



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



عنوان المذكرة

المهارات الحياتية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط

لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي

"دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية قالمة"

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي

اشراف الأستادة:

اعداد الطالبين:

❖ د. بورصاص فطيمة الزهرة

❖ بلحساب بثينة

❖ مخناش سمية

لجنة المناقشة:

الصفة	الدرجة العلمية	الأستاذ(ة)
رئيسا	أستاذة محاضرة -أ-	د. بن الشيخ رزقية
مشرفا	أستاذة محاضرة-ب-	د. بورصاص فطيمة الزهرة
مناقشا	أستاذ محاضر-ب-	د.قدور كمال

السنة الجامعية:2021/2022

شكر وتقدير

الله الحمد كثيرا وشكرا جزيلا على ما وفر نعمه علينا

فالحمد لله وحده من قبل و من بعد

نتقدم بالشكر إلى كل من قام بمد يد العون لنا في مواصلة مشوار دراستنا الجامعية و نخص بالذكر الأستاذة الفاضلة "الدكتورة بورصاص فاطمة الزهراء" لإشرافها على هذا العمل وعلى مجهوداتها ونصائحها وتوجيهاتها طوال السنة الدراسية .

إلى كل أساتذة قسم علم النفس

إلى كل الزملاء في الدرب الدراسي

شكرا لكل من ساهم في انجاز العمل من قريب أو بعيد

فهرس العناوين

الصفحة	العناوين
	الشكر و التقدير
	الإهداء
	فهرس العناوين
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	ملخص الدراسة بالعربية
	ملخص الدراسة بالفرنسية
01	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.	
07	1- إشكالية الدراسة.
08	2- فرضيات الدراسة.
08	3- أهمية الدراسة.
09	4- أهداف الدراسة.
09	5- دوافع اختيار الموضوع.
09	6- مفاهيم الدراسة.
10	7- الدراسات السابقة.
الفصل الثاني: المهارات الحياتية.	
18	تمهيد
19	1- مفهوم المهارة.
19	2- تعريف المهارات الحياتية.
21	3- أهمية المهارات الحياتية.
22	4- أهداف المهارات الحياتية.
23	5- خصائص المهارات الحياتية.
24	6- تصنيف المهارات الحياتية.
26	7- أساليب تعليم مهارة الحياة.
28	خلاصة الفصل.
الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط	
31	تمهيد
32	أ. -الضغط النفسي.
33	1-تعريف الضغط النفسي.

40	2-النظريات المفسرة لضغوط النفسية.
40	3-أنواع الضغوط النفسية.
42	4-أسباب الضغط النفسي.
43	5-العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية.
44	ii. استراتيجيات مواجهة الضغوط.
44	1-تعريف المواجهة.
45	2-تعريف استراتيجيات المواجهة.
46	3-أنواع استراتيجيات المواجهة.
47	4-فعالية استراتيجيات المواجهة .
49	خلاصة الفصل.
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية	
51	تمهيد
52	1- الدراسة الاستطلاعية
52	1-1-تعريف الدراسة الاستطلاعية
52	1-2-أهداف الدراسة الاستطلاعية
52	1-3-نتائج الدراسة الاستطلاعية
52	2- الدراسة الأساسية
52	2-1-منهج الدراسة.
53	2-2-مجالات الدراسة.
53	2-3-عينة الدراسة.
55	2-4- أدوات جمع البيانات.
58	2-5-الأساليب الإحصائية.
	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات، الدراسات السابقة والتراث النظري	
62	تمهيد:
63	1 - عرض نتائج الدراسة
63	1-1 عرض النتائج العامة للاستجابات الكلية لأفراد العينة
69	2-1- عرض نتائج الفرضيات
69	1-2-1-عرض نتائج الفرضية الرئيسية
69	1-2-2-عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

70	3-2-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
71	4-2-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
71	5-2-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
73	2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات، الدراسات السابقة والتراث النظري
73	1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية
74	2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
75	3-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
76	4-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
77	5-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
79	الخاتمة
79	التوصيات والاقتراحات
82	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح التقويم المعرفي للضغط - لازاروس	38
02	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس .	54
03	جدول يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الشعب.	55

04	جدول يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان المهارات الحياتية.	63
05	جدول يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط.	66
06	جدول يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس المهارات الحياتية.	56
07	جدول يوضح نتائج معامل ثبات استبيان المهارات الحياتية.	57
08	جدول يوضح العلاقة بين المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط .	69
09	جدول يمثل اختبار(ت) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة على استبيان المهارات الحياتية.	70
10	جدول يمثل اختبار(ت)لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي للعينة على استبيان استراتيجيات مواجهة.	70
11	جدول يوضح اختبارات لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين على استبيان المهارات الحياتية تبعا لمتغير الجنس .	71
12	بوضوح جدول يوضح اختبارات لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين على استبيان استراتيجيات المواجهة تبعا لمتغير الجنس.	72

فهرس الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
02	شكل يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.	54
03	شكل يبين توزيع أفراد العينة حسب متغير الشعبة.	55

ملخص الدراسة:

عنونت هذه الدراسة ب"المهارات الحياتية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي."هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي. تم الاعتماد على المنهج الوصفي.وقد استعنا في جمع المعلومات بمقياس المهارات الحياتية و مقياس إستراتيجية المواجهة، حيث تم تطبيق المقياسين على عينة تكونت من 93 تلميذ و تلميذة المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا شعبة آداب وفلسفة، علوم تجريبية، لغات أجنبية، تسيير و اقتصاد، أختيرو بطريقة المسح الشامل، تم الاستعانة بالوسائل الإحصائية التالية:برنامج SPSS25، التكرارات، النسب المئوية، معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الثبات ألفا كرونباخ.وعليه توصلت النتائج إلى :

- لا توجد علاقة بين المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى التلميذ السنة الثالثة ثانوي.
- الكلمات المفتاحية:المهارات الحياتية، استراتيجيات مواجهة الضغوط، تلميذ السنة الثالثة ثانوي، شهادة البكالوريا.

Resume

Cette etude s'intitulait "compétences de vie et leur relation avec les stratégies de gestion du stress pour l'élève de troisième année du secondaires."l'étude visait à révéler la relation entre les compétences de vie et stratégies de gestion du stress pour l'élève de troisième année du secondaire. Nous avons utilisé l'approche descriptive pour collecter des information sur l'échelle des compétences de vie et l'échelle des stratégies de confrontation,ou les deux echelles ont été appliquees a un echantillon compose de 93 etudiants et etudiantes qui sont sur le point de passer le baccalaureat, arts et lettres division de philosophi, sciences experimentales, langues etrangeres,gestion et economie, ont été choisis par methode aleatoire, les moyennes statistique suivantes ont été utilisee :programme spss25 , frequences, pourcentages, coefficient de correlation de pearson,moyenne arithmetique, ecart-type, coefficient de stabilite alpha cronbach, les resultats ont atteint :

Il n'ya pas de relation entre les competences de vie et les strategies de gestion du stress pour l'eleve de troisieme annee scondaire.

M ts-cles: competences de vie, strategies de gestion du stress, eleve de troisieme scondaire,certificate de baccalaureat.

مقدمة

مقدمة:

حظي القرن الواحد والعشرين بالعديد من التغيرات والتحديات والتحويلات مست جميع الجوانب والعديد من القطاعات وعلى رأسها قطاع التربية، مما زاد من حاجة المتعلمين إلى اكتساب بعض المهارات الحياتية، خاصة وأن علماء النفس يرون أن اكتساب التلميذ لهذه المهارات له أهمية كبيرة في تحصيله الدراسي، وبالأخص شريحة التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، وعليه فإن الاهتمام بهم وبتكوينهم أمر في غاية الأهمية، حيث أصبح من الضروري دمج المهارات الحياتية في المنهج الدراسي. فهناك من يرى أن " عملية اكتساب المهارات الحياتية من النواتج الهامة للمناهج في أي مرحلة دراسية، وهذا الأمر لا يقتصر على مادة بعينها دون المواد الأخرى فهي مسؤولية مشتركة لا يمكن أن يعفى منها أي مقرر، ومرجع ذلك أن التربية في جوهرها معنية بإكساب المهارات الحياتية التي تؤهل المتعلمين لمعيشة الناس والتعامل معهم، وتمكنهم من العمل والمشاركة في العملية التنموية". (سعد الدين، 2007، ص03). كما أنه من أهم معايير قوة المجتمع هو نوعية المهارات التي يمتلكها التلميذ والتي تساعده في صياغة شخصيته صياغة صحيحة.

وبما أننا نتكلم هنا على شريحة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، الذين سيجتازون شهادة البكالوريا، فلا يمكن أن نتفادى الحديث على الضغوط التي يواجهها هؤلاء التلاميذ في هذه المرحلة الدراسية التي توافق مرحلة المراهقة، التي لا يخفى على أحد ما لهذه المرحلة من تأثيرات جانبية على الدراسة. فالتلميذ هنا يعيش ضغوط المراهقة وضغوط امتحان شهادة البكالوريا، لأن الإنسان يتعرض للضغط إذا كان الموقف يولد لديه استجابة، وبما أن كل تلميذ في هذا المستوى يتمنى النجاح ويجد صعوبة في تحقيق ذلك، فهذا الموقف بالنسبة له هو موقف ضاغط يتطلب منه استخدام استراتيجيات معينة لمواجهته، بمعنى أن التلميذ هنا عليه أن يكون متمكنا لكي يختار الاستراتيجية المناسبة لمواجهة الموقف الضاغط. ولكي يختار الاستراتيجية المناسبة يجب أن يتميز بخصائص معينة منها اكتسابه لبعض المهارات الحياتية، التي تمكنه من تحديد الموقف الضاغط من خلال تحديد العوامل التي أدت إليه وبالتالي معرفة الأسلوب المناسب لمواجهته. فالمهارات الحياتية المكتسبة من طرف التلميذ تمكنه من تخفيف من حدة الضغط عن طريق اختيار استراتيجية لمواجهة المناسبة لطبيعة الموقف.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع دفعنا ذلك إلى دراسة العلاقة بين المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي. وعلى هذا الأساس تناولنا هذا الموضوع في جانبين، جانب نظري وجانب ميداني: حيث تناول الجانب النظري الفصول التالية: الفصل الأول وهو الإطار العام للدراسة، وتم فيه عرض إشكالية الدراسة، الفرضيات، أهمية وأهداف الدراسة ودوافع اختيار الموضوع والمفاهيم الأساسية للدراسة والدراسات السابقة والتعقيب عليها. ثم الفصل الثاني الذي خصص للحديث عن المهارات الحياتية، ويتضمن مفهوم المهارة، تعريف المهارات الحياتية، أهميتها، أهدافها، خصائصها، تصنيفها وأساليبها. أما الفصل الثالث فجاء فيه الحديث عن استراتيجيات مواجهة الضغوط، تطرقنا فيه إلى الضغط النفسي الذي يتضمن تعريفه، نظرياته، أنواعه، أسبابه

والعوامل المؤثرة فيه، وخصص الجزء الثاني من هذا الفصل لاستراتيجيات مواجهة الضغوط، الذي تضمن تعريف المواجهة، تعريف استراتيجية المواجهة، أنواعها، فعاليتها.

أما في الجانب الميداني فتناولنا فصلين هما: الفصل الرابع الذي يمثل الإجراءات المنهجية للدراسة وتضمن: الدراسة الاستطلاعية تعريفها، أهدافها، نتائجها. ثم تطرقنا فيه إلى الدراسة الأساسية التي تضمنت منهج الدراسة، مجالات الدراسة، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية. والفصل الخامس والآخر: خصص لعرض ومناقشة نتائج الفرضيات بدءاً من الفرضية العامة والفرضيات الجزئية، كذلك تطرقنا إلى تفسير ومناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات والدراسات السابقة والتراث النظري، كما يضم استنتاج عام، وفي الأخير خاتمة التي تم فيها تقديم بعض التوصيات والاقتراحات ثم قائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة

2. فرضيات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. دوافع اختيار الموضوع

6. مفاهيم الدراسة

7. الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

شهد العالم والجزائر على حد سواء خلال السنتين الأخيرتين العديد من التغيرات التي مست جميع القطاعات وعلى رأسها قطاع التربية، نتيجة الظرف الصحي الذي فرضه "فيروس كورونا" مما أدي إلى المعرقله السير الطبيعي للدراسة كتقليص الحجم الساعي نتيجة نظام التفويج والعطل المفاجئة، مع كثافة المناهج والخوف من الوباء، كل هذه العوامل ولدت لدى بعض التلاميذ وخاصة تلاميذ المستوى النهائي ضغوطا نفسية، هذه الأخيرة قد تؤثر على صحتهم النفسية والجسمية إذا لم يتمكنوا من معرفة أساليب مواجهتها.

حيث تعتبر الضغوط النفسية من أكثر ما يتعرض له التلاميذ خاصة في هذه المرحلة كونهم مقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا من جهة وخوفهم من الاخفاق من جهة أخرى، ضف إلى ذلك طريقة سير المنهاج نتيجة البروتوكول الصحي، وهذه الضغوط تتطلب من التلاميذ استخدام استراتيجيات لمواجهةها. وهذا ما بينته دراسة العدره حمزة جهاد (2021)، التي حاولت دراسة مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا و مسافر، حيث بينت نتائج الدراسة ان مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطلبة كان بدرجة مرتفعة.

لهذا كان للضغوط النفسية وأساليب مواجهتها أهمية كبيرة في مؤلفات علماء النفس، "ففي فترة ما بين الستينات والسبعينات من القرن الماضي كانت البحوث المرتبطة باستراتيجيات المواجهة تركز أساسا على المواقف المتطرفة، وفي الثمانينات بدأ الاهتمام بالمواجهة والاستجابة لها وبأساليب قياسها" (منصوري، 2017، ص 130). ووضعت نظريات تفسرها وتصنيفات لمواجهتها، فهناك اساليب ايجابية وأخرى سلبية وكل شخص يستخدم الاستراتيجية التي تناسبه.

وفي ظل هذا السياق فإن شخصية التلميذ تلعب دورا أساسيا في تحديد الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة الضغوط، فنجد كل فرد يتميز بخصائص وسمات تجعله يختار استراتيجيات معينة دون أخرى، هذا ما يتطلب امتلاك مهارات معينة أو مستوى عالي من المهارات التي تساعد على تحديد المواقف الضاغطة ومصادرها، ليختار وفقها الاستراتيجية المناسبة التي تساعده على مواجهتها.

لهذا حظي موضوع المهارات الحياتية باهتمام بالغ في المحافل الدولية والإقليمية، حيث أشار تقرير اليونيسيف (2006) إلى أن 164 دولة من الدول التزمت بمادة التعليم للجميع وأقرت تضمين المهارات الحياتية كوسيلة لتمكين الأفراد من مواجهة ما يتعرضون له من مواقف وإكسابهم المعارف التي تبني على السلوك الصحيح. (فراج، 2019، ص 620). إن المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط يعدان عاملان مهمان في تحسين عملية التعلم وتحقيق نتائج أفضل في التحصيل الدراسي. ونظرا لما لهذين المتغيرين من أهمية في تمكن تلميذ السنة الثالثة ثانوي

الاطار العام للدراسة

من اجتياز شهادة البكالوريا بنجاح، فقد دفعنا ذلك إلى دراسة العلاقة بين المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي، ومن هنا نطرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي؟

ويندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الجزئية الآتية:

- ما هو مستوى المهارات الحياتية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- ما هو مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس؟

2-فرضيات الدراسة:

2-1-الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي.

2-2-الفرضيات الجزئية:

-مستوى المهارات الحياتية مرتفع لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي.

-مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع لدى تلميذ السنة الثالثة الثانوي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.

3- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في ندرة الدراسات التي تناولت موضوع المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط معا.

الاطار العام للدراسة

- تتضح أهمية الدراسة في كونها تستعرض العلاقة بين متغيري المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ الثالثة ثانوي , كون أن التلميذ و خاصة في هذه المرحلة (المراهقة) يكون أكثر تعرضا للضغوط مقارنة بأقرانه في السنوات الأخرى.
- قلة الدراسات التي تناولت موضوع المهارات الحياتية بالنسبة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ الثالثة ثانوي.
- معرفة مستوى المهارات الحياتية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي.
- معرفة مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي.
- معرفة الفروق في مستوى المهارات الحياتية لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي حسب الجنس.
- معرفة الفروق في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي حسب الجنس.

5- دوافع اختيار موضوع الدراسة:

- رغبتنا في التعرف بشكل أعمق على المهارات الحياتية التي يتميز بها تلميذ السنة الثالثة ثانوي.
- قلة الدراسات التي تناولت موضوع المهارات الحياتية. نظرا لمعرفتنا بدرجة الضغوط التي يتميز بها التلميذ في هذه المرحلة أردنا معرفة مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط.
- كثرة الدراسات التي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط مما يدل على مدى أهميتها في الدراسات التربوية.

6- مفاهيم الدراسة:

- 6-1- مفهوم المهارات الحياتية: هي مجموع السلوكات و الخبرات التي تدخل في بناء شخصية الفرد، حتى يصبح قادرا على تحمل المسؤولية و التفاعل الايجابي مع متطلبات الحياة , ومن بين هذه المهارات نجد:
- 6-1-1- مهارة حل المشكلات: وهي القدرة على إيجاد الحلول لمختلف المشكلات التي تواجه الفرد.
- 6-1-2- مهارة اتخاذ القرار: هو عملية الاختيار الناجحة بين أمرين أو أكثر من مشكلة.
- 6-1-3- مهارة إدارة الوقت: عملية تخطيطية لسيطرة على الوقت من اجل تحقيق فائدة ووصول إلى الهدف المرجو.
- 6-1-4- مهارة التخطيط: عملية منظمة تهدف إلى اختيار أفضل الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف.
- 6-2- استراتيجيات المواجهة: هي مجموعة من الأساليب و ردود الفعل التي يلجأ إليها التلميذ للتصدي لبعض المواقف الضاغطة أو لحل المشكلات التي تواجهه ومن بين هذه الاستراتيجيات نجد:

الاطار العام للدراسة

- 6-2-1- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي الجهود التي يسعى إليها الفرد من اجل تعديل العلاقة بين الشخص و بيئته.
- 6-2-2- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال: هي الجهود التي يبذلها الفرد من اجل خفض المشقة والضيق انفعالي.
- 6-3- تلميذ الثالثة الثانوي: هو التلميذ المتدرس في السنة الثالثة ثانوي و القبل على اجتياز شهادة البكالوريا.
- 6-4- شهادة البكالوريا: هي الامتحان الذي يجرى في نهاية الطور الثانوي يمتحن فيه التلاميذ في نهاية السنة الثالثة من اجل العبور إلى الجامعة.

7- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة مرجعا أساسيا في إثراء الباحث بالمعلومات التي تمس جوانب مهمة في بحثه، حيث لاقت الدراسات السابقة التي تطرقت إلى موضوع المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط أهمية كبيرة من قبل الباحثين، حيث قمنا في هذا العنصر بالاطلاع على أهم الدراسات المرتبطة بمتغيرات دراستنا لحالية على نحو التالي:

7-1- الدراسات التي تناولت المهارات الحياتية:

- دراسة فتيحة صبحي اللولو، عوض سليمان قشطة (2006): "بعنوان مستوى المهارات الحياتية لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية."

هدفت الدراسة إلى تحديد المهارات الحياتية الواجب توفرها لدى الطلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة و معرفة مستواها لديهم.

اعتمد الباحثان في دراستهما على المنهج الوصفي.

اعتمد الباحثان في دراستهما على مقياس المهارات الحياتية و مقياس ليكرت الخماسي.

تكونت عينة الدراسة من 93 طالبا و طالبة (39 طالب، 54 طالبة).

كما أظهرت النتائج انه توجد العديد من المهارات الحياتية التي يتمتع بها الطلبة منها مهارة التفكير و تحقيق الذات، و مهارة الاتصال و التواصل، و المهارات العلمية التكنولوجية، و مهارات الاقتصاد.

- دراسة هدى بسام سعد الدين (2007): "بعنوان المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها."

الاطار العام للدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تضمين المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومادى اكتساب الطلبة لها.

اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي.

اعتمدت الباحثة في دراستها على تصميم قائمة بالمهارات الحياتية التي يبني عليها تصميم أداة تحليل المحتوى و تطبيقها على المقرر قيد الدراسة ثم قامت الباحثة بتصميم اختبار المهارات الحياتية و تطبيقه على أفراد العينة بعد التحقق من صدقه وثباته.

