجد حسب ميكانيك وبارلين وسكولر اللذان أرجعا وظيفة استراتيجية المواجهة الى الوظيفة الوقائية، بالإضافة الى لازاروس وفولكمان.

## 5-تصنيف استراتيجيات المواجهة:

لكل فرد أسلوبه الخاص في حل المشكلات ومواجهة المواقف العصيبة، يواجه بعض الأشخاص مشكلة ويواجهونها ويبتعد بعض الأشخاص عن المواقف العصيبة ويتجنبونها، درس الباحثون المواقف العصيبة من خلال هذه الاستراتيجيات، مما أدى إلى العديد من التصنيفات التي يمكن أن تكون بعضها مذكورة أدناه.

**تصنيف لازاروس وفولكمان Lazarus& Folkman 1980:**

حصر هذا التصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما استراتيجيات متمركزة على المشكلة، ويستخدم فيها مهارات التخطيط والتقبل وإعادة البناء والتشكيل الإيجابي للموقف وغالبا ما ترتبط بنتائج إيجابية واستراتيجيات مرتكزة على الانفعال التي يهدف الفرد منها إلى التقليل من الآثار الانفعالية الناتجة عن الضغوط النفسية كالقلق والضيق مثل البحث عن الدعم الاجتماعي للتنفيس الانفعالي. **(براهمية،س،2015، ص.497-509)**

/استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية أو تعديل الموقف وقد تم تحديدها في شكلين:

الأول وهو البحث عن معلومات أكثر حول هذا الموقف الضاغط من أجل فهمه أكثر لإيجاد حل من أجل الخروج من المشكل والتغيير من الوضعية.

الثاني وهو المشكلة بعد مرحلة تفسير الموقف الضاغط والبحث عن المعلومات يلجأ الفرد إلى وضع خطة تكون مناسبة لحل المشكل المتعلق بهذا الموقف الضاغط ويقوم بتنفيذها كما يضع أيضا خطط بديلة. **(صندلي، ر، 2012، ص.64)**

/استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية فنجد:

التجنب: وهو تحويل الانتباه من مصدر الضغط وتعتبر هذه الاستراتيجية أكثر استعمالا ويمكن أن تتضمن نشاطات ذات تعبير سلوكي أو معرفي وكمثال على النشاط سلوكي اللعب ممارسة الرياضة ونشاط معرفي كالقراءة.

القبول:(الاستسلام) وتقود هذه الاستراتيجية الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به وربما توجهه نحو الانشغال بالتفكير في المستقبل، يلاحظ أن هذه العملية تتضمن الاعتراف بغياب استراتيجية فعالة لحل الموقف، وعلى الفرد محاولة التوافق مع ما يحيط بالمشكلة من توترات انفعالية.

الانكار: وهو نشاط يسعى خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط بتجاهل خطورة الموقف بل ورفض الاعتراف بما يحدث وربما تتيح هذه العملية فرصة الحصول على التحميل والتكيف خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى، وعلى العكس قد تكون هذه الاستراتيجية فعالة للتخفيف من حدة الانفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة المدى. **(عريس، ن،2017، ص29).**

الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال:

**جدول رقم (02): يوضح الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال.**

| متمركزة حول المشكلة | | متمركزة حول الانفعال | |
|---|---|---|---|
| المميزات | العيوب | المميزات | العيوب |
| -تخفيض العامل الضاغط<br>-تكييف السلوكيات مع الوضعية الضاغطة (تطور). | -تكلفة عالية.<br>-التركيز على المشكلة على حساب النشاطات المعتادة. | -قليلة الكلفة.<br>-المحافظة على النشاطات المعتادة. | -استمرار العامل الضاغط. |

لذا فإنه توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها أو فعالة دائما دون الارتباط بخصائص انفعالية شخصية وخصائص ادراكية معرفية للفرد وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة، فالمواجهة المتركزة حول المشكلة تكون فعالة على المدى الطويل خاصة عند مواجهة حدث قابل للسيطرة والتحكم أما المواجهة المتمركزة حول الانفعال فتكون فعالة على المدى القصير خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمايته لنفسه. **(جبالي، 2012، ص.92)**

**تصنيف موس وبلينجر Moss& Billings 1981:**

صنف كل من موس وبلينجر، استراتيجيات مواجهة الضغوط الى ثلاث أنواع حسب الهدف منها وذلك إلى:

-الاستراتيجيات السلوكية الفعالة: وتشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل أي تتضمن القيام بمحاولات سلوكية بهدف حل المشكلة بشكل مباشر.

-الاستراتيجيات المعرفية الفعالة: تتمثل في المجهودات المعرفية الموجهة لتقدير الحدث بأنه ضاغط، أي تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة.

-الاستراتيجيات التجنبية: وتضم المجهودات والمحاولات لتجنب مواجهة المشكل وتفاديه أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة وتقليص التوتر من خلال السلوكيات مثل الأكل والتدخين بإفراط، أي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الانكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف الضاغط. **(رباحي، خلودة، 2023،ص.57)**

**تصنيف كوهن Cohen 1994:**

يصنف كوهن المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط إلى الأبعاد التالية:

التفكير العقلاني: أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يلجأ إليها الفرد بحثا عن مصادر الضغط وأسبابه.

التخيل: يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته كما يتجه بها إلى التفكير في المستقبل عند مواجهة هذه المواقف.

الإنكار: يسعى الفرد من خلالها إلى الانكار المواقف الضاغطة بالتجاهل والانغلاق كأنها لم تحدث مطلقا.

حل المشكلة: هي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام حلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

الفكاهة: تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة وبالتالي التغلب عليها وقهرها.

الرجوع إلى الدين: تشير إلى رجوع الافراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك بالإكثار من العبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والانفعالي. **(عبد العظيم،2006،ص.100 )**

**تصنيف كوكس وفيرجسون Cocx &Ferguson 1996:**

حيث يصنفان أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط الى نوعين وهما:

-أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد: تستهدف التعرف على استراتيجيات المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة (داخل الفرد، الفروق الفردية) وتصنف استراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة وذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة وأنه يختار منها اعتمادا على حاجاته ومطالب المواقف.

-أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد: تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف والاتساق في عملية المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الافراد عبر أنواع مختلفة من المواقف

الضاغطة، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الافراد وتحديد استراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة **(الضريبي، ع،2010، ص. 669-719)**

وفي الأخير التصنيفات التي تم التعرض اليها يتضح لنا من خلالها أن استراتيجيات المواجهة لها دور هام عند تعرض الفرد للمواقف والوضعيات الضاغطة فهي تأخذ شكل مجهودات معرفية وانفعالية أو سلوكية.

**6-العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة:**

حسب فولكمان ولازاروس تتدخل عدة عوامل في عملية التقييم المعرفي منهما:

عوامل متعلقة بالفرد: وهي أولا الاعتقادات: وهو كل ما يتعلق بمعتقد الفرد حول ذاته ومحيطه.

ثانيا الدوافع العامة: وتعني اهتمامات الشخص، أهدافه، قيمه.

ثالثا مركز الضبط: منه الداخلي وما يتعلق باعتقاد الشخص بقدراته وامكانيته (استراتيجية متمركزة حول المشاكل) ومنه الخارجي وهو الاعتقاد بالحتمية والحظ وقوة الظروف (استراتيجية متمركزة حول الانفعال).

رابعا الجنس: اعتمادا على بحوث لازاروس فإن النساء استراتيجياتهن تتمركز حول المشكل أكثر من الرجال في مجال العمل.

خامسا السن: يعتبر له أثرا كبير في توظيف استراتيجية المواجهة.

عوامل متعلقة بالمحيط (الوضعية):

أولا الغموض: عدم وضوح مسار الأحداث وعدم وضوح الدور، يساهم في ظهور وضعية الضغط.

ثانيا المدة: إن قصر وطول مدة الضغط تساهم في حسن او سوء التقييم الإيجابي وبالتالي توظيف الاستراتيجية الملائمة.

ثالثا عدم الدقة الزمنية: عدم القدرة على تحديد زمن الحادث بدقة.

رابعا الدعم الاجتماعي: وجود أشخاص بالجوار يساندون ويساهمون في التخفيف من الوضع الضاغط.

**(داود،ح، 2020،ص.32-33)**

من خلال ما تم ذكره حول العوامل المؤثرة في استراتيجية المواجهة نستنتج تعدد هذه العوامل فمنها ما يتعلق بالفرد ومنها ما يتعلق بالدوافع العامة ومنها ما يتعلق بالجنس، ومنها ما يتعلق بالمحيط كالسن والمدة والغموض وغيرها.

**7- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:**

بالنظر إلى تاريخ دراسة الضغوط النفسية وبداية ظهوره كمصطلح تم اعتماده يتأكد لنا أن المعطيات النظرية التي انطلق منها تظهر الاختلافات التي اثمرت الاتجاهات النظرية والتي عززتها بدورها الدراسات الميدانية حول مفهوم الضغط وأثاره ونتائجه وهذا بدوره أدى إلى دراسة سلوكيات المواجهة التي يعتمدها الفرد في التصدي لهذه المواقف الضاغطة، ومن خلال هذا العنصر سنتطرق إلى أهم النظريات التي درست استراتيجيات المواجهة وفي هذا نجد:

**7-1النظرية التحليلية:**

حسب وجهة النظر الفرويدية عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع فريسة للصراعات والضغوطات والتهديدات وأن الضغط النفسي ينتج من فشل الأنا في القيام بوظائفها وعدم تحقيقها للتوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي.

ويؤكد فيلان على وجود سياقات معرفية مخصصة للتخفيف من حدة القلق الناتج عن وضعية الضاغطة والمضمنة:

النفسي: وهو ميكانزيم دفاعي يجعل الفرد يذكر بعض عوامل المدركة بهدف تحملها.

العزل: وهو ينحصر في سياق التفكير في فكرة واحدة مانعا الفرد من فهم حقيقة الوضع.

العقلنة: أن يبحث الفرد فيه عن شروحات وتفسيرات متناسقة لما يحدث ويحدد فيلان 1921المعيار الأساسي لنجاح استراتيجية المواجهة على أنه نوعية السياق من حيث المرونة ودرجة تناسبه مع الواقع بالإضافة إلى مآله الجسمي والنفسي. **(داود ، ح،2020، ص.26)**

كما بينت عدة أبحاث دور أهمية آليات الدفاع في تكيف بعض المرضى مع حالاتهم المرضية ويرى فيلان أن آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الإنتقاء الطبيعي وهذا من أجل التخفيف من الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي فهي آليات دفاعية لا شعورية وقد وصف فيلان آليات الدفاع بأربع مستويات:

-دفاعات ذهنية الانكار الذهني والاسقاط الهياذني.

-دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوسواس.

-دفاعات عصابية.

-دفاعات ناضجة كالتصعيد والفاكهة **(طبي،2005،ص.114)**

**7-2 النظرية الاجتماعية:**

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته السواء كان هذا فردا أو جماعة من الناس إذ أن تواجد الانسان مع شخص أخر يكون له تأثير على كيفية سلوكه واستجاباته وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية، فهي تؤثر فيما نتعلمه وكيف نتعلمه وكيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث الأكثر تحديدا في كيفية تصورنا لها وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا والطريقة التي بها نوافق ومطالب الحياة وفي الطريقة التي تختبر بها الاستجابات الانفعالية ونعبر عنها.

توصل الباحثون الاجتماعيون في دراساتهم حول أساليب المواجهة الفردية والجماعية الا أن الفرد عند احساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسين يتمثلان في تقبل أو رفض الواقع وينعكس ذلك من خلال أساليب متعلقة بدرجة طموح الفرد وقدراته ونذكر من بين هذه الأساليب:

7-2-1الهروب: وهو الانسحاب والابتعاد عن المقارنة بالغير.

7-2-2التطابق: توافق الفرد مع القيم الاجتماعية.

7-2-3التعويض: هو ادخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحظى بالقبول.

7-2-4سد العجز: محاولة الوصول الى مستوى الآخرين بتأكيد الذات. **(السهلي،ع،2010، ص.41)** ومنه للطموح وامكانيات الفرد دورا كبيرا في تحديد نوع الاستراتيجية وهذا من خلال اكتسابه عن طريق التنشئة الاجتماعية لبعض المهارات التي تمكنه من مقاومة المواقف الضاغطة التي تواجهه وبهذا فمفهوم استراتيجيات المواجهة حسب المنظور الاجتماعي هو عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الاجتماعية والضغوط الخارجية وهذا بالمحافظة على القيم الاجتماعية العامة التي تعلمها الفرد من بيئته.

**7-3 النظرية المعرفية:**

بين "ألبرت أليس" الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات الغير منطقية كوسيلة لخفض الضغط النفسي والقلق ويشير إلى أنه عندما يصبح الناس مضطربين انفعاليا بسبب تبنيهم أفكارا لا عقلانية فإن هناك مبررا واضحا للاعتقاد بانه من خلال تعليمهم التفكير بعقلانية أكثر فإنه يمكن خفض الاضطرابات الانفعالية التي يعانون منها وقد بين زملاؤه الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية في استمرار ردود الفعل الضاغطة أو خفضها، وقد بينت دراساته أن الميزات المتعددة يمكن أن تكون منفردة للفرد من خلال وسائل التقويم المعرفي، أي أن الاستراتيجيات المعرفية عبارة عن طرق يلجأ إليها لضبط السلوك وتنظيمه

وتعديله باستخدام استراتيجيات معينة كعملية التقييم وعملية المواجهة سواء المركزة على الانفعال أو المشكلة. **(دردير وأبو حبيب ،2010،ص.77)**

### 7-4 النظرية التفاعلية:

ظهر هذا الاتجاه كرد فعل على الاتجاه السيكوديناميي فقد أشار كابلان وساليسو وباترسون إلى العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة، حيث يتدخل بها ثلاث جوانب تتفاعل كل منها مع الأخرى عند حدوث الحدث أو الموقف الضاغط والممثلة في الاستعدادات والوراثية للفرد أو ما يسمى بالجانب البيولوجي وكذلك الجوانب النفسية وسماته وخصائصه ودور المجتمع أو البيئة فيؤثر الجانب الاجتماعي بدوره في إدراك الفرد للضغوط.

ومن أجل فهم العمليات التي يقوم بها الفرد في المواقف التي يحكم عليها على أنها ضاغطة، توجد مجموعة من المتغيرات المرتبطة بالفرد والمحيط والتي تجمع بين الموارد والعوائق ومن بين التصنيفات المرتبطة بالموارد والتي تم اختيارها في مجمل المواقف الضاغطة الصحة والطاقة وعدد من المعتقدات الإيجابية، الجدارة والتأهيل المرتبط مباشرة بحل المشكل وتأهيلات اجتماعية والدعم الاجتماعي وأخيرا موارد مادية.

يتضح في هذا التفاعل الواضح بين خصائص الفرد والمعطيات الخارجية في الفرد والمحيط فهي تعبر عن ثنائية تبادلية لكل متغير أثر على الاخر فالاستجابة للضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وذلك بدوره يؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة. **(طبي، س،2005،ص.45)**

من خلال العرض السابق لأهم النظريات المفسرة للاستراتيجية المواجهة نستنتج أن كل نظرية فسرت أسباب ظهور استراتيجية المواجهة كل حسب وجهة نظر مختلفة، فنجد النظرية الاجتماعية فسرت

استراتيجية المواجهة على أنها عملية اجتماعية يراها الفرد كألية للتخلص من التهديدات الاجتماعية والخارجية أما النظرية التحليلية، تذهب الى القول بأن الأنا ضعيفة وسرعان ما تقع في ضغوطات، أما النظرية المعرفية ترى ان استراتيجية المواجهة هي استراتيجية معرفية وطرق يلجأ إليها لضبط السلوك وتنظيمه وتعديله.

**8- طرق قياس استراتيجيات المواجهة:**

يستخدم العلماء عددا من الاختبارات والمقاييس التي تستهدف قياس السلوكيات التي يقوم بها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة. وتعتبر اختبارات الورقة والقلم هي أكثر الطرق والأدوات شيوعا في قياس استراتيجيات المواجهة للأحداث الضاغطة. ومع هذا هناك بعض البحوث التي تستخدم المقابلات كأداة هامة في مقياس استراتيجية المواجهة، وفيما يلي نقدم أهم المقاييس التي وضعت لقياس استراتيجيات المواجهة:

**8-1 مقياس WCC**

من طرف لازاروس وفولكمان 1988 حيث يكون الاستبيان من 66بند تقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة يضم ثمانية أبعاد أساسية:

-التحدي: الجهود العدائية في مواجهة المواقف الضاغطة.

-الابتعاد: الابتعاد عن المواقف للتقليل من أهميته.

-ضبط الذات: تنظيم الفرد لانفعالاته وسلوكياته.

-طلب المساعدة الاجتماعية: سعي الفرد للحصول على المساندة سواء كانت مادية أو معنوية أو اجتماعية في أوقات الضغوط.

-تحمل المسؤولية: إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة.

-الهروب: تجنب الموقف الضاغط.

-حل المشكلة: جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة.

-إعادة التقييم الإيجابي: إعطاء معنى إيجابي.

**8-2قائمة المواجهة متعددة الأبعاد: من طرف كارفر وسيشير1989:**

يتكون من 53 مفردة موزعة على ثلاثة عشر بعد القياس استجابة الأفراد للموقف الضاغطة.

**8-3 مقياس أو قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة من إعداد إندرلر وباكر1990 :**

يتكون من 48عبارة تتضمن ثلاثة أبعاد للتكيف مع الضغوط استراتيجية مرتكزة على المشكلة، استراتيجية مرتكزة على الانفعال، استراتيجيات متمركزة على الانسحاب **(بايع راسو وكعواش، 2020،ص.51-52)**

**خلاصة الفصل:**

استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ترتبط بسمة الشخصية التي تكتسب من الأسرة والبيئة التي يعيش فيها وتنمو نتيجة تفاعل عوامل نفسية واجتماعية، وبالتالي تميز الفرد بالقدرة على مواجهة أحداث الحياة، كما أن أساليب المواجهة للضغوط ليست هي ذاتها عند الأشخاص، وليست نفسها عند الفرد الواحد عند مختلف المواقف إلا أنه قد يكون عند سمة شخص ما بين طبيعة تميل للمواجهة أو طبيعة للانسحاب.

# الفصل الرابع:

# المراهقة وامتحان البكالوريا

## الفصل الرابع: المراهقة وامتحان البكالوريا

_تمهيد.

1_مفهوم المراهقة.

2_ خصائص مرحلة المراهقة.

3_ أهمية مرحلة المراهقة.

4_حاجات المراهق المتمدرس خلال مرحلة الثانوية.

5_ تعريف امتحان شهادة البكالوريا.

6_أهمية امتحان شهادة البكالوريا.

7_آثار امتحان شهادة البكالوريا على نفسية التلاميذ.

8_أهمية الارشاد في المرحلة الثانوية.

_خلاصة.

**تمهيد**:

تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو التي يمر بها الفرد في حياته الطبيعية، فهي مرحلة انتقالية (انتقال من الطفولة إلى الرشد) فعادة ما تكون المراحل الانتقالية حساسة وحرجة نظرا لأن هذه المرحلة (المراهقة) تتسم بالتجديد المستمر والتدرج في معارج الصعود نحو اكتمال الإنسان الرشيد، وتزداد خطورة هذه المرحلة وحساسيتها إذ أنها توازي مرحلة من المراحل التعليمية وهي مرحلة التعليم الثانوي التي يمر فيها التلميذ بالعديد من التغيرات في مظاهر النمو المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والخلقية، التي ينتج عنها صراعات متعددة تنعكس على سلوكياته داخل المؤسسة التربوية .

## 1-مفهوم المراهقة:

**1-1 لغة:** المراهقة بالمعنى الحرفي (adolescence)يشتق من الكلمة اللاتينية (Adoledscenc)التي تشتق من الفعل اللاتيني (Daoeldscer) الذي يترجم إلى اللغة الفرنسية بمعنى كلمة (Grandir)، فكلمة مراهقة بالمعنى الحرفي تشمل على كل المرحلة العمرية التي تتصف بالنمو والتطور.

**1-2اصطلاحا:** للمراهقة تعريفات وتقسيمات متعددة تختلف حسب مناحي الباحثين واهتماماتهم العلمية وفيما يلي عرض لبعض التعريفات التي تناولت المراهقة:

يعرفها محمد زكي صالح أنها المرحلة التي تبدأ من البلوغ الجنسي وهو القذف عند البنين والطمث عند الإناث وتنتهي بمصطلح الرشد وهو اقتراب اكتمال النضج الجنسي والعقلي والانفعالي. ويعرفها كارل روجرز فيقول" المراهقة فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية وفترة تحولات نفسية عميقة وهذه الفترة تمتد من البلوغ إلى سن العشرين. **(بومسجل وبلمنيغر،2017، ص.93)**

## 2-خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

### 2-1 النمو العضوي:

المراهقة مرحلة نمائية سريعة، تشمل جمع مكونات الجسم حيث تطرأ عدة تغيرات سريعة وعميقة على الجسم تترك آثار على جوانب ونشاطات أخرى حيث تشمل جميع مكونات الجسم الفيزيولوجية (نمو الأجهزة الداخلية) والعضوية (نمو الأعضاء الخارجية). أما الجانب الفيزيولوجي فيشمل نمو ونشاط الجهاز الغدي أو بعض الأجهزة الداخلية اما الجانب العضوي فشمل مظاهر النمو مثل الطول والوزن.

