



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 قالمة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المراهق الفاشل
دراسيا في شهادة البكالوريا
دراسة ميدانية لأربع حالات بثنائية بلخير – بولاية قالمة –

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر
تخصص علم النفس المدرسي

تحت إشراف الدكتور(ة):

د. براهيمية سميرة

إعداد الطالب:

بوطالب محمد عبد السلام

لجنة المناقشة

رقم	الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
1	تواتي إبراهيم عيسى	أستاذ محاضر-أ-	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	رئيسا
2	براهيمية سميرة	أستاذة محاضرة-أ-	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	مشرفا، مقرا
3	عربي سعيدة	أستاذة محاضرة-ب-	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 قالمة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المراهق الفاشل
دراسيا في شهادة البكالوريا
دراسة ميدانية لأربع حالات بثنائية بلخير – بولاية قالمة –

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر
تخصص علم النفس المدرسي

تحت إشراف الدكتور(ة):

د. براهيمية سميرة

إعداد الطالب:

بوطالب محمد عبد السلام

لجنة المناقشة

رقم	الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
1	تواتي إبراهيم عيسى	أستاذ محاضر-أ-	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	رئيسا
2	براهيمية سميرة	أستاذة محاضرة-أ-	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	مشرفا، مقرا
3	عربي سعيدة	أستاذة محاضرة-ب-	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بجلاله وكمال صفاته الذي وفقني وأعانني على إتمام هذه الدراسة، وأسأله عزوجل أن يبارك لي في والدي الكريمين وأن يوفقني كي أرد فضلهم ما مني جزيل الامتنان. ونخص بالشكر الدكتورة "براهمية سميرة" التي أشرفت على عملنا هذا، فكانت خير مرشد لنا، ونموذجا للعلم والمعرفة.

كما أتقدم بالشكر الخاص إلى الأستاذة "أمينة بوغازي" التي ساعدتني وسهلت لي الحصول على المراجع والتي لم تبخل عليا بأي جهد. كما لا يفوتنا أن نشكر كل أساتذة علم النفس خاصة الأستاذ "مرابط"، الأستاذ "مشطر" وشكر خاص لرئيس قسم علم النفس الأستاذة "دشاش نادية" كما نتوجه بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة والذين تكرموا لنا بوقتهم للنظر في هذا العمل. وشكرا لكل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد.

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على الاستراتيجيات الأكثر استخداماً لدى المراهقين الفاشلين دراسياً في شهادة البكالوريا لمواجهة الضغط النفسي، إلى جانب معرفة إن كان هناك فروق بين الجنسين في استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة، وتمثلت عينة الدراسة في أربع حالات من المراهقين الذين فشلوا في النجاح في امتحان شهادة البكالوريا متواجدين بثانوية بلخير بولاية قالمة، تم اختيارهم بطريقة قصدية لتوفر فيهم شروط الدراسة (السن، الجنس، الفشل في شهادة البكالوريا).

وقد اقتضت طبيعة الموضوع اتباع المنهج الكلينيكي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاستعانة بمجموعة من الأدوات للحصول على المعطيات الميدانية من أبرزها: دراسة الحالة، الملاحظة، المقابلة النصف موجهة وقائمة المواجهة في المواقف الضاغطة لأندلر وباركر Ender and parker 1998.coping inventory for stressful situation، وانتهت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية:

- إن الاستراتيجيات الأكثر استخداماً لدى المراهقين الفاشلين دراسياً في شهادة البكالوريا لمواجهة الضغط النفسي هي التجنب والانفعال.

- توجد فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حيث يعتمد الذكور على استراتيجية التجنب والإناث على استراتيجية الانفعال في مواجهة المواقف الضاغطة.

Summary:

The current study aims to try to identify the strategies most used by unsuccessful adolescents in the baccalaureate degree to confront psychological stress, in addition to knowing if there are gender differences in their use of coping strategies. The study sample was represented in four cases of adolescents who failed to pass the certificate exam. The baccalaureate students are present at Belkheir High School in the Wilaya of Guelma. They were deliberately chosen to meet the study requirements (age, gender, failure in the baccalaureate degree).

The nature of the subject necessitated following the clinical approach, and to achieve the objectives of the study, a set of tools were used to obtain field data, the most important of which are: case study, observation, half-directed interview and list of confrontation in stressful situations for Endler and Parker 1998. Coping inventory for stressful situation, and ended the current study leads to the following results:

- The strategies most used by adolescents who have failed academically in the baccalaureate degree to confront psychological pressure are avoidance and emotion.
- There is gender differences in the use of strategies to confront psychological stress, where males depend on the method to avoid and females on the strategy of emotion in the face of stressful situations.

Keywords: coping strategies, psychological stress, adolescence, academic failure.

الفهرس

الصفحة	جدول المحتويات
-	شكر وتقدير
-	الفهرس
أ-ب	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1-الإشكالية
6	2-دوافع اختيار الموضوع
6	3-أهمية الدراسة
7	4-أهداف الدراسة
7	5-تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا
7	6-الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
14	تمهيد
15	1-مفهوم الضغط النفسي
16	2-بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي
17	3-اعراض الضغط النفسي
18	4-النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي
21	5-انواع الضغوط النفسية
22	6-مصادر الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس
23	7-الأثار المترتبة على الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس
25	خلاصة
الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة	

27	تمهيد
28	1- مفهوم استراتيجيات المواجهة
29	2- مفاهيم لها علاقة باستراتيجية المواجهة
30	3- النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
31	4- تصنيف استراتيجيات المواجهة
33	5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
34	6- فعالية استراتيجيات المواجهة
36	7- أساليب قياس استراتيجيات المواجهة
38	خلاصة
الفصل الرابع: المراهقة	
40	تمهيد
41	1- تعريف المراهقة
41	2- مراحل المراهقة
42	3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
44	4- أشكال المراهقة
45	5- النظريات المفسرة للمراهقة
47	6- حاجات المراهقة
48	7- مشكلات المراهقة
52	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية	
55	تمهيد

56	1-الدراسة الاستطلاعية
56	2-منهج الدراسة
57	3-أدوات جمع بيانات الدراسة
60	4-حدود الدراسة
60	5-حالات الدراسة
61	خلاصة
الفصل السادس: عرض حالات الدراسة وتحليلها ومناقشة النتائج	
63	تمهيد
64	1-عرض حالات الدراسة
64	1-1-عرض الحالة الاولى وتحليلها
66	1-2-عرض الحالة الثانية وتحليلها
68	1-3-عرض الحالة الثالثة وتحليلها
70	1-4-عرض الحالة الرابعة وتحليلها
71	2-استنتاج العام للحالات
72	3-مناقشة النتائج على ضوء الأهداف والدراسات السابقة
76	الخاتمة
79	قائمة المراجع
-	الملاحق
-	ملخص الدراسة

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
20	يوضح الفروق بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي	01
29	يوضح الفروق بين المواجهة والتكيف	02
30	يوضح الفروق بين المواجهة والدفاع	03
33	يوضح الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال	04
59	يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده	05
60	يبين خصائص حالات الدراسة لأساسية	06
65	يمثل نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الوضعيات الضاغطة للحالة "ن.م"	07
67	يمثل نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الوضعيات الضاغطة للحالة "ل.ح"	08
69	يمثل نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الوضعيات الضاغطة للحالة "ز.ن"	09
71	يمثل نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الوضعيات الضاغطة للحالة (و،س)	10

فهرس الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
19	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط (ريتشارد لازاروس)	01

المقدمة

مقدمة

يتعرض الفرد في جميع مراحل حياته إلى مواقف ضاغطة التي يواجهها أحيانا ويتجنبها أحيانا أخرى وفقا لقدراته وإمكانياته المعرفية من ناحية، ومن ناحية أخرى ما يفرضه عليه الموقف المقلق. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة. وبما أننا نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات مما تزداد فيه مطالب الحياة وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية، مما ينتج عنها مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر.