تكونت عينة الدراسة من (597) طالبا وطالبة اعتمدت الباحثة طريقة العينة العنقودية العشوائية في اختيار عينة الدراسة في نهاية الفصل الدراسي الثاني.

وتوصلت النتائج إلى:

- ✓ ضعف تناول محتوى مقرر التكنولوجيا والعلوم التطبيقية للصف العاشر للمهارات الحياتية.
- ✓ إن مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الصف العاشر لم يصل إلى مستوى التمكن 80%
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 05,0 a في مستوى اكتساب طلبة الصف العاشر لمفاهيم المهارات الحياتية تعزى للجنس لصالح الذكور.
- دراسة عبد الرحمان جمعه وافي(2010):"بعنوان المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوي."

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوي.

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي.

اعتمد الباحث في دراسته على مقياس teele للذكاءات المتعددة، ومقياس المهارات الحياتية.

تكونت عينة الدراسة من 262 طالب(116 طالبا، 146 طالبة) اختيروا بطريقة عشوائية.

كما أظهرت النتائج اكتساب الطلبة المهارات الحياتية بشكل جيد والتعرف على مستويات المهارات محل الدراسة بإضافة إلى وجود علاقة بين المتغيرين.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس.

- دراسة نعيمة بن دربال (2019):"بعنوان مستوى المهارات الحياتية ."

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى المهارات الحياتية لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي.

اعتمدت الباحثة في دراستها على أداة قياس المهارات الحياتية لتلاميذ المرحلة الثانوية، وبعد قيام بدراسة الأسس العلمية للمقياس والذي تكون من (68) بنداً و (8) محاور الخاصة بالمقياس.

تكونت عينة دراسة من (80) تلميذ وتلميذة للسنة الثالثة ثانوي، اختيرو بالطريقة العشوائية البسيطة،

ومعالجة النتائج تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وعليه توصلت النتائج إلى:

- ✓ ارتفاع مستوى المهارات الحياتية عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- ✓ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس و متغير التخصص (علمي/أدبي)، و التحصيل الدراسي (المقبول/الضعيف).
- دراسة أمينة بودردابن (2020): "بعنوان دور الجامعة في تكوين بعض المهارات الحياتية لدى الطالب الجامعي".

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الجامعة في إكساب الطلبة البعض من المهارات الحياتية.

اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الأرتباطي بين مرحلة قبل التكوين الجامعي و خلال التكوين الجامعي .

اعتمدت الباحثة في دراستها على تصميم مقياس المهارات الحياتية يتكون من 83 فقرة.

تكونت عينة الدراسة من عينة مسحية عددها 573 طالبة و طالب من طلبة الماستر 2 شملت عينة الدراسة طلبة كليات جامعة قسنطينة لكل من كلية معهد علم النفس و علوم التربية و الأرتوفونيا و كذلك طلبة كلية التكنولوجيا معهد الإعلام الآلي.

توصلت النتائج إلى:

- ✓ توفر مهارة إدارة المشاعر، مهارة التعاون في عمل الجماعي، مهارة حل المشكلات لدى الطلبة قبل تكوينهم الجامعي.
- ✓ لم تظهر النتائج أثر الجنس على كل المهارات الحياتية خلال التكوين الجامعي.
- ✓ أما بالنسبة للتخصص الدراسي، فقد كان لتخصص علم النفس أثراً على طلبته.

7-2-الدراسات السابقة التي تناولت موضوع إستراتيجيات مواجهة الضغوط:

- دراسة عبد الحفيظ جدو (2014): "بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم."

هدفت الدراسة إلى معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها المراهقون ذوو صعوبات التعلم .

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج العيادي.

اعتمد الباحث في دراسته على أدوات بحث تمثلت في دراسة الحالة ، المقابلة نصف الموجهة ، بالإضافة إلى مقياس مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الهلالي 2009.

تكونت عينة الدراسة من المراهقين ذوي صعوبات التعلم وكان عددهم أربع حالات (03 إناث_01 ذكر) بثانوية بادي مكي_زريبة الوادي_بسكرة.

توصلت النتائج إلى:

يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات مواجهة سلبية أمام الضغوط النفسية.

يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات الاستسلام ولوم الذات أمام الضغوط النفسية.

يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة أمام الضغوط النفسية.

يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات التنفيس الانفعالي والدعابة أمام الضغوط النفسية.

- دراسة وداد والي (2015): "بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و إناث.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث).

اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي الاستدلالي والمنهج العيادي لغرض إحداث تكامل في البحث.

اعتمدت الباحثة في دراستها على مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط ciss.

تكونت عينة الدراسة من 40 فرد (25 ذكر، 15 أنثى).

كما أظهرت النتائج إن إستراتيجية الانفعال هي أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما لدى المراهقين الجانحين.

- دراسة مخلوف بلقاسم (2021): "بعنوان استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على مشكلة وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية. هدفت الدراسة إلى دراسة استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المركزة على مشكل وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى تلاميذ البكالوريا الرياضية. اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي. اعتمد الباحث في دراسته على مقياس الضغوط النفسية، ومقياس التفاؤل والتشاؤم. تكونت عينة الدراسة من 102 تلميذ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية النسبية. كما أظهرت النتائج أن الضغوط النفسية المركزة حول المشكل تنخفض كلما كانت نسبة التفاؤل مرتفعة وترتفع كلما كانت نسبة التشاؤم مرتفعة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا الرياضية.
- دراسة حمزة جهاد العدرة (2021): "بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا والمسافر". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا والمسافر. اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي الأرتباطي. اعتمد الباحث في دراسته على مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (500) طالبا وطالبة يدرسون في مدارس مدينة يطا ومسافر، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية. توصلت النتائج إلى:
 - أظهرت الدراسة انه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا والمسافر.
 - أظهرت الدراسة أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة المدارس في مسافريطا كان بدرجة مرتفعة.
 - أظهرت النتائج أن مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا ومسافر كان بدرجة مرتفعة.

- أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات عينة الدراسة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا و مسافرتيغا إلى متغيرات الجنس و كانت فروق لصالح الإناث.

التعقيب على الدراسات السابقة:

نظرا لما تم الحصول عليه من الدراسات السابقة ذات علاقة بموضوع دراستنا بغية جمع معلومات أكثر حول الدراسات المرتبطة بعنوان دراستنا و التي تحمل عنوان المهارات الحياتية و علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ الثالثة ثانوي.

وجدنا العديد من الدراسات التي تطرقت لمتغير المهارات الحياتية و دراسات أخرى تناولت متغير استراتيجيات مواجهة الضغوط و لكن تعذر علينا الحصول على دراسة تجمع بين المتغيرين (المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط).

أوجه الاتفاق بين هذه الدراسة و الدراسات السابقة:

تشابه دراستنا مع الدراسات السابقة من حيث التركيز على المهارات الحياتية لدى المتعلمين في مختلف الأطوار الدراسية .

من حيث الهدف: معظم الدراسات تناولت المهارات الحياتية و علاقتها بمتغيرات أخرى و نجد ذلك في دراسة عبد الرحمان جمعة وافي(2010)هدفت إلى التعرف على المهارات الحياتية و علاقتها بالذكاءات المتعددة و دراسات أخرى اكتفت بمتغير مستقل(المهارات الحياتية) كما جاء في دراسة فتيحة صبيحي اللولو،عوض سليمان قشطة(2006) و دراسة هدى بسام سعد الدين (2007)، ودراسة بن دربال نعيمة(2019) و دراسة بودردابن أمينة(2020) كان الهدف منهم الكشف عن مستوى المهارات الحياتية لدى التلاميذ و الطلبة على حد سواء.

من حيث المنهج: تتفق دراستنا مع بعض الدراسات الأخرى من حيث المنهج و هو المنهج الوصفي.

أوجه الاختلاف:

تختلف الدراسات التي تضمنت المهارات الحياتية من حيث حجم العينة و مجتمع الدراسة من دراسة إلى أخرى على حسب طبيعة الهدف.

تميزت دراستنا عن الدراسات السابقة في :

الاطار العام للدراسة

-
- كونها أول دراسة تجمع بين متغيرين هما المهارات الحياتية وإستراتيجية مواجهة الضغوط على حد اطلاقنا.
 - قلة الدراسات التي تناولت موضوع المهارات الحياتية.

الفصل الثاني: المهارات الحياتية

الفصل الثاني : المهارات الحياتية

- تمهيد:

1- مفهوم المهارة

2- تعريف المهارات الحياتية

3- أهمية المهارات الحياتية

4- أهداف المهارات الحياتية

5- خصائص المهارات الحياتية

6- تصنيف المهارات الحياتية

7- أساليب تعليم مهارة الحياة

- خلاصة الفصل

تمهيد :

تمثل المهارات الحياتية مجموعة من المعارف و المهارات التي يمتاز بها الفرد في حياته اليومية وتختلف طرق تطبيقها أو استخدامها من فرد لأخر نظرا لتنوع الشخصيات وتعدد المهارات على حسب طبيعة الموقف والمشكلات التي يواجهها الفرد، يتحدد نوع المهارات على سبيل المثال مهارة حل المشكلات ومهارة اتخاذ القرار ومهارة التعامل مع الضغوط ومهارة التفكير النقدي.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف المهارة، تعريف المهارة الحياتية، أهميتها، أهدافها، خصائصها، تصنيفها، و أساليب تعليم مهارة الحياة .

1- مفهوم المهارة :

1-1- المهارة لغة: " تعني الإحكام فيقال :مهر الشيء ومهرفيه, ومهر به, لذا فان المهارة هي المقدرة على العمل شيء بطريقة جيدة و بدراية به . وتعني أيضا :ماهر مدريا ذا خبرة." (شاش، 2010، ص 31) .

1-2- المهارة اصطلاحا :يعرفها عاقل (1988) قدرة رفيعة تمكن الإنسان من القيام بفعل مركب بدقة و حذق . (النعيمي، الخزرجي، 2014، ص470).

❖ تعرف المهارة بأنها القدرة المعرفية والحسية المستخدمة في تحقيق أهداف مرغوبة لدى الفرد. (منسي، بيخت، 2010، ص14).

❖ أن المهارة تدل على السلوك المتعلم أو المكتسب الذي يتوافر له شرطان جوهريان أولهما أن يكون موجها نحو إحراز الهدف أو غرض معين، وثانيهما أن يكون منظما بحيث يؤدي إلى إحراز الهدف في اقصر وقت ممكن(شاش، 2015، ص 31) .

❖ تصرف متقن لدى معرفة الشخص بالتصرف المطلوب في موقف معين والدافعية للإتيان به (الدخيل الله، 2014، ص21).

❖ أما في قاموس علم النفس الكبير يقدم هذا المصطلح باعتباره مجموعة من الاستجابات الملائمة أو المناسبة لوضعية معينة بصدها الفرد، وذلك عبر سلوكيات فعالة حصلت بعد عدة عمليات تعليمية (السالي، 2019، ص174).

من التعريفات السابقة يمكننا القول أن المهارة عبارة عن :

- ❖ القدرة على أداء مهمة ما بشكل جيد ودقيق .
- ❖ نشاط معرفي وحسي يتم اللجوء إليه من اجل تحقيق أهداف معينة من قبل الفرد.
- ❖ سلوك متعلم يتحقق عن طريق شرطان أولهما إدراك الهدف والسعي إلى تحقيقه وثانيهما دقة في انجازه في أسرع وقت .
- ❖ نشاط مكتسب يتم تطويرها من خلال الممارسة .
- ❖ مجموعة من الاستجابات التي تلائم موقف معين.

2- مفهوم المهارات الحياتية :

يعتبر مفهوم المهارات الحياتية من المصطلحات الحديثة التي ظهرت خلال عشرين السنة الأخيرة ف، لقد تعددت المفاهيم واختلفت . ومن هذه التعاريف نذكر :

- ❖ حسب منظمة الأمم المتحدة للطفولة : المهارات الحياتية هي مجموعة من المهارات النفسية و الشخصية التي تساعد الأشخاص على اتخاذ القرارات المدروسة بعناية، والتواصل بفعالية مع الآخرين، وتنمية مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح . (United nations children'sfund ,2012).
- ❖ وتعرفها المنظمات الدولية للشباب على أنها مجموعة شاملة من المهارات والقدرات الإدراكية وغير الإدراكية العامة، والسلوكيات الاتصال، والتوجهات، الشخصية والمعرفة التي ينمها الشباب ويحتفظون بها طوال حياتهم.
- وتعزز المهارات الحياتية من رفاهية الشباب وتساعد في تطوير أنفسهم ليصبحوا أطراف فعالة ومنتجة في مجتمعاتهم . (المنظمة الدولية للشباب، 2014).
- ❖ وحسب منظمة الصحة العالمية (who) : هي القدرة على انتهاج سلوك تكيفي وإيجابي يمكن الفرد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية. (United nations children's fund ,2012)
- ❖ ويعرفها مكتب التربية العربي لدول الخليج : المهارات الحياتية مجموعة من المهارات المتكاملة التي يتم اكتسابها للمتعلم وما يتصل بها من معارف وقيم واتجاهات تجعله شخصا قادرا على تحمل المسؤولية والتعامل مع مقتضيات الحياة اليومية.
- ❖ يعرفها مازن على أنها القدرة اللازمة للمتعلمين من المهارات اللازمة لممارسة حياتهم اليومية ونشاطاتهم الحياتية مثل : مهارة اتخاذ القرارات إدارة الوقت، إدارة المال.(عياد و سعد الدين، 2010، ص184).
- ❖ أيضا هي كل ما يقوم به الفرد من سلوك توافقي يساعده على التعامل بفعالية مع مطالب الحياة وذلك عن طريق ترجمة المعلومات التي يعرفها والاتجاهات والقيم والمعتقدات التي يعتنقها وتوظيفها في عمل أو في أي نشاط يجب عليه عمله لمزاولة حياته العادية.(منسي وبخيت، 2010، ص14).
- ❖ أما منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية the organisation for economic co-operation and development(OCDE) : فعرفت المهارات الحياتية بناء على ثلاثة معايير عامة : الكفاءة الأساسية للفرد التي تساهم في الوصول به لحياة ناجحة في مجملها ويضمن له تحقيق مستوى أداء مرتفع وجيد. وان تكون المهارات الحياتية أدوات فعالة للتصدي للتحديات الهامة في جوانب الحياة المختلفة والمشكلات التي تواجه الفرد بكافة صورها وإشكالها، وتتصل بجميع الأفراد في المجتمع كله .(بودردابن، 2020، ص53).
- ❖ هي مجموعة من المعلومات والإجراءات التي من خلالها يستطيع الفرد حل المشكلة أو مواجهة تحدي أو إدخال تحديات في مجال حياته(منسي وبخيت ، 2010، ص14).
- ❖ وعرف موقع ويكيبيديا المهارات الحياتية على أنها سلوكيات تستخدم بمسؤولية وعلى نحو ملائم في إدارة الشؤون الشخصية . وهي مجموعة من المهارات البشرية التي تكتسب عبر التعلم أو التجربة المباشرة، التي تستخدم للتعامل مع المشكلات والأسئلة التي تواجه عادة حياة الإنسان اليومية.

- ❖ أما الشاربيني فعرفت المهارات الحياتية بأنها مادة اتساع المعرفة لدى الفرد ومهارات التفاعل الضرورية لحياة البالغين حتى يمكنهم من مواجهة الحياة وصنع القرارات في سبيل تعلم السلوكيات الضرورية والمهارات الحياتية ومهارة الحياة اليومية والمهارة المعرفية، الاجتماعية، الشخصية.(الحلوة،2014، ص183،184).
- ❖ كما عرفها البرنامج الإنمائي للأمم المتحدة على أنها المهارات التي يجب أن يعرفها الشباب حتى يستطيع اقتحام عمل ما.(سعد الدين، 2007، ص13).

ومن خلال كل ما تقدم من تعريفات يمكن أن نفهم أن المهارات الحياتية هي:

- ❖ مجموعة من القدرات التي يستخدمها الفرد ويحتاجها لحل مشكلاته والتعامل مع الضغوط التي تواجهه.
- ❖ كما أجمعت بعض التعريفات على عدة نقاط مشتركة للمهارات الحياتية وهي :
- ❖ تساعد الفرد على حل مشكلاته ومواجهة تحدياته .
- ❖ قدرات تتضمن جوانب نفسية وشخصية.

3-أهمية المهارات الحياتية :

تكمن أهمية المهارات الحياتية في النقاط التالية :

- تساعد الفرد على إدراك الذات وتحقيق الثقة بالنفس .
- تكسب الفرد القدرة على تحمل المسؤولية.
- تساعد على تحقيق قدر كبير من الاستقلال الذاتي .
- تنمي القدرة على التعبير عن المشاعر.(فراج، 2019، ص628).

"وترى كوجك (1996: 93) ضرورة الاهتمام بالمهارات الحياتية وتزويد كل متعلم بها، كي يستطيع أن يواجه المتغيرات والتحديات العصرية التي يتسم بها هذا العصر، وكذلك أداء الأعمال المطلوبة منه على أكمل وجه، فهذه المهارات تحقق له التعايش الناجح والتكيف والمرونة والنجاح في حياته العلمية والشخصية".(سالم، 2014، ص16).

وقد حدد هندي أهم المهارات الحياتية فيما يلي :

أ-تحقق المهارات الحياتية التكامل بين المدرسة والمجتمع.

ب-تعطي الفرد الفرصة لان يعيش حياته بشكل أفضل خاصة في هذا العصر الذي يتسم بانفجار معرفي ومعلوماتي وتكنولوجي متلاحق.(سعد الدين، 2007، ص16).

ج- تمنح المتعلمين فرصة الحصول على المعلومات من مصادرها الأولية من خلال ما تطرحه للمتعلمين من طرائق حديثة.

د- تكسب الفرد الإحساس بمشكلات مجتمعه، ومن ثم تولد لديه الرغبة في إيجاد حلول لها. (بودرداين، 2020، ص58).

والمهارات الحياتية التي يكتسبها المتعلمين في خلال مراحل التعليم المختلفة هي واحدة من أهم نواتج التعلم المدرسي وحيث أن المهارات الحياتية هي كل ما يقوم به الأفراد من أداءات للسلوك التوافقي الذي يجعلهم يتعاملون بفعالية مع متطلبات الحيات اليومية وتحدياتها. (منسي وبخيت، 2010، ص19، 18).

ومن جهة أخرى يرى (قزامل، 2007، ص64) أن أهمية المهارات الحياتية تتمثل في :

أ- تساعد الفرد على التغلب على المشكلات الحياتية والتعامل معها بحكمة .

ب- تعتبر سبيل لسعادة الفرد وتقبله للآخرين والحياة معهم وكذلك حب الآخرين وتقديرهم له. (بودرداين، 2020، ص59).

ج- تشعر الفرد بالفخر والاعتزاز بالنفس وهذا يشعر الآخرين بالثقة وتعطيه المزيد من القدرة على التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات طيبة قائمة على الحب والمودة معه.

د- تساعد الفرد على الربط بين الدراسة النظرية وذلك لكشف الواقع الحياتي .

ويتوقف نجاح الفرد في حياته بقدر كبير على ما يمتلكه من مهارات وخبرات حياتية. (الشمري و الصعيدي، 2017، ص242).

"إن أهمية تنمية المهارات الحياتية تكمن في النظر إلى أثارها الايجابية على مستوى الفرد , فهي تساعد المتعلم على امتلاك المهارات التي تمكنه من التعامل في المواقف الحياتية المختلفة. وتساعد على اتخاذ القرارات في مرحلة مبكرة وحسم الموقف واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب." (المعاوي والاكلي، 2020، ص321).

مما سبق عرضه يمكننا القول بأن أهمية المهارات الحياتية تكمن في تحقيق التكامل بين الفرد والبيئة والمجتمع من أجل مسيرة التطورات التي يتميز بها عصرنا من جهة وتحقيق التفاعل مع الحياة من جهة أخرى ومن خلال ما يتم التعرف عليه في مراحل التعليم المختلفة عن المشكلات التي يواجهها المجتمع تنشأ لدى التلميذ الإحساس بالمسؤولية والرغبة في إيجاد الحلول، ومن أهم ايجابياتها أنها تساعد الفرد على مواجهة المشكلات الحياتية باستخدام مهارة حل المشكلات على سبيل المثال، وكذلك تشعر الفرد بالثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على امتلاك المهارات تناسب المواقف الحياتية، القدرة على اتخاذ قرارات والسرعة في تنفيذها .