### 2-2 النمو العقلي:

يكتمل في هذه المرحلة النمو العقلي للفرد بصفة عامة تظهر القدرات الخاصة وتتمايز.

-الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مطردا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة، وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لأخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة. **(بومسجل وبلمنيغر،2017، ص.99)**

-انتباه المراهق: تزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة في يسر وسهولة.

-تذكر المراهق: يبنى تذكر المراهق على الفهم والميل حيث تعتمد عملية التذكر عنده على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة.

-الميول: في فترة المراهقة تتنوع الميول ولقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الميول الى أعمال التجارة ونشاط الأندية يزداد عند البنين أثناء المراهقة، في حين يقل ميلهم نحو اللعب الميكانيكي والطلاء والرسم مثلا، أما الفتيات فيظهرن ميلا أكثر نحو الخياطة والأعمال المنزلية.

-الخيال: يشتد الخيال في هذه المرحلة ويأخذ اتجاهات واضحة في الرسم أو النحت أو الكتابة الأدبية أو الموسيقى أو الشعر ونجد الخيال مجاله في أحلام اليقظة.

**2-3 النمو الاجتماعي:**

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول جاهدا الظهور بمظهرهم والتصرف بمثل تصرفاتهم وتتميز هذه المسايرة بالإخلاص والصراحة. **(المرجع نفسه، ص.98)**

ثم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط الجماعة، ويرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي، ونضجه العقلي وما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته.

وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق لأن يكون له مركز في جماعته فيميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النظر اليه بوسائل متعددة مثل: إرتداء ملابس زاهية الألوان، أو اقحام نفسه في مناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبرته وهو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة.

**2-4النمو الانفعالي:**

-يظهر على المراهق في هذه السن انفعالات يلونها الحماس، وتتطور لديه مشاعر الحب، ونلاحظ عليه الحساسية الانفعالية وهي رد فعل لا يتناسب مع المثير(الفرح، الحزن)، وفي هذه الحالة يراعي عدم المغالاة في التأنيب، ومعالجة المشكلة بأسلوب تربوي، ويميل المراهق الى التمرد والإستقلالية، ويغضب كثيرا، وتنتابه حالات من الاكتئاب، وتكون لديه ثنائية في المشاعر نحو نفس الشخص، كما أنه يشعر كثيرا بالخجل والانطواء، وفي هذه الحالة يجب منحه الثقة بالنفس من خلال تعزيز المواقف الإيجابية، والأخذ برأيه ان كان صائبا وإشراكه في المناقشة وحل المشكلة المطروحة وتشجيعه.**(قاسي، س،2021، ص.156)**

-يتحول انفعال المراهق من الانفعال الموحد أو البسيط إلى الانفعال المركب والمعقد.

-انفعالات الطفولة مثيراتها مادية محسوسة أما انفعالات المراهقة مادية ومعنوية أو معنوية فقط.

-المراهقة فترة قلق انفعالي وهذا القلق نتيجة التغيرات النفسية والجسمية التي تحدث في هذه الفترة فهو لم يعد ذلك الصغير الذي لا يهتم بالناس بل أصبح في طريقه إلى الرجولة والنمو الكامل إلا أنه مع ذلك لم يحرر بعد من كل صفات الطفولة فلا زال بعضها موجودا.

-القلق الجنسي نتيجة حدوث العديد من التغيرات النفسية والجسمية الظاهرة والخفية في المراهق وملاحظة هذه التغيرات وشعوره بها دون أن يدري حقيقتها، والدوافع الجنسية مثله كأي دافع أخر يدفع صاحبه إلى

إشباعه بأي طريقة كانت إلا أن المجتمع قد يقبل إرضاء بعض الدوافع الأخرى ولكن المجتمعات تحرم اشباع الدافع الجنسي إلا عن طريق واحد وهو طريق الاتصال المشروع وهو الزواج.

-نتيجة الصراع في نفسية المراهق يحدث انتقاله من حالة انفعالية لأخرى فهو يتأرجح بين التهور والجبن والمثالية والواقعية.

**2-5 النمو الأخلاقي:**

إن فكرة الخطأ والصواب في بداية المراهقة تعتمد على المعايير التي تتبناها المجموعة، فما تقول المجموعة أنه صواب يصبح صواب بغض النظر عن قيمته المطلقة، يطلق "كبيرج "على النمو الأخلاقي في هذه المرحلة بالمستوى الثاني وسماه المستوى القانوني، وبما أن التلميذ البالغ في هذه المرحلة ينظر لجماعة الأصدقاء بتقدير وبعد رؤيتها ومعاييرها للأمور على درجة كبيرة من الأهمية تصبح الأمور في نظره صوابا أو خطأ من أقرب المجموعة ذلك بغض النظر عن النتائج المرتبة على هذه النظرية، قد يلجأ المراهق الى السرقة أو إيذاء الآخرين لأن النوع من السلوك يعتبر من معايير القبول في الجماعة، وعلى العكس قد يتحاشى القيام بسلوك معين حتى إن كان ذلك السلوك يؤدي إلى مكافأته إذا كان هذا السلوك لا يتماشى مع معايير الجماعة.

ولكن في نهاية مرحلة المراهقة يتحول حكم المراهق الأخلاقي فيما يتعلق بالصواب والخطأ الى ما يشبه حكم الراشدين فيبني أحكامه الأخلاقية على القواعد العامة السائدة في المجتمع سواء أكانت تتماشى مع معايير الجماعة أم لا، فالغش والسرقة خطأ لأن القواعد العامة في المجتمع لا تقر هذا السلوك، أن كان يسرق أو يتلف الممتلكات العامة ولا يعني أنه لا يحس أن ما يفعله خطأ بحق المجتمع وأنه يخل بالقانون حينما يقوم بالسلوك.

**2-6النمو الجنسي:**

في مرحلة المراهقة تظهر الخصائص الجنسية الثانوية وهذه الخصائص عند الإناث تتمثل في نمو الصدر واستدارة الأفخاذ وظهور شعر العانة ثم الحيض، أما عند الذكور فتتمثل في: تضخم الصوت وظهور شعر العانة وطفرة في نمو الجسم، وهذه الطفرة تحدث أيضا عند الإناث كما يظهر عند الذكور شعر في الوجه. **(بومسجل وبلمنيغر،2017،ص.102)**

مما سبق التطرق إليه يمكننا القول إن خصائص النمو في مرحلة المراهقة (الجنسي، الأخلاقي، الانفعالي، العقلي..... الخ) لها تأثير قوي على صورة المراهق أمام نفسه وأمام الآخرين بحيث تتغير في هذه المرحلة اهتماماته وميوله ورغباته.

## 3-أهمية المراهقة:

المراهقة مرحلة أساسية في حياة الانسان حيث ينتقل من خلالها من الطفولة إلى الرشد، فالمراهق تخطى مرحلة الطفولة ولكنه لم يصل إلى النضج الكامل، وهنا تكمن الخطورة، فهذه المرحلة مرحلة انتقال من حال إلى حال يصاحبها تغيرات في جميع جوانب الشخصية، وهذه التغيرات تكون سريعة ومتلاحقة تفاجئ المراهق كما تفاجئ من حوله، ففي مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة تتسم حياة الطفل بالهدوء والاتزان وعلاقاته الاجتماعية سهلة وبسيطة، فالطفل يندمج مع رفاقه ويشترك معهم في لعبهم ونموهم ويكون الطفل مهتما بالعالم الخارجي المحيط به أكثر من انشغاله بنفسه ولكن ببداية البلوغ ينتقل الفرد من طور الطفولة الى طور المراهقة فتحدث تغيرات في حياته نتيجة ذلك، تمثل هذه التغيرات كيانه الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، فتحول اتجاهه وميوله وأفكاره ومعتقداته إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة حيث ينتقل في اهتماماته من أشياء ملموسة الى أشياء معنوية محسوسة، وينتقل من مرحلة كان فيها معتمدا على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه كما يرغب في هذه المرحلة في التحرر من سلطة الوالدين كما يبدأ بالبحث على المثل العليا وتتسع دائرة علاقاته واهتمامه بالآخرين، فالمراهقة نقطة

بارزة في تكوين الشخصية وتحديد مكوناتها وعليه فإن ما يتعرض له الفرد في هذه المرحلة من أزمات نفسية وصعوبات مختلفة تترك أثرا ضارا في شخصيته وهي نوع من الصراع الجدي مع المجتمع، فانتقال الطفل من عالم الأطفال الى عالم الكبار تتخلله مصاعب إذ تجهل ماهية العالم الجديد.

نستخلص مما سبق أن لمرحلة المراهقة أهمية كبيرة في بناء شخصية المراهق لأنها مرحلة تعج بالتحولات التي تنتابه أثناء انتقاله من عالم الطفولة إلى النضج ومن جهة أخرى تكمن أهمية هذه المرحلة في تغير نظرة المجتمع لهذا الفرد المراهق وما تحمله من مسؤوليات وقيود تولد لديه العديد من المشكلات.

## 4-حاجات المراهق المتمدرس خلال المرحلة الثانوية:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين وللمرة الأولى تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أنه توجد فروق واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ويمكن تشخيص حاجات المراهقين الأساسية بما يلي:

### 4-1الحاجات الفيزيولوجية للمراهق:

يحتاج المراهق الى فهم طبيعة وحقيقة التغيرات الجسمية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة على أنها مظهر طبيعي من مظاهر النمو إلى جانب معرفة الامراض التي قد تنتابه في مرحلة المراهقة مثل الصداع والتعب والاجهاد، إضافة إلى المشكلات الجسمية التي قد يعاني منها مثل فقدان الشهية والنحافة. **(حسين، ع،1997،ص404)**

### 4-2الحاجات النفسية:

**4-2-1الحاجة إلى العطف والحنان:** مرحلة المراهقة هي فترة حرجة انتقالية مؤقتة يعتريها الكثير من التغيرات المريعة ولهذه التغيرات تأثير على الاستقرار النفسي للمراهق فيفقد الأمن والطمأنينة ويتساءل عن التغيرات التي تحدث في جسده لذلك قد يشعر بالخوف وعدم الأمان، وهنا يتعين توعيته بصورة واضحة.

**4-2-2الحاجة إلى تحقيق الذات:** إن السعي لتحقيق الذات وظيفة يمارسها الفرد في مختلف مراحله العمرية كل مرحلة بما يناسبها فالفرد يقوم بالوظائف الملائمة لقدراته ويمارس الأدوار المناسبة له ويشعر جراء ذلك بالأهمية أو ما يسمى بتحقيق الذات.

**4-2-3الحاجة إلى الاستقلالية:** يحتاج المراهق في هذه المرحلة إلى الإستقلال العاطفي والمادي والاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات التي تخصه فالمراهق نتيجة اتساع عالمه وخبراته وتجاربه وتعدد أصدقائه ونوع الأنشطة التي يمارسها داخل المنزل وخارجه، حتى يستطيع تحقيق هذا الاستقلال.

**4-2-4الحاجة إلى التقبل والحب:** يشترك جميع الأفراد في الحاجة إلى الاستجابة العاطفية والحب والمحبة والقبول والتقبل الاجتماعي والأصدقاء والشعبية وهي من أهم الحاجات النفسية لصحة الفرد النفسية. فالمراهق رغم انتقاله من مجتمع الطفولة إلى مجتمع الكبار لابد من اشباع حاجاته للقبول حتى يستطيع أن يتقبل الآخرين. **(النغميشي، ع،1998،ص.45-60)**

**4-3الحاجات الاجتماعية للمراهق:**

**4-3-1الحاجة إلى الرفقة:**

إن من صفات المراهق المميزة في رغبته في أن يكون له أصدقاء حميميين تربطهم علاقة عميقة، يستطيع أن يقاسمه مشاكله وأفكاره، أفراحه وأماله، مخاوفه واهتماماته الشخصية، فإن الفترة التي تتراوح ما بين 15سنة و20سنة تتكون الصداقة الأعمق والأبقى إذ أنه بحاجة إلى شخص يكون موضع السر يتحدث إليه عن نفسه وهو مطمئن.

**4-3-2الحاجة إلى المسؤولية:**

حاجة المراهق إلى المسؤولية نابعة من التغيرات التي طرأت على حياته في جوانبها المختلفة العقلية، الوجدانية، الاجتماعية، العضوية، وتصور الأشياء قبل حدوثها واستخدام الرموز والتقييم الرمزي

(الماضي، الحاضر، المستقبل) أما من الناحية النفسية فالمراهق يبدأ لديه إحساسه والمعاناة والتفكير مقدرته وقيمته النفسية وللآخرين كما الناحية العضوية تؤثر عليه.

**4-3-3الحاجة الى المكانة والقيمة:**

إن حاجة المراهق إلى المكانة أهم حاجاته، حيث يريد أن تكون مكانته هامة في مجتمعه، وأن يعترف به كشخص ذو قيمة والمكانة التي يحتلها بين أبويه وأساتذته، ومن هما كانت أهمية حرص الأستاذ على أن يعامله كما ينبغي.( **الزعبلاوي ، م،1998، ص.30-58**)

## 4-4الحاجات الثقافية:

**4-4-1الحاجة إلى الاستطلاع:**

يظهر السلوك الاستطلاعي عند الفرد منذ طفولته، فهو يبحث عن الأشياء ويجربها ويتعرف عليها وتعد ظاهرة الاستطلاع حاجة يسعى الفرد من خلالها للوصول إلى المعلومات حول الموضوع أفكار معينة، حيث يرغب الفرد بالشعور بفعالية مشاركته وقدرته على الاكتشاف.

**4-4-2الحاجة إلى تحديد الهوية:**

إن الإحساس بالهوية يعني أن يرى الانسان نفسه فردا متميزا عن الآخرين له ميوله وقيمه واهتمامات وأدواره في حياته واختياراته وطموحاته التي قد تختلف أو قد تتفق مع الآخرين ولها قدر نسبي من الثبات والاستقرار ويعد تحديد الهوية من الحاجات المهمة في المراهقة، فالمراهق يسأل نفسه من أنا؟ ومن أكون؟ مادوري في المجتمع؟ أي مهمة أختار؟ هل يمكن أن أنجح أو أفشل في حياتي؟ فالمراهق من خلال بحثه عن هويته يواجه عددا من التغيرات الجسمية والمعرفية والانفعالية، ويجد نفسه أمام مطالب متعددة وأفكار متناقضة وخبرات. ( **زهران،1994، ص404**).

من خلال مجموعة الحاجات المذكورة أعلاه نستخلص إلى أن حاجات المراهق المتمدرس كثيرة ومتنوعة تتطلب إشباعا، وعدم الحصول على الإشباع على مستوى هذه الحاجات يؤدي إلى خلل وحالة من عدم التوازن النفسي وبالتالي ظهور مشكلات نفسية وسلوكية يتطلب التعامل معها لاحقا.

## 5-تعريف امتحان شهادة البكالوريا:

يعتبر امتحان شهادة البكالوريا حدث اجتماعي، يمس شريحة الطلبة المسجلين في أقسام السنة الثالثة ثانوي، وهو امتحان مصيري لأنه على أساس النجاح فيه يتم الالتحاق بالتكوين العالي.

## 6-أهمية امتحان البكالوريا:

بما أن التعليم يبقى دائما وأبدا هو الوسيلة الوحيدة التي تمكن التلاميذ من بلوغ التعليم العالي ولكن من أجل ذلك لابد من اجتياز عقبة امتحان شهادة البكالوريا التي تؤهل التلميذ الى الدخول وتضمن له مقعدا بيداغوجيا داخل مدرجات الجامعة، فهي أولا درجة يحصل عليها في نهاية الطور النهائي، وهي شهادة اجبارية حتى يلتحق التلميذ بالمدارس العليا والجامعات والمعاهد وغيرها ولشهادة البكالوريا أهمية كبيرة جدا فهي المفتاح السري لكل طالب يحلم بمستقبل زاهر في حياته العلمية بالاجتهاد والمذاكرة لاجتياز هذه العقبة التي تعتبر بوابة الدخول للتعليم العالي، وإن لهذه الشهادة أهمية كبيرة سواء عند التلميذ أو عند الأسرة أو عند الأستاذ.

### 6-1عند الأسرة:

تتجسد أهمية البكالوريا في نظر أفراد الأسرة من خلال الاهتمام الكبير الذي يوليه لامتحان البكالوريا ويقدرون هذه الشهادة ويعطونها مكانة عالية، فهي الهدف الأول الذي يحاولون أن يوصلوا إليه أبناءهم بنتائج مدرسية جيدة لأن جميع الاولياء نجدهم يتباهون بشهادات أبنائهم أمام الأصدقاء. فكلما كانت الشهادة عالية كلما زاد اهتمام الغير وتقديرهم.

**6-2 عند الأستاذ:**

تنعكس أهمية البكالوريا في نظر الأستاذ من خلال أداء واجبه وتبليغ رسالته التعليمية على أتم وأكمل وجه، ويزيد النجاح في هذه الشهادة من عزيمة الأستاذ وإرادته في تكوين النشء الصالح في حين يكون العكس في حالة الرسوب في هذه الشهادة التي تنعكس سلبا على سمعة الأستاذ المهنية والشخصية فيتلقى اللوم والتأنيب من طرف المؤسسة والإدارة وكذا المجتمع.

**6-3عند التلميذ:**

يعتبر امتحان شهادة البكالوريا بالنسبة للتلميذ امتحان مصيري فهو الذي يحدد مصيره ومستقبله العلمي، فهو ينهي به مرحلة التعليم الثانوي من جهة ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا ليضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة والأقارب من جهة أخرى، وبذلك يصبح أكثر استقلالية من خلال المستوى الجامعي العالي وكل ما يتعلق بالمكانة الاجتماعية التي وصل إليها بفضل تفوقه ونجاحه ومثابرته.( **مجادي، ح،2014،ص.176)**

وفي الأخير يمكننا القول أن أهمية البكالوريا تزداد بتعدد الأطراف المهتمة بها من مدرسة ومجتمع وأولياء وزملاء وأساتذة لأن النجاح فيها يعود بالفائدة العامة على كل هذه الأطراف المعنية أو العكس.

**7_الآثار امتحان شهادة البكالوريا على نفسية التلميذ:**

إن المدرسة مؤسسة لها تأثير كبير في تنشئة الطفل، حيث تعد النواة الأولى التي تهيئه لكي يصبح مستعد للحياة الاجتماعية، ومن هنا يظهر الدور الأساسي الذي تلعبه في التكوين العقلي والاجتماعي الا أنها تشكل المصدر الأول للضغوط النفسية في أغلب الأحيان.

فالتلاميذ معرضون للضغوط النفسية في مختلف الأطوار التعليمية وبالخصوص تلاميذ الأقسام النهائية والتلاميذ المتمدرسين في السنة الأخيرة من التعليم الثانوي باعتبارها مرحلة مصيرية في حياتهم والتي تجعلهم أكثر فئات تعرضا للضغوط المختلفة الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، وهذا لما يتطلبه

امتحان شهادة البكالوريا من مسؤوليات كبيرة تتعلق بالنظام الدراسي واستيعاب المواد الدراسية والتعامل مع استعمال الزمن المكثف، والتحضير الجيد للامتحان والمذاكرة الدائمة.

تكمن أهمية امتحان شهادة البكالوريا في الدور الذي تلعبه في تقرير المصير للتلميذ وهذا ما يفسر اهتمام الدولة وسعيها وسهرها على توفير الظروف المناسبة من أجل سيره الحسن، بالإضافة الى سعي الأولياء طوال السنة الى توفير أحسن الأجواء لأبنائهم، وبذل التلميذ قصارى جهده في المذاكرة والاجتهاد وهو ما يجعله يعيش معاشا نفسيا خاصة يتميز بالضغط النفسي. **(الدغيم والدغيم 2007،ص 21.)**

وبعد تطرقنا لآثار امتحان شهادة البكالوريا على نفسية التلميذ اتضح لنا أنه يوجد آثار سلبية كارتفاع درجة الضغوط، وأخرى إيجابية كاعتباره حافز للوصول الى مهنة المستقبل

وعلى ضوء ما سبق سنتطرق وسنحاول إبراز الجانب الإيجابي والسلبي لامتحان شهادة البكالوريا.