يمكن أن يكون لهذه الضغوط تأثيرات عميقة في جميع مراحل حياة الفرد، وخاصة المراهقة التي تعتبر مرحلة من مراحل النمو الحرجة التي تحتوي على الكثير من الضغوط المترتبة عن التغيرات الفيزيولوجية، والمطالب النفسية والاجتماعية التي أحدثتها هذه التغيرات.

ونخص بالذكر المراهق الفاشل دراسيا في شهادة البكالوريا، فهو بالإضافة إلى الضغوط السالفة الذكر يتعرض كذلك إلى ضغوط أكاديمية باعتبار أن المرحلة النهائية مرحلة مهمة في المسار الدراسي ونقطة تحول هامة في طريق السير لبناء حياته المستقبلية.

لذلك حاول المراهقون جاهدين في استخدام استراتيجيات المواجهة للتخفيف من حدة هذه الضغوط التي عرفها كل من فولكمان ولأزاروس "Lazarus & Folkman" على أنها "هي المساعي أو الجهود المعرفية والسلوكية الدائمة التبدل للتعامل مع المطالب، أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية، أو الداخلية والخارجية معا التي تتوافق مع إمكانيات الفرد أو تتجاوزه" (سامر، 2009، ص 204).

فإن استراتيجيات المواجهة تعتبر من عوامل الوصول إلى الصحة النفسية الفعالة التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي في مواجهة الأحداث الضاغطة ومن هذا فإن الهدف يكمن وراء استراتيجيات مواجهة الضغوط في محاولة التخفيض من تأثيراتها وإمكانية التعامل بإيجابية معها وعندها يعرف المراهق كيف يتعايش معها. هذه الاستراتيجيات قد تكون إيجابية تجعله يتكيف مع متطلبات الضغط، وقد تكون سلبية و فاشلة تؤدي إلى العجز الذي يدفع المرهق إلى الفشل الدراسي.

حيث يشير أفان زيني "Avanzini" على أن التلميذ فاشل دراسيا، ذلك الذي نتائج مجهوداته أقل من تلك التي يتطلبها المستوى الرسمي للقسم أو معايير درسه أو امتحاناته التي يستعد لها، أو ذلك التلميذ الذي وضع لسبب أو لآخر في أقسام غير مرغوب فيها، فيكون بذلك معرض لمصير مهني واجتماعي محتما محكم عليه مسبقا بالفشل (جردير، 2010، ص 63).

حيث يعتبر الفشل الدراسي من أبرز المشكلات التي تواجه المراهق خاصة طلبة البكالوريا، حيث أصبحت هذه الظاهرة المعقدة والمتداخلة تشكل نزيفا حادا تسبب في استنزاف الطاقات الأمر الذي زاد من اشتعال هذه الظاهرة وخاصة في عصرنا الحالي.

ومن هذا الأساس انطلقنا في دراستنا الحالية لنسلط الضوء على موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهق الفاشل دراسيا في شهادة البكالوريا.

مقدمة

لهذا الغرض قسمت الدراسة لجانبين هما: جانب نظري وجانب تطبيقي، حيث يحتوي الجانب النظري على أربعة فصول وهي كالتالي:

الفصل الأول: الخاص بالإطار العام للدراسة ككل حيث احتوى إشكالية الدراسة، الفرضيات، الأهداف، الأهمية، وكذا دوافع والدواعي الكامنة وراء اختيار الموضوع وكذا تحديد المصطلحات المتعلقة بالدراسة والدراسات السابقة.

أما في الفصل الثاني قمنا بدراسة الضغط النفسي الذي اشتمل على مفهوم الضغط، أعراضه، المقاربات المفسرة للضغط، أنواعه، مصادره، والآثار المترتبة عن الضغط النفسي.

ليتم بعد ذلك عرض الفصل الثالث الخاص باستراتيجيات المواجهة من حيث المفهوم وعلاقة الاستراتيجيات ببعض المفاهيم الأخرى، والمقاربات المفسرة للاستراتيجيات وتصنيفها، والعوامل المؤثرة في عملية المواجهة، ناهيك عن فعاليات الاستراتيجيات التي تفرض الالتزام باستراتيجية دون أخرى والمحددات، لنعالج في الأخير طرق قياس استراتيجيات المواجهة.

في الفصل الرابع تناولنا المراهقة، مفهومها، مراحلها، مظاهر النمو فيها، النماذج والنظريات المفسرة لها، وأشكالها، وحاجات المراهقة بالإضافة إلى مشاكلها.

الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين:

الفصل الخامس الذي يتعلق بالإطار المنهجي للدراسة وفيه تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، أدوات الدراسة، حدود الدراسة، حالات الدراسة. أما الفصل السادس فقد شمل عرض حالات الدراسة وتحليلها ومناقشة النتائج.



الجانب

النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- دوافع اختيار الموضوع

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا

6- الدراسات السابقة

1- الإشكالية:

يشهد العالم اليوم تطورات علمية وتكنولوجية انعكست جلياً على مختلف جوانب حياة الفرد، حيث وصف الكثير من الباحثين والسيكولوجيين القرن الحالي بأنه عصر الضغوطات فأصبح بذلك الضغط سمة تميز انسان المجتمع المتطور. حيث يتعرض الفرد في جميع مراحل حياته إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة تهدد مستقبله وتعرض توازنه النفسي والجسدي الى اختلال، مما ينتج عنه قلق وتوتر يعيق أداء مهامه.

فالضغط النفسي من أكثر الاضطرابات شيوعاً بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والخوف المرضية، وغيرها، حيث يعتبر استجابة نفسية وانفعالية وفيزيولوجية للجسم اتجاه مواقف يدركها الفرد على أنها تهديد وضيق، وتختلف هذه الاستجابة للموقف الضاغط من فرد لآخر حسب الفروق الفردية واختلاف امكانياتهم الشخصية وخبراتهم السابقة ونوعية الموقف وكيفية إدراك الأفراد للموقف وما يتوفر لهم من مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية من قبل الأفراد المحيطين.

ويصبح الضغط النفسي مرضياً حينما يكون سبباً في عرقلة مسار الحياة الاجتماعية للأفراد، ويمكن أن يكون صحيحاً حينما يحوله الفرد إلى محفز يشجعه على الإبداع والإنجاز، فتعامل الفرد مع الضغوط بشكل إيجابي يساعده في تفعيل استراتيجيات المواجهة المناسبة للتكيف لما تعود به من فائدة في التخفيف من حدة تلك الضغوط وتداعياتها على الجانب النفسي والجسدي، حيث يذكر فولكمان "Folkman" وآخرون أنه يمكن التغلب على المواقف المحدثة للضغوط النفسية من خلال تنمية استراتيجيات التكيف، فهناك من يلجأ إلى استعمال استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ إلى استعمال استراتيجيات سلبية اتجاه نفس الموقف الضاغط، وعليه فنظراً لعدم وجود قاعدة ثابتة في استعمال استراتيجيات مواجهة عند نفس الفرد فقد اختلف العلماء والباحثين في وضع تصنيف خاص لها، فقد تعدد تصنيفات العلماء لاستراتيجيات المواجهة فمنهم من يصنفها إلى استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكلة وأخرى مركزة على الانفعال، وغيرها من التصنيفات الأخرى، ويعرف هيردي "Heredy" "المواجهة بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفس حركية والبيئة الشخصية التي يسعى الفرد من خلالها للتصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها" (العبدلي، 2012، ص51).