4-أهداف المهارات الحياتية :

إن الهدف من تعليم المهارات الحياتية يكمن في استفادة المتعلم من تلك المهارات وكيفية استخدامها في حياته العامة والخاصة.

❖ ولقد لخص الغامدي محاور أهداف تعليم المهارات الحياتية في أربع محاور رئيسية تمثلت في :

- *تنمية ثقافة المتعلم بقدرته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة المختلفة
- *تنمية قدرة المتعلم على حل المشكلات الحياتية من مهارات بيئية محلية وعالمية
- *تنمية قدرة المتعلم على الاستدلال المنطقي، و التفكير العلمي.(الغامدي،2011، ص1).

- وذكرت سارة سمير في مقالها أن الهدف من المهارات الحياتية يتمثل في :

* تحسين الحياة النفسية والاجتماعية

*تنمية الخصائص الشخصية للمتعلم

*تنمية مهارات التعليم الذاتي

*تنمية الملاحظة الواعية.(سمير،2020، ص1).

- كما ذكر عادل السيد مع العديد من الباحثين مجموعة أخرى من الأهداف تمثلت في :

- إكساب المتعلم ثقة بقدراته على التعامل بنجاح مع متغيرات الحياة
- تنمية قدرة المتعلم على حل المشكلات الحياتية في البيئة المحلية والعالمية
- تنمية قدرة المتعلم على التواصل وتنمية روح التعاون مع الآخرين
- تنمية القدرة على الاستدلال المنطقي والتفكير العلمي وإكسابه القدرة على أعمال العقل في ممارسة علمية التفكير المتنوع، وتبصيره بطرق جمع المعلومات من مصادر متنوعة.(بودردابن، 2020، ص62).

❖ إن الهدف الأساسي والعام من المهارات الحياتية هو تنمية قدرات المتعلم على حل مشكلاته وعلى التواصل

والتفكير العلمي وتنمية شخصية المتعلم، وتحسين حياته النفسية والاجتماعية.

5-خصائص المهارات الحياتية :

إن المهارات الحياتية تتسم بالسمات التالية :

- ❖ إنها ناتج عملية التدريب والتعلم
- ❖ إنها مجموعة منظمة من الخبرات التي تساعد الفرد على الاتصال والتفاعل في البيئة.(شاش،117،2015).

- ❖ إنها مجموعة من المعارف التي تساعد الطفل (الفرد) على حل المشكلات واتخاذ قرارات صائبة.
- ❖ إنها مهارات أساسية لا غنى عنها من اجل مواصلة البقاء.(بودردابن، 2020، ص56).

لقد ذكر عمران وآخرون بعض الخصائص المهارات الحياتية تمثلت في :

- ❖ تختلف من مجتمع لآخر إتباع لطبيعة تقدمه، وتختلف من فترة زمنية لأخرى فمثلا: حاجة الإنسان البدائي للقراءة والكتابة، ظهرت عندما شعر بأهمية تسجيل تاريخه الإنساني.(احنادو، عبد الله، 2017، ص53، 54).
- ❖ التنوع والشمولية ; فالمهارات الحياتية تشمل كل الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع الفرد لاحتياجاته، ولتطلبات تفاعله مع الحياة وتطوره له.(فراج، 2019، ص629).
- ❖ تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد والمجتمع ودرجة تأثير كل منهما على الآخر، وتهدف إلى تطوير أساليب معيشة الحياة ومساعدة الفرد على التفاعل الناجح.(صالح، 2019، ص354).

ويشير زيتون (2001) إلى خصائص المهارات الحياتية كما يلي :

- ❖ إنها القدرة على أداء عمل أو عملية تتكون من مجموعة من الأداءات أو العمليات الأصغر
- ❖ تتكون المهارة عادة من خليط من الاستجابات أو السلوكيات العقلية والاجتماعية والحركية .(شاش، 2015، ص34).
- ❖ تتطلب المهارة معرفة ومعلومات
- ❖ تنمى المهارة من خلال عملية التدريب training أو الممارسة practice
- ❖ يتم تقييم الأداء المهاري بكل من معياري الدقة في القيام به والسرعة في الانجاز معا.(سالم، 2014، ص28، 29).

ومنه يمكننا تلخيص خصائص المهارات الحياتية في النقاط التالية :

- نشاط مكتسب عن طريق التدريب والممارسة.
- مجموعة من الخبرات والمعارف تسعى إلى تحقيق تفاعل في البيئة وتطويره له.
- تختلف حسب الزمان والمكان.
- التنوع والشمولية لتغطي كافة جوانب الحياة.
- تطوير الأداء بغية تحقيق التوازن بين الأساليب المتبعة والمتطلبات المرغوبة لتحقيق التفاعل.
- عملية تقييم المهارات تتحكم فيها الدقة والمدة.

6-تصنيف المهارات الحياتية :

هنالك العديد من التصنيفات للمهارات الحياتية اختلفت باختلاف مجال كل باحث، كما نسب بعضها إلى منظمات دولية نذكر منها :

- تصنيف منظمة الصحة العالمية ويشمل : مهارة اتخاذ القرار، مهارة المشكلات، مهارة التفكير الإبداعي، مهارة التفكير النقدي، مهارة الاتصال، مهارة التعامل مع العواطف، مهارة التعامل مع الضغوط. Unitednations (children’s fund ,2012).
- حسب منظمة اليونيسيف 2006: مهارة التواصل الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص، مهارة التفاوض والرفض، مهارة التعبير العاطفي، مهارة التعاون والعمل في فريق، مهارة الدعوة لكسب التأييد، مهارة صنع القرار وحل المشكلات، مهارة المركز الباطني للسيطرة، مهارة إدارة التعاون مع الضغوط. (سعد الدين، 2007، ص 17، 18).
- كما صنف بريس 1993 Price المهارات الحياتية في التفاعل مع الآخرين، تجنب الأخطار، التعامل مع الخدمات الاجتماعية، الحصول على وظيفة، التغذية السليمة، إتباع العادات الصحية، إدارة الأموال بطريقة رشيدة. (مرتجي، 2016، ص 26).
- تصنيف عمران وآخرين (2001) باعتبارها مهارات أساسية لاغنى للفرد عنها في تفاعله في مواقف حياته اليومية، صنفت إلى قسمين :
- ❖ مهارات ذهنية : صناعة القرار، حل المشكلات، تخطيط لأداء الأعمال ، إدارة الوقت والجهد، ممارسة التفكير الناقد والتفكير المبدع.
- ❖ مهارات علمية : من أمثلتها العناية الشخصية بالجسم والعناية بالملبس، استخدام الأدوات والأجهزة المنزلية والعناية بالأدوات الشخصية. (الغامدي، مقال في موقع الوكة الالكترونية).
- تصنيف فاير هيرير (1991) firehrer :ضم هذا التصنيف ست مهارات رئيسية هي : مهارة النمو الشخصي، المهارات الصحية، المهارات الغذائية، مهارة المواطنة، مهارة الاتصال، مهارات الاستهلاك. (بودردابن، 2020، ص 68).
- ومن التصنيفات الأكثر شيوعا هو التصنيف حسب جوانب الشخصية والاجتماعية المختلفة لكل فرد كما يلي :
- مهارات خاصة بالفرد وإمكاناته وميوله واستعداداته وقدراته
- مهارات خاصة بالحياة الاجتماعية للفرد مثل:العلاقات الشخصية بالآخرين على مستوى الأسرة والأصدقاء و الزملاء في المدرسة أو في العمل. (منسي وبخيت، 2010، ص 16).
- تصنيف اللقاني وزميله (2001) و صنفتها إلى :
- ❖ مهارات عقلية : كالتفكير والابتكار وحب الاستطلاع وحل المشكلات
- ❖ مهارة يدوية : كاستخدام التكنولوجيا والكمبيوتر

❖ مهارة اجتماعية : كالتعامل مع الآخرين واتخاذ القرار والحوار وتقبل الآخر والتفاوض.(الغامدي، مقال في موقع الوكة الالكترونية).

ومما سبق فإننا نجد اختلاف في تصنيف الباحثين لاستراتيجيات المواجهة وهذا الاختلاف راجع إلى الفرد في تفسيره ومدى تقبله لنوع الضغوط التي تواجهه. فنجد أن المهارات الذهنية هي أكثر تصنيف دقة واستخداما كونه يشمل حل المشكلات، إدارة الوقت، اتخاذ القرار ومهارة التواصل مع الآخرين.

7-أساليب تعليم مهارات الحياة :

فقد اجمع العديد من الباحثين والعلماء أن هناك أساليب وفتيات متبعة اثبت فعاليتها في تعليم وتدريب العديد من المهارات والسلوكيات الحياتية هي :

6-1-التشكيل shaping :

ويعرف أحيانا باسم التقريب المتتابع أو مفاضلة الاستجابة و المقصودة به ذلك الإجراء الذي يعمل على تحليل السلوك إلى عدد معين من المهمات الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك النمائي.(الإمام والجوالدة، 2010، ص187).

6-2-التسلسل chaining :

هو الإجراء الذي نستطيع من خلاله مساعدة الفرد على تأدية السلوكية وذلك بتعزيزه عند تأديته للحلقات التي تتكون منها تلك السلسلة على النحو المتتالي.

وفي تعديل السلوك تنمية المهارات تسمى الأجزاء الصغيرة التي تكون السلوك بالحلقات.(شاش، 2015، ص57).

6-3-التلقين prompting :

"هو إجراء يشتمل على الاستخدام المؤقت لمثيرات تمييزية إضافية بهدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للسلوك المستهدف، ويقال لمثيرات تمييزية إضافية من اجل تمييزها عن المثيرات التمييزية المتوفرة أساسا في البيئة"(الإمام، الجوالدة، 2010، ص188).

6-3-1-أنواع التلقينات :

6-3-1-1- التلقين اللفظي verbal prompts :

هو عبارة عن تعليمات لفظية، أي أن نذكر للطفل ما يريده أن يفعله بالكلمات و من الواضح أن هذا النوع من التلقين أو الحث يمكن أن يكون مفيدا فقط مع الأطفال الذين يستطيعون الكلام، و ينبغي أن تكون التلقينات اللفظية واضحة. (شاش، 2015، ص 65، 66).

2-1-3-6- التلقين الإيمائي:

وهو التلقين بالإشارة أو النظر باتجاه معين مثل تكيف اليدين على الصدر إيماء الالتزام والانضباط. (الإمام، الجوالدة، 2010، ص 188).

3-1-3-6- التلقين الجسدي physical prompts :

عبارة عن لمس الآخرين جسديا بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين، ويمكن استخدامه بعد فشل الفرد في الاستجابة للتلقين اللفظي أو الإيمائي. (شاش، 2015، ص 66).

4-1-3-6- الإخفاء fading :

هو الإزالة التدريجية للتلقين بهدف مساعدة الفرد على تأدية السلوك المستهدف باستقلالية دون التدخل فيه.

5-1-3-6- النمذجة modeling :

عملية تدريب الفرد على تأدية سلوكيات معينة وفق نموذج يعرض أمامه. (الإمام والجوالدة، 2010، ص 189).

"أما التقليد imitation فإنه مصطلح للدلالة على السلوك المتعلم، الذي يلاحظ سلوكا معيناً ويقوم بتقليده وهو يعكس الأداء". (شاش، 2015، ص 50).

ويمكن تقسيم النمذجة للأقسام التالية :

أ- النمذجة المباشرة: يقوم النموذج بتطبيق مهارة حياتية في مواقف فعلية أو رمزية حيث يطلب من الفرد تأدية هذا النموذج بإتقان، أو تتمثل النمذجة المباشرة بوجود قدوة فعلية أو شخص يؤدي النموذج السلوكي الاجتماعي المطلوب إتقانه. (الإمام و الجوالدة، 2010، ص 190).

ب- النمذجة من خلال المشاركة: يقوم المسترشد من خلال هذا النموذج بمراقبة نموذج حي أولاً، ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع المعالج وأخيراً فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده. (شاش، 2015، ص 51، 50).

ومن خلال ما تم عرضه نجد أن أساليب تعليم مهارات الحياة متنوعة وشاملة لكافة الجوانب بداية من تحليل السلوك إلى ترتيبه بشكل متتالي، تمييز المثيرات الإضافية عن المثيرات الموجودة في البيئة الاستقلالية في تأدية السلوك، تدريب الفرد على أداء سلوك جديد وفق نموذج معين.

خلاصة الفصل :

تعددت طرق استخدام المهارات الحياتية وتنوعت من فرد إلى آخر، وذلك حسب الموقف الذي يستدعي من الفرد ممارستها، كونها تساهم بشكل كبير في بناء شخصيته وكسب ثقته في نفسه وقدرته على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.

الفصل الثالث

:استراتيجيات مواجهة الضغوط

الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغوط

تمهيد:

I. الضغط النفسي

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
- 3- أنواع الضغوط النفسية
- 4- أسباب الضغط النفسي
- 5- العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية

II. استراتيجيات مواجهة الضغوط

- 1- تعريف المواجهة
- 2- تعريف إستراتيجية المواجهة
- 3- أنواع إستراتيجية المواجهة
- 4- فعالية إستراتيجية المواجهة

خلاصة الفصل

تمهيد:

أصبح مفهوم الضغط النفسي أكثر اتساعاً وانتشاراً خاصة في الآونة الأخيرة حيث أنه يشمل العلاقة و التفاعل بين الفرد ومحيطه، فلقد كثرت الأبحاث والبرامج والمقالات التي اهتمت بموضوع الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها، التي يستخدمها الفرد من أجل التخفيف من الضغط أو التخلص منه و من أجل التمتع بصحة نفسية جيدة.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريف الضغط النفسي، النظريات المفسرة له، أنواعه، أسبابه، العوامل المؤثرة فيه، تعريف المواجهة، تعريف إستراتيجية المواجهة، أنواعها، فعاليتها.

. الضغط النفسي

1- تعريف الضغط النفسي:

لغة: ضغط و الضغطة : عصر الشيء إلى شيء، ضغطه يضغطه ضغطا : زحمه إلى الحائط و نحوه، ومنه ضغطه القبر وفي الحديث " لتضغطن على باب الجنة ". أي تزحمون يقال : ضغطه إذا عصره و ضيق عليه و قهره.(ابن منظور، د س ن، ص2591).

وضغط نفسيا :حدث ناتج عن ضاغط يتبدى في مظاهر سيكولوجية و أنه عامل له صلة بمشاعر الحزن و عدم السرور و عدم الارتياح و الإحساس بالألم و عدم الفرح.(الفاخري،2018،ص15).

اصطلاحا :مجموع المثيرات أو المنبهات التي يمكن أن تثير استجابات الجسم كرد فعل متوقع تجاه الضغوط.(غانم،2003،ص11).

_كما تشير وفاء عبد الله إلى أن الضغط "هو حالة اضطراب في بعض الوظائف الفسيولوجية و الوجدانية و الانفعالية لدى الفرد، تحدث نتيجة تعرضه لمثيرات ضاغطة تتحدى طاقاته للتأقلم و التكيف." (اشتوي،2017،ص22).

_هو تلك الظروف المرتبطة بالضبط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد و ماينتج من ذلك من آثار جسمية و نفسية.(السيد عثمان،2008،ص96).

_وتعرف الضغوط النفسية على أنها مجموعة من المؤثرات غير السارة و التي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه و تؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية و الفسيولوجية و الجسمية لدى الفرد.(السيد عبيد،2008،ص21).

_وعرفها إبراهيم على أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة و مستمرة.(عبد الرحمن،2008،ص09).

_وعرف كل من لازاروس و فولكان 1984 folkman.lazaurs الضغط بأنه " علاقة خاصة بين الفرد و البيئة و التي يقدرها الفرد على أنها شاقة و مرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها و تعرض صحته للخطر".(الفاخري، 2018، ص17).

الضغوط

_أما القريشي فيعرف الضغط على انه " ما يتمثل في الموقف والأحداث التي تقابل الفرد في حياته اليومية، والتي لا يجد من طاقته النفسية والعضوية ما يساعده على مواجهتها والتعامل معها." (العبد الله، 2014، ص10).

_ويعرفها كابلان 1981: " الضغط النفسي هو حالة يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وقدرته على الاستجابة لها." (بن عباد وعيسو، 2012، ص04).

_كما توصلت ألفت إمام زادة 1982: أن الضغط النفسي يؤثر على أداء التلميذ المعرفي، حيث تتحول إمكاناته العقلية إلى قوة سلبية لا ابتكار معها ولا تحصيل يرجى ورائها، فالضغوط تؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط و سلوك لفظي و حركي قاصر. (مشري وآخرون، 2012، ص 25، 26).

_هو إحدى الظواهر في حياة الإنسان تظهر في مواقف الحياة المختلفة مما يتطلب من الفرد توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة. (شداني وبوعبد الله، 2017، ص131).

_ومن خلال كل ما تقدم من تعريفات يمكن أن نفهم أن الضغط النفسي هو :

_رد فعل طبيعي للجسم على أي تغير يتطلب استجابة له.

_يعتبر استجابة سلوكية، نفسية لمواقف يدركها الفرد وتكون هذه المواقف تحت مصادر ضاغطة.

_أيضا هو حالات من التوتر تحدث بسبب عوامل داخلية أو خارجية مما تجعل الفرد في حالة لا توازن نفسي وجسدي.

2- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات ما يأتي: (أيبو، 2019، ص97).

2_1_ نظرية أعراض التكيف العام لهانز سيلي Hans Selye :

لقد كان لطبيعة دراسته للطب تأثير كبيراً في صياغة نظريته في الضغوط، فقد تخصص في دراسته الفسيولوجية وطب الأعصاب ، وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن تعرضه لمصادر الضغوط stressors. (منصوري، 2017، ص68).

الضغوط

وأشار سيلي Seley إلى أن كثيراً من العوامل البيئية تحول الجسم من حالة التوازن كالحرارة والبرودة والألم والسموم والفيروسات، وتتطلب من الجسم الاستجابة لها وهذه العوامل تسمى الضغوط ومثيرات الضغط تتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يقدم استجاباته لمواجهته. (الفاخري، 2018، ص53).

فتوصل من خلالها إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط يمكن التنبؤ بها، وأطلق عليها: الأعراض العامة للتكيف General adaptation syndrome .

- الأعراض: تشير إلى جملة الأعراض المتمثلة في ردود الفعل الدفاعية للجسم. (منصوري، 2017، ص69، 68).

ويقصد بالتكيف إن المثيرات الدفاعية التي تحدث في الجسم تهدف إلى مساعدة الفرد على التكيف مع مسببات الضغط، يكون له تأثيرات على جوانب مختلفة في الجسم سواء الجسمية أو النفسية. (الفاخري، 2018، ص53).

- وزملة التكيف العام: هي سلسلة من الاستجابات الجسمية لمهاجمة المرض، ويطلق عليها عامة لأن الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة التالية والتي تحدث في العديد من المواقف الضاغطة وهي:

1- تضخم أو اتساع الغدة الأدرينالية.

2- انكماش الغدة الصعترية (غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق) والجهاز اللمفاوي المسئول عن مقاومة الأمراض.

3- القرع الهضمية. (الغريرو وأبو اسعد، 2009، ص61، 60).

وقسم سيلي مجموعة الأعراض العامة للتكيف إلى ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: تسمى بمرحلة الإنذار: **alarme stage**

”تتمثل مرحلة الإنذار في رد الفعل الأول للموقف الضاغطة، وذلك عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية.“ (منصوري، 2017، ص69).

المرحلة الثانية: المقاومة **stage of Resistance**

”تعمل في هذه المرحلة آليات التكيف في جسم الإنسان على المقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة الفرد لتوازنه النفسي.“ (هادي حسن، 2013، ص67).

ثالثاً: مرحلة الإنهاك **”the stage of exhaustion”**

الضغوط

تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر الضغط مسيطراً، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده، تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي. (الغريرو وأبو اسعد، 2009، ص62).

2-2- نظرية المواجهة أو الهروب fight or flight:

يعد والتر كانون (Walter canon) من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد الفعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فاعلية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية. (هادي حسن، 2013، ص70).

حيث استخدم كانون في بداية القرن العشرين مصطلح التوازن الجسدي للتدليل على نزعة الكائن الحي للاستعانة بمصادره للمحافظة على حالة الاتزان، أي أن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة و يستجيب له إما بالدفاع أو الهرب. (أيبو، 2019، ص111).