## 7-1سلبيات امتحان شهادة البكالوريا:

-إن افراط التلميذ في تناول الأدوية والمنبهات علاوة على السهر وعدم النوم لوقت كافي وعدم أخذ قسط من الراحة بين الفينة والأخرى، يجعله عرضة للأمراض والاضطرابات النفسية والصحية وقد تزيد الأمر تعقيدا.

_إن توبيخ التلميذ ووصفه بالغباء، وهذا بسبب الدرجة الضعيفة التي يتحصل عليها في امتحان شهادة البكالوريا ظنا منه أن الامتحان معيار للقدرات العقلية.

_إن للتصحيح دور كبير في رسوب التلميذ، فالتصحيح اذ لم يستند على دعائم وأسس علمية ودقيقة وسيؤدي بالتأكيد الى رسوب تلاميذ كانوا سينجحون ونجاح آخرين كانوا سيرسبون.

## 7_2ايجابيات امتحان شهادة البكالوريا:

ورغم كل هذه الأوجه السلبية لامتحان شهادة البكالوريا إلا أننا لا يمكننا أن نغفل عن الايجابيات والمزايا التي يحملها امتحان شهادة البكالوريا ومن بينها مايلي:

_الامتحان يساعد في قياس تطور التلميذ وقدرته في التحصيل وخاصة إذا امتحن لمرات عديدة.

_الكشف عن مواهبه وتوجهه الى مهنة ودراسة معينة تتلائم وقدراته وميوله .

_يوفر امتحان البكالوريا لكل طالب حقه وثمرة جهده المبذول دون المفاضلة بين التلاميذ. **(سهايلية وشرفة،2022،ص.42-42)**

نستنتج في الأخير أن تعدد سلبيات وايجابيات امتحان البكالوريا كغيرها من سلبيات وايجابيات أي امتحان إلا أن امتحان البكالوريا يختلف قليلا كونه امتحان يحدد وجهة الطالب في الجامعة ومهنته مستقبلا.

## 8_ أهمية الارشاد في المرحلة الثانوية:

إن المراهق دائما في حاجة إلى من يساعده على تحقيق الاتزان في حياته النفسية بين القوة الجارفة في انفعالاته وبين النقص الملموس في قدراته الضابطة التي يمكنها ان تتحكم في هذه الدوافع فنحن غالبا ما ننسى هذه الحقيقة فنتوقع من المراهق سلوكا لا يتفق مع خطوط نموه العام وبالتالي نزيد الأمور أكثر تعقيدا ونحمل المراهق مالا طاقة له به.**(طوبال، ف،2017،ص.89)**

فإذا عالجنا مشاكل المراهق برفق ولين وتبصير لاتجه المراهقون اتجاهات طيبة فمفتاح الصحة النفسية هو أن يعرف الانسان مشكلاته ويحددها ويدرسها ويفسرها ويضبطها ويعالجها فهو بهذا يحولها من مشكلات تسيطر عليه الى مشكلات يسيطر هو عليها، وتتمثل خدمات الارشاد النفسي للمراهقين كما حددتها (سلامة،1985) في مساعدة المراهق في التعرف على تفسير هذه العلاقات سواء كان ذلك لشدة

الخجل أو نقص المهارات الاجتماعية أو التمركز حول الذات وعدم أخذ الآخرين في الاعتبار أو السلوك العدواني. **(الصميلي، ح،2009،ص.176)**

وقد أكدت الدراسات التي أجريت في العالم العربي أن هناك حاجة ماسة الى الخدمات الارشادية والتوجيهية وذلك في مراحل التعليم المختلفة، فما من شك أن الطلاب بحاجة الى الخدمات الارشاد والتوجيه حيث يساعدهم المرشد على الكشف عن قدراتهم وميولهم، كما يساعد من يعاني من انخفاض الدافعية الدراسية، وفي المرحلة الثانوية بشكل خاص لأن المرشد يعينهم على رسم وتحديد مستقبلهم، كما أنها (المرحلة الثانوية) هي فترة المراهقة الحرجة فالمرشد يعمل على إعانتهم على فهم أنفسهم وكشف قدراتهم.**(السميح،2004،ص.84)**

ولبرامج الارشاد المقدمة لتلاميذ المرحلة الثانوية أهمية حيث يوجزها الخطيب في العناصر الآتية :

-هناك الكثير من المراهقين الذين ينتهجون سلوكا لاعقلانيا، بسبب ما يعانون منه من مشاكل نفسية واجتماعية وأكاديمية، الأمر الذي يحد من وافقهم النفسي، ولذا يضيع هدفهم في الحياة ومن ثم يؤثر على مستقبل حياتهم.

_ سلوك المراهق غالبا ما يكون مقهورا وعنيفا بسبب ما يعاني منه من ضغوط واضطرابات نفسية شديدة مما يجعله يعيش مرحلة من الصراع النفسي المستمر طيلة فترة المراهقة.

_الجو المدرسي بما يميله على التلاميذ من واجبات ومشاكل دراسية تزيد من آلامه، وتحد من أنشطته الاجتماعية، التي إذا ما قام بها لأفرغ كثير من انفعالاته المكبوتة، خصوصا لدى المراهقين الذين يعانون من ضعف القدرة الدراسية والذين يتسمون بالعصبية، مما يقلل من مشاركاتهم لزملائهم في الأنشطة التعليمية حيث يزيد من عزلتهم.

_ المراهقة تعتبر ميدان خصبا يتلقى منه المراهقون الإرشاد النفسي، وخاصة عندما يكون إرشادا نفسيا منظما، وذلك ضمن برامج إرشادية خاصة وفي مؤسسات تعليمية صالحة لتلتقي الإرشاد النفسي

كالمدارس. **(الخطيب، م،1990،ص.169)**، ويؤكد(العمرية2005) على أهمية أن تدخل الدراسات النفسية في المدارس الثانوية، وذلك لمساعدة المراهقين على تفهم أنفسهم ومشاعرهم، وعلى اكتشاف إمكانياتهم وطاقاتهم، وعلى حسن استغلالهم لهذه الطاقات والإمكانيات.**(العمرية، ص، 2005،ص.86)**

من خلال ما سبق ذكره حول أهمية الارشاد في المرحلة الثانوية نستنتج أن للإرشاد في هذه المرحلة دور بارز بحيث يكون المرشد هو الموجه لقدرات التلاميذ ويأخذ على عاتقه مسؤولية التعريف بهذه المرحلة التي يمر بها التلاميذ وأيضا مساعدتهم على حل مختلف المشكلات التي تواجههم.

## خلاصة الفصل:

وفي الأخير نصل إلى أن الاهتمام بشريحة المراهقين المتمدرسين في التعليم الثانوي بصفة عامة والمقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بصفة خاصة هو ضرورة حتمية نتيجة لما لهذه الشريحة من أهمية في المجتمع وما يعول عليها مستقبلا وأيضا لأهمية هذا الامتحان النهائي في تقرير مصيرهم مما يجعلهم يحرصون ويبذلون قصارى جهودهم للنجاح فيه وتجنب الرسوب مما يولد لديهم الكثير من الضغوط التي تنعكس سلبا في سلوكياتهم.

# الفصل الخامس:

# الإجراءات المنهجية للدراسة

## الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد.

التذكير بفرضيات الدراسة.

منهج الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية.

وصف مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة وخصائصها.

أدوات الدراسة.

الأساليب الإحصائية.

بعد ما تطرقنا في الجانب النظري الى كل من الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة، المراهقة والتعليم الثانوي، وسنحاول في هذا الفصل تحديد الإجراءات المنهجية للدراسة من منهج مستخدم في الدراسة ومجتمع الدراسة ونوع العينة، وحجمها إلى حدود الدراسة المكانية والزمانية، إضافة إلى أدوات جمع البيانات وطرق وأساليب المعالجة الإحصائية التي تبنتها الدراسة.

## 1_التذكير بفرضيات الدراسة:

1_1 الفرضية العامة:

_توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجية المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

1_2 الفرضيات الجزئية:

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشعبة.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.

_توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نوع استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الشعبة.

## 2_ منهج الدراسة:

إن أي دراسة تعتمد على منهج يتبعه الباحث لمعالجة البيانات ويكون اختيار هذا المنهج على حسب طبيعة الموضوع والأهداف التي يسعى لتحقيقها، وللإجابة على تساؤلات الدراسة الحالية والتعرف على أهم استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، تم اتباع المنهج الوصفي وهو ذلك المنهج الذي يقوم على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى

والمضمون. والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره ومن خلاله نسعى إلى الكشف عن درجة الضغوط لدى تلاميذ البكالوريا واستكشاف ما الاستراتيجية الأكثر استخداما. **(عليان وغنيم2000ص.43)**

## 3_الدراسة الاستطلاعية:

**3_1الحدود الزمانية للدراسة:** تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في أواخر شهر أفريل خلال الموسم الدراسي 2024/2023.

**3_2الحدود المكانية للدراسة:** أجريت الدراسة الاستطلاعية في كل من ثانوية العقيد عميروش وثانوية سي امحمد بوقرة ببني سليمان –ولاية المدية.

**3_3الحدود البشرية للدراسة:** شملت عينة الدراسة على 110 تلميذ وتلميذة متمدرس في الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية.

## 4_وصف مجتمع الدراسة:

هو مجال الدراسة الذي يحوي مجموعة من العناصر التي نرغب بدراستها والحصول على بعض النتائج حولها، وتطلق كلمة مجتمع على جميع الحالات والأفراد والأشياء التي يتجه الباحث لدراستها.

المجتمع في دراستنا الحالية يتمثل في مجمل تلاميذ السنة ثالثة ثانوي الذين يدرسون بكل من ثانويتي العقيد عميروش وثانوية العقيد السي امحمد بوقرة الذين بلغ عددهم 331 تلميذا وتلميذة في مختلف الشعب الأدبية والعلمية.

## 5_ عينة الدراسة وخصائصها:

من الضروري والمهم جدا الاختيار الجيد والمناسب للعينة بما لها من أهمية بالغة في نجاح الدراسة والتحديد الدقيق لنتائج البحث، كان اختيار عينة هذه الدراسة بطريقة قصدية والتي تعرف على أنها" أسلوب من أساليب اختيار عينة البحث بالاعتماد بصورة واضحة على معرفة الباحث ومصداقيته، بمعنى آخر يختار الباحث فقط العينات التي يشعر أنها صحيحة ومناسبة. **(بن صغير، 2018، ص51)**.

**جدول رقم (03) يوضح توزع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس:**

| | **التكرارات** | **النسبة المئوية** |
|---|---|---|
| الذكور | 53 | 49% |
| الإناث | 57 | 51% |
| المجموع | 110 | 100% |

**جدول رقم (04) يمثل توزع عينة الدراسة حسب متغير الشعبة:**

| الشعبة | التكرارات | النسبة المئوية |
|---|---|---|
| أدبي | 53 | 49% |
| علمي | 57 | 51% |
| المجموع | 110 | 100% |

## 6_أدوات الدراسة:

### 6_1مقياس الضغط النفسي:

❖ **وصف المقياس:**

تم بناء مقياس الضغط النفسي الخاص بالمراهقين المتمدرسين بالثانوية في بيئة جزائرية من طرف الباحثتين خرباش هدى وطوبال فاطمة، حيث تكون المقياس في صورته المبدئية من 58 عبارة تم توزيعها على أبعاد المقياس الأربعة كالتالي: البعد الدراسي (15) فقرة، البعد الشخصي (15) فقرة، والبعد الفيزيولوجي (13) فقرة. **(طوبال، ف،2016،ص.08)**

وقد تم الوصول إلى الصورة النهائية للمقياس بحيث أصبح يتكون من (42) بند مقسمة على أربعة أبعاد وهي:

الضغوط الدراسية(08) بنود، الشخصية (12) بندا، العلائقية (11) بندا والأعراض الفيزيولوجية (11) بندا. **(طوبال،2016،ص7)** .

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

❖ **أولا: صدق المقياس:**

**1_صدق الاتساق الداخلي:** يتراوح الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين (0,61 و 0,84) لجميع البنود مما يدل على صدق الأداة.

**2_الصدق الذاتي:** استخدمت الباحثتان طريقة أخرى لحساب صدق المقياس ككل وهي طريقة الصدق الذاتي، حيث الصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات وأسفرت النتائج الى أن معاملات

الصدق الذاتي للمقياس ككل وأبعاده تتراوح درجاتها ما بين (0,87 و0,93) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0,01 فهو معامل الصدق مرتفع.

❖ **ثانيا: ثبات المقياس:**

**1_طريقة التطبيق وإعادة التطبيق:**

تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق الاختبار بفاصل زمني قدره أسبوعان، على عينة استطلاعية مكونة من 30 فردا وروعي أن تكون ظروف التطبيق قريبة من المرة الأولى إلى حد ما، وقد تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين وكان معامل الارتباط يساوي (0,96) وهو معامل مرتفع ويوضح الجدول الموالي معامل ثبات مقياس الضغط النفسي:

**جدول رقم(05):معامل ثبات مقياس الضغط النفسي**

| المقياس | عدد العبارات | عدد الأفراد | معامل الثبات | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|
| الضغط النفسي | 42 | 30 | 0,96 | 0,01 |

يتضح من خلال الجدول أن معامل ثبات المقياس هو معامل ارتباط موجب ودال عند مستوى الدلالة 0,01 مما يدل على قوة المقياس وصلاحيته.

**2_طريقة ألفا كرونباخ:**

يعتبر معامل ألفا كرونباخ الذي يرمز له بالرمز اللاتيني (∝) من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومعامل الألفا كرونباخ يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده وقد تم حساب ثبات مقياس الضغط النفسي بهذه الطريقة وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

**جدول رقم (06) يبين معامل ثبات مقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ.**

| المقياس | عدد البنود | العينة | تباين الدرجات | معامل الثبات (ألفا) | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| الضغط النفسي | 42 | 30 | 46,44 | 0,87 | 0,01 |

**(خرباش، طوبال،2016، ص1-24).**

أما بالنسبة لثبات المقياس وأبعاده الأربعة والجدول التالي يبين ذلك:

**جدول رقم (07) يمثل حساب ثبات المقياس وأبعاده الأربعة.**

| الأبعاد | معامل الثبات | مستوى الدلالة |
|---|---|---|
| الضغوط النفسية | 0,58 | 0,01 |
| الضغوط الشخصية | 0,52 | 0,01 |
| الضغوط العلائقية | 0,63 | 0,01 |
| الأعراض الفيزيولوجية | 0,65 | 0,01 |
| الدرجة الكلية | | 0,59 |

يتبين من خلال الجدول أن معاملات ثبات أبعاد المقياس بطريقة ألفا كرونباخ تتراوح ما بين (0,52 و0,65). وكلها قيم موجبة وبلغ معامل ثبات الدرجة الكلية للمقياس (0,59) وكلها مرتفعة ما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات. **(خنشول وعمر،2022، ص.140-161)**

❖ **ثالثا= مفتاح التصحيح:**

قامت الباحثة بترتيب عبارات المقياس ترتيبا دائريا، بحيث تكون العبارة الأولى (الضغوط الدراسية) ، والعبارة الثانية هي العبارة الأولى من البعد الثاني( الضغوط الشخصية)، والعبارة الثالثة هي العبارة الأولى من البعد الثالث( الضغوط العلائقية) والعبارة الرابعة هي العبارة الأولى من البعد الرابع( الأعراض الفيزيولوجية) ، والعبارة الخامسة هي العبارة الأولى من البعد الأول وهكذا حتى نتجنب معرفة المفحوص باتجاه البنود في المقياس وفي ما يلي مفتاح تصحيح مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية وفقا للصورة النهائية .

**جدول رقم (08) يبين مفتاح تصحيح المقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية.**

| الرقم | الأبعاد | أرقام العبارات | عدد العبارات | درجات كل بعد |
|---|---|---|---|---|
| 1 | الضغوط الدراسية | 1،5،9،13،17،21،25،29 | 8 | 32-8 |
| 2 | الضغوط الشخصية | | | |
| 3 | الضغوط العلائقية | 30،33،36،39،42،2،6،10،14،18،22،26 | 12 | 48-12 |
| 4 | الأعراض | 3،7،11،15،19،23،27،31،34،37،40 | | |
| | الفيزيولوجية | 4،8،12،16،20،24،28،32،35،38،41 | 11 | 44-11 |

**طريقة التصحيح:**

_إذا حصل المفحوص على الدرجة أكثر من 126 ضغط نفسي حاد.

_إذا حصل المفحوص على الدرجة من 84 الى 126 ضغط نفسي مرتفع.

_إذا حصل المفحوص على الدرجة 42 الى 84 ضغط نفسي منخفض.

_إذا حصل المفحوص على الدرجة أقل من 42 لا يعاني من الضغط.

يتكون مقياس الضغط النفسي من أربعة أبعاد (04) واثنان وأربعون عبارة (42) يتم تصحيحها بإعطاء ثلاث درجات، إذا المفحوص أجاب بعبارة (تنطبق دائما)، وإذا أجاب (تنطبق أحيانا) حصل على درجتين (02)، أجاب (تنطبق نادرا) حصل على درجة واحدة (01)، وإذا أجاب (لا تنطبق أبدا) حصل على صفر (0) وذلك على جميع فقرات المقياس، وبذلك تكون أدنى درجة نظرية للمقياس هي (42) وأعلى درجة هي (126).

ونشير إلى جميع أن جميع العبارات قد صيغت في الاتجاه السلبي، بمعنى أنه كلما زادت الدرجة على المقياس كلما كان ذلك دليلا على أن الفرد يعاني من أعراض الضغط النفسي. **(خنشول ومطاري، 2022، ص.140-161)**

**6_2مقياس استراتيجيات المواجهة:**

❖ **وصف المقياس:**

من إعداد الباحث بولهان يتضمن المقياس في صورته الأصلية (28) فقرة موزعة على 5 أبعاد يحتوي كل بعد كل بعد على مجموعة من الفقرات مرفقة بأربعة بدائل هي كالتالي (نعم / الى حد ما نعم / لا / الى حد ما لا) حيث يتضمن استراتيجيات حل المشكلة على (8) فقرات وهي (1،4،6،13،16،18،24،27)، واستراتيجيات الدعم الاجتماعي على (5) فقرات وهي (3،10،15،21،23) واستراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي على (5) فقرات وهي (2،5،12،28)، واستراتيجيات التأنيب الذاتي على (4) فقرات (14،20،22،26). **(هلال، س،2018، ص.47)**

أ/ اعتمد الباحث في حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على ما يلي:

أ_ صدق المحكمين: قد اتفق المحكمون على وضوح بنود المقياس حيث تراوحت نسبة الوضوح (69% -100 %).

ب_ صدق الاتساق الداخلي: تم حساب باستخدام معامل ارتباط بيرسون مقبول حيث قدرت استراتيجيات حل المشكلة ب (0,68) واستراتيجية الدعم الاجتماعي ب (0,58) واستراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي ب (0,73) واستراتيجيات التجنب ب (0,78) واستراتيجيات التأنيب الذاتي (0,63).

ج_ تم حساب معامل الثبات للمقياس في صورته الأولية من خلال التجزئة النصفية حيث قدر معامل الثبات بطريقة قوتمان ب (0,89) وبعد ذلك تم تصحيح من خلال معالة سبيرمان براون قدر ب (0,86)، بينما قدر معامل الثبات وفق معادلة ألفا كرونباخ ب(0,70).

❖ **مفتاح التصحيح:**

يتكون المقياس من خمسة أبعاد هي (استراتيجية حل المشكلة، استراتيجية التجنب، استراتيجية الدعم الاجتماعي، استراتيجية التقييم الإيجابي، استراتيجية التأنيب الذاتي)، ويتم الإجابة عنها من خلال خمسة بدائل (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) والتي تم إعطائها الأوزان التالية على الترتيب (1،2،3،4،5).

ولكي يطمئن قلب الباحثتان أعادتا حساب صدق وثبات المقياس:

**-الصدق:**

أ-صدق ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية:

تم استخدام معامل الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

**الجدول رقم(09): يبين نتائج حساب ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس**

| الأبعاد | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---|---|
| حل المشكلة | 0.612** | 0.01 |
| التجنب | 0.551* | 0.05 |
| الدعم | 0.512* | 0.05 |
| التقييم | 0.730** | 0.01 |
| التأنيب الذاتي | 0.346 | 0.05أو 0.01 |
| المجموع الكلي | | 0.01 |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس

استراتيجيات المواجهة تراوحت ما بين (0.346 و 0.730) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة

(0.01 أو 0.05).

ومنه فالمقياس صادق.

**ب- صدق ارتباط البنود بالأبعاد:**

تم استخدام معامل الارتباط بين درجات البنود ودرجات أبعاد للمقياس،

**-ارتباط البنود ببعد حل المشكلة:**

والنتائج مدونة في الجدول التالي:

**الجدول رقم(10): يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد حل المشكلة للمقياس**

| رقم البنود | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---|---|
| 1 | 0.693** | 0.01 |
| 2 | 0.676** | 0.01 |
| 3 | 0.679** | 0.01 |
| 4 | 0.645 | 0.05 أو 0.01 |
| 5 | 0.532 | 0.05أو 0.01 |
| 6 | 0.413 | 0.05 أو 0.01 |
| 7 | 0.417 | 0.05 أو 0.01 |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود وبعد حل المشكلات لمقياس استراتيجيات المواجهة تراوحت ما بين (0.413 و 0.679) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01 أو 0.05).