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة من بينها دراسة كل من فلکمان ولزاروس "Lazarus & Folkman" 1984 وكانت ترمي للتعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط وتوصلت إلى أن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من محددات الصحة النفسية. بحيث يعيش الفرد بصفة عامة والتلاميذ بصفة خاصة في هذا الوقت إلى ضغوطات مختلفة داخل الصف الدراسي وخارجه تنعكس سلباً على تحصيله الدراسي، حيث أسفرت دراسة أجراها كينغ "King" 1991 على 760 طالب من طلاب الثانوية في هانكوك أن أحدث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر اثارة للضغوط، كما أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل لمسؤولية هما الأكثر استخداماً من قبل الطلبة في حين كانت المواجهة والهروب هما أقل استخداماً (جودة، 2004، ص686).

حيث يتعرض المراهقين الفاشلين دراسيا الى اجهاد وارهاق نفسي مما يؤدي بهم الى استنزاف طاقة أكبر تجعلهم يشعرون بالقلق والإحباط، ونظرا لأهمية الامتحان المقبلين عليه واسترجاعهم للتجربة المحبطة التي سبق وان مروا بها ومدى صعوبتها وتأثيرها عليهم، وهذا ما يدفعهم لاستخدام استراتيجيات وطرق لمواجهة الضغط تمكنهم من مجابهة الواقع بكل ثقة والتغلب على مخاوفهم والسعي نحو تحقيق أهدافهم وطموحاتهم، وهذا بدوره يؤدي الى شباع حاجاتهم في تحقيق ذاتهم والرضا عنها وهو أحد مطالب الصحة النفسية.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع الذي يمس اهم فئة من فئات المجتمع، فقد استهدفنا من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتيجيات المواجهة استعمالا وشيوعا عند المراهق الفاشل في شهادة البكالوريا ومنه تمحورت تساؤلات دراستنا الحالية على النحو الآتي:

- ما هي استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما لدى المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا لمواجهة الضغط النفسي؟
- هل هناك فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا؟

2-دو افع اختيار الموضوع:

- الرغبة في انجاز دراسة تتطرق إلى المراهقين الفاشلين دراسيا للذين هم في مرحلة عمرية غنية بالتظاهرات النفسية.
- بناء على مجال تخصصنا والمتمثل في علم النفس المدرسي ولأهمية متغيرات الدراسة
- الرغبة في زيادة المعرفة حول الموضوع.

3-أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتناوله، حيث تسعى إلى إلقاء الضوء على شريحة مهمة من المجتمع الا وهي المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا نظرا لما يتعرضوا له من ضغوطات عديدة فيحاولون التصدي لها والتكيف معها سواء بالإيجاب أو بالسلب هذا ما يتطلب توفير استراتيجيات واحتياجات خاصة تستدعي نوع خاص من التعامل لواجهتها ومن هنا تبدا أهمية البحث فيما يلي:
- قلة الدراسات والأبحاث العلمية المحلية التي تطرقت لموضوع الضغوط النفسية للمراهق الفاشل دراسيا في شهادة البكالوريا وكيفية مواجهتها.
- إثراء البحث العلمي والمساهمة بالقدر الإمكان في زيادة الرصيد المعرفي حول الظاهرة موضوع الدراسة.
- لفت نظر الأساتذة والعاملين على ضرورة فهم المراهقين وما يعانونه من ضغوطات نفسية في ظل فشلهم الدراسي في شهادة البكالوريا ومن ثم انتاج أساليب خاصة للتعامل معهم.
- معرفة اهم استراتيجيات المواجهة مع الضغوط النفسية لدى المراهق الفاشل دراسيا في شهادة البكالوريا والاستفادة من نتائجها من أجل بناء برامج إرشادية تهدف إلى توجيههم وإرشادهم نحو أساليب التصدي لها.
- يمكن ان يكون هذا البحث إضافة اخرى تثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين وتزويد المكتبة العلمية بمعلومات جديدة حول مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى المراهق الفاشل دراسيا في شهادة البكالوريا.

4-أهداف الدراسة:

- التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا.
- التعرف ما إذا كان هناك فروق بين الجنسين في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من قبل المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا.

5-التعريف الإجرائية:

-الضغوط النفسية: وتعرف على انها مجموعة من التأثيرات خارجية او داخلية التي تعرض لها المراهق في حياته فتأثر على كيانه النفسي وتخل من توازنه.

-استراتيجيات المواجهة: هي السلوك والاسلوب الذي يعتمد عليه المراهق للتخفيف من الضغط النفسي جراء موقف ضاغط بهدف تحقيق التكيف والتوافق النفسي.

وفي الدراسة الحالية تعرف على انها مجموع استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات المواجهة المستخدم في الدراسة الحالية.

-المراهقة: تعرف على انها الفترة الانتقالية من الطفولة إلى الرشد وتتسم بتغيرات على عدة مستويات بداية من جسمه حتى سلوكه، وهي محددة في دراستنا الحالية حسب الحالات المدروسة من (19-20 سنة).

-ال فشل الدراسي: هو عدم قدرة التلميذ على التحصيل من أجل تخطي المستويات التعليمية بشكل ناجح، ومن الممكن ان يعرف بأنه عدم قدرة التلميذ على الدراسة، ويحدث ذلك بسبب عدم وجود الأسباب التي تؤدي إلى النجاح الدراسي، والتي تتمثل في الجوانب النفسية، والسلوكية، والأكاديمية.

6-الدراسات السابقة:

1-6-الدراسات العربية:

أ- دراسة ساعد شفيق، (2010)، بعنوان: مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى

المراهقين:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة اهم العوامل التي تشكل بالنسبة للمراهقين مصدرا للضغط او التي يستشعرون من خلالها صعوبة التكيف ومن ثم التعرف على خصائص المواجهة لدى هذه الفئة و اهم الاساليب التي يمكن ان تلجأ اليها، كما تهدف الى دراسة الفروق بين الجنسين فيما يتعلق بمصادر الضغط النفسي و اساليب التعامل معها، وقد استخدم لذلك المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من 267 من طلبة المرحلة الثانوية على مستوى عدد من ثانويات ولاية بسكرة، وفي سبيل اختبار هذه الاخيرة قام الباحث بإعداد اداة بحث المتمثلة في استبيان مصادر الضغط و استراتيجيات مواجهة الضغوط، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-أن أفراد عينة الدراسة يعانون من الضغوط الناتجة عن مصادر متعددة وبدرجات متفاوتة، حيث وجد أن كلا من العوامل الاجتماعية والمتغيرات الخاصة بالبيئة المادية شكلت بنسبة عالية المصادر الأساسية للضغوط عند هؤلاء. فيما جاء

تأثير المصادر الأخرى المتمثلة في العوامل الأسرية والدراسية بدرجة أقل بالنسبة للمستجوبين تلمها العوامل الشخصية التي يعتبرها أفراد العينة أقل تأثيراً بالنسبة إليهم.

وجدت الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في استعمال أساليب المواجهة التقريبية السلوكية حيث كان ميل الإناث إلى هذا النوع أكبر منه عند الذكور أما بالنسبة لأنواع المواجهة الأخرى فلم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية (شفيق، 2010).

ب- دراسة صندلي ريمة (2012) بعنوان: لضغوط النفسية واستراتيجيات المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار:

هدفت هذه الدراسة الى تسليط الضوء على مدى تأثير دور الضغط النفسي و مختلف عوامله من مصادر الضغط و مستوى الإدراك و استراتيجيات المواجهة المستعملة في القيام بالمحاولات الانتحارية عند المراهقين، حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج العيادي دراسة حالة، وتكونت عينة الدراسة على أربع حالات (3 إناث و 1 ذكر) وهذا بالمستشفى الجامعي ابن باديس و بالضبط مصلحة الإستعجالات الطبية ولاية قسنطينة، وفي سبيل اختبار هذه الأخيرة قام الباحث بإعداد اداة بحث المتمثلة في استعمال مقاييس استراتيجيات المواجهة الخاص ب لازاروس و فولكمان و مقياس إدراك الضغط النفسي لفنستين، من أهم النتائج التي توصل إليها:

- تعرض المراهقين المحاولين للانتحار لمصادر ضغط نفسي شديدة ومتنوعة ترجع إلى عوامل أسرية علائقية وتربوية وعاطفية.