ترى هذه النظرية أن الفرد يعمل على المحافظة على حالة التوازن الداخلي لديه عند تعرضه للضغط، حيث عرف الضغط على أنه مجموعة من المثيرات الفسيولوجية والانفعالية، التي تجعل الإنسان يتصرف بطريقة ما من أجل استعادة التوازن. (السميران والمساعد، 2014، ص38).

إن هناك عدد من الأنشطة المتتابعة التي تستثير الغدد والأعصاب لتهيأ الجسم لمواجهة الخطر أو الهروب منه، والتي أطلق عليها "أعراض المواجهة أو الهروب" أو أعراض الاستجابة الطارئة. (منصوري، 2017، ص67).

وقد شخّص كانون استجابة الفرد للضغط وأسماها المواجهة أو الهروب حيث لاحظ مجموعة من التغيرات الفسيولوجية المترابطة التي تحفز الفرد. (السميران والمساعد، 2014، ص38).

وهذه التغيرات التي تحدث في الجسم كزيادة ضربات القلب، وارتفاع الضغط الدم الجوهري، وتقلص الشريان التاجي، وزيادة معدل التنفس، وزيادة الشد العضلي، إذ يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن إما أن يواجه الموقف الضاغط ويتصدى له وإما أن يتجنب هذا الموقف ويهرب منه. (هادي حسن، 2013، ص71).

ويرى كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط. (أيبو، 2019، ص112).

"وباختصار يحدث تفاعل معقد بين الجهاز الليمفاوي واستثارتة والإفراز الهرموني من الغدة الأورتالية عند مواجهة الضغط". (السميران والمساعد، 2014، ص39).

الضغوط

وقد أولى كانون اهتماما لدور الجهاز السمبثاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي، لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة، وتمكين الجسم من الاحتفاظ بالتوازن. (منصوري، 2017، ص 67).

أما النتائج التي توصل إليها :

- الضغط هو رد فعل عند الشعور بخوف.
- المخاوف الجسدية و النفسية ينتج عنها ردود فعل عاطفية ترافقها استجابات نفسية حركية وتحديد إثارة الجهاز السمبثاوي.
- عند إثارة الجهاز السمبثاوي يزداد معدل التنفس و ضربات القلب، و يرتفع ضغط الدم، و تتسع حدقة العين و يرتفع معدل السكر في الدم. (أيبو، 2019، ص 112).

3-2-نظرية مفهوم الحاجة لموراي : Murray need concept theory

يعتبر هنري موراي (Murray) أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل

المحددات الجوهرية لسلوك الفرد، و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة. (منصوري، 2017، ص 77).

و يعرف الضغط بأنه خاص لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. (اشتويوي، 2018، ص 51).

ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين :

- ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص. (النوايسة، 2013، ص 21).

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط، و يؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ، و يطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة الناشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا. (منصوري، 2017، ص 78).

وقد قدم موراي قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد. (أيبو، 2019، ص 100).

- ضغط نقص التأييد الأسري (الانفصال، غياب أحد الوالدين...).

الضغوط

- ضغط الأخطار والكوارث.
 - ضغط النقص والضياع (ضياع الممتلكات، ضياع الصحة...) (منصوري، 2017، ص78).
 - ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة .
 - ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.
 - ضغط الخصوم والأقران المتنافسين .(السميران والمساعد، 2014، ص53).
- ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى العدوان ، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى السيطرة.(النوايسة، 2013، ص21).
- فالحاجة والضغوط يعتبرهما موراي مفهومين مركزيين و متكافئان في تفسير السلوك الإنساني، إذ تصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، بل يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي.(منصوري، 2017، ص78).
- ويصنف موراي الحاجات الأساسية لدى الفرد طبقاً لطريقة التعبير عنها في السلوك إلى مجموعتين :
- الأولى: الحاجات الظاهرة وهي التي تعبر عن نفسها بطريقة مباشرة وفورية.
 - الثانية : الحاجات الكامنة وهي الحاجات التي تكون مكبوتة أو مثبطة فلا يستطيع أن يعبر عنها بصورة صريحة و مباشرة.(اشتيوي، 2018، ص52).

4-2-نظرية التقدير المعرفي (لازاروس Lazarus):

قد نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف.(اشتيوي، 2018، ص53).

ولكنه ربط بين البيئة المحيطة للفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على أنه ضاغط على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.(أيبو، 2019، ص101).

تعتبر نظرية ريشارد لازاروس (1966) Lazarus في تفسير الأحداث الضاغطة من أهم النظريات المعرفية. فقد أوضح أن الضغط لا يمكن أن ينظر له بأنه علاقة بسيطة بين السبب والنتيجة فحسب.(منصوري، 2017، ص82).

الضغوط

ويركز هذا النموذج على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة يقيّمها الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته للخطر، ويشير لازاروس وفولكان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات. (الغريرو وأبو اسعد، 2009، ص 65).

بمعنى إدراك شخصية الفرد وتجاربه الماضية، حيث لا يوجد ضغط إلا في الوقت الذي يحصل لدى الفرد تباين بين مطالبه وقدراته على الاستجابة لها. (منصوري، 2017، ص 82).

فإذا كانت المصادر والإمكانات التي يستند إليها الفرد في مواجهته للمواقف أو الأحداث الضاغطة كافية وملائمة فلن يحدث الضغط أما إذا كانت مصادر الفرد في التعامل مع هذه المواقف الضاغطة ضعيفة وغير فعالة فإن الضغط سوف يحدث. (الفاخري، 2018، ص 58، 59).

ووفقا لما يرى لازاروس فإن تقويم الأحداث يمر بمرحلتين. التقويم الأولي primary، و التقويم الثانوي secondary. إذ يتم في التقويم الأولي تفسير الفرد ما إذا كان الحدث يتضمن أذى أو فقداناً. (هادي حسن، 2013، ص 68، 69).

أيضا عملية التقييم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل: الاعتقادات والعوامل الموقفية، وتشمل طبيعة الموقف الضاغطة. (السيد عبيد، 2008، ص 129).

وتقديره له هل هو سلبي أو ايجابي أو عادي؟. فإذا أدركه بأنه سلبي يقوم بتقييمه: هل الحدث مؤذي؟ مهدد؟ متحد؟ (أبيو، 2019، ص 101).

التهديد threat: قد لا يكون التهديد حقيقيا بقدر ما يكون متوقعا لحدوثه مستقبلا، وترافقه مشاعر القلق والخوف.

التحدي challenge: مفهوم التحدي يحمل في طياته مفهوم الريح والتوافق والتطور. (منصوري، 2017، ص 83).

أما في مرحلة التقويم الثانوي، فإن الفرد يقوم بتقويم مصدر الضغط ويحدد الكيفية التي يتعامل بها بفاعلية مع الحدث الضاغطة. (هادي حسن، 2013، ص 69).

وفيما يلي جدول يوضح عملية التقويم الأولي والثانوي حسب لازاروس:

الجدول رقم (1): التقويم المعرفي للضغط-لازاروس (هادي حسن، 2013، ص 69).

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية
التقويم الأولي Primary هل أنا مدرك الضغط على انه: ● مؤذي أو مؤلم Harmful	التقويم الثانوي Secondary ● ماهي المصادر المتاحة للتعامل مع الضغط؟

	<ul style="list-style-type: none"> • مهدد Threatening • متحدي Challenging
--	---

ولقد أضاف لازاروس إلى عملية التقييم الأولي والثانوي عملية ثالثة وهي إعادة التقييم. وهي العملية التي من خلالها يعيد الفرد تقييم كيفية إدراكه وواجهته للموقف الضاغط. (منصوري، 2017، ص84).

2_5_ نظرية سبيلبرجر Spielberger:

يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر Spielberg في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط. فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة anxiety state، وقلق السمة anxiety trait (السميران والمساعد، 2014، ص43).

1_ قلق الحالة anxiety state، وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف والأحداث الضاغطة.

2_ وقلق السمة anxiety trait، وهو استعداد طبيعي واتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية. (منصوري، 2017، ص78).

وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر القلق الناتج ضاغطة مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا. (اشتيوي، 2018، ص49).

ويهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. (السميران والمساعد، 2014، ص43).

فالفرد في هذا الصدد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه، ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية من كبت أو إنكار أو إسقاط، المناسبة لتخفيف الضغط، أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط. (منصوري، 2017، ص79).

وتتحدد نظرية سبيلبرجر في ثلاث محاور هي: الضغط، القلق، التعليم وتبلور هذه المراحل كما يلي:

✓ التعرف على طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة.

الضغوط

- ✓ قياس مستوى القلق الذي ينتج عن الضغوط في المواقف المختلفة. (اشتوي، 2018، ص50).
- ✓ قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.
- ✓ وفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط .
- ✓ توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد المطبق عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق. (الغريير وأبو اسعد، 2009، ص 64).
- ✓ تحديد مستوى الايجابية.
- ✓ قياس ذكاء الأفراد الذين يجري عليهم برامج التعليم ومعرفة قدرتهم على التعلم. (اشتوي، 2018، ص50).

ويميز سبيلر جرجر أيضا بين مفهوم الضغط stress، ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومان مختلفين فكلمة ضغط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي objective danger. (السميران والمساعد، 2014، ص44).

بينما تشير كلمة تهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على انه خطير ومخيف ومرعب. (النوايسة، 2013، ص20).

مما سبق عرضه لأهم النظريات المتعلقة بالضغط النفسي نجد أن تأثير التوجيه الخاص بكل عالم بارزا في المنطلقات التي تأسست عليها الأطر النظرية، إذ اعتبر سيلي أن للضغوط استجابة متسلسلة يمكن التنبؤ بها و أطلق عليها أعراض التكيف العام، التي عبارة عن استجابات جسمية تحدث في المواقف الضاغطة مرورا ب ثلاث مراحل (مرحلة الانذار، المقاومة، الانهالك). أما كانون يرى أن الضغط مثير فسيولوجي وأطلق على استجابات الفرد للضغط مصطلح المواجهة والهروب، إذ اعتبر أن التغيرات الفسيولوجية ناتجة عن التفاعل بين الجهاز الليمفاوي والغدة الأورتالية عند مواجهة الحدث الضاغط تحفز الفرد إما لمواجهة الحدث الضاغط أو الهروب منه وموراي اعتبر أن الضغط موضوع بيئي ينقسم إلى نوعين (ألفا، بيتا)، الأول يربط بين موضوع معين وحاجة معينة، والثاني عبارة عن،

والثاني عبارة عن تفاعل بين الموقف المحفز والضغط كما يدركه الفرد، والحاجة التي تمثل محددات لسلوك الفرد. في حين يرلازاروس أن الضغط النفسي عبارة عن علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة، يتم فيها تقييم الموقف الضاغط مرورا بمرحلتين (التقويم الأولي، التقويم الثانوي). في الأولي يتم فيه تفسير الحدث، أما الثانوي تقويم مصدر الضغط وكيفية التعامل معه، ثم في المرحلة الثالثة قام لازاروس بإضافتها يتم فيها إعادة التقييم لإدراك الفرد حول الحدث الضاغط . أما سبيلر جرجر يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر أن القلق ناتج عن الضغوط.

3. أنواع الضغوط النفسية:

الضغوط

قسم (سيلبي) الضغوط النفسية إلى أربعة أنواع كما يأتي:

- الضغط النفسي السيئ: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة و يطلق عليه الكرب.
- الضغط النفسي الطبيعي: وله متطلبات لإعادة التكيف كولادة طفل، أو السفر، أو المنافسة الرياضية. (أيبو، 2019، ص77).
- الضغط النفسي الزائد "Hyper Stress": وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها. (الغريرو وأبو اسعد، 2009، ص29).
- الضغط المنخفض: ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد و انعدام الإثارة والتحدي حيث أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط. (السميران والمساعد، 2014، ص18).

ميز لازاروس و كوهن (Lazarus & cohen 1977) بين نوعين من الضغوط:

أولاً: الضغوط الخارجية "External Environmental Stress": والتي تعني الأحداث الخارجية و المواقف المحيطة بالفرد و تمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

ثانياً: الضغوط الداخلية (الشخصية) "Internal Personal Stress": والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي و النابع من فكر و ذات الفرد. (الغريرو وأبو اسعد، 2009، ص29).

و يميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

❖ ضغط بيتا BetaStrees: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد. (منصوري، 2017، ص77).

❖ ضغط ألفا Alpha Stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات و دلالاتها كما هي. (اشتوي، 2018، ص51).

و يوجد نوعان من الضغوط و هي ضغوط ايجابية و سلبية و هذا التقسيم للضغوط يأتي وفقاً للأثار المترتبة عليها:

- ✓ الضغوط الايجابية: وهي الضغوط المفيدة و التي لها انعكاسات ايجابية ، حيث يشعر الفرد بالقدرة على الإنتاج و الانجاز بسرعة و حسم ، كما أن لها أثار نفسية ايجابية تتمثل في تولد الشعور بالسعادة و السرور لديه. (أيبو، 2019، ص77).
- ✓ الضغوط السلبية: و يقصد به الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة و مؤذية للفرد. (السميران والمساعد، 2014، ص18).

الضغوط

أمثلة على أنواع الضغوط وهي مايلي:

- الضغوط الانفعالية و النفسية: (القلق،الاكتئاب، المخاوف المرضية). (السيد عبيد،2008،ص24).
- الضغوط الأسرية: تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة و أثرا على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام و إلا اختل تكوين الأسرة و تفتت معايير الضبط و نتج عنه تفكك الأسرة.(الغريروأبو اسعد،2009، ص 30).

بما فيها صراعات الأسرية و الانفصال ، و الطلاق و تربية الأطفال...الخ. (السيد عبيد،2008،ص24).

- الضغوط الاجتماعية: عدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاعطا يكون له أثار نفسية و اجتماعية عليه. (النوايسة،2013،ص30).

ولايمكن حصر الضغوط في هذه الأنواع فقط لأن الضغوط ترتبط بمواقفها. و قدرة الإنسان على تقبلها، و التعامل معها و مدى قدرته على التوافق معها.(أيبو،2019،ص75).

مما سبق ذكره حول أنواع الضغوط نجد أنها متعددة و متنوعة، حيث كل صنف ينفرد بخصائص تميزه عن الصنف الأخر، إلا أنهم يشتركون جميعا في الأثر الذي يلحق بالصحة النفسية و الجسمية للفرد. فكثرة الضغوط التي يتعرض لها الفرد على اختلاف أنواعها تحمل في طياتها أثارا سلبية ، إلا أن هذا لا ينفي وجود بعض الضغوط الايجابية التي يكون لها أثرا ايجابيا على الفرد، كونها تعمل كدافع للتعلم أو الانجاز بغية الوصول إلى هدف ما.

4_ أسباب الضغط النفسي:

يمكن ذكر عدد من الأسباب للضغوط النفسية منها:

- ✓ أسباب شخصية: تتمثل في إدراك الذات و قلق و إحراج الوقت، و الشعور بفقدان السيطرة على الأمور و غضب عدوانية.
- ✓ أسباب نفسية اجتماعية: تركز على أسلوب الحياة و ما يتضمنه من عوامل مثل: العبء الزائد، حرمان.(أيبو،2018،ص80،81).
- ✓ أسباب الانفعالية و النفسية: مثل: القلق،الاكتئاب و المخاوف المرضية.
- ✓ أسباب أكاديمية: تتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى.(السيد عبيد،2008،ص31).

أيضا هناك أسباب ترجع إلى:

- ✓ المشاكل الأسرية و العائلية .

الضغوط

- ✓ الخسارات المادية المتعاقبة.
- ✓ عدم القدرة على الاسترخاء.
- ✓ سلوك الإتقان و الكمال في كل شيء.
- ✓ الحفاظة في التعامل مع الآخرين.
- ✓ التوتر الانفعالي و الغضب. (سريوي، 2017، ص01).

ويمكن تصنيف أسباب الضغوط النفسية في التعليم إلى:

- ❖ التغيير التربوي، ويشمل إعادة التنظيم و التغيير المستمر في المناهج.
- ❖ سلوك التلاميذ، ويشمل قلة الاهتمام و قلة الجهد المبذول و اللامبالاة.
- ❖ صراع و غموض الدور، ويشمل زيادة عدد الأدوار و المهام المطلوب انجازها.

ومن الأسباب الأخرى للضغط الإنارة القوية، الأحداث (الوفاة، الولادة، الزواج، الحرب، الانتقال...)، المسؤوليات (دفع الفواتير، الضائقة المادية) العمل، الدراسة، الامتحانات، مهام المشاريع، عمل جديد... العلاقات الخاصة (اللقاءات الجديدة، الخيبات...) نمط (ازدحام السير، التدخين المبالغة في شرب الكحول، قلة النوم) والتغيرات الجسدية للمراهقة. (السيد عبيد، 2008، ص28).

وعليه يمكن القول أن الأسباب التي تؤدي إلى الضغط النفسي متعددة وتعلق بنظرة الفرد للحدث و طريقة تفسيره له فقد يكون مجرد حدث بسيط لا يستدعي كل هذا التضخم.

. و الأسباب النفسية الاجتماعية تكون راجعة إلى سمات الطبع و تعبر عن شخصية الفرد.

. و الأسباب الأكاديمية التي تخلق لدى التلميذ ضغط و تؤثر على تحصيله الدراسي.

. كما لا يمكن إهمال المشاكل المادية في إحداث الضغوط لدى الفرد و بعض المثيرات الخارجية (ضجيج، إنارة...) وغيرها من العقبات التي تعرقل سير الحياة اليومية للفرد.

5_العوامل المؤثرة في الضغوط النفسية:

توجد عوامل نفسية و شخصية و بيئية ترتبط بدرجة الإحساس بالضغوط النفسية من هذه العوامل مايلي: (عبدالمعطي، 2006، ص55).

الضغوط

- **التوقع Predictability:** تشير الدراسات في هذا الموضوع إلى أن التوقع يخفف من آثار الضغط المحتم! لماذا؟ لأن التوقع يسمح للفرد أن يجهز نفسه لأمر لا بد من حدوثه ويسمح لنا في كثير من الأحيان أن نحفظ طرقاً أو وسائل للتكيف معه. (السميران والمساعد، 2014، ص 22).
 - **التحكم في الاستمرارية:** إن القدرة على التحكم في الأحداث المسببة للضغوط يمكن أن يقلل من شدة الضيق الناتج عنها. (اشتوي، 2018، ص 64).
 - **الإدراك والتفسير المعرفي:** يقول جودهارت Goodhart (1985): "إذا فكرت في مصطلح سلبي فانك تحصل على نتائج سلبية. وإذا فكرت في مصطلح إيجابي فانك تحصل على نتائج إيجابية هذه هي الحقيقة البسيطة للقانون المدهش للرخاء والتوافق النفسي." (عبد المعطى، 2006، ص 55).
 - **التقويم المعرفي:** إن الحدث نفسه المسبب لضيق شخص ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر ويتوقف ذلك على ما يعنيه الموقف بالنسبة لكل منها إن الحقائق الخاصة بالموقف أقل أهمية من تقدير الشخص لهذه الحقائق وتقويمه لها فالجهود التي يبذلها الطالب استعداداً للامتحان تهون أمام طموحه في الحصول على درجات أعلى. (اشتوي، 2018، ص 64).
 - **توقعات الشخص عن الكفاءة الذاتية Self_eFFicacyexpectations:** تعرف توقعات الكفاءة الذاتية بأنها اعتقادات ذاتية شخصية بأنه بإمكانه أن يحدث تغيرات مرغوب بها من خلال جهودي الذاتية، هناك نوعين من توقعات الكفاءة الذاتية عالية، ومدنية بشكل عام. (السميران والمساعد، 2014، ص 19).
 - **الصلابة النفسية:** فالأفراد الذين يتميزون بدرجة عالية من الصلابة النفسية وقوة الاحتمال يكون لديهم قدرة أكبر على توقع الأزمات والتغلب على المواقف الضاغطة. (عبد المعطى، 2006، ص 60).
 - **الدعم الاجتماعي Social Support:** يبدو وحسب رأي الباحثين بأن الدعم الاجتماعي يعمل كواقي من آثار الضغوط تماماً مثل عمل الصلابة النفسية. (السميران والمساعد، 2014، ص 24).
- فأظهرت الدراسات (كوب cobh) "إن التدعيم الاجتماعي المعبر والفعال مثل الشعور بالحب والتقدير والقيمة والاعتناء والانتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية واستقبال مساعدة نافعة ووجود أفراد محظوظين يمكن أن يعتمد عليهم الفرد كل هذه الأمور تؤدي إلى خفض الإحساس بالضغط." (اشتوي، 2018، ص 64، 65).
- من خلال ما تم التطرق إليه نجد العديد من العوامل التي تؤدي إلى الضغط النفسي تعود بالدرجة الأولى إلى التصورات والانطباعات التي يكونها الفرد عن طبيعة الموقف ومدى تقييمه له، فالحدث الذي يسبب التوتر وإزعاج لشخص ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر يعيش نفس الحدث، وهذا بسبب الصلابة النفسية التي يمتلكها الفرد اتجاه الأحداث الضاغطة، أو المساندة الاجتماعية، التي تكون كحاجز هدفه الوقاية من آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

II_ استراتيجيات مواجهة الضغوط

1. تعريف المواجهة:

. من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها، فهي في الأصل كلمة انجليزية (coping) وتعني بالفرنسية (faire face) ويقصد بها التسوية أو التعامل أي استجابات تكيفية للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد. (جبالي، 2012، ص78).