**-ارتباط البنود ببعد التجنب:**

والنتائج مدونة في الجدول التالي:

**الجدول رقم(11): يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد التجنب للمقياس**

| رقم البنود | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---|---|
| 8 | 0.649** | 0.01 |
| 9 | 0.566 | 0.01 |
| 10 | 0.395 | 0.01 |
| 11 | 0.743 | 0.05 أو 0.01 |
| 12 | 0.753 | |
| 13 | 0.590** | 0.05أو 0.01 |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود وبعد التجنب لمقياس استراتيجيات المواجهة تراوحت ما بين (0.395 و 0.753) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01 أو 0.05).

**-ارتباط البنود ببعد الدعم:**

والنتائج مدونة في الجدول التالي:

**الجدول رقم(12): يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد الدعم للمقياس**

| رقم البنود | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---|---|
| 14 | 0.624** | 0.01 |
| 15 | 0.677** | 0.01 |
| 16 | 0.411 | 0.01 |
| 17 | 0.759** | 0.05 أو 0.01 |
| 18 | 0.668** | 0.05أو 0.01 |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود وبعد الدعم لمقياس استراتيجيات المواجهة تراوحت ما بين (0.411 و 0.677) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01 أو 0.05).

**-ارتباط البنود ببعد التقييم:**

والنتائج مدونة في الجدول التالي:

**الجدول رقم(13): يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد التقييم للمقياس**

| رقم البنود | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---|---|
| 19 | 0.343 | 0.05 أو 0.01 |
| 20 | 0.440 | 0.05 أو 0.01 |
| 21 | 0.765** | 0.01 |
| 22 | 0.764** | 0.01 |
| 23 | 0.410 | 0.05أو 0.01 |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود ولعد الدعم لمقياس استراتيجيات المواجهة تراوحت ما بين (0.343 و 0.765) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01 أو 0.05).

**-ارتباط البنود ببعد التأنيب الذاتي:**

والنتائج مدونة في الجدول التالي:

**الجدول رقم(14): يبين نتائج حساب ارتباط البنود وبعد لتأنيب الذاتي للمقياس**

| رقم البنود | قيمة معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---|---|---|
| 24 | 0.492 | 0.05 أو 0.01 |
| 25 | 0.606** | 0.01 |
| 26 | 0.587** | 0.01 |
| 27 | 0.380 | 0.05 أو 0.01 |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم الارتباط بين البنود وبعد **التأنيب الذاتي** لمقياس استراتيجيات المواجهة تراوحت ما بين (0.380 و 0.606) مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.01 أو 0.05).

من خلال ما سبق نستنتج أن الكل ابعاد المقياس صادقة وبالتالي فالمقياس صادق.

**2-الثبات:**

تم استخدام معامل ألفا لكرونباخ، والنتائج مدونة في الجدول التالي:

**الجدول رقم (15): يبين نتائج حساب معامل ألفا كرونباخ**

| | قيمة معامل ألفا لكرونباخ |
|---|---|
| مقياس استراتيجيات حل المشكلة | 0.825 |

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ قدرت بـ(0.825) وهي قيمة مرتفعة، مما يدل على أن المقياس ثابت.

وبما أن المقياس صادق وثابت فإنه يصلح لتطبيقه على الدراسة الحالية.

**7_الأساليب الإحصائية:**

_المتوسط الحسابي: يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية يعنى به انتشار الدرجة في الوسط، ويساعد على معرفة مدى تماثل واعتدال صفات العينة.

_الانحراف المعياري: وسيلة إحصائية في التعرف على مدى انتشار مجموعة من الدرجات، وهو أفضل المؤشرات عل مدى تجانس المجموعة لأنه يأخذ بعين الاعتبار كل الدرجات.**(العزاوي،، 2008،ص.196)**

_ النسبة المئوية: استعملت لحساب التكرارات وتوزيع افراد العينة حسب الجنس والشعبة.

اختبار(T-TEST): يستخدم للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات عينات التلاميذ في كل من الضغط النفسي واستراتيجية المواجهة.

_معامل الارتباط بيرسون: يستخدم لحساب وإيجاد العلاقة بين متغيرين وذلك بغرض تحليل نتائج الفرضيات.

# الفصل السادس:

# عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

### 1-عرض نتائج فرضيات الدراسة:

#### 1-1عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية العامة.

#### 1-2عرض وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الأولى.

#### 1-3عرض وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الثانية.

#### 1-4عرض وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة.

#### 1-5عرض وتحليل نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة.

### 2-مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة:

#### 2-1مناقشة وتفسير الفرضية العامة.

#### 2-2مناقشةوتفسير الفرضية الجزئية الأولى.

#### 2-3مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية.

#### 2-4مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة.

#### 2-5مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الرابعة.

## عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة:

**يتم التحقق من إعتدالية التوزيع قبل البدأ في حساب فرضيات الدراسة**

**الجدول رقم (16): يبين نتائج إعتدالية التوزيع:**

| المتغير | قيمة اختبار كرومولوف | الدلالة | قيمة اختبار شابيرو | الدلالة |
|---|---|---|---|---|
| الضغط النفسي | 0.068 | 0.200 | 0.985 | 0.277 |
| استراتيجية المواجهة | 0.74 | 0.181 | 0.982 | 0.138 |

يظهر من الجدول أعلاه أن قيمة اختباري كولموغروف سيمرنوف وشابير ويلك غير دالة احصائيا، أي أن متغير الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يتوزعان توزيعا إعتدالي، وبالتالي التعامل الإحصائي مع هذا المتغير وفق الاحصاء البارامتري.

**1-عرض وتحليل نتيجة الفرضية العامة:**

والتي تنص على أنه توجد علاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وبعد تطبيقنا لمعامل الارتباط بيرسون، والنتائج مدونة في الجدول الآتي:

**الجدول رقم(17): يبين نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون.**

| | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | معامل الارتباط | الدلالة الإحصائية (sig) | مستوى الدلالة | النتيجة (الدلالة الإحصائية) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضغط النفسي | 110 | 56.5455 | 22.71427 | 0.025 | 0.798 | 0.01 أو 0.05 | غير دالة |
| حل المشكلات | 110 | 27.1091 | 4.55616 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **الضغط النفسي** | 110 | 56.5455 | 22.71427 | 0.496** | 0.000 | 0.01 | دالة |
| **التجنب** | 110 | 21.5000 | 4.55093 | | | | |
| **الضغط النفسي** | 110 | 56.5455 | 22.71427 | 0.258** | 0.007 | 0.01 | دالة |
| **الدعم** | 110 | 17.9545 | 4.20874 | | | | |
| **الضغط النفسي** | 110 | 56.5455 | 22.71427 | 0.247** | 0.009 | 0.01 | دالة |
| **التقييم** | 110 | 19.5091 | 3.89953 | | | | |
| **الضغط النفسي** | 110 | 56.5455 | 22.71427 | 0.069 | 0.474 | 0.01 او 0.05 | غير دالة |
| **التأنيب الذاتي** | 60 | 12.9273 | 2.35676 | | | | |

من خلال الجدول رقم(17) وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد حل المشكلات قدرت قيمته بـ(0.025) مما يدل على أن لا يوجد إرتباط بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للضغوط النفسية قدرت قيمته ب(56.5455)وبانحراف معياري بلغت قيمته ب(22.71427)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة لبعد حل المشكلات بلغت ب(27.1091) وبانحراف معياري قدر ب(4.55616) وبدلالة إحصائية بلغت (0.798) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). لا توجد علاقة إرتباطية طردية متوسطة دالة احصائيا بين الضغط النفسي وبعد حل المشكلات في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

كما توصلنا إلى أنه تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد التجنب قدرت قيمته بـ(0.496) وهو إرتباط طردي مرتفع بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للضغوط النفسية قدرت قيمته ب (56.5455) وبانحراف معياري بلغت قيمته ب(22.71427)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة لبعد التجنب بلغت ب(21.5000) وبانحراف معياري قدر ب(4.55093) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة

إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). توجد علاقة إرتباطية متوسطة دالة احصائيا بين الضغط النفسي وبعد التجنب في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

كما توصلنا وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد الدعم الاجتماعي قدرت قيمته بـ(0.258) وهو إرتباط ضعيف بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للضغوط النفسية قدرت قيمته ب (56.5455) وبانحراف معياري بلغت قيمته ب (22.71427)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة لبعد الدعم الاجتماعي بلغت ب (17.9545) وبانحراف معياري قدر ب (4.20874) وبدلالة إحصائية بلغت (0.007) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). توجد علاقة إرتباطية ضعيفة بين الضغوط النفسية وبعد الدعم الاجتماعي في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

ومن جهة أخرى توصلنا وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد الدعم قدرت قيمته بـ(0.258) وهو إرتباط طردي منخفض بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للضغوط النفسية قدرت قيمته ب (56.5455) وبانحراف معياري بلغت قيمته ب(22.71427)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة لبعد الدعم بلغت ب(17.9545) وبانحراف معياري قدر ب(4.20874) وبدلالة إحصائية بلغت (0.007) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). توجد علاقة إرتباطية طردية منخفضة دالة احصائيا بين الضغوط النفسية وبعد الدعم في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد التقييم قدرت قيمته بـ(0.247) وهو ارتباط طردي منخفض بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للضغوط النفسية قدرت قيمته ب (56.5455) وبانحراف معياري بلغت قيمته

ب(22.71427)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة لبعد التقييم بلغت ب(19.5091) وبانحراف معياري قدر ب(3.89953) وبدلالة إحصائية بلغت (0.009) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05). ومنه توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية وبعد التقييم في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد التأنيب الذاتي قدرت قيمته بـ(0.069) وهو دليل على عدم وجود إرتباط بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للضغوط النفسية قدرت قيمته ب (56.5455) وبانحراف معياري بلغت قيمته ب (22.71427)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة لبعد التأني الذاتي بلغت ب (12.9273) وبانحراف معياري قدر ب(2.35676) وبدلالة إحصائية بلغت (0.474) وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01 أو 0.05). ومنه لا توجد علاقة إرتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية وبعد التأنيب الذاتي في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

**2.عرض وتحليل نتائج حساب الفرضية الجزئية الأولى:**

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

**الجدول رقم (18): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين**

| | الجنس | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | قيمة اختبار ت | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية (sig) | مستوى الدلالة | النتيجة (الدلالة الإحصائية) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الضغوط النفسية | **ذكر** | 53 | 48.0377 | 19.75909 | -4.046 | 108 | 0.000 | 0.05 | دالة |
| | **أنثى** | 57 | 64.4561 | 22.57216 | | | | | |

يتضح من خلال الجدول رقم (18) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس ذكور فيما يخص الضغوط النفسية تقدر بـ(48.0377) وبإنحراف معياري قدر بـ (19.759090)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس إناث فيما يخص الضغوط النفسية والتي قدرت بـ (64.4561) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (22.57216)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(4.046-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.000)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

ومما سبق نستنتج أنه تحققت الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

**3.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:**

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الشعبة (علمي/ أدبي).

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

**الجدول رقم (19): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين**

| | **المستوى التعليمي** | **حجم العينة** | **المتوسط الحسابي** | **الإنحراف المعياري** | **قيمة اختبار ت** | **درجة الحرية** | **الدلالة الإحصائية** | **مستوى الدلالة** | **النتيجة (الدلالة** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | الإحصائية) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | (sig) | | |
| الضغوط النفسية | علمي | 57 | 54.3860 | 21.08465 | −1.034 | 108 | 0.303 | 0.05 أو 0.01 | غير دالة |
| | أدبي | 53 | 58.8679 | 24.33345 | | | | | |

يتضح من خلال الجدول رقم (19) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذو تخصص علمي فيما يخص الضغوط النفسية تقدر بـ(54.3860) وبإنحراف معياري قدر بـ (21.08465)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذوو تخصص أدبي فيما يخص الضغوط النفسية والتي قدرت بـ (58.8679) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (24.33345)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t−test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(1.034−) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.303)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة ( 0.01 أو 0.05).

ومما سبق نستنتج أنه نرفض الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص. ونقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص.

**4−عرض وتحليل نتيجة حساب الفرضية الجزئية الثالثة:**

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في نوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t−test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

**الجدول رقم (20): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t−test) لمجموعتين غير متساويتين ومتجانستين**

| | الجنس | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | قيمة اختبار ت | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية (sig) | مستوى الدلالة | النتيجة (الدلالة الإحصائية) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| حل المشكلات | **ذكر** | 53 | 26.3019 | 4.90912 | -1.810 | 108 | 0.073 | 0.05 أو 0.01 | غير دالة |
| | **أنثى** | 57 | 27.8596 | 4.10330 | | | | | |
| **التجنب** | **ذكر** | 53 | 20.4340 | 4.54681 | -2.418 | 108 | 0.017 | 0.05 | دالة |
| | **أنثى** | 57 | 22.4912 | 4.36350 | | | | | |
| **الدعم** | **ذكر** | 53 | 17.7925 | 3.94363 | -0.388 | 108 | 0.699 | 0.05 أو 0.01 | غير دالة |
| | **أنثى** | 57 | 18.1053 | 4.47087 | | | | | |
| **التقييم** | **ذكر** | 53 | 18.7358 | 3.73214 | -2.034 | 108 | 0.044 | 0.05 | دالة |
| | **أنثى** | 57 | 20.2281 | 3.94614 | | | | | |
| **التأنيب الذاتي** | **ذكر** | 53 | 12.6604 | 2.38540 | -1.147 | 108 | 0.254 | 0.01 أو 0.05 | غير دالة |
| | **أنثى** | 57 | 13.1754 | 2.32320 | | | | | |

يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس ذكر فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد حل المشكلات تقدر بـ(26.3019) وبإنحراف معياري قدر بـ (4.90912)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس انثى فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة لبعد حل المشكلات والتي قدرت بـ (27.8596) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (4.10330)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(1.810-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.073)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة ( 0.01 أو 0.05).

لا توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد حل المشكلات لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس.

يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس ذكر فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد التجنب تقدر بـ(20.4340) وبإنحراف معياري قدر بـ (4.54681)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس انثى فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة لبعد التجنب والتي قدرت بـ (22.4912) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (4.36350)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(2.421-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.017)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد التجنب لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث.

يتبين من خلال الجدول رقم (20) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس ذكر فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد الدعم تقدر بـ(17.7925) وبإنحراف معياري قدر بـ (3.94363)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس انثى فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة لبعد الدعم والتي قدرت بـ (18.1053) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (4.47087)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(0.388-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.699)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة ( 0.01 أو 0.05).

لا توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد الدعم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول رقم(20) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس ذكر فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد التقييم تقدر بـ(18.7358)

وبإنحراف معياري قدر بـ (3.73214)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس انثى فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة لبعد التقييم والتي قدرت بـ (20.2281) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (4.10330)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(2.034-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.044)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد التقييم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث.

يتضح من خلال الجدول رقم (20) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس ذكر فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد التأنيب الذاتي تقدر بـ(12.6604) وبإنحراف معياري قدر بـ (2.38540)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس أنثى فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة لبعد التأنيب الذاتي والتي قدرت بـ (13.1754) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (2.32320)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(1.147-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.254)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة ( 0.01 أو 0.05).

لا توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد التأنيب الذاتي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الجنس.

**5-عرض وتحليل نتيجة حساب الفرضية الجزئية الرابعة:**

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في نوع إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير الشعبة.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

**الجدول رقم (21): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين ومتجانستين**

| | الجنس | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري | قيمة اختبار ت | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية (sig) | مستوى الدلالة | النتيجة (الدلالة الإحصائية) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| حل المشكلات | **علمي** | 57 | 27.1754 | 3.74701 | 0.158 | 108 | 0.875 | 0.05 أو 0.01 | غير دالة |
| | **أدبي** | 53 | 27.0377 | 5.32759 | | | | | |
| **التجنب** | **علمي** | 57 | 20.5263 | 4.73628 | -2.376 | 108 | 0.019 | 0.05 | دالة |
| | **أدبي** | 53 | 22.5472 | 4.13506 | | | | | |
| **الدعم** | **علمي** | 57 | 17.4912 | 3.94662 | -1.200 | 108 | 0.233 | 0.05 أو 0.01 | غير دالة |
| | **أدبي** | 53 | 18.4528 | 4.45735 | | | | | |
| **التقييم** | **علمي** | 57 | 18.8246 | 3.73747 | -1.933 | 108 | 0.056 | 0.05 أو 0.01 | غير دالة |
| | **أدبي** | 53 | 20.2453 | 3.97059 | | | | | |
| **التأنيب الذاتي** | **علمي** | 57 | 12.7895 | 2.41082 | -0.634 | 108 | 0.527 | 0.01 أو 0.05 | غير دالة |
| | **أدبي** | 53 | 13.0755 | 2.31092 | | | | | |

يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذوو تخصص علمي فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد حل المشكلات تقدر بـ(27.1754) وبإنحراف معياري قدر بـ (3.74701)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على

شهادة البكالوريا ذوو تخصص أدبي فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة لبعد حل المشكلات والتي قدرت بـ (27.0377) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (5.32759)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(0.158) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.875)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة ( 0.01 أو 0.05).

لا توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد حل المشكلات لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص.

ويتبين من خلال الجدول رقم (21) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذوو تخصص علمي فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد التجنب تقدر بـ(20.5263) وبإنحراف معياري قدر بـ (4.73628)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذوو تخصص أدبي فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة لبعد التجنب والتي قدرت بـ (22.5472) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (4.13506)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(2.376-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.019)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد حل التجنب لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص ولصالح الادبي.

نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (21) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذوو تخصص علمي فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد الدعم تقدر بـ(17.4912) وبإنحراف معياري قدر بـ (3.94662)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذوو تخصص أدبي فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة

لبعد الدعم والتي قدرت بـ (18.4528) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (4.45735)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(1.200-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.233)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة ( 0.01 أو 0.05).

لا توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد الدعم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص.

يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من جنس ذكر فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد التقييم تقدر بـ(18.8246) وبإنحراف معياري قدر بـ (3.73747)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذوو تخصص أدبي فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة لبعد التقييم والتي قدرت بـ (20.2453) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (3.97059)، كما بلغت قيمة الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(1.933-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.056)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05 أو 0.01).

لا توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد التقييم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص.

يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذوو تخصص علمي فيما يخص استخدام إستراتيجية مواجهة لبعد التأنيب الذاتي تقدر بـ(12.7895) وبإنحراف معياري قدر بـ (2.41082)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ذوو تخصص أدبي فيما يخص استخدام إستراتيجية المواجهة لبعد التأنيب الذاتي والتي قدرت بـ (13.0755) وبإنحراف معياري بلغت قيمته بـ (2.31092)، كما بلغت قيمة

الإختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(0.634-) عند درجة حرية (108)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.527)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة ( 0.01 أو 0.05).

لا توجد فروق في استخدام إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد التأنيب الذاتي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبعا لمتغير التخصص.

## 2- مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة:

### 2-1 مناقشة وتفسير الفرضية العامة:

كما أشارت النتائج المبينة في الجدول رقم(17) الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة المتمثلة في استراتيجية التجنب بمعامل ارتباط قدر ب(0,496)، الدعم الاجتماعي بمعامل ارتباط قدر ب(0,258) إضافة إلى استراتيجية التقييم الإيجابي بمعامل ارتباط قدر ب(0,247).

بينما لم يتم الكشف عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط وكل من استراتيجية حل المشكل واستراتيجية التأنيب الذاتي.

وفي الأخير نستنتج أن كل التلاميذ لديهم ضغوط نفسية بدرجات متفاوتة وكل طالب يدير ضغوطه باستراتيجية أو أكثر وذلك راجع الى اختلاف طبيعة الموقف الضاغط واختلاف القدرات المعرفية والسمات الشخصية من تلميذ لآخر (الخبرات، القدرة على التحكم، وعامل التنشئة الاسرية بحيث تؤثر الأسرة على مكونات شخصية الفرد)، عامل الإعادة (إعادة السنة) التعود على استخدام بعض الاستراتيجيات لنتائجها الإيجابية في التخفيف من الضغط، وعي تلاميذ المرحلة الثانوية بمختلف استراتيجيات المواجهة.

## 2-2تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص هذه الفرضية على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تعزى لمتغير الجنس.