- وجود مستوى إدراك مرتفع للضغط النفسي عند المراهقين المحاولين للانتحار.

- استعمال المراهقين المحاولين للانتحار استراتيجيات مواجهة غير فعالة في مواجهة مصادر ضغط نفسي شديدة ومتنوعة.

- استعمال المراهقين الشارعين في الانتحار استراتيجيات مواجهة مركزة على الانفعال مقابل استراتيجيات المواجهة المركزة حول حل المشكل.

- استعمال المراهقين الشارعين في الانتحار استراتيجيات المواجهة التي تعتمد على التجنب أو الهروب من المواقف الضاغطة (صندلي، 2012).

ت-دراسة والي و داد، (2015)، بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور و إناث:

هدفت هذه الدراسة للكشف عن أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما لدى المراهقين الجانحين وإبراز الفروق بين الجنسين في الاعتماد عليها، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الاستدلالي، وتكونت عينة الدراسة على 133 جانح، لغرض الكشف عن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما لدى المراهقين الجانحين بتدخل المتغيرات التالية: الجنس، السن، حالة العود حالة الأدمان، وتمت معالجة المعطيات وفق برنامج خلصت الدراسة إلى الرزم الإحصائية SPSS20 للعلوم الاجتماعية الإحصائية النتائج التالية:

- أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث) هي استراتيجية الانفعال.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقين الجانحين الذكور والإناث في اللجوء إلى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط، بل كانت الفروق ظاهرية على مستوى المتوسطات الحسابية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير السن، ما عدا أسلوب الانفعال المستخدم من طرف فئة (15-17 سنة)، أكثر من فئة (18-20 سنة)
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين تبعاً لعادات الإدمان، في الاعتماد على استراتيجية العمل والدعم الاجتماعي (والي، 2015).
- دراسة كوثر لميميشي، (2019)، بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ والمقبلين على شهادة البكالوريا:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف على مستوى استراتيجيات مواجهة ضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، والمتمثلة في حل المشكل، المواجهة الفعالة، البحث عن السند، تجنب المواجهة، المواجهة الانفعالية والتي الهدف منها خفض من حدة التوتر والضغط التي يتعرضون لها في المواقف الحياتية الضاغطة، وللأجل ذلك تم اتباع المنهج الوصفي الاستكشافي وبتطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد الباحثة "واكي بدبعة" على عينة قدرها 60 تلميذ (ذكور و إناث) لغرض معرفة أكثر الاستراتيجيات استخداماً بتدخل المتغيرات الجنس والشعبة الدراسية وتمت معالجة المعطيات وفق برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) للعلوم الاجتماعية الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

- إلى أن مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- لا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس.
- لا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة (لميميشي، 2019).

ث-دراسة عبد الحفيظ جدو، (2019)، بعنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق ذوي صعوبات التعلم:

تهدف هذه الدراسة إلى تسلط الضوء على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، وتهدف إلى البحث في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها المراهقون ذوو صعوبات التعلم. وتم تطبيق المنهج العيادي دراسة حالة، وقد تكونت عينة البحث من إجراء الدراسة على حالات من المراهقين ذوي صعوبات التعلم وكان عددهم (حالتين) بثانوية بادي مكي -زريس الوادي بسكرة-باستعمال أدوات البحث المتمثلة في دراسة الحالة والمقابلة تصف المواجهة، وتحليل محتوى المقابلات، بالإضافة إلى مقياس مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الهلال 2009.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها ما يلي "يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات مواجهة سلبية أمام الضغوط النفسية تمثلت في: استخدام استراتيجيات الاستسلام ولوم الذات أمام الضغوط النفسية، وتوظيف استراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة أمام الضغوط النفسية (جدو، 2019، ص 43).

ج-دراسة بن سالم خديجة (2021) بعنوان: الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا.

تهدف هذه الدراسة بشكل عام إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين في ظل تفشي وباء كورونا كوفيد 19، وتأثيراتها النفسية وقدرتهم على ادارتها والتعامل معها وما العمل فيما بعد ازمة كورونا، اي ان هذه الدراسة تشخيصية تنبؤية. وقد تم استخدام المنهج الوصفي والذي يتناسب مع الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب من جامعة "أدرار" بالجزائر. وتم تصميم استمارة استبيان إلكتروني بعد مراجعة الدراسات السابقة والادب النظري وانتهت النتائج إلى ان افراد العينة المدروسة يعانون من ضغوط نفسية جراء تفشي وباء كورونا نتجت عنها آثار نفسية ولمواجهة هذه الضغوط النفسية والتخفيف من حدتها استخدم افراد العينة الاستراتيجيات الإيجابية. وأكثر ما يحتاجه الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا الدعم والمساندة النفسية والاجتماعية وكذلك التدريب على استخدام مهارات واستراتيجيات مواجهة الضغوط الناتجة عن الأزمات (بن سالم، 2021).

ح-دراسة طاجين عمر ويوساق محمد (2021) بعنوان: استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا (كوفيد19) لدى طلبة جامعة المسيلة.

تهدف الدراسة إلى التعرف عن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية غي ظل جائحة كوفيد 19 لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي(الاستكشافي)، وقد شملت عينة الدراسة على100 طالب من جامعة محمد بوضياف بالمسيلة من مختلف التخصصات، وتحقيقا لأغراض البحث قام الباحثان باستخدام مقياس (تشارلز كارفر) وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع استراتيجيات التكيف خلال فترة وباء كورونا. ولمعالجة نتائج الدراسة استخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية المتوسط الحسابي وحساب النسب المئوية واستخدام مقياس (T) تاست لدراسة الفروق وتحليل التباين وتوصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

-لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة محمد بوضياف في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير الجنس (ذكور إناث).

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الطلبة جامعة محمد بوضياف لاستراتيجيات التكيفية تعزى لمتغير محل الإقامة، (حيث يتجه الطلبة المقيمة في الأحياء الجامعية إلى استخدام استراتيجيات تكيفية إيجابية وهذا بعكس الطلبة غير المقيمين.

-لا توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى لمتغير السن (أقل من 25 سنة من 25 إلى 30 سنة أكثر من 30 سنة) (طاجين، يوساق، 2021).

2-6-الدراسات الأجنبية:

أ- دراسة قوميز (Gomez1999) :

شملت هذه الدراسة على عينة تتكون من 268 مراهقا حول الفروق بين الجنسين في أساليب المواجهة بينت وجود ارتباط إيجابي بين العصبية ومقاومة التجنب لدى الإناث والذكور كما أثبتت وجود ارتباط إيجابي بين الانبساطية والمقاومة بنوعها وكذا وجود علاقة إيجابية بين الانبساطية والمقاومة التجنبية وذلك عند الذكور فقط.

هذه النتائج تبين أن هناك عوامل عديدة تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه لوضعية ما بأنها ضاغطة ومن ثم اللجوء إلى أساليب مختلفة في مواجهتها. كما أكدت هذه النتائج على وجود فروق بين الجنسين سواء في مصادر الضغط أو استراتيجيات المواجهة إضافة إلى ذلك فإن طبيعة الموقف أو البيئة التي يعيش فيها المراهق قد تؤثر في اختياره لأساليب معينة في مواجهة الضغوط (شفيق، 2010، ص12).

ب- دراسة ماروكوس (Marcos2004):

هدفت الدراسة للتعرف على طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية ، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي، من خلال 648 طالبا وطالبة في الجامعات اليونانية وقد أشارت النتائج الى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغير التخصص الدراسي ولصالح الكليات العلمية وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة وعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس (طاجين و يوساق، 2021، ص13-14).