ويشير مصطلح المواجهة (coping) انطلاقاً من الحروف المكونة لها وكل حرف يعبر عن مهارة نفسية تكيفية لمواجهة الضغوط .

✓ التواصل C : Communication.

✓ التنظيم O : Organisation.

✓ الإدراك P : Perseption.

✓ التعزيز E : Enchancement. (مغزي، 2019، ص40).

. عرفها لويس 1962: بأن مفهوم المواجهة هو الاستراتيجيات التي يتبناها الفرد لمعالجة التهديد.

أيضا "هو العملية التي تشمل المجهودات المبذولة من قبل الفرد والتي تتجه نحو حل المشكلة أو نحو التنظيم الاستجابات." (اشتوي، 2017، ص76، 77).

ويعرفها نيل وستون (1984): أن المواجهة تتضمن كل الجهود السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الأفراد شعوريا للتحكم أو خفض تأثيرات الموقف الضاغط. (ساعد، 2019، ص146).

ويعرفها لازاروس ولويني 1978 "Lazarus", Lounier هي مجموعة السيرورات التي يدخلها الفرد بينه وبين الحدث المدرك كتهديد بالنسبة له وذلك للتحكم فيه أو تحمله أو تخفيف من أثره على صحته الجسمية والنفسية. (بوعيشة وسعداوي، 2013، ص318).

. أما دانتشف فيرى أن المواجهة "هي مجموعة المجهودات المعرفية والسلوكية والدفاعات النفسية المتداخلة فيما بينها والتي يلجأ إليها الفرد من أجل التحكم أو تخفيف أو تحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تشكل تهديدا له." (ساعد، 2010، ص77).

. أيضا هي عبارة عن مجهودات معرفية وسلوكية تتغير باستمرار بدلالة التقويمات المطردة من قبل الذات في علاقتها بيئتها. (العاطي ربي، 2018، ص108).

ومن خلال كل ما تقدم من تعريفات نفهم أن :

الضغوط

. المواجهة هي كل ردود الفعل إزاء وضعيات ما في البيئة و التي يدركها الفرد على أنها مهددة له.

. هي كل الجهود السلوكية و المعرفية التي يعيها الفرد.

2. تعريف إستراتيجية المواجهة:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط منذ الستينات من القرن الماضي، وتعد الدراسة التي قام بها Murphy سنة 1962 من أوائل الدراسات التي تناولت هذا المفهوم ، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها.(مشري، 2016، ص12).

. أما إستراتيجية المواجهة **Coping Strategy** : فهي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف.(عبد المعطي، 2006، ص98).

. و يقصد بإستراتيجية مواجهة الضغوط من ناحية الفرد تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها لكي يسيطر على أو يحدد من أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية.(السيد عبيد، 2008، ص336).

. و عرف سبيلبرجر (Spelpreger) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد.(أيبو، 2019، ص85).

– أما كوهين و لازاروس فيعرفانها على أنها: أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط النفسي.(النوايسة، 2013، ص82).

- ويرى ديقيد فونتانا (1993): أن أساليب المواجهة هي أساليب يمارسها الفرد للتعامل مع الأحداث التي يعايشها، فهي التدريب الذاتي لكي تتطابق التقييمات المدركة للحدث مع الاستجابة للموقف لتكون هذه الاستجابة أكثر ايجابية في مواجهة الموقف الضاغط.(عبد المعطي، 2006، ص98).

بالنظر إلى التعريفات السابقة نجد أن إستراتيجية المواجهة عبارة عن:

- مجموعة من الأفعال يتم اللجوء إليها لمواجهة أو تعديل أحداث ضاغطة.
- الجهد الذي يبذله الفرد لمواجهة أو تحمل الضغوط التي تفوق قدرته.
- عملية تسعى إلى التقليل من أو إبعاد مثير سلبي بغية التحكم في الضغط.

الضغوط

➤ أساليب ذاتية يستخدمها الفرد عند مواجهة حدث ضاغط بغية إحداث توازن بين التقييم المعرفي للحدث و الاستجابة المناسبة للموقف الذي تم إدراكه.

3. أنواع إستراتيجية المواجهة:

- استراتيجيات سلوكية:ترتكز حول المشكلة وهي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة المواقف الضاغطة و تتضمن عدة فنيات منها: إدارة الوقت و اكتساب مهارة جديدة.(اشتويو،2017،ص 80).
- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص و البيئة.
- استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال:تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة و الضيق الانفعالي.(بن إبراهيم،2010،ص 13).

. و صنف بشرى إسماعيل 2004 استراتيجيات المواجهة إلى:

- استراتيجيات المواجهة الاقدامية:وهي الاستراتيجيات التي تتعامل مباشرة مع الموقف الضاغط لتخفيفه أو التخلص منه.
- استراتيجيات المواجهة الاحجامية:فيها يهرب الفرد من المواجهة الفعلية مباشرة و يلجأ إلى أساليب و طرق تغير مشاعره و أفكاره.
- استراتيجيات معرفية:تعتمد على التعامل مع الأفكار السلبية التي تشتت الانتباه، و التركيز على الجوانب الاجتماعية.
- استراتيجيات المواجهة الدينية:تتضمن الإكثار من الصلاة و عبادات و تعتبر واحدة من الاستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال و على المشكلة.(مغزي،2019،ص 59،60).

. و صنف موس و بليغ ثلاثة أنواع من إستراتيجية المواجهة هي:

- ✓ الإستراتيجية السلوكية الفعالة: وتشمل مختلف المحاولات و المجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.
- ✓ استراتيجيات المعرفية الفعالة:تتمثل في المجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل.
- ✓ إستراتيجية التجنبية:وتضم المجهودات و المحاولات المبذولة لتجنب و تفادي مواجهة المشكل أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة.(أبو بكر محمد و جمعة أحمد،2021،ص 277).

الضغوط

✓ استراتيجيات فسيولوجية: تركز حول الانفعال وتستهدف التعامل مع التغييرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط وتتضمن عدة فنيات لإدارة الضغوط وهي التدريب على الاسترخاء وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد مما يساعد ذلك على خفض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط. (اشتوي، 2017، ص80).

. أما في البيئة العربية فقد صنفت استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي إلى:

- الاستراتيجيات الايجابية: تتمثل في قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة مع محاولة مستمرة لزيادة الجهد أو تعديله وعدم التسرع والتريث في محاولته لمواجهة الموقف الضاغط.
- الاستراتيجيات السلبية: تتمثل في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى: كالنوم وعزل الذات والإنكار والانسحاب المعرفي العقلي أو استغراق في أحلام اليقظة والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة. (جبالي، 2012، ص96).

4. فعالية إستراتيجية المواجهة:

تقترن فعالية أساليب المواجهة بمدى قدرتها على التحكم في الوضع الضاغط، أو التقليل من أثره السلبي على الصحة الجسمية والنفسية وكذا الحد من الانفعالات غير المجدية الناتجة عنها، لتجنب مشاكل أخرى متولدة عن نفس الموقف. (والي، 2015، ص134).

من الصعب الحكم على مدى فعالية أو عدم فعالية استراتيجيات المواجهة المنتهجة من قبل الفرد، فالاستراتيجيات الفعالة على المدى القصير يمكن أن تكون ضارة على المدى البعيد، لذا فإن لازاروس يرى أن أساليب التعامل تتعلق بمدى تلاؤمها مع متطلبات البيئة الخارجية والمتطلبات النفسية الداخلية. (جبالي، 2012، ص82).

لا يوجد إستراتيجية فعالة أو غير فعالة فالفعالية ترتبط بالكثير من المتغيرات من أهمها خصائص الوضعية الضاغطة مثل: الشدة ، مراقبة الحدث الضاغط، مدة الحدث الضاغط. (قماز، 2009، ص202).

فعندما يتوقع الأفراد الضغوط النفسية المحتملة، فإنهم يقومون بمحاولة التخلص منها أو خفضها، كما أنهم يحاولون إصدار السلوك الفعال الذي يؤدي بهم إلى ذلك ، إلا أن السلوك الفعال يمكن أن يتخلص من قدر كبير من هذه الضغوط قبل أن تحدث. (الخولى، 2018، ص23).

حسب Laborit (1979) : نتكلم عن إستراتيجية فعالة عندما تسمح هذه الأخيرة في التحكم أو التخفيض من أثر العدوانية على الصحة الجسمية والنفسية للشخص. (قماز، 2009، ص202).

الضغوط

ومن جهة أخرى أكد بارك 1986 Parks و لونج 1990 Long "على أن إدراك الفرد وتقييمه للموقف يحدد مدى اعتماده على إستراتيجية دون الأخرى". أما عن موس Moos سنة 1991 "فيعتبر أن فعالية المواجهة مرتبطة بخصائص الحدث الضاغط : كالشدة، و المدة مثلاً". (والي، 2015، ص135).

مما سبق عرضه نجد أنه لا يمكن القول بأن هناك استراتيجيات فعالة و استراتيجيات غير فعالة دون النظر إلى عدة متغيرات تتعلق بالموقف الضاغط و يمكن تلخيصها في خصائص الحدث الضاغط (الشدة، المدة) مراقبة الحدث الضاغط بغية التحكم فيه و التخفيض من الآثار السلبية التي تلحق بالسلامة الصحة النفسية و الجسمية ، كذلك التوقع و إدراك و تقييم الفرد لطبيعة الموقف كلها مؤشرات تدل على فعالية أو عدم فعالية الإستراتيجية المتبعة كما تساهم تلك الخصائص بشكل كبير في تحديد الإستراتيجية المناسبة للموقف لأن الإستراتيجية التي تكون فعالة في موقف ما قد لا تكون كذلك في موقف آخر.

خلاصة الفصل

أصبحت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى في حياتنا اليومية، وهذا راجع إلى التطور السريع الذي يشهده عالمنا في الآونة الأخيرة، بالإضافة إلى ذلك تعدد وتنوع المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد و تعرقل سير حياته و تخلق له نوع من التوتر و الضيق ، فيلجأ إلى إتباع استراتيجيات المواجهة إلا أن

الضغوط

هذه الأخيرة تختلف طريقة استخدامها من فرد إلى فرد آخر. فهناك من يستخدم استراتيجيات المواجهة الايجابية لمواجهة الضغوط ، في حين هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط وهذا راجع إلى كيفية إدراك الفرد للموقف. ولهذا اختلف العلماء في تصنيفها وتحديد أنواعها لأنها تبقى مرتبطة بالموقف الضاغط.



الجانب الميداني

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1-التعريف بالدراسة الاستطلاعية

2-1-أهداف الدراسة الاستطلاعية

3-1-نتائج الدراسة الاستطلاعية

2- الدراسة الأساسية

1-2-منهج الدراسة

2-2-مجالات الدراسة

3-2-عينة الدراسة

4-2-أدوات جمع البيانات

5-2-الأساليب الإحصائية

1-الدراسة الاستطلاعية :

1-1-التعريف بالدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أول خطوة في البحث العلمي الميداني وذلك نظرا لأهميتها في البحوث التربوية والنفسية إذ تهدف إلى التقرب من مجتمع الدراسة بغية معرفة خصائص الظاهرة كما هي في الواقع. فمن خلال الدراسة التي قمنا بها تمكنا من التعرف على مجالات الدراسة وخاصة مجتمع الدراسة , بالإضافة إلى أنها ساعدتنا في انتقاء الأداة المناسبة لموضوع دراستنا كما مكنتنا من الاحتكاك أكثر بعينة الدراسة وكسر الحواجز بيننا للحصول على معلومات ذات مصداقية.

- نظرا لأهمية الدراسة الاستطلاعية في بحثنا قمنا بزيارة كل من ثانوية هوارى بومدين وثانوية عيسى زرميش بولاية قالمه وقمنا بإجراء مقابلة أولية مع مدير المؤسسة لكلتا الثانويتين من أجل أخذ الموافقة لإجراء الدراسة . كما تم تجريب أدوات الدراسة قبل تطبيقها في الدراسة الأساسية

1-2-أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف على العينة وخصائصها.
- جمع معلومات أكثر عن مجتمع الدراسة
- معرفة مكان وزمان إجراء الدراسة من أجل مواجهة أي عراقيل.

1-3-نتائج الدراسة الاستطلاعية :

شملت الدراسة الاستطلاعية مجموعة من التلاميذ المتدرسين في السنة الثالثة ثانوي والذين يزاولون دراستهم في ثانوية هوارى بومدين وثانوية عيسى زرميش. خلال هذه المرحلة تم التعرف على مجتمع الدراسة وتحديد عددها و تمكنا من معرفة مدى وضوح عبارات استبيان المهارات الحياتية واستبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي.

2- الدراسة الأساسية :

1-2- منهج الدراسة :

تتجلى دراسة المناهج بأهمية كبيرة في البحوث والدراسات العلمية, إذ لا يمكن القيام بأي دراسة علمية دون اللجوء إلى المنهج.

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

- يعرف المنهج بأنه " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من أجل الكشف عن الحقيقة ، حين نكون بها جاهلين أو من أجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين".(بروي،1977،ص4).
- المنهج الوصفي، الذي يناسب مثل هذه الدراسات.
- ويعرف المنهج الوصفي على أنه "تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف تغلب عليه صفة التحديد وتعتمد على جمع الحقائق وتفسيرها لاستخلاص دلالتها. ونصل عن طريق ذلك إلى إصدار تعميمات بشأن الموقف أو الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها".(علي،2006،ص21).

2-2- مجالات الدراسة :

1-2-2- المجال البشري للدراسة :

تضم الدراسة الحالية التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي بثانويتي هواري بومدين بدائرة عين حساينية ،وزيمش عيسى بدائرة حمام دباغ ولاية قلمة. ضمت الدراسة كل من الشعب علوم تجريبية ،آداب وفلسفة ،لغات أجنبية ، تسيير واقتصاد.

2-2-2- المجال المكاني للدراسة :

تم إجراء هذه الدراسة في ولاية قلمة بثانويتي هواري بومدين وعيسى زيمش. نظرا للتسهيلات التي قدمت لنا من طرف مسيري هاتين الثانويتين .

3-2-2- المجال الزمني للدراسة :

كانت بداية الدراسة في الفترة الممتدة من 18 إلى 27 أبريل من سنة 2021/2022

3-2- عينة الدراسة :

ويمكن تعريف العينة sample، المستخدمة في البحث العلمي ، بأنها نموذج يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع عن أصله المعني بالبحث، تكون ممثلة له ، بحيث تحمل صفاته المشتركة ، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات أو مفردات المجتمع الأصلي ، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات مجتمع معني بالبحث.(قنديلجي، د س، ص133)

- لقد تم أخذ جميع التلاميذ الذين يدرسون السنة الثالثة ثانوي هواري بومدين والتلاميذ الذين يدرسون شعبة تسيير واقتصاد بثانوية زيمش عيسى والبالغ عددهم (206 تلميذ).
- وفي ما يلي سوف يتم وصف العينة بدقة

1-3-2- وصف عينة الدراسة :

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

حاولنا اخذ نسبة 50% من التلاميذ المتمدرسين في السنة الثالثة ثانوي ولكن أثناء توزيع الاستمارات كان التلاميذ في فترة مراجعة مما أدى إلى عدم حضور جميع الطلبة فقمنا بتوزيع الاستمارات على التلاميذ الحاضرين وكان عددهم 93 تلميذ.

2-3-2- خصائص العينة :

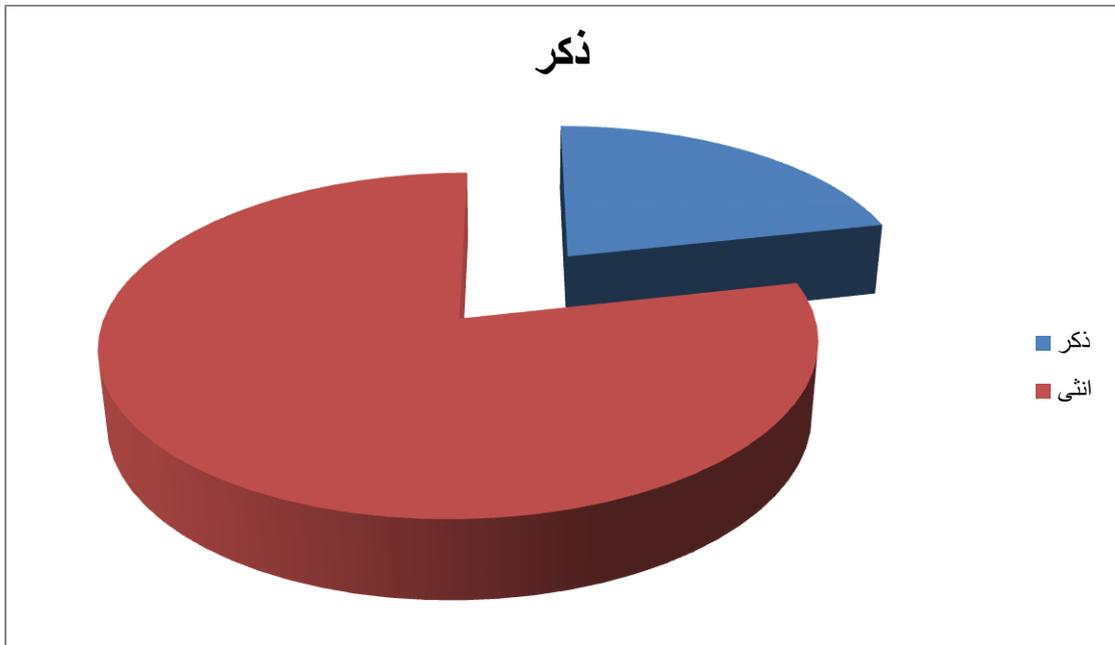
الجدول والأشكال التالية توضح توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات التالية : الجنس والشعبة

2-3-2-1- متغير الجنس :

الجدول رقم(02): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة	التكرار	
21.5	20	ذكر
78.5	73	أنثى
100.0	93	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أغلبية العينة من الإناث حيث بلغت نسبتهم 78.5، بينما الذكور بلغت نسبتهم 21.5.