ودلت النتائج المتوصل اليها عن طريق اختبار(T) في الجدول رقم (18) على تحقق الفرضية

وذلك لصالح الاناث و هذا لا يعني ان الذكور ليست لديهم ضغوط أو ضغوطهم منخفضة بل بالعكس ضغوطهم مرتفعة و لكن أقل من الإناث ويمكن تفسير هذه النتيجة على ان الاناث ترتفع لديهم الضغوطات نتيجة الطموح المرتفع للظهور بمظهر التفوق و التحدي و منافسة الذكور، وذلك بهدف البرهنة على أن الأنثى قادرة على خوض معترك الحياة مثلها مثل الذكر، وحتى تبين أيضا أنها مثل زميلاتها اللائي خرجنا للعمل بعدما حققنا النجاح الدراسي، فتلجأ الأنثى للظهور بهذا المظهر حتى لا تتهم بالفشل و العجز ما يولد لديها ضغوط عديدة، الى جانب هذا طبيعة الحياة المعاصرة التي فرضت على المرأة الخروج إلى العمل في ميادين عديدة و التي كانت في عهد قريب حكرا على الرجال فقط فنافست فيها الرجال حتى تفوقت عليهم فجعلها تحظى بمكانة مميزة في المجتمع مما ترك آثار إيجابية لدى البنت في المقابل ولد لديها العديد من الضغوطات وربما ترجع هذه النتيجة إلى ما يلاقيه الذكر والأنثى من نفس المعاملة الوالدية والرعاية والاهتمام في غرس مفاهيم الاستقلال والإنجاز لكليهما عكس ما كان متعارف عليه سابقا الاهتمام بالذكر فقط من هذه الجوانب. بالإضافة إلى هذا الاهتمام الكبير بالدراسة من طرف الإناث عكس الذكور.

المجتمع الذي أعطى مكانة للمرأة فخروج المرأة بأعداد كبيرة إلى ميدان العمل غيرت فكرته ونظرته للفتاة فتغيرت الكثير من الذهنيات خاصة عند الأبناء والأمهات الذين غيروا نظرتهم للأنثى والتي كان ينظر لها على أنها لا تستطيع أن تعيل عائلة او تتكفل بها وان تلك المهنة مسندة للرجل، وأن دورها يختصر على الإنجاب وتربية الأطفال، فمشاهدة المرأة في المدرسة والمستشفى والمعمل والإدارة والتلفزة

وفي الجامعة ساهمت في تغيير هذه النظرة اتجاه الأنثى وأصبح الآباء متحمسون لمواصلة بناتهم الدراسة ومزاولة العديد من المهن. فلم تعد الأنثى تعاني من التفرقة بينها وبين الذكر بالإضافة إلى الأوضاع الاقتصادية الحادة على الاسرة والمجتمع خاصة مع العولمة ولانفتاح الاقتصادي الذي دفع بالأسرة للبحث عن اكثر من مورد مالي لتأمين عيشها يشترك في جلبه الإناث الذكور بعدما كان رب الاسرة يكفي لوحده لإعالة أسرته ومن العوامل التي ساهمت في ارتفاع مستوى الطموح لدى الإناث تعدد الجامعات وقرب مقراتها من المناطق السكنية الشيء الذي حفز الأهل على السماح للإناث بمواصلة الدراسة إذ حققن النجاح في إمتحان شهادة البكالوريا واصبحوا ينظرون للجامعة مثل الثانوية فهي قريبة من سكناهم والبنت لا تغادر المنزل لعدة شهور او أيام لتدرس بعيدا عن أعين وأنظار أوليائهم بل أصبحت تدرس على مقربة من منزلها وهذا ما يساعد على عملية مراقبتها ومتابعتها وهذه العملية لم تكن متاحة من قبل .

كما أن بعض الأولياء وأفراد المجتمع شعروا بارتياح كبير من وجود المرأة في بعض المهن بالصحة وتمريض النساء وتخصصات مختلفة مدارس العليا معاهد الطبية والتعليم الشيء الذي دفع بهم إلى تشجيع بناتهم على الوصول إلى هذه المهن ذلك ما انعكس بالسلب على مستوى الضغوط لدى الإناث.

كما يمكن إرجاع ارتفاع مستوى الضغط للإناث عن الذكور إلى جو المنافسة بين بعض العائلات الأسر، والتي تسعى للظهور بمظهر التفوق والنجاحات المتعددة لأبنائها وبناتها، فأحاديث النساء في العديد من المناسبات حول الدراسة والنجاح في شهادة البكالوريا والجامعة، خلق في نفوس الإناث الرغبة في تحقيق طموحاتهن وطموحات أهلهن، وخاصة الأم التي تتباهى بها مع جيرانها وأقاربها إن هي حققت النجاح.

وتتوافق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة **(صليحة ساعي وفطيمة فكايري :2018)** بعنوان" فعالية برنامج ارشادي جماعي في التخفيف من الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على

شهادة البكالوريا" والتي توصلت إلى فروق في الضغوط النفسية التي تواجه طلبة شهادة الثانوي وفقا لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وكذلك دراسة (منى محمود:2002) بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر" وتوصلت نتائجها الى وجود فروق بين الذكور ولإناث تبعا لمتغير الجنس.

بينما اختلفت مع دراسة (فولكمان ولازاروس:1985) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية ذلك أنهم يواجهون نفس المشاكل الحياتية. **(نقايس كوثر،2018ص45_46)**.

ودراسة (بن شليقة أعمر:2011) بعنوان" الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ البكالوريا" والتي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغط النفسي.

## 2-3تفسير ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نصت على: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الشعبة.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (19) أعلاها وباستخدام "اختبار T"توصلنا الى عدم تحقق الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسي تعزى لمتغير الشعبة ونفسر هذه النتيجة كالتالي :إن تلاميذ شعبة الادبي وتلاميذ شعبة العلمي يعيشون نفس خصائص مرحلة المراهقة (يتشابهون في السمات العقلية ولانفعالية والخصائص الشخصية)ويعيشون في بيئة أسرية متشابهة في أساليب التربية ،وفي الوضعية الاقتصادية ،وفي المستوى التعليمي والثقافي أهدافها وطموحها واحدة سواء داخل الأسرة أو في المدرسة، باعتبارهم

يشتركون في نفس الهدف ونفس المصير المشترك ويتواجدون في نفس البيئة المدرسية وفي نفس القسم ويخضعون لنفس النظام التربوي الذي يتسم بالضبط، ويخضعون لنفس ظروف المتمدرس والى مناخ مدرسي واحد وتفاعل بين المعلم والمتعلم وإمتحانات وتقييم وتقويم وفترات الراحة وحظوظ النجاح كل ذلك يخلف ضغط نفسيا واحدا في شدته ونوعه.

وفي هذا نجد العديد من الدراسات التي توافقت مع نتائج الدراسة الحالية وفي مايلي دراسة بوفاتح 2005 بعنوان" الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير التخصص (أدبي/علمي).

ونجد دراسة (نوري الهواري: 2021) بعنوان" الضغوط النفسية التي توجه طلبة شهادة الثانوي دراسة ميدانية تحليلية" التي أكدت نتائجها على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوع الضغوط النفسية والتي تعزى لمتغير الجنس ولصالح أفراد العينة في التخصص العلمي وهذا ما يتعارض ونتائج الدراسة الحالية .

**2- 4مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثالثة:**

تبين من خلال النتائج في الجدول (20) نلاحظ أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يستخدمون استراتيجيات المواجهة ولكن الإناث بشكل مرتفع بحيث نلاحظ من خلال الجدول أن بعد حل المشكلات لا توجد فيه فروق بين الذكور والإناث وذلك راجع أن التلاميذ في هذه السنة تواجههم العديد من الضغوطات والأزمات التي تحتم عليهم انتهاج سبل وطرق للخروج من هذه المواقف ومحاولة البحث عن حلول للمشكلات التي تعترضهم كل حسب الطريقة التي تلاءم مشكلته وهذا حسب ما يرى "NBSP" "تختلف ردود أفعال للموقف الضاغط نفسه باختلاف الزمان والمكان الذي يحدث فيه ،بسبب التغير في معتقدات الفرد وخبراته" كما تنطوي إستراتجية حل المشكل على التعامل بشكل مباشر مع المواقف

الضاغطة والعمل على إيجاد وسيلة لحلها كوضع خطط وتجزئة المشكلة إلى مراحل لحلها أو التعامل معها، أما بالنسبة للدعم الاجتماعي فإن كل التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا هم في حاجة الى من يمدهم بالمساعدة والمساندة سواء في البيت من الوالدين والإخوة والأقارب، أو في الشارع أو في المدرسة من أصدقاء وزملاء ومعلمين ومستشار التوجيه، فهذا يخفف عنهم الضغوط ويزيد تحفيزهم للدراسة، ونجد عدة أشكال للدعم الاجتماعي منها:

الدعم الوجداني وهو إظهار مشاعر الحب والثقة للأخرين وأيضا هو دعم وسند نفسي يجده الفرد في وقوف الناس معه ومشاركتهم له أفراحه وأحزانه، إضافة الى الدعم المعلوماتي: ويشمل تقديم المعلومات ووجهات النظر أو الآراء أو النصائح بحث تجعل هذه المعلومات الفرد أكثر تبصرا بعوامل النجاح والفشل **(ضيفة، رقيق، 2021، ص16 بتصرف)**.

الدعم المادي: الذي يتمثل في إمداد الفرد بالمساعدة المادية أو العون المادي **(ضيف، رقيق ،2022، ص15)**.

فكل من الذكور ولإناث بحاجة الى الدعم الاجتماعي في هذه السنة الأخيرة من التعليم الثانوي كونهم يمرون بنفس خصائص المرحلة العمرية (المراهقة) والتي تعددت فيها حاجاتهم من الحاجة الى الحب والتقدير والثقة، وأيضا كونهم يمرون بنفس الامتحان المصيري فيحتاجون الى التحفيز التشجيع والرفع من مستوى الثقة في أنفسهم.

إضافة الى إستراتجية التأنيب الذاتي التي لا يوجد فيها فروق بين الجنسين وهذا يعد إيجابيا بحيث يساعد التأنيب الذاتي المقبلين على شهادة الباكالوريا في معرفة أخطائهم وتصحيحها عند وقوعها.

وتتفق النتائج التوصل إليها مع دراسة (محمد رجب :1995) بعنوان" استراتيجيات التعامل وعلاقاتها بالانحرافات الجنسية لدى عينة من المراهقين" التي توصلت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوع الاستراتيجية المستخدمة تعزى لمتغير الجنس.

أما فيما يخص كل من إستراتجية التجنب والتقييم الإيجابي فتوصلت النتائج الى وجود فروق في كل من الاستراتيجيتين لصالح الإناث المقبلين على شهادة البكالوريا عند تفاقم الضغوط وعند الفشل في التصدي للمشاكل التي تعترضهم بالطرق السوية الإيجابية يلجؤون الى طرق أخرى لا يعبر عنها ظاهريا كالانسحاب أو التجنب للهروب من تلك المواقف، وكذلك طبيعة الأنثى الغير مقاومة للضغط مقارنة بالذكر، فالمرأة تتجنب المشاكل لأنها لا تستطيع حلها.

وفي خصوص إستراتجية التقييم الإيجابي فإن التقييم الإيجابي للمواقف والأحداث يساعد على تخفيف من حدة الضغوط فنجد الإناث بحكم الطبيعة العاطفية لديهم يلجأن إليه كنوع من رفع المعنويات لأنفسهن ونوع من الدفاع كي لا تتأثر بالضغوط أو التأثر بشكل أقل، أو بحكم اطلاعهم على تجارب سابقة (نفس الموقف الضاغط تعرض له أحد أفراد العائلة) وأيضا مساندة من طرف العائلة والمحيطين.

## 2-5 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوع الاستراتيجية تعزى لمتغير الشعبة.

من خلال ما هو موضح في الجدول رقم(21)نلاحظ أن النتائج أسفرت عن عدم وجود فروق في كل من الاستراتيجيات التالية (حل المشكل، الدعم الاجتماعي، التقييم، التأنيب الذاتي ) وذلك كلا الشعبتين تؤدي إلى نفس الغرض وهو الحصول على شهادة البكالوريا ما يجعلهم يستخدمون نفس الاستراتيجيات نظرا لتشابه الضغوط ومصادرها لديهم، ونعزي ذلك إلى اشتراكهم في نفس أنواع الضغوطات (الأسرية، الاجتماعية الدراسة، ضغوط المراجعة) وأيضا اشتراكهم في مستوى الطموح والأهداف المرجو تحقيقها وفيها هذا تتوفر العديد من الدراسات وهي دراسة (فريحات: 2016) بعنوان" التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين" والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نوع الاستراتيجية تعزى لمتغير الشعبة والتي تتوافق والنتائج المتوصل عليها في الدراسة الحالية.

وننتقل الى دراسة التجنب التي تبين لنا من خلال الجدول رقم(21) أنه توجد فروق في استعمالها تعزى لمتغير الشعبة لصالح الأدبيين ،وفي هذا نعتقد أن خصوصية الشعبة العلمية التي تختلف عن الشعبة الأدبية ذلك أن التلاميذ في الشعبة الأدبية ينظرون إلى شعبهم على أنها أقل حظوظا من الشعب العلمية من حيث التخصصات في الجامعية وأيضا قد يعتبر التلميذ في الشعبة الأدبية أن التخصصات في الجامعة واحدة ولا تخضع لشروط مسبقة مما يدفعهم لتجنب المواقف الضاغطة من هذه الناحية عكس التلميذ العلمي الذي لديه نظرة مختلفة لتخصصه والأفاق التي تفتحه الجامعة فيسارع لحل المشكلة، وربما يرجع ذلك الى أن تلاميذ الشعبة الأدبية أقل تنافسا فيما بينهم عكس الشعب العلمية وهذا ما يلاحظ في كسب أعلى علامات كمرحلة أولى، والنجاح في البكالوريا كمرحلة ثانية، والالتحاق بأفضل التخصصات الجامعية والمرغوب فيها كمرحلة أخيرة بهدف الارتقاء إلى مستوى أفصل من المستوى الحالي.

## الاستنتاج العام:

بعد الدراسة الميدانية التي فقمنا بالتطرق إلى حيثياتها في هذا الفصل فقد توصلنا الى الإجابات التي كنا نبحث فيها فيما يخص مستويات الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة الباكالوريا، ونوع الاستراتيجية المواجهة وقد أسفرت النتائج عن:

_ وجود علاقة بين الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة.

_كما توصلنا خلال هذه الدراسة إلى وجود فروق مستوى الضغوط النفسية لدى المقبلين على شهادة الباكالوريا باختلاف الجنس، وكان الاختلاف واضحا من خلال ما بينته النتائج ومنه فإن الفرضية الثانية تحققت.

-وكشفت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة الباكالوريا باختلاف الشعبة ومنه فإن الفرضية الثانية تحققت.

-كما أسفرت النتائج عن وجود فروق في نوع إستراتجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس والشعبة ومنه نستنتج تحقق كل من الفرضيتين وذلك ما بينته النتائج.

# الخاتمـــــة

## الخاتمة

إن ظاهرة الضغط لاتزال من بين الظواهر التي ترافق التلميذ في مساره الدراسي بمراحله المختلفة، والذي يعبر عن الحالية النفسية التي يمر بها التلميذ في فترة الامتحانات، حيث تقل لديه الشعور بالراحة النفسية والتوتر والضغط اتجاه موقف الامتحان وخاصة الامتحان المصيري (شهادة البكالوريا) وهنا يأتي دور استراتيجيات المواجهة على تعمل مساعدة على التكيف ومواجهة هذا الضغط ومحاولة إحداث التوازن لديه والتقليل منها إلى حد معين.

## الاقتراحات:

-إقامة ندوات علمية وحملات تحسيسية للأولياء حول ماهية الضغوط التي يتعرض لها الأبناء خلال السنة الأخيرة من التعليم الثانوي ومحاولة مساعدتهم.

_تشجيع الحوار المفتوح والداعم بين الأهل والأبناء لمناقشة التحديات والمخاوف وتقديم الدعم العاطفي.

_مساعدة الأبناء على تحديد أهدافهم ووضع خطط زمنية للدراسة والاستراحة بشكل مناسب.

_توفير الموارد والدروس الخصوصية عند الحاجة لتعزيز الفهم والاستعداد.

_توفير دعم دراسي خارج أوقات الدراسة.

بالنسبة للتلاميذ:

-تكثيف الحصص الإعلامية داخل المؤسسات التربوية حول الضغط الذي تسببه شهادة البكالوريا مساعدة التلاميذ على التصريح بمعاناتهم لكي يسعى المستشار لإرشادهم وتوجيههم بالطرق المناسبة.

_تشجيع ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية المنتظمة، حيث أنها تساعد على تخفيف التوتر وتعزيز الصحة النفسية.

_توفير الموارد والدروس الخصوصية عند الحاجة لتعزيز الفهم والاستعداد.

_توفير دعم دراسي خارج أوقات الدراسة، سواء من خلال جلسات استشارية مع المعلمين أو مراجعات مع مجموعات صغيرة.

_تخصيص فترات استراحة خلال اليوم الدراسي للسماح للطلاب بالاسترخاء واستعادة النشاط.

-محاولة إعداد برامج ارشادية للتخفيف من الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

-إدراج الأنشطة الترفيهية في البرامج التربوية المقدمة لهذه الفئة وذلك بهدف التقليل من الضغط في هذه السنة.

_تنظيم ورش عمل يتعلم الطلاب فيها كيفية إدارة الضغط والتوتر وتقديم أدوات فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية.

_توفير جلسات توجيه فردية أو جماعية للتلاميذ لمناقشة مشاكلهم ومخاوفهم والحصول على نصائح عملية.

_ محاولة العمل على اتباع البرنامج التدريبي المقترح لإدارة الضغوط. الملحق رقم(10).

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:


1. أحلام بوناب، 2020، سلمى طوهرة، الضغط النفسي لدى المراهق المتمدرس وعلاقته بالدافعية للتعلم، مذكرة ماستر، جامعة8 ماي1945، قالمة، الجزائر.

2. امحمدي كريمة، عيشاوي رقية، 2022، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المختص النفسي في المؤسسات العمومية الصحية، مذكرة ماستر، جامعة احمد دراية، أدرار، الجزائر.

3. إكرام حمزاوي، 2020، مستوى الضغط النفسي للأقسام النهائية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، ولاية أم بواقي، الجرائر.

4. آمنة شتوي، أحمد البطي، 2018 الضغوط النفسية للمطلقات وأساليب مواجهتها، مركز الكتاب الأكاديمي.

5. أحمد عبد الجواد تغليب، 2016، الاضطرابات النفسية والضغوط وعلاقتها بحياة المسنين، طبعة السداسي الثاني، دار أطفالنا للنشر والتوزيع، الجزائر.

6. آيت حمودة حكيمة، 2006، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية، أطروحة دكتوراه منشورة، الجزائر

7. أمل سليمان العنزي، 2004، أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفس–جسمية، رسالة ماجيستر، كلية التربية جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.

8. بطيب بشرى، شنيب هالة، 2023، أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى التلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل، الجزائر.

9. بن عائشة آمنة، محمدي أسماء، 2022، فعالية برنامج ارشادي في التخفيف من الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة بلحاج شعيب، عين تموشنت الجزائر.

10.بن عبادة فتحي، عيسو عقيلة، 2021، الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية.

11.بوطالب محمد عبد السلام، 2021، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المراهق الفاشل دراسيا في بكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة8 ماي، 1945، قالمة، الجزائر.

12.بايع راسو ليلى، كعواش زهرة، 2020، استراتيجية مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى المراهقين المتمدرسين في المراحل النهائية من التعليم الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة 8ماي 1945، قالمة، الجزائر.

13.بوطاس هدى وكحلي سجيت، 2016، الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لدى طلاب البكالوريا، مذكرة ماستر،جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل، الجزائر.

14.جبر أحمد، عمیار السعید،2021، الضغوط النفسية المنتشرة بين المراهقين المتمدرسين: التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا نموذجا، مجلة آفاق المجلد9 العدد3.

15.جبالي صباح، 2012، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجيستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، سطيف، الجزائر.

16.حسينة خنشول، مطاري عمر، 2022، الضغط النفسي وعلاقته بالعنف المدرسي لدى المراهق دراسة ميدانية في ثانوية موسى نصير بقصر البخاري، المدية، مجلة دراسات نفسية وتربوية جامعة البليدة2، الجزائر.

17.حسين بن ادريس عبد عبده الصميلي،2009، فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية، أطروحة دكتوراه، أم القرى، السعودية.

18.حسين طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم،2006، استراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية، طبعة1، دار الفكر، عمان الأردن.

19.خالص شامة،2022 ، النسق الأسري المدرك واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين مدمنين المخدرات، أطروحة دكتوراه، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

20.خرباش هدى، طوبال فطيمة، 2016، بناء مقياس الضغط النفسي لدى المراهقين المتمدرسين بالثانوية، مجلة تنمية المواد البشرية، المجلد7، العدد الثاني.