6-3-التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض اهم الدراسات التي تناولت متغير دراستنا والمتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط، نجد ان هذه الدراسات تتفق مع دراستنا من حيث المنهج، حيث ان هناك دراسات اعتمدت هي الاخرى على المنهج العيادي دراسة حالة مثل دراسة عبد الحفيظ جدو(2019)، دراسة صندلي ريمة(2012)، في حين نجد الدراسات الاخرى تم الاعتماد فيها المنهج الوصفي مثل دراسة ماروكوس "Marcos" (2004)، دراسة ساعد شفيق (2010)، دراسة كوثر لميميشي (2019)، دراسة والي وداد(2015)، دراسة بن سالم خديجة (2021)، دراسة طاجين عمر ويوساق محمد (2021).

كما نجد ايضا ان هناك قاسما مشتركا بين هذه الدراسات وبين موضوع دراستنا والمتمثل في استخدام بعضها لنفس العينة المتمثلة في المراهقين، كما تنوعت واختلفت الادوات المستخدمة في هذه الدراسات باختلاف اهدافها ونتائجها.

اهم ما يلاحظ على هذه الدراسات والتي اهتمت بمتغير استراتيجيات مواجهة الضغوط كانت عينتها في اغلبها مقتصرة على طلبة المرحلة الثانوية ما عدا دراسة قوميز "Gomez" (1999)، التي شملت على المراهقين، ودراسة والي وداد(2015) شملت مراهقين جانحين، ودراسة صندلي ريمة(2012) شملت مراهقين المحاولين للانتحار.

كما نجد كل من دراسة بن سالم خديجة (2021)، ودراسة طاجين عمر ويوساق محمد (2021) تناولت ايضا استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ولكن باختلاف عينة ومكان الدراسة التي كانت على طلبة الجامعيين، بالإضافة الى فترة الدراسة التي صاحبة التفشي الواسع لفيروس كورونا.

كما يلاحظ على كل دراسة من الدراسات السابقة ان كل واحدة منها استخدمت اداة تختلف عن الاخرى في معرفة اهم استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يلجأ اليها المراهق، كما ان معظم هذه الدراسات تم ربطها بمتغيرات كالجنس والسن والتخصص.

حيث ركزت معظم هذه الدراسات على متغير استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين، والمميز في هذه الدراسة هي العينة التي توجهنا لها وهي فئة المراهقين وتحديدًا التلاميذ الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا، وما تمثله هذه المرحلة من اهمية بالنسبة للمراهقين بسبب امتحان شهادة البكالوريا الذي يمثل حدث فاصل في حياة كل من يجتازه للمرور للحياة الجامعية على كافة المستويات الدراسية والاسرية.

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1- مفهوم الضغط النفسي

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي

3- اعراض الضغط النفسي

4- النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي

5- انواع الضغوط النفسية

6- مصادر الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس

7- الآثار المترتبة على الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس

خلاصة

تمهيد:

يواجه الفرد بصفة خاصة الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث ضاغطة قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر حيث أن لهذه الضغوط وبمختلف مستوياتها آثار خطيرة على النفس والجسد تظهر في شكل اضطرابات نفسية جسمية وأمراض التي تؤثر في نمط الحياة اليومية أو الاستقرار النفسي. لذلك نجد العديد من الدراسات والأبحاث التي تناولت هذا الموضوع بالبحث والتفسير حيث نلاحظ وجود قراءات مختلفة لمفهومه وتصنيفاته ومصادره وأعراضه وآثاره ولعل هذا الاختلاف يرجع إلى اختلاف اختصاصاتهم وتوجهاتهم النظرية وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

1- مفهوم الضغط النفسي:

وقبل التطرق لمفهوم الضغط النفسي نجد من المهم جدا والأساسي أن نعرض على مفهوم الضغط:

1-1- مفهوم الضغط:

لغة: الضغط في اللغة العربية كلمة مشتقة من الفعل ضَغَطَ - ضَغُطَ أي قهر وعصر ويقال تضاعطوا أي تراحموا والضغطة بمعنى الزحمة والضيق وتعني أيضا الشدة والمشقة (شحاتة، النجار، 2003، ص 208).
اصطلاحا: تعريف سيلى "seley" الذي يرى أنه: «مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة مثل التغيير في الأسرة، فقدان العمل، الرحيل والتي تضع الفرد تحت الضغط النفسي (سيد عبيد، 2008، ص 20).

1-2- مفهوم الضغط النفسي:

من خلال قراءتنا للتراث النظري حول مفهوم الضغط النفسي، نجد مجموعة من التعريفات المختلفة ذات الصلة بالمفهوم وذلك يرجع إلى اختلاف التخصصات والنهج المعرفية للباحثين، ما جعل البعض منهم لوبسون "Lobson" وآخرين يوضحون صعوبة وضع تعريف مناسب للضغط يتفق عليه الجميع، لكن بإمكاننا ملاحظة وجود ثلاثة اتجاهات في تعريفهم هي:

-الاتجاه الأول يعزو الضغط إلى نتائجه أي استجابة الفرد في المواقف الضاغطة.

-الاتجاه الثاني يعتبر الضغط النفسي كمثير.

-الاتجاه الثالث فينادي أصحابه بالتناول التفاعلي بين مسببات الضغط من جهة والاستجابات النفسية وفيزيولوجية للعضوية اتجاه هذه المثبرات من جهة أخرى (الهاشي، بن زروال، 2006، ص 10).

1-3- الضغط كاستجابة:

يركز أصحاب هذا الاتجاه على تعريف مفهوم الضغط النفسي من حيث الاستجابات البيولوجية والعضوية والنفسية للضغوط، من أبرز التعاريف في هذا الاتجاه تعريف هانز سيلى "Hans Seley" على انه الاستجابة الفيزيولوجية غير المحددة التي يستجيب اليها الجسم لأي مطلب يقع فيه (بوحاتي، 2001، ص 10).

واما جوردن "Gorden" أشار على أن الضغط النفسي هو الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه بأنه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد (عبد العظيم حسين، 2006، ص 20).

ويعرف دورثي "Dorothy" (1990) الضغط النفسي على أنه رد فعل فسيولوجي ونفسي ناتج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديدا لكيانه (بن صالح، 2016، ص 25).

أي ان الضغط هو حالة من الإحساس بالتوتر والضيق الذي يعيق ويعطل استقرار حياة الشخص الجسدية والعقلية. حيث يستجيب كل فرد بشكل مختلف مع الضغوط والأحداث الموجودة في بيئتهم.

1-4-4-الضغط كمثير:

ركز أنصار هذا الاتجاه على تحديد مفهوم الضغط النفسي على أساس المثيرات الضاغطة، من أبرز التعاريف في هذا الاتجاه تعريف تولور "Tolor" الذي يرى بأنه أي تغيير يلقي عبئا على القدرات التكيفية لدى الفرد ويتبعه في ذلك هولمز "Holmes" بأنه حادث مثير يلقي مطالب صعبة على الفرد (لوكيا، بن زروال، 2006، ص10).
أما ريس "Rees" عرف الضغط على انه مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية تكون على درجة من الشدة والجدة والدوام، بحيث يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حد أقصى (عبد المعطي، حسين، 2006، ص20).
من هنا يتضح أن مؤيدي هذا الاتجاه يركزون على حقيقة أن الضغط النفسي هو عبارة عن مثيرات خارجية أي ناتجة عن قوى خارجية (خارجة عن إرادة الفرد) مما تجعل الفرد عرضة لعدم القدرة على التكيف بشكل سليم.