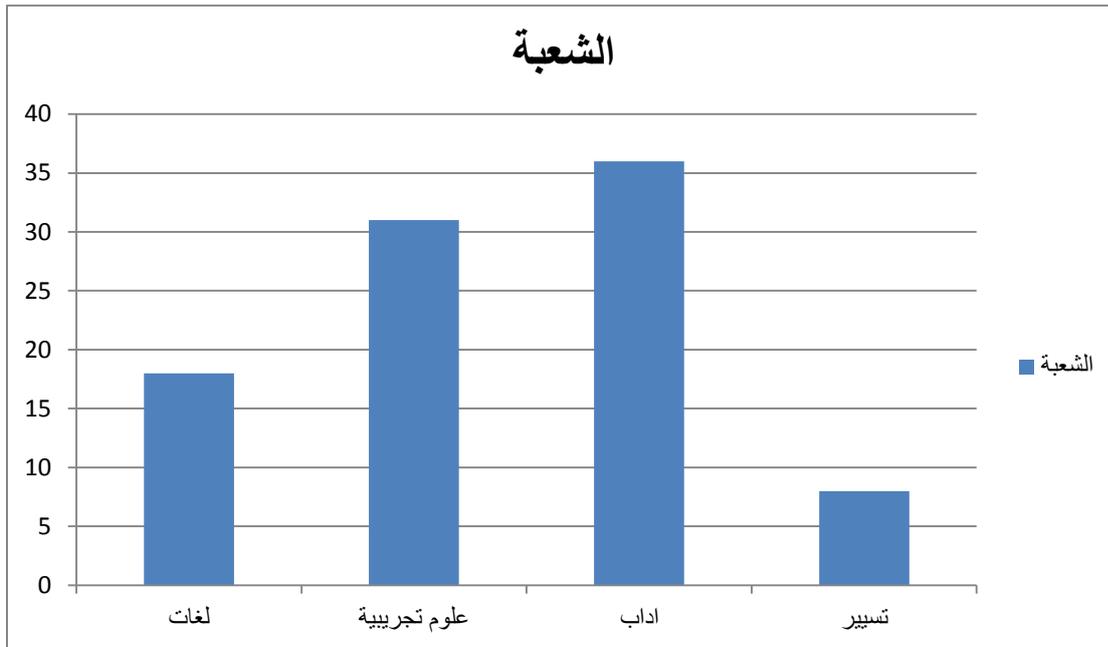


الشكل (01): يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الجنس

الجدول رقم (03) : يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الشعبة.

الشعبة	التكرار	النسبة
لغات	18	19.4
علوم تجريبية	31	33.3
آداب	36	38.7
تسيير	8	8.6
المجموع	93	100.0

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه إن أغلبية العينة شعبتهم آداب حيث بلغت نسبتهم 38.7، تليها نسبة شعبة العلوم التجريبية بنسبة 33.3، تليها نسبة 19.4 شعبتهم لغات ، ونسبة 8.6 شعبتهم تسيير.



الشكل رقم (02) : يبين توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب متغير الشعبة

4-2- أدوات جمع البيانات:

هي مجموعة من الوسائل يستخدمها الباحث في جمع المعطيات و البيانات الخاصة بالبحث. فلقد اعتمدنا في هذه الدراسة على استبيان المهارات الحياتية و استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط. وفيما يلي التعريف بهذين الاستبيانين :

4-2-1- استبيان المهارات الحياتية :

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

- تم الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة دراستنا بهدف التعرف أكثر على المهارات الحياتية ومدى استخدامها من طرف التلاميذ.

-تم الاطلاع على الاستبيانات السابقة للمهارات الحياتية من اجل التعرف على أهم المحاور المدروسة.

2-1-1-4- وصف الاستبيان:

يتألف الاستبيان من (33) عبارة موزعة على 3 أبعاد تتضمن أهم المهارات الحياتية بالنسبة لطالب الثانوي (مهارة التواصل مع الآخرين، مهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، مهارات أكاديمية).

أ-البعد الأول : مهارة الاتصال و التواصل.

يتضمن العبارات رقم: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11.

ب-البعد الثاني : مهارة حل المشكلات و اتخاذ القرار.

يتضمن العبارات رقم : 12-13-14-15-16-17-18-19-20-21.

ج-البعد الثالث : المهارات الأكاديمية.

يتضمن العبارات رقم: 22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32.

وكل عبارات الاستبيان موجبة.

4-1-2- الخصائص السيكومترية للاستبيان:

• صدق الاستبيان:

صدق المقاربة الطرفية :

جدول رقم (06) :يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس المهارات الحياتية:

الفئات	العدد (n)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
العليا	31	80.32	1.60	17.42	0.34
الدنيا	31	65.23	4.55		

نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة العليا قدر ب(80.32) والانحراف المعياري لها قدر ب(1.60) بينما المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا قدر ب(65.23) والانحراف المعياري قدر ب(4.55) ، ويتضح من خلال الجدول انه لا

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

توجد فروق دالة إحصائية بين درجة الفئة العليا والفئة الدنيا وهذا ما يدل على أن المقياس له خاصية التمييز بين الأفراد في المهارة الحياتية.

• الثبات:

-حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

وقد تم حساب ثبات مقياس المهارة الحياتية بهذه الطريقة وكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (07): يوضح نتائج معامل ثبات مقياس المهارات الحياتية بألفا كرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفا
مقياس المهارة الحياتية	33	0.711

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن معامل ثبات مقياس المهارة الحياتية وفق معادلة ألفا كرونباخ كان مساويا ل (0.71= α) وهي قيمة دالة مما يؤكد تمتع المقياس بمستوى جيد من الثبات.

2-4-2- استبيان استراتيجيات المواجهة:

اطلعت الباحثة (واكلي بديعة) على التراث النظري الذي توفر لها والمتعلق بأساليب المواجهة وعلى المقاييس و الاستبيانات التي أعدت لدراستها والتي بلغ عددها 15 استبانة، وقامت الباحثة بإجراء مسح كامل لأساليب المواجهة المتضمنة في الاستبيان المذكور ومن ثم تم حساب تكرارها واختيار الأساليب التي حصلت على نسبة 50% فما فوق من مجموع الاستبيانات أو المقاييس والقوائم تبعا لتسمياتها المختلفة لدى الباحثين.

أ- وصف الاستبيان:

يتكون الاختبار من 40 عبارة توزعت حسب كل أسلوب:

- ✓ أسلوب حل المشكل: تمثل في العبارات (1-6-11-16-21-26-31-36).
- ✓ أسلوب المواجهة الفعالة: تمثل في العبارات (2-7-12-17-22-27-32-37).
- ✓ أسلوب البحث عن السند الاجتماعي: تمثل في العبارات (3-8-13-18-23-28-33-38).
- ✓ أسلوب التجنب والمواجهة: ويتمثل في العبارات (4-9-14-19-24-29-34-39).
- ✓ أسلوب المواجهة الانفعالية: يتمثل في العبارات (5-10-15-20-25-30-35-40).

ب-صدق الاستبيان:

قامت الباحثة بعرض هذا الاستبيان على عدد من المحكمين بلغ عددهم ثمانية محكمين مختصين في مجال علم النفس، وفي كل من جامعة الجزائر وسطيف و باتنة، وبلغت نسبة اتفاقهم على أن هذا الاستبيان يقيس ما وضع لقياسه 87,5%. كما قامت الباحثة بحساب صدق المحتوى (ivc) باستعمال معادلة لوشي، وطريقة الصدق الذاتي الذي يساوي 0,891 وهذا ما يدل على معامل صدق مرتفع. إذا نقول الاستبيان صادق. (واكلي، 2013، ص192).

ج- ثبات الاستبيان:

فقرات الاستبيان متجانسة وبالتالي نستنتج أن هذا الاستبيان ثابت، حيث كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ تساوي 0,795 وهذا ما يدل على أن الاستبيان ثابت.

د- تصحيح الاستبيان:

يتم فيه إعطاء ثلاثة إجابات أمام كل عبارة وهي :

✓ تنطبق تماما: 3 درجات

✓ تنطبق أحيانا: 2 "درجتان"

✓ لا تنطبق أحيانا: 1 "درجة واحدة" (واكلي، 2013، ص192).

5-2- الأساليب الإحصائية:

استعنا بمجموعة من الأساليب والتقنيات الإحصائية التي تمكننا من التأكد من صحة الفرضيات ومعالجة البيانات الخاصة بدراستنا. ولمعالجة هذه البيانات التي تم التحصل عليها اعتمدنا على الأساليب الإحصائية التالية:

❖ النسب المئوية:

تم استخدام النسب المئوية في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب متغيرات الدراسة.

❖ المتوسط الحسابي :

هو أحد مقاييس النزعة المركزية ، يعني مجموع قيم التوزيع مقسوم على عددها،

❖ الانحراف المعياري:

يعرف من أهم مقاييس التشتت ، يفيد في معرفة طبيعة توزيع الأفراد.

❖ معامل الارتباط بيرسون :

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين متغير مصدر الضغط النفسي، و متغير دافعية التعلم وتنحصر قيمته ما بين +1، و-1 .

❖ اختبار T للدلالة الفروق :

استعملنا اختبار T لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في ضوء الجنس (ذكر-أنثى).

خلاصة الفصل:

الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة

تناولنا في هذا الفصل المعطيات المتعلقة بإجراءات المنهجية للدراسة ومنها تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية (أهدافها، نتائجها). ثم الدراسة الأساسية ومنها منهج الدراسة ومجالات الدراسة "المجال البشري، المجال المكاني، المجال الزمني"، وإلى تحديد عينة مجتمع الدراسة ومن ثم إلى أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

خطة الفصل

تمهيد:

عرض و تفسير ومناقشة نتائج الدراسة

I. عرض نتائج الفرضيات:

- عرض نتائج الفرضية الرئيسية

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

II. مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات على ضوء الدراسات

السابقة و التراث النظري

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

تمهيد:

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة في الفصل السابق, سوف نعرض في هذا الفصل تحليلاً مفصلاً للبيانات المتحصل عليها من الدراسة الميدانية, بدءاً بعرض استجابات أفراد العينة وصولاً إلى تحليلها وتفسيرها في الإطار النظري, وذلك حسب ترتيب الفرضيات في الفصل الأول.

1- عرض نتائج الدراسة

1-1 عرض النتائج العامة للاستجابات الكلية لأفراد العينة:

1-1-1 عرض نتائج استجابات استبيان المهارات الحياتية:

الجدول رقم (04): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان المهارات الحياتية.

نادرا		أحيانا		دائما		التقدير	البنود
%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
35.5%	33	58.1%	54	7.5%	7	أحب التحدث مع الآخرين حتى لو كانوا غرباء	01
45.16%	42	32.2%	30	23.6%	22	أحب الدورات و الندوات التي تتحدث عن الاتصال مع الآخرين	02
14.0%	13	32.2%	30	54.8%	51	استخدم حركات اليدين وتعبير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين	03
59.1%	55	32.2%	30	9.7%	9	يمكن أن أتنازل عن الرأي مقتنع به من اجل الآخرين	04
4.3%	4	12.9%	12	83.9%	78	أقابل الآخرين بابتسامة	05
5.4%	5	32.2%	30	63.4%	59	اعتذر فيما بعد لمن قد أكون أذيت شعوره	06
4.3%	4	19.3%	18	77.4%	72	افهم مشاعر الآخرين و أعاطف معهم	07
4.3%	4	39.8%	37	57.0%	53	أركز انتباهي و اهتمامي على كل ما يقوله المتحدث	08
43.0%	40	49.5%	46	8.60%	8	أجد صعوبة في مجاملة و مدح الآخرين	09

16.1%	15	37.6%	35	47.3%	44	أتحاشى مقاطعة المتحدث	10
5.4%	5	25.8%	24	69.9%	65	استطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف	11
17.2%	16	29.0%	27	54.8%	51	أعالج الأسباب عند وقوعي في مشكلة	12
40.9%	38	41.9%	39	18.3%	17	أعاني من مشاكل كثيرة واقف حائرا أمامها	13
9.7%	9	55.9%	52	35.5%	33	كثيرا ما أساعد الآخرين في حل مشاكلهم و تكون حلولي صحيحة	14
15.0%	14	44.1%	41	41.9%	39	تجاهل بعض المشكلات قد يكون حلا للمشكلة	15
6.4%	6	37.6%	35	57.0%	53	أضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب	16
18.3%	17	37.6%	35	45.16%	42	عندما اغضب اتخذ قرارات غير صائبة	17
16.1%	15	44.1%	41	40.9%	38	اأختبر الأسباب و أرتبها حتى أصل إلى السبب الأساسي للمشكلة	18
12.9%	12	37.1%	35	50.5%	47	كلما أوجدت أسباب أكثر للمشكلة كلما اقتربت من الحل	19
0	0	29.0%	27	72.0%	67	أنا راضي عن طريقي في تسوية خلافاتي مع الآخرين	20
7.5%	7	29.0%	27	64.5%	60	لحل المشكلة يتطلب معرفة أسبابها الجذرية أو الأكثر احتمالية	21
11.9%	11	34.4%	32	54.8%	51	لو أصبحت قائدا لمجموعة	22

						ستكون قراراتي صحيحة وناجحة	
41.9%	39	39.8%	37	19.3%	18	لدي جدول دراسي مواظب عليه	23
25.8%	24	32.2%	30	43.0%	40	استخدم القلم للتخطيط على المهم عند مذاكرتي	24
40.9%	38	24.7%	23	35.5%	33	اقرأ الفهرس و المقدمة عند بداية قراءة أي كتاب	25
38.7%	36	33.3%	31	29.0%	27	استطيع أن اجلس للمذاكرة لفترة طويلة	26
44.1%	41	33.3%	31	23.6%	22	الخص الدرس في الحصة مع المعلم أثناء الشرح	27
15.0%	14	40.9%	38	45.2%	42	أراجع دروسي التي استذكرتها من حين لآخر	28
15.0%	14	33.3%	31	52.7%	49	استخدم المخططات التوضيحية لعناصر الدرس لتسهيل الفهم	29
10.7%	10	32.2%	30	58.1%	54	أواجه المواد الصعبة واقسمها إلى أجزاء حتى أتمكن من فهمها	30
9.7%	9	32.2%	30	59.1%	55	أقرأ أسئلة الامتحان كاملة قبل أن أبدا في الإجابة	31
38.7%	36	44.1%	41	18.3%	17	أوزع مذاكرتي من أول السنة الدراسية	32
9.7%	9	17.2%	16	74.2%	69	أراجع الإجابة قبل تسليم ورقة الامتحان	33

من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين استجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان المهارات الحياتية بمستوى متوسط وهذا من خلا النسب الموضحة في الجدول على وجه الخصوص البند (29) الذي يحمل عبارة "استخدم

المخططات التوضيحية لعناصر الدرس لتسهيل الفهم" حيث كانت نسبة الاجابة عليه 52,7% ب "دائما " . ايضا يمكننا القول بان افراد العينة يمتازون بمهارات اكااديمية منخفضة ويظهر ذلك في البند رقم(33) الذي يحمل عبارة "اراجع الاجابة قبل تسليم ورقة الامتحان " حيث كانت نسبة الاجابة عليه 9,7% ب "نادرا". بينما تحتل مهارة الاتصال و التواصل اهمية بين افراد العينة حيثنسب مرتفعة ويظهر ذلك في البند رقم(5) الذي يحمل عبارة "أقابل الآخرين بابتسامة " حيث كانت نسبة الإجابة عليه 83,9% ب " دائما".

2-1-1 عرض نتائج استجابات استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط.:

جدول رقم (05): يوضح استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط.

رقم	العبارات	تنطبق تماما		تنطبق أحيانا		لا تنطبق	
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
01	أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها	30	32.25%	57	61.29%	7	7.52%
02	أحب التحدي لتحقيق أهدافي	68	73.11%	22	23.65%	4	4.30%
03	أطلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط	44	47.31%	35	37.63%	15	16.12%
04	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور عليا	54	58.06%	23	24.73%	17	18.27%
05	أستسلم عند مواجهة الموقف الضاغط	10	10.75%	40	43.01%	44	47.31%
06	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي	64	68.81%	23	24.73%	7	7.52%
07	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي	48	51.61%	32	34.40%	14	15.05%
08	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه و طريقة تفكيره	61	65.59%	23	24.73%	10	10.75%
09	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة	29	31.18%	21	22.58%	44	47.31%
10	تشعرتني المواقف الضاغطة بقدر كبير من	42	45.16%	37	39.78%	15	16.12%

						المعاناة	
12.90%	12	51.61%	48	36.55%	34	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل	11
2.15%	2	25.80%	24	73.11%	68	أثاب من اجل الحصول على ما أريد	12
19.35%	18	41.93%	39	39.78%	37	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة	13
21.50%	20	44.08%	41	35.48%	33	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها	14
6.45%	6	45.16%	42	49.46%	46	أصبح شديد بسهولة التوتر عند مواجهتي مشكلة ما	15
8.60%	8	49.46%	46	43.01%	40	أتنبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة	16
7.52%	7	22.58%	21	70.96%	66	أبذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة	17
18.27%	17	25.80%	24	37.63%	35	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة	18
12.90%	12	33.33%	31	54.83%	51	ألوم نفسي عندما اعجز عن إيجاد حل لمشكلتي	19
46.23%	43	26.88%	25	27.95%	26	ألجأ للرياضة (المشي مثلا) كي أخفف من الوضع الضاغط	20
18.27%	17	48.38%	45	34.40%	32	أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه	21
27.95%	26	35.48%	33	37.63%	35	أقبل انتقادات زملائي وأناقشها معهم	22
16.12%	15	26.88%	25	58.06%	54	لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم	23
23.65%	22	32.25%	30	45.16%	42	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة	24
12.90%	12	29.03%	27	59.13%	55	أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق	25
15.05%	14	46.23%	43	39.78%	37	أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه	26

27	أتجنب الحلول الوسطى	24	25.80%	47	50.53%	23	24.73%
28	أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين	39	41.93%	29	31.18%	26	27.95%
29	أتجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة	40	43.01%	33	35.48%	21	22.58%
30	أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط	57	61.29%	22	23.65%	15	16.12%
31	أحدد المشكلة الأهم وابدأ بحلها	55	59.13%	29	31.18%	10	10.75%
32	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	53	56.98%	26	27.95%	15	16.12%
33	أرتاح بقضاء وقت مع الأصدقاء عندما أواجه مشكلة ما	58	62.36%	27	29.03%	9	9.67%
34	أتجنب التفكير بالمشكلة	31	33.33%	38	40.86%	25	26.88%
35	ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي	50	53.76%	30	32.25%	14	15.05%
36	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	41	44.08%	38	40.86%	15	16.12%
37	لا اترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	62	66.66%	23	24.73%	9	9.67%
38	أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة	44	47.31%	36	38.70%	14	15.05%
39	أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة	30	32.25%	35	37.63%	29	31.18%
40	ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	42	45.16%	30	32.25%	22	23.65%

يوضح الجدول رقم (05) استجابات أفراد العينة على بنود مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ومن خلال النسب المئوية الموضحة أعلاه نلاحظ أن أكثر العبارات التي تبين وجود استراتيجيات مواجهة تتمثل في البند رقم (02) ومفاده "أحب التحدي لتحقيق أهدافي" والذي أجاب عليه 73.11% من أفراد العينة بـ "تنطبق تماما". والبند رقم (12) مفاده "أنا بمر من أجل الحصول على ما أريد" والذي أجاب عليه 73.11% من أفراد العينة بـ "تنطبق تماما". والبند رقم (17) مفاده "أبذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة" والذي أجاب عليه 70.96% من أفراد العينة بـ "تنطبق تماما". أما البنود التي تدل على أن استخدام استراتيجيات مواجهة ضعيف تمثلت في البند رقم (37) مفاده "لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد" والذي أجاب عليه 9.97% من أفراد العينة بـ

"لا تنطبق". و البند رقم (32) مفاده "أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة" والذي أجاب عليه 16.12% ب "لا تنطبق".

1- عرض نتائج الفرضيات:

1-1 عرض نتائج الفرضية الرئيسية:

تنص الفرضية الرئيسية على انه:

"توجد علاقة ارتباطيه بين المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".
لاختبار هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وكانت النتائج موضحة كالآتي.

الجدول رقم(08): يوضح العلاقة بين المهارات الحياتية و استراتيجيات مواجهة الضغوط وفقا لمعامل بيرسون.

دلالة العلاقة	α	sig	Rp	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.05	0.07	0.187	6.96	73.53	المهارات الحياتية
				7.20	91.38	إستراتيجية المواجهة

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمهارات الحياتية بلغ 73.53 بانحراف معياري 6.96، والمتوسط الحسابي لإستراتيجية المواجهة 91.38 بانحراف معياري 7.20، وقيمة معامل الارتباط بيرسون 0.18، وقيمة الدلالة المعنوية 0.07 عند مستوى الدلالة 0.05، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا يعني انه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المهارات الحياتية وإستراتيجية المواجهة لدى العينة. والفرضية غير محققة.

2-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على انه:

"مستوى المهارات الحياتية مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) (t-test) للعينة الواحدة.

الجدول رقم (09): يمثل اختبار تي تاست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي و المتوسط النموذجي للعينة.

الدلالة	α	Sig	df	المتوسط النموذجي	T-test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	
دال	0.05	0.00	93	66	102.3	6.96	73.53	94	المهارات الحياتية

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للمهارات الحياتية بلغ 73.53 بانحراف معياري 6.96، بينما قيمة T 102.3 عند درجة حرية 93 ، وقيمة الدلالة المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ، والمتوسط النموذجي 66، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائيا، وبما أن المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي فان هذا يعني أن مستوى المهارة الحياتية لدى أفراد العينة متوسط.