21.الخطيب محمد جواد، 1990، العلاقة بين مستوى القلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين الفلسطينيين وتصميم برنامج ارشادي لتخفيف حدة القلق، أطروحة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين الشمس.

22.داود حاج امحمد، 2020، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي، مذكرة ماستر، جامعة غرداية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

23.رزيق حورية، والي تنهينان، 2021، الضغط النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة محمد الصديق بن يحيى، جيجل، الجزائر.

24.ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

25.رحيم يونس كرة العزاوي،2007، مقدمة في البحث العلمي، طبعة1، دار دجلة،عمان، الأردن.

26. زوابلية علي، غويني عيسى، 2017، استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط، مذكرة ماستر، جامعة زيان عاشور، الجلفة، الجزائر.

21. الزعبلاوي محمد السيد محمد،1998، تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، الطبعة4، مكتبة التوبة، الرياض المملكة العربية السعودية.

27.زهران حامد عبد السلام،1994، علم النفس النمو المراهقة، الطبعة 2، عالم الكتاب، قاهرة، مصر.

28.سارة مزغيش، فايزة نزار، 2022، الضغوط النفسية المدرسية ومدى تأثيرها في ظهور سلوكيات العنف لدى المراهق المتمدرس في مستوى التعليم الثانوي، جامعة 8ماي، قالمة، الجزائر.

29.سهايلية فطيمة، شرفة نورة،2022، قلق الامتحان لدى تلاميذ البكالوريا لأول مرة، مذكرة ماستر، جامعة 8ماي 1945، قالمة، الجزائر.

30.ساعد شفيق، 2019، مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بالأمراض السيكوسوماتية، أطروحة دكتوراه ، جامعة محمد خيضر، بسكرة ، الجزائر.

31.سميرة براهمية، 2015، استراتيجيات مواجهة الضغوط عند المسنين المصابين بالسرطان، مجلة العلوم الإنسانية جامعة سكيكدة، مجلد ب، العدد93، الجزائر.

32.سليمان خويلدي، 2014، الاجهاد النفسي وانعكاساته على الدافعية إلى الإنجاز لدى الأستاذ الجامعي، رسالة ماجيستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

33.السهلي عبد الله، 2010، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المرضى المرتدين على مستشفى الطب النفسي وغير المرضى، رسالة ماجيستر، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

34.السميح عبد المحسن بن محمد، 2004، مهام المرشد الطلابي بين الأهمية والممارسة، دراسة ميدانية على عينة من مديري ومرشدي التعليم العام بمنطقة الرياض التعليمية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد السادس عشر، العدد1، مكة المكرمة، السعودية.

35.صالح نعيمة، 2018، الضغوط النفسية عند تلميذات مرحلة التعليم المتوسط وسبل معالجتها، اقتراح برنامج ارشادي لإدارة الضغوط النفسية عند تلميذات السنة الثالثة متوسط، أطروحة دكتوراه، جامعة وهران2، كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر.

36.صندلي ريمة، 2012، الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، رسالة ماجيستر، الجزائر.

37.ضيف يمينة، رقيق اسمهان،2022، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الإجهاد في العمل مذكرة ماستر، جامعة ابن خلدون، تيارت، الجزائر.

38.طبي سهام،2005، أنماط التفكير وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية، الجزائر.

39.عبد الله مناد، 2021، قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة العلوم الاجتماعية، مذكرة الماستر، جامعة أحمد دراية، أدرار، الجزائر.

40.العازمي عائشة، ديجان قصاب،2016، استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، جامعة الأزهر، مجلد35، العدد169، الجزء3.

41.عبد الحميد عبد الله الصابر، 2016، الخدمة الاجتماعية والتعامل مع الضغوط الجنائية، الطبعة1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

42.عبد الله الضريبي،2010، أساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد4.

43.العمرية صلاح الدين، 2005، الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

44.عامر نورة،2001، إستراتجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الراشدين ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية ، العدد1.

45.عطا محمد حسين، 1997، النمو الإنساني الطفولة والمراهقة، الطبعة 4، دار النشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.

46. عطا محمد حسين، 1997، نمو الإنساني الطفولة والمراهقة الطبعة 4، دار النشر ، رياض ،المملكة العربية السعودية .

47. علي عسكر، 2000، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الطبعة1، دار الكتاب الحديث، الكويت.

48. العمر بدر عمر الدغيم، محمد الدغيم، 2007، النموذج الثاني للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية، المجلة التربوية، مجلد21.

49. فاطمة حساني، 2015، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس، مذكرة ماجيستر، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

50. فلاح نورية،2011، استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى المراهقين المعاقين حركيا، المركز الجامعي العقيد آكلي محمد أولجاج، البويرة، الجزائر.

51. فاروق السيد عثمان، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة1، دار الفكر، القاهرة، مصر.

52. قاسي سليمة،2021، مرحلة المراهقة(المفهوم، الخصائص، الحاجات والمشكلات) مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد5، العدد2.

53. كوثر لميميشي،2019، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة حمه لخضر، الوادي، الجزائر.

54. منصوري مصطفى، 2017، الضغوط النفسية استراتيجية مواجهتها، دراسة أسامة للنشر والتوزيع.

55. مجادي حسيبة، 2014، ماهية البكالوريا وأهميتها، مجلة البدر الحجم6، العدد8.

56. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، الطبعة1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

57. نسيم رباحي، عبد الرحمان خلودة، 2023، استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي وعلاقتها بالمرونة النفسية، مذكرة ماستر، جامعة الدكتور يحي فارس المدية، الجزائر.

58.نوري محمد الهواري،2021، الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية، مجلة جامعة صبراتة العلمية، المجلد5، العدد1.

59.نصر الدين عريس، 2017، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة استعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة دكتوراه، جامعة السي بكر بلقايد، تلمسان الجزائر.

60.نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر ، غزة، فلسطين.

61.نوال بومسجل، سارة بلمنيغر، 2017، بعض المشكلات النفسية والسلوكية السائدة لدى المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي، مذكرة ماستر في علوم التربة، جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل، الجزائر.

62.النغميشي عبد العزيز،1998، مراهقون دراسة نفسية إسلامية للآباء والمعلمين والدعاة، دار النشر، الرياض، السعودية.

63.هشام فتحي جاد الرب، لؤي مساعد الزيد،2022، الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الاختصاصيين النفسيين بمدارس التعليم العام والنوعي بدولة الكويت، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس(ASEPP) العدد 144 ج1.

64.هلال سليمة، 2018، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة ماستر، جامعة مولاي الطاهر، سعيدة، الجزائر.

65.والي وداد، 2015، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث، مذكرة ماجيستر، جامعة وهران2، الجزائر.

# الملاحـــق

**الملحق رقم(01):استبانة مقياس الضغط النفسي:**

**جامعة الدكتور يحي فارس بالمدية**

**كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية**

**قسم العلوم الاجتماعية**

تخصص: توجيه وارشاد

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة:

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التوجيه والإرشاد والتي تحمل العنوان: استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

نرجو منكم التعاون والاجابة على البنود وذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تناسبك.

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

الشعبة: علمي ☐ أدبي ☐

| | العبارات | تنطبق دائما | تنطبق أحيانا | تنطبق نادرا | لا تنطبق أبدا |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | تتعبني الامتحانات المدرسية (شهرية، نصف عام، آخر العام). | | | | |
| 02 | أشعر أنني متعب نفسيا. | | | | |
| 03 | أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الآخرين. | | | | |
| 04 | أعاني من سرعة خفقان القلب. | | | | |
| 05 | أعاني من كثرة النسيان. | | | | |
| 06 | أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين فيما يجول في خاطري. | | | | |
| 07 | أفضل الانسحاب عن الآخرين. | | | | |
| 08 | أعاني من مشاكل هضمية. | | | | |
| 09 | أشعر بالملل من جدول التوقيت اليومي الكثيف. | | | | |
| 10 | أشعر بالخوف من عدم الوصول الى المكانة التي أحلم بها. | | | | |
| 11 | يضايقني حصول زملائي على درجات أعلى مني في الامتحانات سواء كتابية أو شفوية. | | | | |
| 12 | أعاني من صداع متكرر. | | | | |
| 13 | العلامات التي أتحصل عليها لا تعبر عن قدراتي العلمية. | | | | |
| 14 | أشعر بالقلق من أبسط موقف يحدث معي. | | | | |
| 15 | يميز والدي أو أحدهما بيني وبين أشقائي. | | | | |
| 16 | أعاني صعوبة في النوم. | | | | |
| 17 | يتهرب الأستاذ ن مناقشة الأسئلة التي أوجهها له. | | | | |
| 18 | أشعر أني مهموم دائما. | | | | |
| 19 | لا أثق في الناس. | | | | |
| 20 | أشعر بالتعب الجسدي دون سبب. | | | | |
| 21 | أعاني من التشتت وعدم التركيز في الدراسة. | | | | |
| 22 | المستقبل بالنسبة لي مسؤوليات يصعب تحملها. | | | | |
| 23 | يضايقني عدم فهم الآباء لمتطلبات الدراسة. | | | | |
| 24 | أعاني صعوبة في التنفس. | | | | |
| 25 | أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية. | | | | |
| 26 | أشعر بأني فاشل. | | | | |
| 27 | علاقتي بعائلتي متوترة. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 28 | أعاني من اضطرابات في الشهية. | | | | |
| 29 | أجد صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية. | | | | |
| 30 | أشعر بالحزن معظم الأوقات. | | | | |
| 31 | أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي. | | | | |
| 32 | أشعر بالإرهاق طوال اليوم. | | | | |
| 33 | تتقلب حالتي المزاجية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر. | | | | |
| 34 | لا أحد يفهمني. | | | | |
| 35 | أشكو من الغثيان. | | | | |
| 36 | أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط. | | | | |
| 37 | أجد صعوبة في التحدث مع الأستاذ داخل أو خارج القسم. | | | | |
| 38 | أشعر بالتعب عند استيقاظي من النوم. | | | | |
| 39 | أشعر بأني غير قادر أن أتحمل أكثر هذه الضغوطات. | | | | |
| 40 | يفضل الأستاذ بعض التلاميذ على البعض الآخر داخل القسم. | | | | |
| 41 | أعاني من الارتعاش. | | | | |
| 42 | أخاف من الفشل الدراسي. | | | | |

## الملحق رقم(02): مقياس: (02) استراتيجيات المواجهة:

| | العبارات | موافق بشدة | موافق | محايد | لا أوافق | لا أوافق بشدة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | وضعت خطة وأتبعها. | | | | | |
| 02 | كافحت لتحقيق ما أردته. | | | | | |
| 03 | تناولت الأمور واحدة بواحدة. | | | | | |
| 04 | غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام. | | | | | |
| 05 | تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من الموقف. | | | | | |
| 06 | حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي. | | | | | |
| 07 | وجدت حل أو حلين لمشكلة. | | | | | |
| 08 | تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث. | | | | | |
| 09 | تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل. | | | | | |
| 10 | تمنيت لو حدثت معجزة. | | | | | |
| 11 | جلست وتخيلت مكانا أو زمانا أفضل من الذي كنت فيه. | | | | | |
| 12 | رفضت التصديق أن هذا حدث فعلا. | | | | | |
| 13 | حاولت نسيان كل شيء. | | | | | |
| 14 | حدثت شخصا عما أحسست به. | | | | | |
| 15 | تناقشت مع شخص لأعرف أكثر من موقف. | | | | | |
| 16 | احتفظت بمشاعري لنفسي. | | | | | |
| 17 | حاولت عدم البقاء لوحدي. | | | | | |
| 18 | قبلت عطف وتفاهم شخص. | | | | | |
| 19 | تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلا وحماسا. | | | | | |
| 20 | تغيرت الى الأحسن. | | | | | |
| 21 | ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد. | | | | | |
| 22 | خرجت أكثر قوة من الوضعية. | | | | | |
| 23 | عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية بشكل أفضل. | | | | | |
| 24 | أدركت بأنني سبب المشاكل. | | | | | |
| 25 | فكرت في الأمور الخيالية أو الوهمية حتى أكون | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | أحسن. | | | | | |
| 26 | تمنيت لو استطعت تغيير موقفي. | | | | | |
| 27 | نقدت نفسي ووبختها. | | | | | |

## الملحق رقم(03): صدق وثبات المقياس:

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 حل.المشكلة
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.
```

## Corrélations

**Corrélations**

| | | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | حل المشكلة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Corrélation de Pearson | 1 | ,673** | ,349 | ,108 | 113 | 150 | ,088 | 693** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,001 | ,131 | ,651 | ,635 | ,527 | ,711 | ,001 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2 | Corrélation de Pearson | ,673** | 1 | ,321 | ,020 | ,158 | ,322 | -,332 | ,676** |
| | Sig. (bilatérale) | ,001 | | ,167 | ,934 | ,506 | ,166 | ,152 | ,001 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | Corrélation de Pearson | ,349 | ,321 | 1 | -,092 | ,140 | ,213 | ,194 | ,679** |
| | Sig. (bilatérale) | ,131 | ,167 | | ,700 | ,555 | ,366 | ,413 | ,001 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 4 | Corrélation de Pearson | ,108 | ,020 | -,092 | | ,450* | -,303 | -,075 | ,645 |
| | Sig. (bilatérale) | ,651 | ,934 | ,700 | | ,047 | ,194 | ,752 | ,042 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 5 | Corrélation de Pearson | ,113 | ,158 | ,140 | ,450* | | -,430 | ,151 | ,532 |
| | Sig. (bilatérale) | ,635 | ,506 | ,555 | ,047 | | ,058 | ,526 | ,033 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 6 | Corrélation de Pearson | ,150 | ,322 | ,213 | -,303 | -,430 | 1 | ,125 | ,416 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Sig. (bilatérale) | ,527 | ,166 | ,366 | ,194 | ,058 | | ,598 | ,048 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Corrélation de Pearson | -,088 | -,332 | ,194 | -,075 | ,151 | -,125 | | ,417 |
| 7 | Sig. (bilatérale) | ,711 | ,152 | ,413 | ,752 | ,526 | ,598 | | ,028 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Corrélation de Pearson | ,693** | ,676** | ,679** | ,645 | ,532 | ,416 | ,417 | 1 |
| حل المشكلة . | Sig. (bilatérale) | ,001 | ,001 | ,001 | 042 | 033 | 048 | 028 | |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

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

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=S8 S9 S10 S11 S12 S13 التجنب
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

## Corrélations

**Corrélations**

| | | | S8 | S9 | S10 | S11 | S12 | S13 | التجنب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Corrélation de Pearson | 1 | -,476* | ,162 | ,430 | ,370 | ,515* | ,649** |
| 8 | | Sig. (bilatérale) | | ,034 | ,494 | ,059 | ,108 | ,020 | ,002 |
| | | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | Corrélation de Pearson | -,476* | 1 | -,374 | -,071 | ,221 | ,160 | ,566 |
| 9 | | Sig. (bilatérale) | ,034 | | ,104 | ,767 | ,350 | ,500 | ,023 |
| | | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | Corrélation de Pearson | ,162 | -,374 | 1 | ,114 | ,158 | -,168 | ,395 |
| 10 | | Sig. (bilatérale) | ,494 | ,104 | | ,632 | ,507 | ,478 | ,045 |
| | | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | Corrélation de Pearson | ,430 | -,071 | ,114 | 1 | ,557* | ,270 | ,743** |
| 11 | | Sig. (bilatérale) | ,059 | ,767 | ,632 | | ,011 | ,250 | ,000 |
| | | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | Corrélation de Pearson | ,370 | ,221 | ,158 | ,557* | 1 | ,432 | ,753** |
| 12 | | Sig. (bilatérale) | ,108 | ,350 | ,507 | ,011 | | ,057 | ,000 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | Corrélation de Pearson | ,515* | ,160 | -,168 | ,270 | ,432 | 1 | ,590** |
| 13 | | Sig. (bilatérale) | ,020 | ,500 | ,478 | ,250 | ,057 | | ,006 |
| | | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | | Corrélation de Pearson | ,649** | ,566 | ,395 | ,743** | ,753** | ,590** | 1 |
| لتجنب | | Sig. (bilatérale) | ,002 | ,023 | ,045 | ,000 | ,000 | ,006 | |
| | | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

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

CORRELATIONS

/VARIABLES=S14 S15 S16 S17 S18 الدعم

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

**Corrélations**

| | | S14 | S15 | S16 | S17 | S18 | الدعم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Corrélation de Pearson | 1 | ,498* | -,292 | ,286 | ,397 | ,624** |
| | Sig. (bilatérale) | | ,025 | ,212 | ,222 | ,083 | ,003 |
| 14 | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Corrélation de Pearson | ,498* | 1 | -,116 | ,405 | ,201 | ,677** |
| | Sig. (bilatérale) | ,025 | | ,627 | ,077 | ,395 | ,001 |
| 15 | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Corrélation de Pearson | -,292 | -,116 | 1 | ,040 | -,130 | ,411 |
| | Sig. (bilatérale) | ,212 | ,627 | | ,868 | ,584 | ,037 |
| 16 | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Corrélation de Pearson | ,286 | ,405 | ,040 | 1 | ,539* | ,759** |
| | Sig. (bilatérale) | ,222 | ,077 | ,868 | | ,014 | ,000 |
| 17 | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Corrélation de Pearson | ,397 | ,201 | -,130 | ,539* | 1 | ,668** |
| | Sig. (bilatérale) | ,083 | ,395 | ,584 | ,014 | | ,001 |
| 18 | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Corrélation de Pearson | ,624** | ,677** | ,411 | ,759** | ,668** | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| لدعم | Sig. (bilatérale) | ,003 | ,001 | ,037 | ,000 | ,001 | |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

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

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=S19 S20 S21 S22 S23 التقييم
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /MISSING=PAIRWISE.
```

## Corrélations

**Corrélations**

| | | S19 | S20 | S21 | S22 | S23 | لتقييم |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | Corrélation de Pearson | 1 | -,322 | ,071 | ,105 | -,089 | ,343 |
| | Sig. (bilatérale) | | ,166 | ,766 | ,661 | ,709 | ,048 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 20 | Corrélation de Pearson | -,322 | 1 | ,111 | ,179 | ,207 | ,440 |
| | Sig. (bilatérale) | ,166 | | ,642 | ,449 | ,381 | ,042 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 21 | Corrélation de Pearson | ,071 | ,111 | 1 | ,776** | ,174 | ,765** |
| | Sig. (bilatérale) | ,766 | ,642 | | ,000 | ,463 | ,000 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 22 | Corrélation de Pearson | ,105 | ,179 | ,776** | 1 | ,036 | ,764** |
| | Sig. (bilatérale) | ,661 | ,449 | ,000 | | ,880 | ,000 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 23 | Corrélation de Pearson | -,089 | ,207 | ,174 | ,036 | 1 | ,410 |
| | Sig. (bilatérale) | ,709 | ,381 | ,463 | ,880 | | ,022 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| لتقييم | Corrélation de Pearson | ,343 | ,440 | ,765** | ,764** | ,410 | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,48 | ,042 | ,000 | ,000 | ,022 | |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

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

CORRELATIONS

/VARIABLES=S24 S25 S26 S27 الذاتي.التأنيب

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

**Corrélations**

| | | S24 | S25 | S26 | S27 | الذاتي التأنيب |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S24 | Corrélation de Pearson | 1 | ,200 | ,478* | ,331 | ,492 |
| | Sig. (bilatérale) | | ,039 | ,033 | ,154 | ,012 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| S25 | Corrélation de Pearson | ,200 | 1 | ,734** | -,410 | ,606** |
| | Sig. (bilatérale) | ,397 | | ,000 | ,073 | ,005 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| S26 | Corrélation de Pearson | ,478* | ,734** | 1 | -,229 | ,587** |
| | Sig. (bilatérale) | ,033 | ,000 | | ,332 | ,006 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| S27 | Corrélation de Pearson | ,331 | -,410 | -,229 | 1 | ,380 |
| | Sig. (bilatérale) | ,154 | ,073 | ,332 | | ,098 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| الذاتي التأنيب | Corrélation de Pearson | ,492 | ,606** | ,587** | ,380 | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,012 | ,005 | ,006 | ,098 | |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

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

CORRELATIONS

/VARIABLES= التقييم، التأنيب الذاتي، الدعم، التجنب حل المشكلة.