1-5-5-الضغط على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة:

من بين الباحثين الذين أخذوا بهذا الاتجاه لازاروس وفولكمان "Lazarus Folkman" اللذان يعرفان الضغوط على انه علاقة خاصة بين الفرد وبيئته والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة، وأنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر (عبد العظيم حسين، 2006، ص19).
يمكن لنا أن نستنتج مما سبق ومن خلال الإطار السيكولوجي خاص بمفهوم الضغط النفسي يتضح وجود 3 متغيرات خاصة بالضغط يتمثل الأول في المثيرات، والثاني في الاستجابات، أما الثالث فيشير إلى تفاعل كل من المثيرات والاستجابات، أي يمكن اعتبار المثيرات بمثابة العامل الرئيسي المؤدي إلى استثارة الفرد، في حين تتمثل الاستجابة في ردود الفعل الناتجة عن المثير، أما استمرار حالة الضغط النفسي فتتطلب تفاعل كل من المثير والاستجابة.

2-2-بعض المفاهيم المرتبطة بالضغط النفسي:

بعد تحديد مفهوم الضغط النفسي وحتى يكون تناوله أكثر وضوحا لابد من الضروري تحديد بعض المفاهيم التي ترتبط أو لها علاقة به، لأنه غالبًا ما يكون هناك تداخل بين مصطلح الضغط والمفاهيم القريبة منه، وسنتطرق أدناه إلى بعض هذه المفاهيم:

2-1-1-الاحترق النفسي:

هو حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي يحدث نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية، ويتمثل في مجموعة من الظواهر السلبية منها: التعب، الإرهاق والشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين والكآبة والشك في قيمة الحياة (عسكر، 2000، ص10).

2-2-القلق:

هو مجموعة الأعراض التي تظهر نتيجة الخوف والتوتر من توقع خطر قادم مصدره غير معلوم وغير مدرك للفرد ومن ثم قد يكون الخطر علامة على الضغوط، فالقلق هو استجابة للضغط ويختلف القلق عن الضغط في أن الضغط يعتبر سببا مباشرا لظهور القلق (عبد العظيم حسين، 2006، ص29).

2-3-الاجهاد:

وتسمى أحيانا بمرحلة الانهيار من الاستمرار في المقاومة إلى ما نهاية، وتفشل الوسائل الدفاعية للجسم فتظهر علامات الإعياء تدريجيا، و تتوقف قدرة الفرد على التوافق، كما تتوقف عملية بناء الأنسجة ويضعف الفرد بشكل عام ويصبح هزيلا ويكون ذلك بسبب التوقف التدريجي للجهاز السمبثاوي عن إنتاج الطاقة وحيث يبدأ الجهاز العصبي الباراسمثاوي وظيفته فتبطئ أنشطة الجسم وقد يصاحب العصبي ذلك أعراض الاكتئاب أو السلوك الذهاني أو مرض جسدي أو ربما الموت أحيانا (منصوري، 2010، ص10).

2-4-الإحباط:

الإحباط هو حالة الفعالية غير سارة تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين هدفه، أو هو إخفاق الفرد في إشباع رغبة لو حاجة إخفاقاً مؤقتاً أو مستديماً (سميران، المساعد، 2014، ص67).

3-اعراض الضغط النفسي:

إن تعرض الفرد للضغط النفسي باستمرار يؤثر على الفرد بظهور مجموعة من الأعراض والتي تعرف بأعراض الضغط النفسي، حيث تتنوع هذه الأعراض بين الجسدية والنفسية، السلوكية والانفعالية وسنعرض أهم هذه الأعراض فيما يلي:

3-1-الأعراض الجسدية:

فعلى مستوى الرأس والعنق تظهر الأعراض على شكل جفاف الحنجرة والغم، والصداع، واصطكاك الأسنان، والالام الجبهية، الآلام في الفك والعنق، وتوتر العضلات في الرقبة والظهر والإحساس باهتزازات في الأذن. اما على مستوى التنفس، قد تنتاب الفرد آلام صدرية، وعسر التنفس، وضيق تنفسي وقطع النفس. أما على المستوى الهضمي المعوي تتمثل الأعراض في فقدان الشهية، وحموضة المعدة، والغثيان والغازات، وألم بطني تشنجي، والإمساك، والإسهال، وعسر الهضم وانتفاخ البطن. أما على المستوى القلبي الوعائي تظهر أعراض على شكل تسرع ضربات القلب، وضربات غير منتظمة واضطرابات قلبية دورانية (قاسم، 2001، ص118).

3-2-الأعراض النفسية:

فقدان الفرد القدرة على الاستمتاع بالحياة، الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي، زيادة التوتر وعدم قدرة الفرد على الاسترخاء العضلي، زيادة معدل الوسواس القهري، الاكتئاب والشعور باليأس والإحباط، التعامل بعنف، تغيير في بعض سمات الشخصية لدى الفرد (عبد المعطي، حسين، 2006، ص84).

3-3-الأعراض العقلية المعرفية:

وتتمثل في فقدان التركيز وانحطاط في قوة الذاكرة وصعوبة اتخاذ القرارات ه الارتباك ونوبات الهلع والانحراف عن الوضع السوي والنسيان تزايد عدد الأخطاء ودافعية منخفضة (الشيخاني، 2003، ص19).

4-3- الاعراض الاجتماعية:

عدم الثقة غير المبررة في الآخرين، لوم الآخرين، نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين، لتفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع الآخرين) (السيد عثمان، 2001، ص20).

4-النماذج والنظريات المفسرة للضغط النفسي:

تنوع الأطر النظرية المقترحة لشرح الضغط النفسي، ويتم تناولها من وجهات نظر مختلفة منها: الفسيولوجية، والمعرفية، والنفس جسمية، فمن بين التفسيرات العلمية الفسيولوجية نجد نظرية كانون وهانز سيللي أما التفسيرات المعرفية نجد نظرية لازاروس "Lazarus" ونظرية موارد للتدخل النفسي الاجتماعي ونظرية سبيلجر "Spielger"، وسنتطرق لها حالياً كما يلي:

4-1-نظرية ولتر كانون Walter Cannon:

تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي، وذلك من خلال دراسة كانون للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، فالضغط عبارة عن استجابة لإعادة توازن الجسم، حيث أشار كانون إلى وجود أساليب دفاعية فيزيولوجية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان، وهذا بفضل هرمون الأدرينالين الذي يهئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة (سلطان، 2009، ص83).

4-2-نظرية هانز سيللي Hans Selye:

يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

-مرحلة التنبيه.

.-مرحلة المقاومة

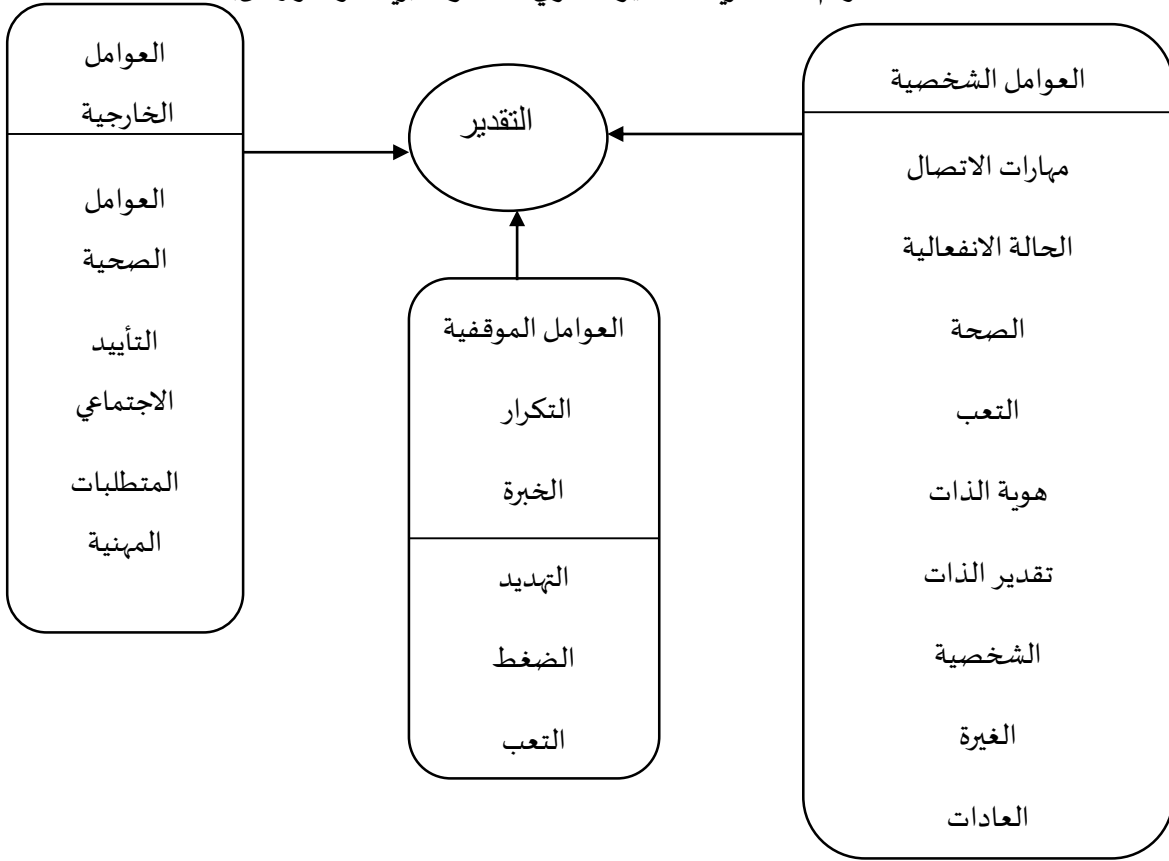
-مرحلة الإجهاد (نوايسة، 2013، ص20).