3-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على انه:

"مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) (t-test) للعينة الواحدة.

الجدول رقم (10): يمثل اختبار تي تاست لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي و المتوسط النموذجي للعينة.

الدلالة	α	sig	df	المتوسط النموذجي	T-test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	
دال	0.05	0.00	93	80	122.9	7.20	91.36	94	إستراتيجية المواجهة

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لإستراتيجية المواجهة بلغ 91.36 بانحراف معياري 7.20، بينما قيمة T 122.9 عند درجة حرية 93 ، وقيمة الدلالة المعنوية 0.00 عند مستوى الدلالة 0.05 ، والمتوسط النموذجي 80 ، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا دال إحصائياً، وبما أن المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي فان هذا يعني أن مستوى إستراتيجية المواجهة لدى أفراد العينة متوسط.

4-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على انه :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس".

لاختبار هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (11): يمثل اختبارتي تاست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.

الجنس	N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة ت	DF	مستوى الدلالة α	درجة المعنوية Sig	دلالة الفروق
ذكر	20	62.75	3.69	13.18	92	0.05	0.32	غير دال
أنثى	74	76.45	4.22					

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (62.75) بانحراف معياري (3.69)، بينما الإناث المتوسط الحسابي (76.45) بانحراف معياري (4.22)، بينما قيمة T بلغت (13.18) بدرجة حرية (92)، وجاءت قيمة sig (0.32) عند مستوى الدلالة 0.05، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اكبر من مستوى الدلالة 0.05 فان هذا غير دال إحصائياً مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المهارات الحياتية لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس.

5-1 عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على انه :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس".

لاختبار هذه الفرضية تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (12): يمثل اختبار تي تاست لعينتين مستقلتين للفروق بين المتوسطين.

الجنس	N	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	قيمة ت	DF	مستوى الدلالة α	درجة المعنوية Sig	دلالة الفروق
ذكر	20	89.7	4.95	1.16	92	0.05	0.03	دال
أنثى	74	91.81	7.66					

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على مخرجات برنامج spss

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (89.7) بانحراف معياري (4.95)، بينما الإناث المتوسط الحسابي (91.81) بانحراف معياري (7.66)، بينما قيمة T بلغت (1.16) بدرجة حرية (92)، وجاءت قيمة sig (0.03) عند مستوى الدلالة 0.05، وبما أن قيمة الدلالة المعنوية اقل من مستوى الدلالة 0.05 فإن هذا دال إحصائياً مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إستراتيجية المواجهة لدى التلاميذ تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري:

1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرئيسية:

تنص الفرضية الرئيسية على انه "توجد علاقة ارتباطية بين المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي."

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (08) تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث أثبتت النتائج أنه مهما كان مستوى المهارات الحياتية فإنه ليس له علاقة بمستويات استراتيجية المواجهة لدى التلاميذ. إلا أن التلاميذ في هذه المرحلة العمرية التي هي مرحلة المراهقة يواجهون العديد من التحديات تستدعي ضرورة استخدام المهارات الحياتية لاختيار الاستراتيجية المناسبة في مواجهة ضغوط الامتحانات وضغوط المرحلة، ولكن عدم وجود علاقة قد يكون راجع إلى طبيعة الموقف الذي يواجهه هؤلاء التلاميذ والذي قد تدخل فيه عوامل أخرى كدافعيتهم للنجاح او عوامل مرتبطة بشخصيتهم، أي راجعه إلى مصادر ذاتية تتعلق بالاستعداد الشخصي وإدراك التلميذ لذاته، بمعنى إدراكه لجوانب مهمة في شخصيته، وهو ما تؤكد نظرية التقييم المعرفي للازاروس وفولكمان التي ترى أنه إذا كانت "المصادر والإمكانات التي يستند إليها الفرد في مواجهته للمواقف والأحداث الضاغطة كافية وملائمة فلن يحدث الضغط أما إذا كانت مصادر الضغط في التعامل مع هذه المواقف الضاغطة ضعيفة وغير فعالة فإن الضغط سوف يحدث." كما قد ترجع إلى عدم مصداقية اجابة أفراد العينة على بنود الاستبيان.

فاستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلاميذ هذه المرحلة يتم اللجوء إليها عند مواجهتهم حدث ضاغط والمتمثل بالنسبة لهم في اجتياز امتحان مصيري وهو امتحان شهادة البكالوريا، فهذا الموقف الضاغط يوقع التلميذ في حالة عدم التوازن التي تستدعي منه البحث عن حالة التوازن وهذه الأخيرة لا تتم إلا بإحداث استجابة معينة والمتمثلة في استخدام استراتيجية مناسبة لطبيعة الموقف الضاغط، وفي ظل هذا السياق يرى والتركانون صاحب نظرية المواجهة والهروب أن الكائن الحي يدرك الخطر في البيئة ويستجيب له إما بالدفاع أو الهروب، حيث يرى كانون أن الفرد يعمل على المحافظة على حالة التوازن الداخلي لديه عند تعرضه للضغط، ولهذا التلميذ هنا يجد نفسه أمام موقف ضاغط يجب أن يخرج منه بأي أسلوب هذا ما يدفعه إلى اختيار الاستراتيجية المناسبة.

إذا من خلال ما سبق عرضه يمكننا القول أن المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي ليست لهما علاقة ببعضهما البعض مما يعني أنه يستخدم المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط كل على حدى وفي مجالات أخر قد لا تكون لها صلة بالدراسة.

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على انه: "مستوى المهارات الحياتية مرتفع لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي."

يتبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات في الجدول رقم(09)، أن مستوى المهارات الحياتية متوسط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث أظهرتالنتائج عدم صحة ما افترضناه في بداية دراستنا، حيث كنا نتوقع تمتعهم بمستوى مرتفع من المهارات الحياتية. إلا أن المستوى المتوسط مقبول بالمقارنة مع المرحلة العمرية التي هم فيها، وترجع هذه النتائج إلباستجابات التلاميذ على استبيان المهارات الحياتية. وهذا ما تعبر عنه مهارة اتخاذ القرار في البندين رقم(12)و مفاده "أعالج الأسباب عند وقوعي في المشكلة " و الذي أجاب عليه 54.8% من أفراد العينة ب" دائما". والبند رقم (19) الذي يحمل العبارة"كلما أوجدت أسباب أكثر للمشكلة كلما اقتربت من الحلول" و الذي أجاب عليه 50.5% من أفراد العينة ب" دائما". أما مهارة اتخاذ القرار في البند رقم(20) و مفاده " أنا راضي عن طريقتي في تسوية خلافاتي مع الآخرين" وكانت الإجابة على هذا البند منعدمة (0%) من أفراد العينة ب" نادرا". أما مهارة الاتصال والتواصل في البند رقم (8) ومفاده"أركز انتباهي واهتمامي على كل ما يقوله المتحدث" و الذي أجاب عليه 4.3% من أفراد العينة ب"نادرا". أما المهارة الأكاديمية في البندين رقم (30) و مفاده "أواجه المواد الصعبة و اقسماها إلى أجزاء حتى أتمكن من فهمها" و الذي أجاب عليه58.10% ب" دائما". والبند رقم(33) و مفاده"أراجع الإجابة قبل تسليم ورقة الامتحان" و الذي أجاب عليه 47.20% ب" دائما" هذه الاستجابات دليل على المستوى المتوسط للمهارات الحياتية التي يتميز بها التلاميذ.

فالتلميذ يكتسب المهارات الحياتية من الأسرة، "حيث تعتبر الأسرة المنشأ التعليمي الذي يبنى المهارات الحياتية لدى التلميذ منذ طفولته، فكثيرا ما يحتاج الطفل إلى مساعدة إضافية أو تلميحات من الآخرين لكي تساعده على تأدية السلوك المستهدف على النحو المطلوب".(الإمام، الجوالده، 2010، ص188). أيضا قد يرجع اكتسابها إلى العوامل الأكاديمية، وفي هذا الإطار فإن المدرسة في جوهرها معنية بإكساب المهارات الحياتية للمتعلمين و تزويد كل متعلم بها من خلال إدراج برامج تربوية في مراحل التمدرس تنص على تنمية المهارات الحياتية كون هذه الأخيرة تعتبر من النواتج الهامة للمنهاج في أي مرحلة دراسية، كما أن عدم إدراج المهارات الحياتية في المقررات الدراسية يؤدي إلى عدم اكتسابها، حيث أكدت دراسة "هدى بسام سعد الدين" (2007) ضعف تناول محتوى التكنولوجيا والعلوم التطبيقية للصف العاشر للمهارات الحياتية، فمن خلال التحليل الذي قامت به الباحثة تبين أن نسبة الفقرات التي تتضمن مهارات حياتية في موضوعات الكتاب الذي تم تحليله هي (9.8%) تقريبا وتلك النسبة ضعيفة إذا ما قورنت بالنسبة المحكية التي اعتمدها الباحثة 70%.أوقد يعود اكتسابها إلى العوامل الشخصية"سمات الشخصية" التي تساعده في اكتسابها من حياته اليومية وفي تفاعله مع المجتمع. فقد تكون هنا الأسرة لم تقم بدورها وكذلك المدرسة ويكون بذلك قد تعلمها من الحياة بمفرده، ربما هذا ما يفسر المستوى المتوسط للمهارات الحياتية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وقد اتفقت دراستنا مع دراسة "هدى بسام سعد الدين" (2007) والتي أجرتها على الطلبة وكانت نتائجها أن مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة الصف العاشر لم يصل إلى مستوى التمكن 80%.

واختلفت مع دراسة "بن دريال نعيمة" (2019) التي توصلت إلى ارتفاع مستوى المهارات الحياتية عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

أما دراسة "فتيحة صبحي اللولو وعوض سليمان قشطة" (2006) فبينت أن المهارات المستعملة من طرف الطلبة هي: مهارة التفكير وتحقيق الذات، مهارة الاتصال والتواصل، المهارة العلمية التكنولوجية، مهارة الاقتصاد. ودراسة "بودرداين أمينة" (2020) بينت أن المهارات المستخدمة هي: مهارة إدارة المشاعر، مهارة التعاون في العمل الجماعي، مهارة حل المشكلات. فهمينوا المهارات الحياتية التي يتمتع بها الطلبة دون التطرق إلى دراسة مستواها.

2-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: "مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي."

يتبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات في الجدول رقم (10) أن مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط متوسط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي. حيث تظهر هذه النتيجة عدم صحة فرضية الدراسة، أي عكس ما كنا ننتظر، على اعتبار أن تلميذ السنة النهائية هو في موقف ضاغط، وهو ما يتطلب منه استخدام استراتيجيات المواجهة بمستوى مرتفع، ولكن رغم ذلك فإنه يستخدم استراتيجيات المواجهة بمستوى متوسط وهو مقبول في مثل هذه المرحلة العمرية، فمثلا نجد التلاميذ كانت استجاباتهم على استبيان استراتيجيات المواجهة ب "تنطبق أحيانا" على البندين رقم (11) و مفاده "أضع بدائل مختلفة لحل المشكل" بنسبة 51.6% من أفراد العينة. و البند رقم (27) و مفاده "أتجنب الحلول الوسطى" بنسبة 50.5%. أما البند رقم (12) و الذي مفاده "أثابر من أجل الحصول على ما أريد" فقد أجاب عليه 2.15% فقط ب "لا تنطبق"، أما البند رقم (2) و الذي مفاده "أحب التحدي لتحقيق أهدافي" فقد أجاب عليه 4.30% ب "لا تنطبق" أي أن التلميذ هنا يحب التحدي وخاصة إذا كان الأمر يتعلق بشهادة البكالوريا التي تعتبر أمل كل تلميذ.

فهو يستخدم أساليب المواجهة لكي يخرج من حالة عدم التوازن إلى حالة التوازن والتوافق التي تسمح له بتخطي هذا الامتحان بهدوء وسكينة، وليتسنى له النجاح والتفوق. وتقترب فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي بمدى قدرته على التحكم في الحدث الضاغط وما يترتب عنه من آثار سلبية على الصحة النفسية والجسمية على حد سواء. وفي هذا الصدد يرى كانون في نظرية المواجهة أو الهروب "أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط عندما يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد، فيمكن أن تسبب انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها جسم الكائن الحي في مواجهة تلك الضغوط". ونجد هنا البيئة العربية صنف

استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى الاستراتيجيات الايجابية التي تتمثل في قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة مع محاولة مستمرة لزيادة الجهد أو تعديله وعدم التسرع والتريث في محاولته لمواجهة الموقف الضاغط، والاستراتيجيات السلبية التي تتمثل في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى، فالتلميذ هنا يستخدم الاستراتيجيات الايجابية لمواجهة الضغط ويخرج من هذا الموقف الضاغط بنجاح وهو ما يبحث عنه من أجل توافقه النفسي. وفي هذا الصدد يرى لازاروس "أنساليب التعامل تتعلق بمدى تلاؤمها مع متطلبات البيئة". إلا أن التلاميذ هنا لا يستخدمون كل الاستراتيجيات لمواجهة الموقف الضاغط الذي يعيشونه فترة الامتحانات. المصيرية، فربما هذا ما يفسر المستوى المتوسط لاستراتيجيات المواجهة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وقد اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة "حمزة جهاد العدرة" (2021) التي أظهرت نتائجها أن مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا و مسافر كان بدرجة مرتفعة.

أما دراسة "جدو عبد الحفيظ" (2014) فبينت استراتيجيات مواجهة الضغوط المستعملة من طرف أفراد العينة وهي: استراتيجيات مواجهة سلبية، استراتيجيات الاستسلام ولوم الذات، استراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة، استراتيجيات التنفيس الانفعالي والدعابة، ودراسة "والي وداد" (2015) توصلت إلى أن استراتيجيات الانفعال هي الاستراتيجية الأكثر استخداما لدى المراهقين.

4-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على انه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس."

تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات ومن خلال الجدول رقم (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس. أي أنه ليس هناك فروق بين الاناث والذكور في المهارات الحياتية، فهم يمتلكونها بنفس المستوى وهو المستوى المتوسط، على الرغم من كونهم في مرحلة دراسية مهمة وفي سنة تعتبر مصيرية بالنسبة لهم، وهذا من منطلق أن المهارات الحياتية هي قدرات يمكن أن يكتسبها جميع التلاميذ بغض النظر عن كونهم ذكر أو أنثى. كما قد يكون عدم وجود فروق بينهم راجع إلى التنشئة الاجتماعية، فهم لا يزالون تلاميذ يعتمدون على اباؤهم في جميع امورهم، بل حتى ان اوليائهم هم من يفكرون ويخططون مكانهم، ولا يسمحون لهم أو لم يعودوهم على اتخاذ قراراتهم بمفردهم أو التخطيط لمستقبلهم، كما قد يكون للمناهج الدراسية دور كذلك فهم يدرسون نفس المناهج ويتعرضون لنفس المواقف التعليمية.

ف نجد منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية بينت أن المهارات الحياتية عبارة عن أدوات فعالة للتصدي للتحديات الهامة في جوانب الحياة المختلفة والمشكلات التي تواجه الفرد بكافة أشكالها وتتصل بجميع الأفراد في المجتمع كله.

وقد جاءت نتائج دراستنا متفقة مع دراسة "عبد الرحمان جمعه وافي" (2010) الذي توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية تعزى لمتغير الجنس، و دراسة "بن دريال نعيمة" (2019) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الحياتية عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس، كما اتفقت دراستنا مع دراسة "بودرداين أمينة" (2020) التي لم تظهر نتائج دراستها اثر للجنس على كل المهارات الحياتية.

إلا أنها اختلفت مع دراسة "هدى بسام سعد الدين" (2007) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى اكتساب طلبة الصف العاشر لمفاهيم المهارات الحياتية تعزى للجنس لصالح الذكور.

أما دراسة "فتيحة صبحي اللولو و عوض سليمان قشطة" (2006) فدرسوا جانب آخر من المهارات الحياتية لكن لم يتطرقوا إلى دراسة الفروق بين الجنسين.

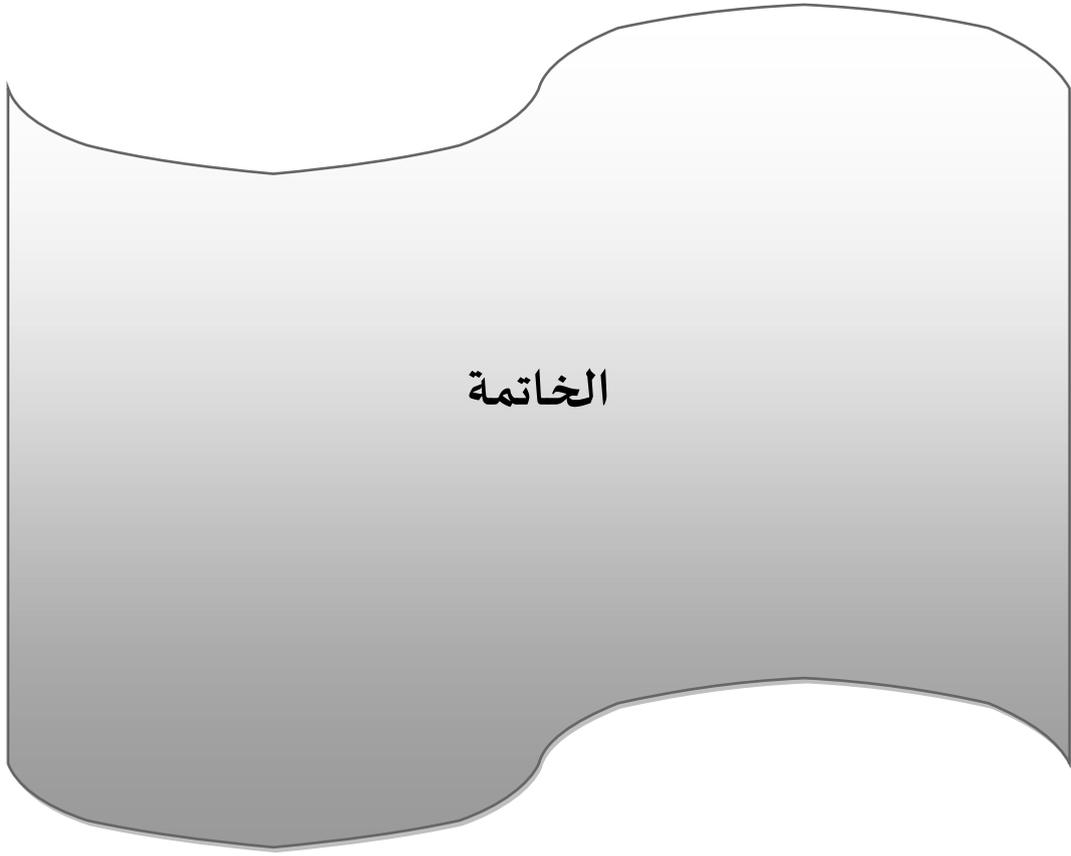
2-5- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على انه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس."

تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات في الجدول رقم (12) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات التلاميذ على استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس، حيث أظهرت النتائج الفروق لصالح الإناث. فعلى الرغم من تواجد كلا الجنسين في بيئة تعليمية واحدة وتحت نفس السلطة الادارية المدرسية، إلا أن الإناث تفوقن عن الذكور في استراتيجيات مواجهة الضغوط، فالموقف الضاغط هنا هو اجتياز امتحان مصيري، ونظرا لكون الاناث لديهم رغبة وإرادة قوية ودافعية للنجاح في شهادة البكالوريا لأنهن من خلالها يؤكدن ذواتهن وتفتح لهن مجالات وافاق مستقبلية للعمل، فإنهن يستخدمن استراتيجيات بمستوى احسن من الذكور فهن يواجهن هذا الموقف بالمراجعة والمثابرة والاجتهاد، وقد ترجع هذه الفروق إلى التنشئة الاجتماعية، فتنشئة الأنثى ليست كتنشئة الذكر لأن المجتمع عادة ما يفضل الذكر على الانثى في كل شيء، وهي بنجاحها في شهادة البكالوريا تفرض نفسها وتحقق ذاتها. إضافة لذلك فقد يكون اختلاف الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه التلميذ دور مما يولد فروق فردية بينهم في سمات الشخصية مثلا وهذا ما تؤكدته نظرية التقدير المعرفي "لازاروس" الذي ربط بين البيئة المحيطة بالفرد و خبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على انه ضاغط على عدة عوامل منها العوامل الشخصية و العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتتفق نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط من بينها دراسة "حمزة جهاد العدة" (2012) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات عينة الدراسة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا ومسافرتبعاً إلى متغيرات الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث.