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

## Corrélations

**Corrélations**

| | | حل المشكلة | التجنب | الدعم | التقييم | الذاتي التأنيب |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المشكلة.حل | Corrélation de Pearson | 1 | ,102 | ,404 | ,492* | ,474 |
| | Sig. (bilatérale) | | ,670 | ,077 | ,028 | ,042 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| التجنب | Corrélation de Pearson | ,102 | 1 | -,271 | ,124 | ,324 |
| | Sig. (bilatérale) | ,670 | | ,248 | ,603 | ,043 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| الدعم | Corrélation de Pearson | ,404 | -,271 | 1 | ,459* | ,643 |
| | Sig. (bilatérale) | ,077 | ,248 | | ,042 | ,028 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| التقييم | Corrélation de Pearson | ,492* | ,124 | ,459* | 1 | ,619 |
| | Sig. (bilatérale) | ,028 | ,603 | ,042 | | ,036 |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| الذاتي التأنيب | Corrélation de Pearson | ,474 | ,324 | ,643 | ,619 | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | ,042 | ,043 | ,028 | ,036 | |
| | N | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

```
RELIABILITY
  /VARIABLES=S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12 S13 S14 S15 S16
S17 S18 S19 S20 S21 S22 S23 S24 S25 S26 S27
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA.
```

## Fiabilité

## Echelle : TOUTES LES VARIABLES

**Récapitulatif de traitement des observations**

| | | N | % |
|---|---|---|---|
| Observations | Valide | 20 | 100,0 |
| | Exclus[a] | 0 | 0 |
| | Total | 20 | 100,0 |

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

| Alpha de Cronbach | Nombre d'éléments |
|---|---|
| ,825 | 27 |

## الملحق رقم (04):نتائج اعتدالية التوزيع:

```
DATASET ACTIVATE Ensemble_de_données7.
 /COMPRESSED.
EXAMINE VARIABLES=TOTALESTRESE TOTALESTRATIJIC
 /PLOT BOXPLOT STEMLEAF HISTOGRAM NPPLOT
 /COMPARE GROUPS
 /STATISTICS DESCRIPTIVES
 /CINTERVAL 95
 /MISSING LISTWISE
 /NOTOTAL.
```

## Explorer

**Récapitulatif du traitement des observations**

| | Observations | | |
|---|---|---|---|
| | Valide | Manquante | Total |

| | N | Pourcent | N | Pourcent | N | Pourcent |
|---|---|---|---|---|---|---|
| TOTALE STRESE | 110 | 100,0% | 0 | 0,0% | 110 | 100,0% |
| TOTALE SRATIJIC | 110 | 100,0% | 0 | 0,0% | 110 | 100,0% |

**Descriptives**

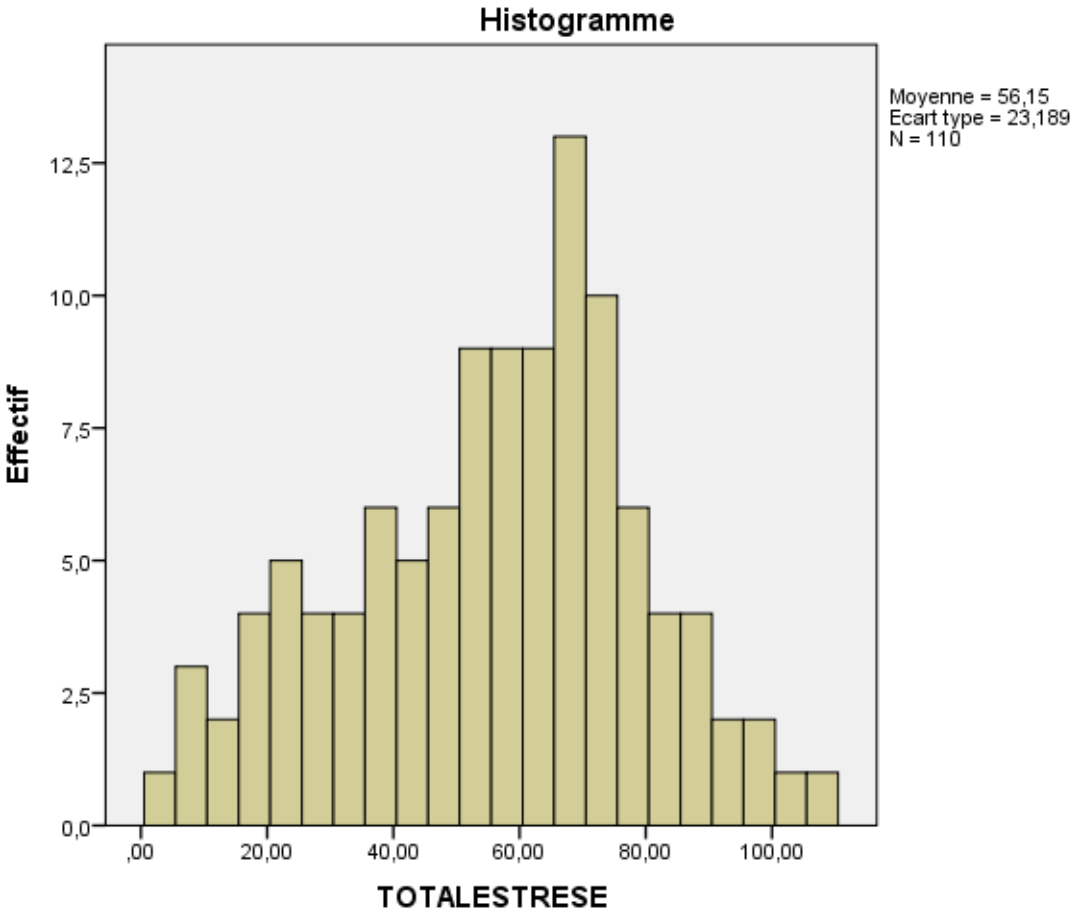
| | | | Statistique | Erreur standard |
|---|---|---|---|---|
| TOTALE STRESE | Moyenne | | 56,1545 | 2,21102 |
| | Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne | Borne inférieure | 51,7724 | |
| | | Borne supérieure | 60,5367 | |
| | Moyenne tronquée à 5% | | 56,3485 | |
| | Médiane | | 58,0000 | |
| | Variance | | 537,747 | |
| | Ecart-type | | 23,18936 | |
| | Minimum | | 3,00 | |
| | Maximum | | 110,00 | |
| | Intervalle | | 107,00 | |
| | Intervalle interquartile | | 32,00 | |
| | Asymétrie | | -0,219 | 0,230 |
| | Aplatissement | | -0,439 | 0,457 |
| TOTALE SRATIJIC | Moyenne | | 99,5636 | 1,20075 |
| | Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne | Borne inférieure | 97,1838 | |
| | | Borne supérieure | 101,9435 | |
| | Moyenne tronquée à 5% | | 99,9192 | |
| | Médiane | | 101,0000 | |
| | Variance | | 158,597 | |
| | Ecart-type | | 12,59352 | |
| | Minimum | | 61,00 | |
| | Maximum | | 124,00 | |
| | Intervalle | | 63,00 | |
| | Intervalle interquartile | | 15,25 | |
| | Asymétrie | | -0,400 | 0,230 |
| | Aplatissement | | 0,216 | 0,457 |

**Tests de normalité**

| | Kolmogorov-Smirnov[a] | | | Shapiro-Wilk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Statistique | ddl | Signification | Statistique | Ddl | Signification |
| TOTALE STRESE | 0,068 | 110 | 0,200* | 0,985 | 110 | 0,277 |
| TOTALE SRATIJIC | 0,074 | 110 | 0,181 | 0,982 | 110 | 0,138 |

*. Il s'agit d'une borne inférieure de la signification réelle.

a. Correction de signification de Lilliefors



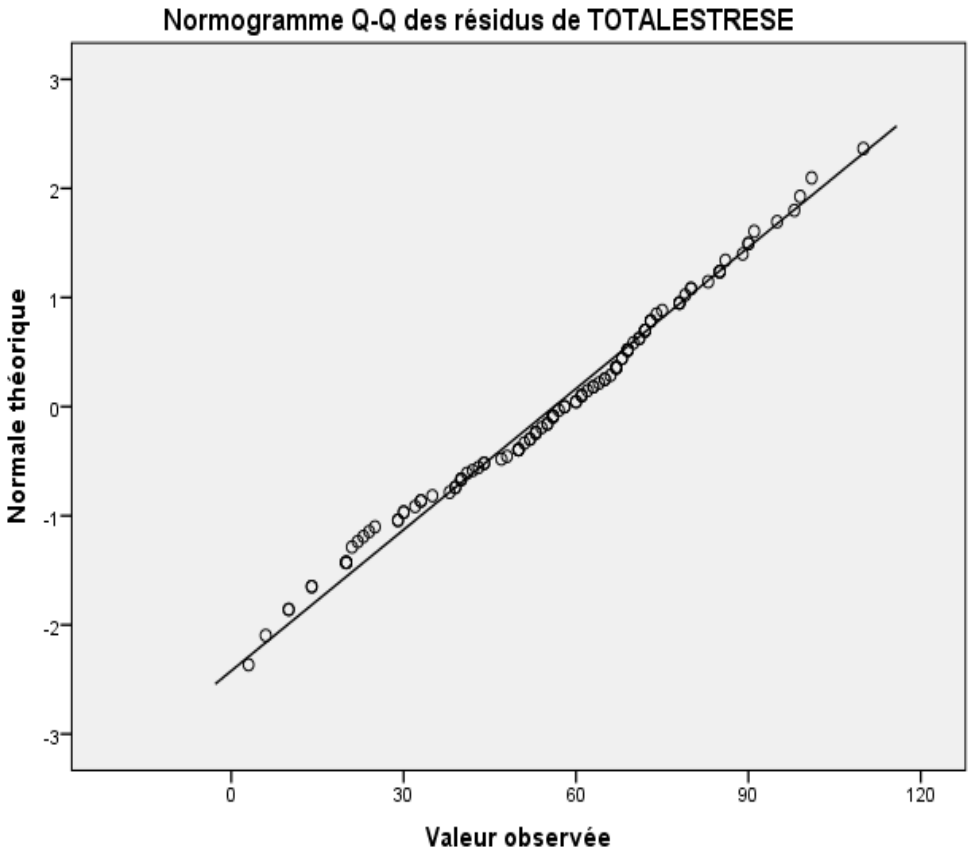

TOTALESTRESE Stem-and-Leaf Plot

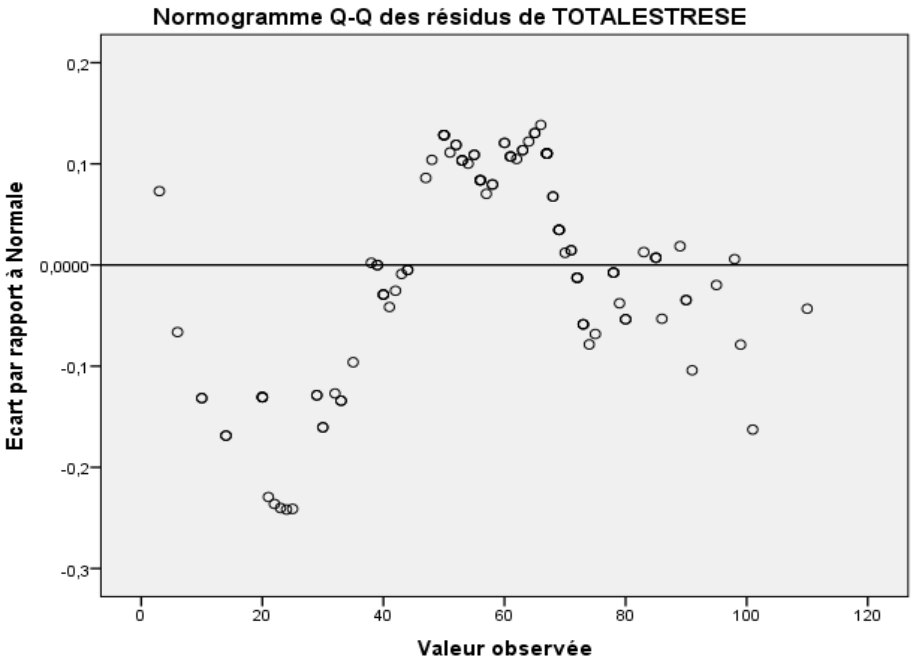
Frequency Stem & Leaf

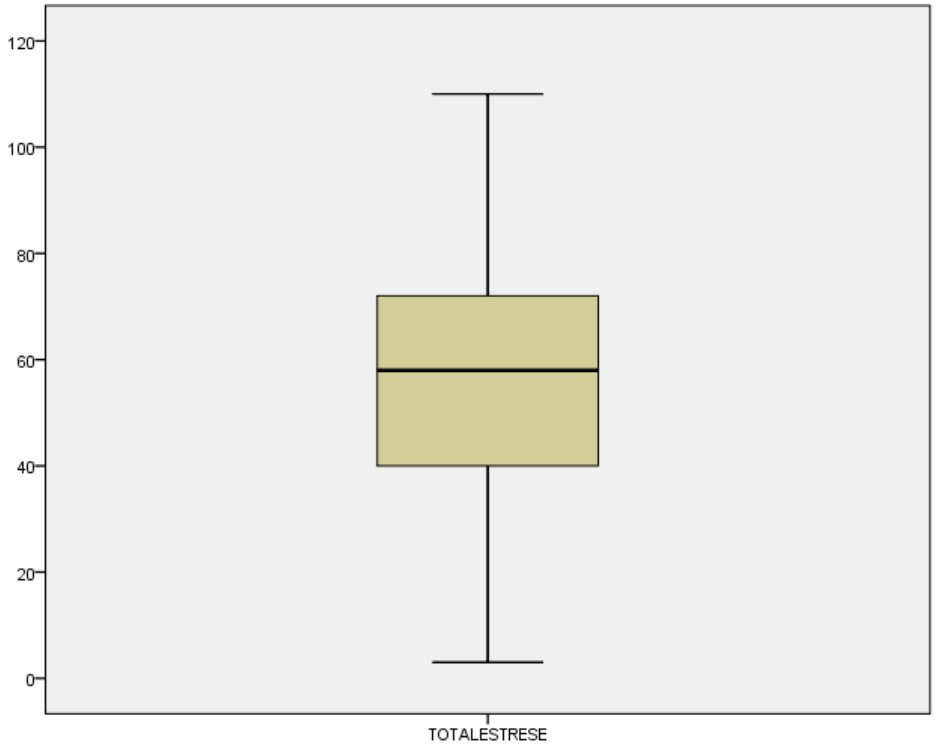
| | | |
|---|---|---|
| 2,00 | 0 . | 36 |
| 4,00 | 1 . | 0044 |
| 11,00 | 2 . | 00001234599 |
| 9,00 | 3 . | 002335899 |
| 10,00 | 4 . | 0001234478 |
| 20,00 | 5 . | 00001223334556666788 |
| 23,00 | 6 . | 00111233455677777889999 |
| 15,00 | 7 . | 011222333458889 |
| 8,00 | 8 . | 00355569 |
| 6,00 | 9 . | 001589 |
| 1,00 | 10 . | 1 |
| 1,00 | 11 . | 0 |

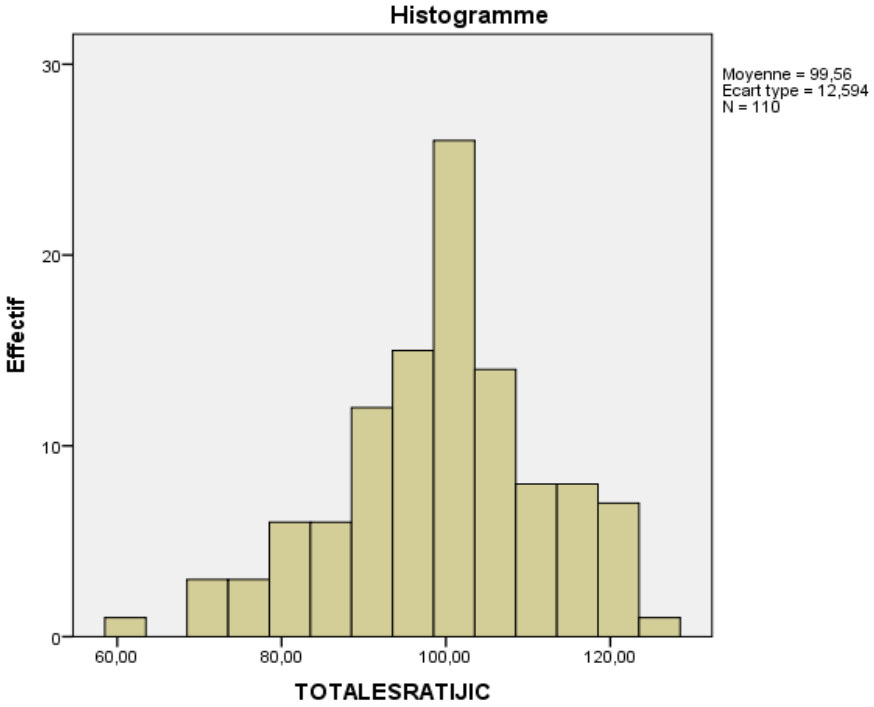
Stem width: 10,00

Each leaf: 1 case(s)


Normogramme Q-Q des résidus de TOTALESTRESE
Normale théorique
3
2
1
0
-1
-2
-3
0
30
60
90
120
Valeur observée


Normogramme Q-Q des résidus de TOTALESTRESE
Ecart par rapport à Normale
0,2
0,1
0,0000
-0,1
-0,2
-0,3
0
20
40
60
80
100
120
Valeur observée


120
100
80
60
40
20
0
TOTALESTRESE

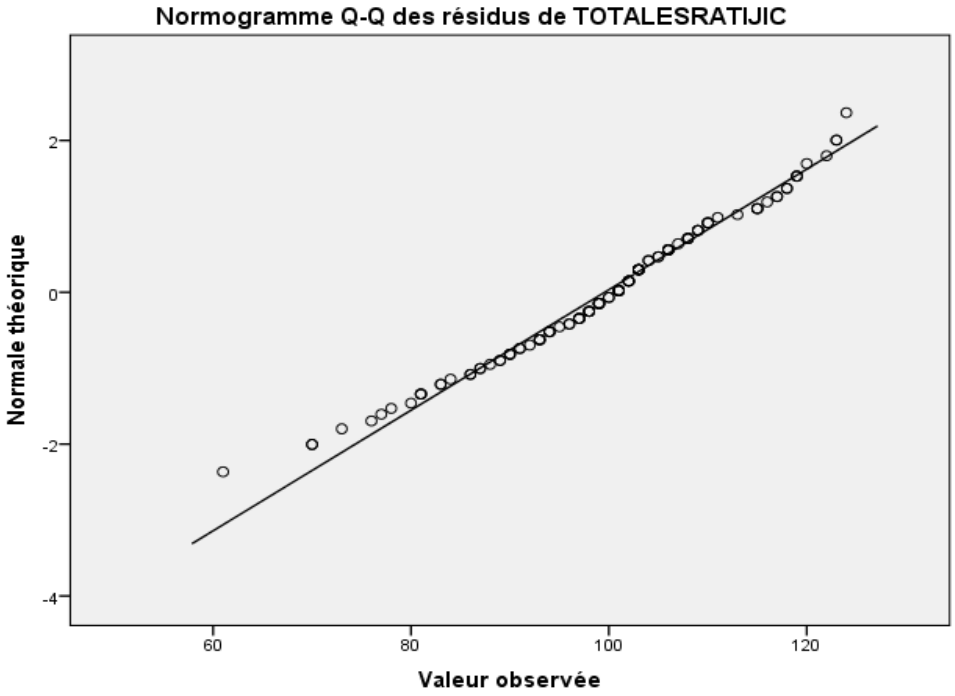

Histogramme
Moyenne = 99,56
Ecart type = 12,594
N = 110
Effectif
30
20
10
0
60,00
80,00
100,00
120,00
TOTALESRATIJIC