4-3-نظرية لازاروس Lazarus:

تركز هذه النظرية على اعتبار أن العوامل الضاغطة الفيزيائية والنفسية تنتج استجابات ضغط فقط إذا قيمت من الفرد بأنها مهددة أو خطيرة فالضغط نتاج تفاعل بين الإنسان وبيئته وال يمكن أن يختزل في تأثير أحدها دون الآخر، حيث يكون الموقف ضاغطاً عندما يقيم الفرد المطالب الناتجة عن تفاعله مع المحيط بأنها تهدد استقراره وتعارض سماته الذاتية (شفيق، 2019، ص61).

وقدم لازاروس "Lazarus" مخطط يوضح نظرية التقدير المعرفي كما في الشكل التالي:

المخطط رقم 01: نظرية التقدير المعرفي للضغوط (ريتشارد لازاروس)



(السيد عثمان، 2001، ص101)

4-4- نظرية سبيلبرجر Spilberger :

يربط سبيلبرجر "Spilberger" في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضغوط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلاهما مفهومان مختلفين فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب (نوايسة، 2013، ص20).

5-4- نظرية هنري موراي Henry Murray:

تركز هذه النظرية على مفهومي أساسيين الحاجة والضغط، حيث يشير إلى الحاجة باعتبارها محددات جوهرية للسلوك، والضغط باعتباره المحددات المؤثرة للسلوك في البيئة، حيث يعرف موراي الضغط على أنه: "صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى ". هدف معين ومن هنا يمكن القول إن مفهوم الضغط بالنسبة لموراي "Murray" له خاصية بيئية إما تساعد على تحقيق أهدافه أم تعيقه، حيث أشار موراي إلى نوعين من الضغوط المتمثلة في:

ضغط بيتا Stress Beta: وتعتبر عن دلالات الأشياء والموضوعات البيئية كما يدركها ويفسرها الفرد.

ضغط ألفا Stress Alpha: تشير إلى دلالات الموضوعات والأشياء كما هي في الواقع (السيد عثمان، 2001، ص100).

5-أنواع الضغوط النفسية:

بسبب الاهتمام الكبير بالضغوط النفسية من قبل العديد من الباحثين في مختلف المجالات، نجد العديد من التصنيفات الخاصة نذكر منها:

فحسب تصنيف هانز سيلبي Hans Selye : نجد

-الضغط النفسي الايجابي: هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلاً)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

-الضغط النفسي السلبي: أو الضيق فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري (سيد عبيد، 2008، ص25).

ويمكن ان نفرق بين هذين النوعين في الجدول التالي:

جدول رقم (01): يوضح الفروق بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي

الضغط السلبي	الضغط الإيجابي
- تسبب انخفاض في الروح المعنوية، وشعور بتراكم العمل.	- تمنح دافعا للعمل ونظرة تحدي للعمل.
- تولد ارتباكاً وتدعو للتفكير في المجهود المبذول.	- تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.
- تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.	- توفير القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.
- تؤدي إلى الشعور بالقلق والشلل.	- تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.
- تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.	- تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل.
- تسبب للفرد الشعور بالأرق.	- تساعد الفرد على النوم الجيد.
- عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.	- تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.
- المرور بتجربة عبر سارة.	

(الهيجان، 1998، ص30)

فأما عن لازاروس وكوهن " Lazaros et Cohen " فقد ميزا بين نوعين من الضغوط:

الضغوط الخارجية المصدر: هي المؤثرات والمواقف الخارجية المحيطة بالفرد.

الضغوط الداخلية المصدر (الشخصية): هي الأحداث والمؤثرات النابعة من توجه الفرد وإدراكه (نايل، أبو أسعد، 2009، ص29).

وهناك من يقسم الضغوط إلى أنواع أخرى رغم أن القاسم المشترك الذي يجمع بين كل الضغوط هو الجانب النفسي وهذه الأنواع هي:

الضغوط الانفعالية والنفسية: كالقلق والاكتئاب والمخاوف المرضية.

الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال... إلخ.

الضغوط الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قلتها، والإسراف في التزاور مع الحفلات.

ضغوط العمل: كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول... إلخ (سيد عبيد، 2008، ص 24-25).

الضغوط التربوية:

وهي تشمل كثرة المواد التي يدرسها الطالب ونقص الدافعية، طرق التدريس التقليدية ونظام الامتحانات والتقويم والواجبات المدرسية بالإضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب والفضول الدراسي لدى بعض التلاميذ بالإضافة إلى توتر العلاقات بين الأساتذة والطلاب (عبد العظيم حسين، 2006، ص40).

6-مصادر الضغوط النفسية عند المراهق المتمدرس:

يتعرض الفرد طوال حياته إلى مجموعة من الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المتشعبة المصادر، حيث سنشير في البداية إلى المصادر بشكل أكثر عمومية ثم فيما بعد سنركز على المصادر الأكاديمية والتي تخص المراهق المتمدرس نذكرها فيما يلي:

6-1-الضغوط الأسرية:

وتشكل التركيبة الأسرية بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على المراهق بحيث لا يمكنه الانعزال عن محيطه الأسري وعن تنشئته، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام والا اختل نظام الأسرة وتفتت نظام الضبط في حالة اختلال سلوك الأب أو الأم (شفيق، 2010، ص71).

6-2-الضغوط المالية والاقتصادية:

يحدث ذلك بسبب عدم القدرة على تلبية احتياجات الحياة بسبب الفقر وصعوبة الحصول على وظيفة فلا يستطيع الفرد توفير احتياجاته الشخصية والعائلية يجعل الفرد محبط وينعكس هذا على الأبناء، مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

6-3-الضغوط الاجتماعية:

وتنقسم بدورها وحسب تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفرد إن كان متزوجاً أو غير متزوج، عدد الأطفال إن كان متزوجاً، كذلك الوضع البيئي والأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد. وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وإن اختلفت مصادرها وتباينت

تأثيراتها. ومن الضغوط الاجتماعية، العزلة، الحفلات وخبرات الاساءة الجسمية والجنسية والاهمال للأطفال والانحرافات السلوكية (سيد عبيد، 2008، ص30).

4-6- الضغوط الصحية أو الفيزيولوجية:

وهي ضغوط ترتبط بالصحة الجسمية الفيزيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم، أمراض القلق، الغثيان، الدوخة، صعوبات في النوم والعادات الصحية السيئة، واختلال النظام الغذائي (صندي، 2012، ص60).