أما دراسة "جدو عبد الحفيظ" (2014)، ودراسة والي وداد (2015)، ودراسة "حمزة جهاد العدة" (2021)، ودراسة "مخلوف بلقاسم" (2021) تناولوا المهارات الحياتية لكن لم يتناولوا الفروق الفردية التي تعزى لمتغير الجنس.



خاتمة:

بعد كل ما تم التطرق إليه من خلال هذه الدراسة وجمع المادة العلمية حول موضوع دراستنا، ومعالجة النتائج المتحصل عليها وعرضها ومناقشتها وتفسيرها على ضوء فرضيات الدراسة وبالاعتماد على الدراسات السابقة والتراث النظري والتي من خلالها تمكنا من تحقيق أهداف الدراسة. المتمثلة في التعرف على العلاقة بين المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي.

ولأجل ذلك أجرينا دراسة ميدانية ببعض الثانويات المتواجدة بولاية قالم، حيث أخذنا عينة مسحية متمثلة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، طبق عليهم مقياسين أحدهما للمهارات الحياتية والآخر لاستراتيجيات مواجهة الضغوط، وتوصلنا إلى أنه لا توجد علاقة بين المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي، كما أن التلاميذ يتمتعون بمستوى متوسط من المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط.

إلا أن المهارات الحياتية المكتسبة من طرف التلميذ تساهم بشكل أو بآخر في التخفيف من حدة الضغط عن طريق اختيار استراتيجية المواجهة المناسبة، أما استراتيجيات مواجهة الضغوط فإنها تتغير من موقف لآخر حسب شخصية كل فرد وحسب طبيعة الحدث الضاغط.

وما يمكن استخلاصه في نهاية المطاف أن المهارات الحياتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط ذات أهمية كبيرة لذلك تتطلب دراسات أوسع، حيث لا يمكن حصر نتائجها في هذه الدراسة المتواضعة والتي نأمل أن تجرى حولها في المستقبل سلسلة من الدراسات والأبحاث وذلك بغرض تعليم إدارة المهارات الحياتية وكيفية انتقاء استراتيجية المواجهة الملائمة. وفي الأخير أردنا أن نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات هي:

❖ الاقتراحات والتوصيات:

من خلال هذا الجهد المتواضع وبناء على ما توصلت إليه دراستنا نقدم بعض التوصيات التي يمكن أخذها بعين الاعتبار وهي على النحو التالي:

- إعداد مقاييس المهارات الحياتية تلائم المجتمع الجزائري حتى يمكن الاستفادة منها في الدراسات النفسية.
- إدراج برامج تربوية في جميع المراحل التعليمية تنص على تنمية المهارات الحياتية وكيفية استغلالها.
- تدريب التلاميذ في جميع المراحل التعليمية على أساليب مواجهة الضغوط.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- أبو بكر، محمد إبراهيم، مجدي، جمعة أحمد. (2021). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من أمهات أطفال التوحد. مجلة سرت للعلوم الإنسانية نصف سنوية. بنغازي. ليبيا. العدد (الأول).
- أحاندو، سيدي، عبد الله، عبد الحكيم. (2017). المهارات الحياتية اللازمة للطلبة بمرحلة التعليم الأساسي في ضوء متغيرات العصر. مجلة دراسات جامعة عمار ثلجي الأغواط. العدد (56).
- أشتيوي، أمينة أحمد البطي. (2017). الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها. (ط 1)، عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- أيوب، نائف علي. (2019). الضغوط النفسية، جمهورية مصر العربية: دار المعرفة الجامعية.
- ابن منظور. لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.
- الإمام، محمد صالح. الجوالده، فؤاد عيد. (2010). الإعاقة العقلية ومهارات الحياة في ضوء نظرية العقل. (ط 1)، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- بن سالم، ماجد. الغامدي، حميد. (2011). أهداف وتصنيف المهارات الحياتية في المجال التربوي. تم الاسترجاع من موقع ألوكة الإلكتروني. <https://www.alukah.net>.
- بن عباد، فتحي، عيسو، عقيلة. (2012). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (02). المجلد 13.
- بودردابن، أمينة. (2020). دور الجامعة في تكوين بعض المهارات الحياتية لدى الطالب الجامعي، رسالة دكتوراه، قسم علوم التربية. كلية العلوم الإنسانية والعلوم التربوية. جامعة قسنطينة 2- عبد الحميد مهري.
- بوعشة، نورة، سعداوي، مريم. (2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية-دراسة ميدانية-الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكلوجي والسوسيوولوجي 16/15 جانفي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد (25).
- جبالي، صباح. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا. جامعة سطيف. الجزائر.
- جمعه وافي، عبد الرحمان. (2010). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة. رسالة الماجستير. الجامعة الإسلامية. غزة.
- الحلوة، طرفة إبراهيم. (2014). المهارات الحياتية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء التحديات المعاصرة. مجلة العلوم التربوية. العدد (الثالث - ج 2).
- الخولي، هشام محمد. (2018). النموذج البنائي لمكونات توقعات فعالية الذات والضغوط المهنية و الإنهاك النفسيا المنبئة باستراتيجيات المواجهة الفعالة لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية. جامعة قناة السويس. العدد (100).

- الدخيل الله، دخيل بن عبد الله. (2014). المهارات الاجتماعية تعليم وتدريب المهارات الاجتماعية والقيم. الرياض: مكتبة العبيكان.
- سالم، حنان عبد الرحيم عبد الهادي. (2014). فعالية برنامج مقترح في ضوء نموذج (4-H) في تنمية المهارات الحياتية وعمليات العلم بمادة العلوم لدى طالبات الصف الثامن الأساسي بغزة. رسالة ماجستير، قسم مناهج وطرق تدريس. كلية التربية. الجامعة الإسلامية غزة.
- السالمي، سعاد عبد الواحد. (2019). مبادرات تعليم المهارات الحياتية والمواطنة في إقليم الشرق الأوسط وشمال إفريقيا دراسة حالة. مجلة الألكسو التربوية. جامعة تونس المنار.
- سعد الدين، هدى بسام. (2007). المهارات الحياتية المتضمنة في مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها. رسالة ماجستير، قسم المناهج وطرق تدريس تكنولوجيا التعليم. كلية التربية. الجامعة الإسلامية.
- سمير، سارة. (2020). 10 من المهارات الحياتية تحسن حياتك. تم الاسترجاع من موقع <https://www.olroega.com>.
- السميان، تامر حسين علي. المساعيد، عبد الكريم عبد الله. (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. ط1، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- السيد، عثمان فاروق. (2008). القلق وإدارة الضغوط النفسية. دار الفكر العربي .
- شاش، سهير. محمد، سلامة. (2015). تنمية المهارات الحياتية والاجتماعية لذوي الاحتياجات الخاصة. (ط1). القاهرة جمهورية مصر العربية: مكتبة زهراء الشرق.
- الشاوي، سليمان بن إبراهيم. (2010). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض. رسالة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. كلية العلوم الاجتماعية. الرياض.
- شداني، عمر. لحسن، بوعبد الله. (2017). علاقة إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بأبعاد جودة الحياة المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة وحدة البحث في تنمية وإدارة الموارد البشرية. المجلد 08 العدد (02).
- شفيق، ساعد. (2010). مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين. رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. بسكرة.
- الشمري، هزاع عامر. الصعيدي، وليد سليمان. (2017). تقييم مدى توافر المهارات الحياتية في مناهج قسم التربية البدنية. مجلة جامعة الباحة للعلوم الإنسانية. كلية التربية. جامعة الباحة. مجلد الأول العدد (11).

- صالح، شفق محمد. (2019). المهارات الحياتية لدى طفل الروضة. كلية التربية الأساسية. مجلة كلية التربية الأساسية. (عدد خاص).
- العاطي ربي، جلال. (2018). استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي لدى المدرس. تم الاسترجاع من موقع. ARob JouRNal of psyology ;IssueGAuTomn.
- عبد الرحمن، علي إسماعيل. (2012). الضغوط النفسية القاتل الخفي_ الأسباب_ الآثار_ العلاج. (ط2) المنصورة: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- عبد المعطى، حسن مصطفى. (2006). ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها. ط1، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- علي، عاطف. (2006). المنهج المقارن مع دراسات تطبيقية. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر والتوزيع.
- عوني، أمال. مرتجي، يونس. (2016). المهارات الحياتية المتضمنة في كتب التربية الإسلامية للصف السادس الأساسي ومدى اكتساب الطلبة لها. رسالة ماجستير، كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة .
- غازي العبد الله، فايزة. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية. جامعة دمشق.
- غانم، محمد حسن. كيف تواجه الضغوط النفسية. تم الاسترجاع من موقع www.kotobarabia.com.
- الغرير، أحمد نايل. أبو اسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. (ط1)، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- الفاخري، مبروكة علي محمد. (2018). الضغوط النفسية و التوافق النفسي للمتقاعدين. (ط1)، عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- فراج، عبيد بكري. (2019). برنامج قائم على أشكال أدب الأطفال لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى طفل الروضة. مجلة الطفولة. كلية التربية للطفولة المبكرة. جامعة القاهرة. العدد (31).
- فؤاد، إسماعيل. سلمان، عياد. هدى بسام، محمد سعد الدين. (2007). فاعلية تصور مقترح لتضمين بعض المهارات الحياتية في مقرر التكنولوجيا. مجلة جامعة الأقصى سلسلة العلوم الإنسانية. العدد (الأول). المجلد الرابع عشر.
- قصاب، ديجان. (2016). استراتيجيات المواجهة و علاقتها بالقلق الاجتماعي و التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت. مجلة كلية التربية. العدد (169، ج3) جامعة الأزهر.
- قنديلجي، عامر إبراهيم. منهجية البحث العلمي. اليازوري.
- مشري، سلاف. (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم و المصادر و استراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية و إنسانية. جامعة الوادي. الجزائر. العدد (29).

- مشري، سلاف، قريشي، عبد الكريم، تارزولت، حورية، عمروني، (2012). الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي لدى الطلبة الحاصلين على شهادة البكالوريا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. الجزائر. العدد (الثامن).
- المعوي، سارة سعيد جبار، الأكلبي، مفلح دخيل، (2020). فاعلية إستراتيجية (K. W.L.H.A.Q) في تنمية المهارات الحياتية لدى طالبات الصف الثالث المتوسط في مادة الحديث. مجلة كلية التربية. جامعة بيشة. المملكة العربية. العدد (186، الجزء الأول).
- مغزي بخوش، أميمة. (2019). إستراتيجية مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة. رسالة دكتوراه، قسم العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة خضير. بسكرة.
- منسى، محمود عبد العليم، بخيت، خديجة أحمد. (2010). مهارات الحياة تعليمها وتعلمها. (ط1)، الرياض: دار الزهراء.
- منصور، مصطفى. (2017). الضغوط النفسية و المدرسية و استراتيجيات مواجهتها. (ط1)، عمان: دار أسامة للنشر و التوزيع.
- منظمة الأمم المتحدة للطفولة. (2017). الدراسة التحليلية لتعليم المهارات الحياتية و المواطنة في الشرق الأوسط و شمال إفريقيا. مكتب اليونسيف الإقليمي للشرق الأوسط و شمال إفريقيا. عمان. الأردن.
- المنظمة الدولية للشباب. (2014). تعزيز المهارات الحياتية لدى الشباب دليل عملي لتصميم برامج نوعية.
- ويكيبيديا الموسوعة الحرة، مهارات حياتية (2011/06/23). تم الاسترجاع من موقع <https://ar.wikipedia.org>.
- النعيمي، لطيفة و ماجد محمود. والخزرجي، ضمياء إبراهيم محمد. (2014). المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالى. كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة ديالى. العدد (63).
- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. (2013). الضغوط والأزمات النفسية و أساليب المساندة. (ط1)، عمان: دار المناهج للنشر و التوزيع.
- هادي حسن، أنعام. (2013). الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. (ط1)، عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.
- واكلي، بديعة. (2013). استراتيجيات المواجهة لدى المكتئبين. أطروحة دكتوراه، قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا. جامعة سطيف.
- والي، و داد. (2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و إناث. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران.

2.مراجع باللغة الأجنبية:

- United Nation children's fund.(2012):Global Evaluation of life skills Education programmes.Evaluation report.New York.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1)

استبانة المهارات الحياتية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

عزيزي التلميذ(ة) نضع بين يديك هذه الاستمارة حول موضوع المهارات الحياتية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلميذ السنة الثالثة ثانوي وهذا قصد القيام بدراسة علمية. راجين منك إبداء رأيك بكل صراحة وذلك بوضع علامة x في الخانة المناسبة دون ترك أي عبارة، مع العلم أن إجابتك سوف تحظى بسرية تامة ولكم منا فائق التقدير والاحترام.

البيانات الأولية

- الجنس: ذكر أنثى
- الشعبة: علوم تجريبية آداب وفلسفة
- لغات أجنبية تسيير واقتصاد

الملحق رقم(1):

استبانة المهارات الحياتية

رقم العبارة	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
مهارات الاتصال و التواصل مع الآخرين				
01	أحب التحدث مع الآخرين حتى لو كانوا غرباء			
02	أحب الدورات و الندوات التي تتحدث عن الاتصال مع الآخرين			
03	استخدم حركات اليدين و تعبير الوجه لتوضيح فكرة ما للآخرين			
04	يمكن أن أتنازل عن الرأي مقتنع به من اجل الآخرين			
05	أقابل الآخرين بابتسامة			
06	اعتذر فيما بعد لمن قد أكون أذيت شعوره			
07	افهم مشاعر الآخرين و أتعاطف معهم			
08	أركز انتباهي و اهتمامي على كل ما يقوله المتحدث			
09	أجد صعوبة في مجاملة و مدح الآخرين			
10	أتحاشى مقاطعة المتحدث			
11	استطيع بناء علاقات طيبة مع زملائي في الصف			
مهارات اتخاذ القرار و حل المشكلات				
12	أعالج الأسباب عند وقوعي في مشكلة			
13	أعاني من مشاكل كثيرة واقف حائرا أمامها			
14	كثيرا ما أساعد الآخرين في حل مشاكلهم و تكون حلولي صحيحة			
15	تجاهل بعض المشكلات قد يكون حلا للمشكلة			
16	أضع عدة حلول قبل اختيار الحل المناسب			
17	عندما اغضب اتخذ قرارات غير صائبة			

			اختبر الأسباب و أرتبها حتى أصل إلى السبب الأساسي للمشكلة	18
			كلما أوجدت أسباب أكثر للمشكلة كلما اقتربت من الحل	19
			أنا راضي عن طريقي في تسوية خلافاتي مع الآخرين	20
			لحل المشكلة يتطلب معرفة أسبابها الجذرية أو الأكثر احتمالية	21
			لو أصبحت قائدا لمجموعة ستكون قراراتي صحيحة و ناجحة	22
المهارات الأكاديمية				
			لدي جدول دراسي مواظب عليه	23
			استخدم القلم للتخطيط على المهم عند مذاكرتي	24
			اقرأ الفهرس و المقدمة عند بداية قراءة أي كتاب	25
			استطيع أن اجلس للمذاكرة لفترة طويلة	26
			الخص الدرس في الحصّة مع المعلم أثناء الشرح	27
			أراجع دروسي التي استذكرتها من حين لآخر	28
			استخدم المخططات التوضيحية لعناصر الدرس لتسهيل الفهم	29
			أواجه المواد الصعبة و اقسّمها إلى أجزاء حتى أتمكن من فهمها	30
			أقرأ أسئلة الامتحان كاملة قبل أن أبدأ في الإجابة	31
			أوزع مذاكرتي من أول السنة الدراسية	32
			أراجع الإجابة قبل تسليم ورقة الامتحان	33

...انتهى..

الملحق رقم (2):

استبانة استراتيجيات مواجهة الضغوط

الرقم	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
01	أضع خطة لحل المشكلة وأنفذها			
02	أحب التحدي لتحقيق أهدافي			
03	اطلب مشاركة احد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط			
04	الجأ للنوم عندما تختلط الأمور عليا			
05	استسلم عند مواجهة الموقف الضاغط			
06	استفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي			
07	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي			
08	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه و طريقة تفكيره			
09	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة			
10	تشعرنى المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة			
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل			
12	أثاب من اجل الحصول على ما أريد			
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة			
14	اترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها			
15	أصبح شديد بسهولة التوتر عند مواجهتي مشكلة ما			
16	اتنبا بالنتائج المحتملة للمشكلة			
17	ابذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة			
18	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة			
19	ألوم نفسي عندما اعجز عن إيجاد حل لمشكلتي			
20	الجأ للرياضة (المشي مثلا) كي اخفف من الوضع الضاغط			
21	استعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه			
22	أتقبل انتقادات زملائي و أناقشها معهم			
23	لدي أصدقاء مخلصون استطيع الاعتماد عليهم عندما احتاجهم			
24	اشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة			
25	أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق			

			ادرس عواقب و نتائج الحل الذي سأنفذه	26
			أتجنب الحلول الوسطى	27
			ابحث عن علاقات دافئة مع الآخرين	28
			أتجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة	29
			أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط	30
			احدد المشكلة الأهم وأبدا بحلها	31
			أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة	32
			ارتاح بقضاء وقت مع الأصدقاء عندما أواجه مشكلة ما	33
			أتجنب التفكير بالمشكلة	34
			ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي	35
			أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة	36
			لا اترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد	37
			احتاج أن أبوح بخوفي و قلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة	38
			أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة	39
			ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة	40

...انتهى...

الملحق رقم(3):

مخرجات spss

الجنس

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ذكر	20	21.5	21.5	21.5
	انثى	73	78.5	78.5	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

الشعبة

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لغات	18	19.4	19.4	19.4
	علوم تجريبية	31	33.3	33.3	52.7
	اداب	36	38.7	38.7	91.4
	تسيير	8	8.6	8.6	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Group Statistics

	VAR00003	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الحياتية_المهارة	1.00	31	80.32	1.600	.287
	2.00	31	65.23	4.551	.817

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الحياتية_المهارة	Equal variances assumed	47.059	.341	17.424	60	.000	15.097	.866	13.364	16.830
	Equal variances not assumed			17.424	37.301	.000	15.097	.866	13.342	16.852

Group Statistics

	VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
استراتيجية	1.00	31	98.0000	.96609	.17352
	2.00	31	82.5667	4.41536	.80613

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
استراتيجية	Equal variances assumed	71.425	.265	19.002	59	.000	15.43333	.81219	13.80814	17.05853
	Equal variances not assumed			18.716	31.684	.000	15.43333	.82459	13.75303	17.11363

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.711	33

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الحياتية_المهارة	73.53	6.968	94
استراتيجية	91.3617	7.20641	94

Correlations

		الحياتية_المهارة	استراتيجية
الحياتية_المهارة	Pearson Correlation	1	.187

	Sig. (2-tailed)		.072
	N	94	94
استراتيجية	Pearson Correlation	.187	1
	Sig. (2-tailed)	.072	
	N	94	94

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الحياتية_المهارة	94	73.53	6.968	.719
استراتيجية	94	91.3617	7.20641	.74328

One-Sample Test

Test Value = 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الحياتية_المهارة	102.314	93	.000	73.532	72.10	74.96
استراتيجية	122.916	93	.000	91.36170	89.8857	92.8377

Group Statistics

	الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الحياتية_المهارة	ذكر	20	62.75	3.697	.827
	انثى	74	76.45	4.224	.491
استراتيجية	ذكر	20	89.7000	4.95347	1.10763
	انثى	74	91.8108	7.66897	.89150

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الحياتية_المهارة	Equal variances assumed	.990	.322	-13.189	92	.000	-13.696	1.038	-15.758	-11.634
	Equal variances not assumed			-14.243	33.675	.000	-13.696	.962	-15.651	-11.741

استراتيجية	Equal variances assumed	4.694	.033	-1.164-	92	.247	-2.11081-	1.81268	-5.71096-	1.48934
	Equal variances not assumed			-1.485-	46.511	.144	-2.11081-	1.42183	-4.97197-	.75035