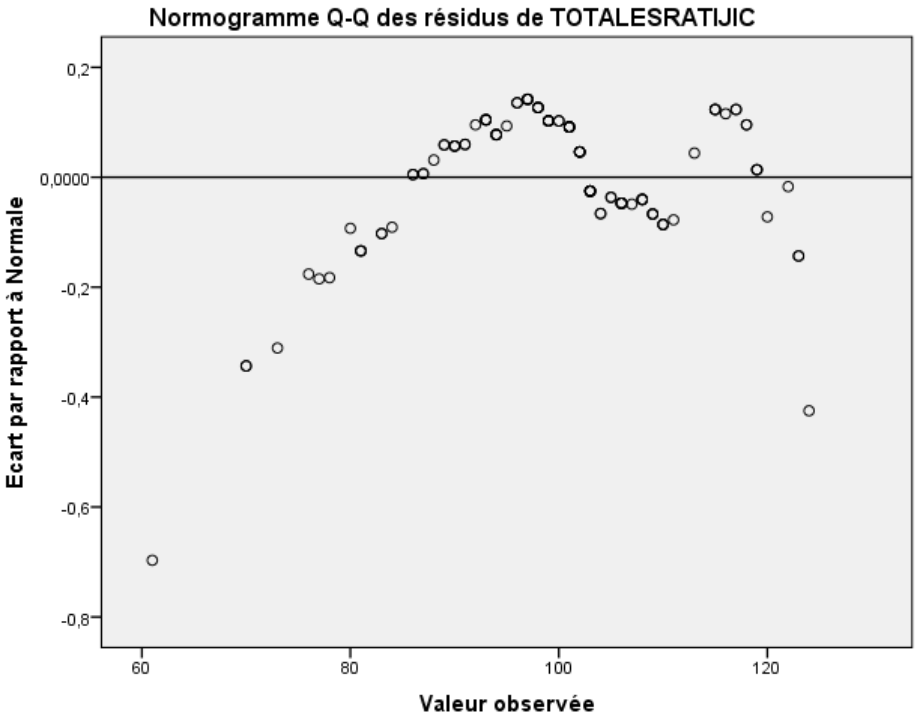
TOTALESRATIJIC Stem-and-Leaf Plot

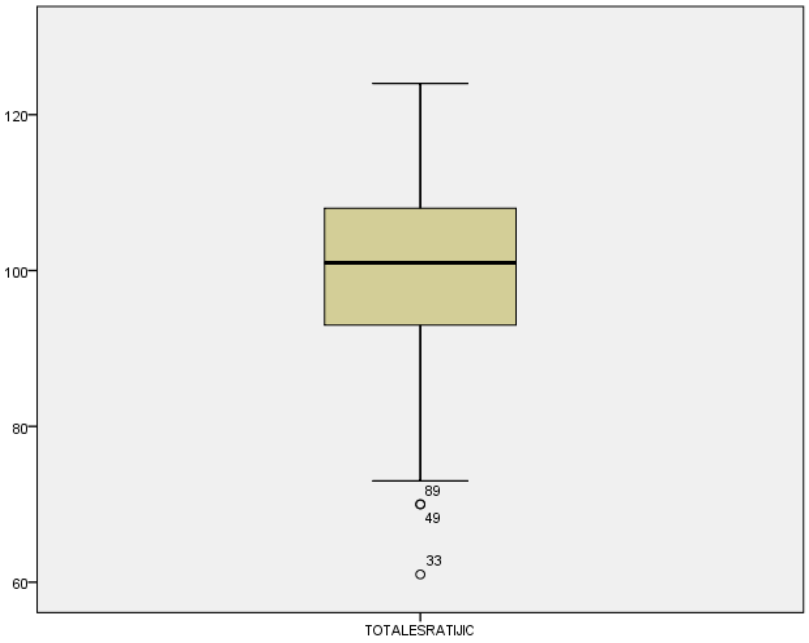
| Frequency | Stem & | Leaf |
|---|---|---|
| 3,00 | Extremes | (=<70) |
| 1,00 | 7 . | 3 |
| 3,00 | 7 . | 678 |
| 7,00 | 8 . | 0111334 |
| 7,00 | 8 . | 6677899 |
| 14,00 | 9 . | 00011233334444 |
| 16,00 | 9 . | 5667777888899999 |
| 23,00 | 10 . | 00111111222223333333344 |
| 15,00 | 10 . | 556666678888999 |
| 5,00 | 11 . | 00013 |
| 11,00 | 11 . | 55567788999 |
| 5,00 | 12 . | 02334 |

Stem width: 10,00

Each leaf: 1 case(s)


Normogramme Q-Q des résidus de TOTALESRATIJIC
Normale théorique
2
0
-2
-4
60
80
100
120
Valeur observée


Normogramme Q-Q des résidus de TOTALESRATIJIC
Ecart par rapport à Normale
0,2
0,0000
-0,2
-0,4
-0,6
-0,8
60
80
100
120
Valeur observée


120
100
80
60
89
49
33
TOTALESRATIJIC

**Test d'échantillons indépendants**

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test-t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | ig. | t | dl | ig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence écart-type | Intervalle de confiance 95% de la différence | |
| | | | | | | | | | Inférieure | Supérieure |
| حل المشكلة | Hypothèse devariances égales | 0,820 | 053 | 5,254 | 08 | 000 | 4,69774 | 0,89409 | -6,46998 | -2,92549 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 4,466 | 6,841 | 000 | 4,69774 | 1,05200 | -6,82961 | -2,56586 |
| التجنب | Hypothèse de variances égales | 0,869 | 010 | 8,154 | 08 | 000 | 6,41986 | 0,78729 | -7,98040 | -4,85932 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 7,002 | 7,307 | 000 | 6,41986 | 0,91688 | -8,27712 | -4,56260 |
| الدعم | Hypothèse de variances égales | 447 | 505 | 5,049 | 08 | 000 | 4,20296 | 0,83243 | -5,85298 | -2,55294 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 4,935 | 4,981 | 000 | 4,20296 | 0,85163 | -5,91826 | -2,48766 |
| التقييم | Hypothèse de variances égales | 473 | 493 | 8,560 | 08 | 000 | 5,66551 | 0,66187 | -6,97744 | -4,35357 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 8,352 | 4,848 | 000 | 5,66551 | 0,67834 | -7,03188 | -4,29913 |
| التأنيب الذاتي | Hypothèse de variances égales | 0,488 | 021 | 1,586 | 08 | 116 | 0,81272 | 0,51230 | -1,82818 | 0,20275 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 1,295 | 5,156 | 204 | 0,81272 | 0,62767 | -2,08676 | 0,46132 |

**الملحق رقم(05)نتائج الفرضية العامة:**

## Test-t

**Statistiques de groupe**

| | Niveaux stres | N | Moyenne | Ecart-type | Erreur standard moyenne |
|---|---|---|---|---|---|
| حل المشكلة . | inf | 28 | 23,6071 | 5,13766 | 0,97093 |
| | sup | 82 | 28,3049 | 3,66730 | 0,40499 |
| التجنب | inf | 28 | 16,7143 | 4,46266 | 0,84336 |
| | Sup | 82 | 23,1341 | 3,25752 | 0,35973 |
| الدعم | inf | 28 | 14,8214 | 3,93516 | 0,74367 |
| | sup | 82 | 19,0244 | 3,75804 | 0,41501 |
| التقييم | inf | 28 | 15,2857 | 3,13708 | 0,59285 |
| | sup | 82 | 20,9512 | 2,98516 | 0,32966 |
| الذاتي التأنيب | inf | 28 | 12,3214 | 3,10380 | 0,58656 |
| | sup | 82 | 13,1341 | 2,02309 | 0,22341 |

## ملحق رقم(06) نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=TOTALESTRESE حل.المشكلة التجنب الدعم التقييم
الذاتي.التأنيب TOTALESTRATIJIC
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

# Corrélations

**Statistiques descriptives**

| | Moyenne | Ecart-type | N |
|---|---|---|---|
| TOTALE STRESE | 56,5455 | 22,71427 | 110 |
| حل المشكلة | 27,1091 | 4,55616 | 110 |
| التجنب | 21,5000 | 4,55093 | 110 |
| الدعم | 17,9545 | 4,20874 | 110 |
| التقييم | 19,5091 | 3,89953 | 110 |
| الذاتي التأني | 12,9273 | 2,35676 | 110 |
| TOTALE SRATIJIC | 99,0000 | 3,26581 | 110 |

**Corrélations**

| | | TOTALE STRESE | المشكلة.حل | التجنب | الدعم | التقييم | الذاتي التأنيب | TOTALE SRATIJIC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TOTALE STRESE | Corrélation de Pearson | 1 | 0,025 | 0,496** | 0,258** | 0,247** | 0,069 | 0,345** |
| | Sig. (bilatérale) | | 0,798 | 0,000 | 0,007 | 0,009 | 0,474 | 0,000 |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 |
| حل المشكلة | Corrélation de Pearson | | 1 | 0,192* | 0,320** | 0,592** | -0,089 | 0,669** |
| | Sig. (bilatérale) | 0,798 | | 0,045 | 0,001 | 0,000 | 0,355 | 0,000 |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 |
| التجنب | Corrélation de Pearson | 0,496** | 0,192* | 1 | 0,420** | 0,486** | 0,205* | 0,721** |
| | Sig. (bilatérale) | 0,000 | 0,045 | | 0,000 | 0,000 | 0,031 | 0,000 |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 |
| الدعم | Corrélation de Pearson | 0,258** | 0,320** | 0,420** | 1 | 0,499** | 0,098 | 0,735** |
| | Sig. (bilatérale) | 0,007 | 0,001 | 0,000 | | 0,000 | 0,310 | 0,000 |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 |
| التقييم | Corrélation de Pearson | 0,247** | 0,592** | 0,486** | 0,499** | 1 | 0,036 | 0,829** |
| | Sig. (bilatérale) | 0,009 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | | 0,709 | 0,000 |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 |
| الذاتي لتأني | Corrélation de Pearson | 0,069 | -0,089 | 0,205* | 0,098 | 0,036 | 1 | 0,259** |
| | Sig. (bilatérale) | 0,474 | 0,355 | 0,031 | 0,310 | 0,709 | | 0,006 |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 |
| TOTALE SRATIJIC | Corrélation de Pearson | 0,345** | 0,669** | 0,721** | 0,735** | 0,829** | 0,259** | 1 |
| | Sig. (bilatérale) | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,006 | |
| | N | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 |

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

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

## ملحق رقم(07) فرضية جزئية ثانية:

```
T-TEST GROUPS=SEXE(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=TOTALESTRESE
  /CRITERIA=CI(.95).
```

### Test-t

**Statistiques de groupe**

| | SEXE | N | Moyenne | Ecart-type | Erreur standard moyenne |
|---|---|---|---|---|---|
| TOTALE STRESE | MASCULIN | 53 | 48,0377 | 19,75909 | 2,71412 |
| | FEMININ | 57 | 64,4561 | 22,57216 | 2,98976 |

**Test d'échantillons indépendants**

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test-t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | ig. | t | Dl | Sig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence écart-type | Intervalle de confiance 95% de la différence | |
| | | | | | | | | | Inférieure | Supérieure |
| TOTALE STRESE | Hypothèse de variances égales | 115 | 735 | -4,046 | 08 | 0,000 | -16,41840 | 4,05761 | 24,46130 | -8,37551 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | -4,066 | 07,620 | 0,000 | -16,41840 | 4,03796 | 24,42265 | -8,41416 |

```
T-TEST GROUPS=SPECIALITY(12)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=TOTALESTRESE
  /CRITERIA=CI(.95).
```

## Test-t

**Statistiques de groupe**

| | SPECIALITY | N | Moyenne | Ecart-type | Erreur standard moyenne |
|---|---|---|---|---|---|
| TOTALE STRESE | SCIENTIFIQUE | 57 | 54,3860 | 21,08465 | 2,79273 |
| | LAITRE | 53 | 58,8679 | 24,33345 | 3,34246 |

**Test d'échantillons indépendants**

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test-t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | ig. | T | dl | ig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence écart-type | Intervalle de confiance 95% de la différence | |
| | | | | | | | | | Inférieure | Supérieure |
| TOTALES TRESE | Hypothèse de variances égales | 1,138 | 288 | 1,034 | 08 | 303 | -4,48196 | 4,33292 | -13,07056 | 4,10664 |

**الملحق رقم(08) نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:**

```
T-TEST GROUPS=SEXE(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=حل.المشكلة التجنب الدعم التقييم التأنيب.الذاتي
  /CRITERIA=CI(.95).
```

## Test-t

**Statistiques de groupe**

| | SEXE | N | Moyenne | Ecart-type | Erreur standard moyenne |
|---|---|---|---|---|---|
| حل المشكلة. | MASCULIN | 53 | 26,3019 | 4,90912 | 0,67432 |
| | FEMININ | 57 | 27,8596 | 4,10330 | 0,54350 |
| التجنب | MASCULIN | 53 | 20,4340 | 4,54681 | 0,62455 |
| | FEMININ | 57 | 22,4912 | 4,36350 | 0,57796 |
| الدعم | MASCULIN | 53 | 17,7925 | 3,94363 | 0,54170 |
| | FEMININ | 57 | 18,1053 | 4,47087 | 0,59218 |
| التقييم | MASCULIN | 53 | 18,7358 | 3,73214 | 0,51265 |
| | FEMININ | 57 | 20,2281 | 3,94614 | 0,52268 |
| الذاتي التأنيب | MASCULIN | 53 | 12,6604 | 2,38540 | 0,32766 |
| | FEMININ | 57 | 13,1754 | 2,32320 | 0,30771 |

**Test d'échantillons indépendants**

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test-t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | ig. | t | Dl | ig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence écart-type | Intervalle de confiance 95% de la différence | |
| | | | | | | | | | Inférieure | Supérieure |
| حل المشكلة | Hypothèse de variances égales | 154 | 696 | 1,810 | 08 | 073 | 1,55776 | 86046 | -3,26334 | 0,14782 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 1,799 | 01,666 | 075 | -1,55776 | 86608 | -3,27569 | 0,16017 |
| التجنب | Hypothèse de variances égales | 834 | 63 | 2,421 | 08 | 0,017 | -2,05727 | 84966 | -3,74144 | -0,37310 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 2,418 | 06,603 | 017 | -2,05727 | 85094 | -3,74423 | -0,37030 |
| الدعم | Hypothèse de variances égales | 715 | 400 | 0,388 | 08 | 699 | -0,31281 | 80625 | -1,91095 | 1,28533 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 0,390 | 07,710 | 697 | -0,31281 | 80257 | -1,90369 | 1,27807 |
| التقييم | Hypothèse de variances égales | 040 | 843 | 2,034 | 08 | 044 | -1,49222 | 73362 | -2,94638 | -0,03806 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hypothèse de variances inégales | | | 2,038 | 07,966 | 044 | -1,49222 | 73212 | -2,94342 | -0,04102 |
| | Hypothèse de variances égales | 011 | 918 | 1,147 | 08 | 254 | -0,51506 | 44906 | -1,40518 | 0,37506 |
| التأنيب الذاتي | Hypothèse de variances inégales | | | 1,146 | 06,934 | 254 | -0,51506 | 44950 | -1,40615 | 0,37602 |

**الملحق رقم(09) نتائج الفرضية الجزئية الرابعة**

**Test d'échantillons indépendants**

| | | Test de Levene sur l'égalité des variances | | Test-t pour égalité des moyennes | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | ig. | T | dl | ig. (bilatérale) | Différence moyenne | Différence écart-type | Intervalle de confiance 95% de la différence | |
| | | | | | | | | | Inférieure | Supérieure |
| حل المشكلة | Hypothèse de variances égales | 0,543 | 035 | 158 | 08 | 875 | 13770 | 87332 | -1,59336 | 1,86877 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 156 | 2,638 | 877 | 13770 | 88422 | -1,61828 | 1,89368 |
| التجنب | Hypothèse de variances égales | 0,349 | 248 | 2,376 | 08 | 019 | 2,02085 | 85047 | -3,70663 | -0,33508 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 2,388 | 07,586 | 019 | 2,02085 | 84627 | -3,69837 | -,34333 |
| الدعم | Hypothèse de variances égales | 830 | 364 | 1,200 | 08 | 233 | 0,96160 | 0,80149 | -2,55030 | 0,62710 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 1,194 | 04,085 | 235 | -0,96160 | 0,80506 | -2,55806 | 0,63485 |
| التقييم | Hypothèse de variances égales | 09 | 524 | 1,933 | 08 | 056 | 1,42072 | 73493 | -2,87749 | 0,03604 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 1,929 | 06,103 | 056 | 1,42072 | 73657 | -2,88102 | 0,03957 |
| التأنيب الذاتي | Hypothèse de variances égales | 275 | 601 | 0,634 | 08 | 527 | 0,28600 | 45095 | -1,17986 | 0,60787 |
| | Hypothèse de variances inégales | | | 0,635 | 07,896 | 527 | 0,28600 | 45025 | -1,17849 | 0,60649 |

```
T-TEST GROUPS=SPECIALITY(1 2)
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=حل.المشكلة التجنب الدعم التقييم التأنيب الذاتي
  /CRITERIA=CI(.95).
```

**Test-t**

**Statistiques de groupe**

| | SPECIALITY | N | Moyenne | Ecart-type | Erreur standard moyenne |
|---|---|---|---|---|---|
| حل.المشكلة | SCIENTIFIQUE | 57 | 27,1754 | 3,74701 | 0,49630 |
| | LAITRE | 53 | 27,0377 | 5,32759 | 0,73180 |
| التجنب | SCIENTIFIQUE | 57 | 20,5263 | 4,73628 | 0,62734 |
| | LAITRE | 53 | 22,5472 | 4,13506 | 0,56799 |
| الدعم | SCIENTIFIQUE | 57 | 17,4912 | 3,94662 | 0,52274 |
| | LAITRE | 53 | 18,4528 | 4,45735 | 0,61226 |
| التقييم | SCIENTIFIQUE | 57 | 18,8246 | 3,73747 | 0,49504 |
| | LAITRE | 53 | 20,2453 | 3,97059 | 0,54540 |
| الذاتي التأنيب | SCIENTIFIQUE | 57 | 12,7895 | 2,41082 | 0,31932 |
| | LAITRE | 53 | 13,0755 | 2,31092 | 0,31743 |

## الملحق رقم (10):

## البرنامج التدريبي لإدارة الضغوط النفسية عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا:

| الأسابيع | رقم الجلسة | عنوان الجلسة | مدة الجلسة | مكان الجلسة | سير الجلسة |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | الأولى والثانية. | التعريف بمفهوم الضغط النفسي. | 35 دقيقة. | المدرج الموجود في الثانوية. | تقديم مفهوم الضغط النفسي للتلاميذ من |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | وجهة نظر المختصين، أعراضه، العوامل المؤدية له، ثم التركيز على انعكاساته على النفسية، ومختلف جوانب الحياة اليومية. |
| 02 | الثانية والثالثة. | عرض الأفكار اللاعقلانية التي تزيد من الضغوط النفسية. | 40 دقيقة. | المكتبة. | عرض الطرق والسلوكيات الخاطئة في التعامل مع الضغط والأفكار اللاعقلانية التي يحملها التلميذ عن تلك المواقف الضاغطة، ومن بين تلك الأفكار= امتحان البكالوريا عقبة وحاجز، وليس لدي وقت للمراجعة اليومية، للبكالوريا مسألة حظ.<br><br>تمت مناقشة هذه الأفكار ومحاولة استبدالها بأفكار أكثر عقلانية. |
| 03 | الرابعة والخامسة. | التعريف باستراتيجيات مواجهة | 60 دقيقة. | حديقة ساحة المؤسسة. | التعريف ببعض استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | الضغوط. | | | ومحاولة تغيير الأفكار اللاعقلانية ومحاولة تدريب التلاميذ على تقنية الاسترخاء والتذكير بفوائدها. واجب منزلي. |
| 04 | السادسة. | تكملة للتعريف باستراتيجيات المواجهة. | 35 دقيقة. | حجرة التدريس. | التعريف باستراتيجية التنفيس الانفعالي وحث التلاميذ عليها وتوجيههم الى تفادي الشحنات السلبية، وذلك بتوجيه الطاقة في حال الشعور بالضغوط الى الرياضة، مشاهدة المسرحيات وممارسة مختلف الهوايات( الرسم الخياطة). |
| 05 | السابعة. | الاستماع الى التلاميذ من خلال تحدثهم عن بعض المواقف الضاغطة التي تعرضوا لها. | 40 دقيقة. | المكتبة. | التكلم عن بعض المواقف الضاغطة التي يتعرض لها التلاميذ وكيفية التخلص منها، والوصول الى الاتفاق على أساليب الصحيحة حسب كل تلميذ في مواجهة |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | الضغوط. |
| 06 | الثامنة والتاسعة. | إدارة الوقت. | 60 دقيقة. | المكتبة. | القيام بالإسترخاء الذهني وضبط الوقت وتنظيمه وإدارته حيث تم الوصول الى الاتفاق على الأساليب الصحيحة في إدارة الوقت في شكل مخطط أسبوعي منظم يوفق بين وقت المراجعة ووقت الراحة، وإعطاء مطويات للمذاكرة. |
| 07 | العاشرة. | التعريف بفنية التخيل الانفعالي. | 35 | قاعة الدراسة. | طلب من التلميذ أن يتخيل أنه في موقف مقلق ( الامتحان مثلا) ويتخيل فعلا أنه يعيش هذا الموقف فينفعل ويقوم بإظهار جميع المشاعر السلبية اتجاه هذا الموقف ثم يطلب المستشار من التلاميذ أن يحدثوا أنفسهم ببعض الجمل والعبارات التي تخفف من هذا الانفعال والمشاعر السلبية، مثال: لقد بذلت جهدا |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ولن يخيبني الله. ثم يطلب منهم تغيير هذه المشاعر بمشاعر أقل حدة ليهدأ ثم يسألهم المسترشد عن شعورهم بعد تغير أفكاره. واجب منزلي. |
| 08 | الحادية عشر والثانية عشر. | التدريب على استراتيجية حل المشكلات. | 40دقيقة. | قاعة الدراسة. | إعطاء مثال لمشكل ما ومحاولة فهم عناصر هذا المشكل وصولا الى وضع خطة محكمة لحله. |