5-6- الضغوط الأكاديمية:

نجد منها صعوبة تكيف الطلاب مع المنهاج الدراسي وصعوبة التحصيل في المواد الدراسية، ونقص الدافعية للإنجاز... الخ، يمكن ان نحصر مصادر الضغوط المدرسية عند المراهق المتمدرس فيما يلي:

1-5-6- ضغوط البيئة المدرسية:

وتشمل مجموعة من العوامل داخل حيز المدرسة ويتفاعل معها خلال اليوم الدراسي، إلى أن المدرسة تعد أحد أهم مصادر الضغوط النفسية على التلاميذ، مصادر الضغوط فيها ترتبط عادة بتدني مستوى التحصيل في مواد معينة، وبالعلاقة مع المعلمين أو الأقران، والتركيز الزائد على التفوق الأكاديمي والتنافسي والتقييم بناء على نتائج الاختبارات، كما تعد الرغبة في الحصول على درجات كبيرة من مصادر الضغوط النفسية الشائعة لدى التلاميذ (مشري، 2016، ص10).

2-5-6- قلق الامتحان كمصدر للضغوط النفسية:

يعتبر قلق الامتحان من الامتحانات من المشكلات النفسية الشائعة ففيه يعاني الطالب من التوتر النفسي والإحساس بالخطر ويختلف الأشخاص في تعاملهم مع هذا القلق فبعضهم يتكيف معه بشكل إيجابي كأن ينظم أوقاته وينكب على دراسته وحفظه ويسيطر على الأفكار السلبية التي تراوده قدر الإمكان حول أدائه في الامتحان وحول النتيجة والمستقبل. كما وتلعب طبيعة الامتحان بما فيها من تفاصيل دوراً واضحاً في زيادة الضغوط ونسبة القلق والخوف والتوتر لدى الطلبة فالاختبارات الحاسمة والتي تحدد مستقبل الطالب المهني والحياتي مثل امتحان الثانوية العامة ترتبط بكمية أكبر من القلق، فكلما زاد الغموض والعشوائية المرتبطة بالامتحان ونتائجه وكيفيته وتفاصيله كلما كان القلق أشد. مما يستدعي الاهتمام بضرورة تدريب الطلبة على الامتحان وأسلوبه بشكل كاف كما يستدعي الأمر كذلك ضرورة التواصل بين الهيئات المسؤولة عن إعداد الامتحانات وتحضيرها وإجرائها وبين الطلبة الذين يخضعون للامتحان (نوايسة، 2013، ص53-55).

3-5-6- المعلم وطريقة تدريسه:

إن مهمة المعلم لا تقتصر على حمل المعلومات ومحاولة نقلها إلى أذهان الطلاب وإنما المعلم الممتاز لا بد أن يكون متعدد المواهب، فهو إداري أو قائد ورائد وموجه ومرشد ومرجع وناصح وراذع وحازم وعطوف كل هذا في آن واحد. وكلما كان الطالب متكيفاً في حجرة الدرس كلما زاد تحصيله العلمي، والمعلم الحاذق يستطيع أن يعالج بحكمة سلوك الطالب غير الملائم، وأن يشجع التنافس الايجابي البناء، وأن يعرض تعليماته برقة وأن يجعل العمل يسير سيراً تقدماً بصورة مضطردة، ويستطيع كذلك أن يجذب انتباه جماعة الطلاب وأن يثير فيهم الاهتمام والتشويق لمواصلة البحث والدرس والتنقيب (العيسوي، 2000، ص206).

4-5-6-النظام التربوي كمصدر للضغوط النفسية عند الطلبة:

ويمكن في التهديد غالباً وما يترتب عليه من الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب والتي يتسبب فيها أحيانا القائمين على العملية التعليمية، فالعلاقة بين التعلم وأشكال التهديد الكامنة والصريحة وما يفرزه النظام التربوي من أساليب العقاب الجسدي والنفسي عند التطبيق الحرفي للأنظمة والقوانين تثبت ما يترتب عليها من الضغوط النفسية، حيث يعمل عنصر التهديد كسلح اختياري لتنظيم السلوك الانساني فعندما كانت المدارس اختيارية كان التهديد أقل فاعلية، فالطالب الذي يقع تحت الضغط النفسي يستطيع بكل بساطة ترك المدرسة، أما اليوم فالطالب ملزم ومحتم عليه تحمل التهديدات والتعايش معها لأن حضوره للمدرسة محكوم بالسياسة التعليمية وأنظمة الدولة غير القابلة للنقاش، وبالتالي يكون خاضعاً للضغوط النفسية. (نوايسة، 2013، ص 49-50)

5-5-6-الأسلوب الخاطئ في التعامل مع الأبناء:

اعتماد الأولياء المقارنات والتركيز على الدرجات العالية، دون التبصر بالفروق الفردية وتنوع القدرات أو اختلاف المواهب، ولذلك يجب على الأولياء أن ينتهوا إلى ثلاثة عوامل مهمة تساهم في رفع معنويات أبنائهم وهي: المقارنات: بدلا من عقد المقارنات بين الابن وغيره، غرس روح التنافس الجميل، لأن الأبناء يأخذونها كاتهام لهم بالتقصير. اللوم: بدلا من اللوم والعتاب، التذكير بقدراتهم ومواهبهم لغرس الثقة بالنفس. الشدة: بدلا من الشدة يجب إظهار الحب والتقدير والتشجيع (مغازي، 2004، ص 34).

7-الأثار المترتبة على الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس:

يعاني الأشخاص الذين يعيشون ظروف مرهقة ضغوط نفسية تترك اثارا سيئة ومهددة لحياة الافراد وسعادتهم وهذه الأثار هي كما يلي:

1-7-الأثار الفسيولوجية:

إن احداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي تتمثل فيما يلي:

-اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب.

-زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاذ الطاقة وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن، وأخيرا انهيار جسدي.

-زيادة إفراز الكولسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم وإذا استمر لفترة طويلة يحدث تصلب الشرايين.

-تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا (سيد عبيد، 2008، ص 37).

2-7-الأثار الجسمية:

يقصد بها الأمراض الجسمية التي تسببها الضغوط الشديدة، وتتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوى النفس جسمية والأمراض المختلفة مثل الصداع، وآلام الظهر وتشنجات في العضلات، وضغط الدم، وقرحة المعدة والأمعاء، وفقدان الشهية، والربو وحساسية الجهاز التنفسي، والاضطرابات الجلدية مثل الصدفية حب الشباب وضعف جهاز المناعة (سميران، عبد الكريم، 2014، ص 26-27).

3-7- الأثار النفسية:

يمكن للمواقف الضاغطة أن تؤثر على الصحة النفسية للفرد فتجعله يشعر بإحساسات سلبية كالغضب والارتباك وعدم الثبات الانفعالي وقد تصل إلى فقدان الرغبة أو البلادة في المشاعر وانعدام الميل إلى النشاط والفعالية بالإضافة إلى فقدان الشعور بالأمن، الاكتئاب، القلق وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى الانتحار (الهاشي، بن زروال، 2006، ص33).

4-7- الأثار المعرفية:

نذكر من بينها النسيان وصعوبة التركيز واضطرابات التفكير، صعوبة اتخاذ القرارات، ذاكرة ضعيفة أو صعوبة في استرجاع الأحداث، إصدار أحكام غير صائبة، انخفاض في درجة الإنتاجية أو الدافعية المنخفضة وتزايد عدد الأخطاء واستحواذ فكرة واحدة معينة على الفرد (عسكر، 2000، ص46).

5-7- الأثار السلوكية:

من بين أهم الأثار التي تترتب على إحساس الفرد بتزايد الضغوط حدوث بعض التغيرات في عاداته المألوفة وأنماط سلوكه المعتادة، وعادة ما تكون تلك التغيرات على الأسوأ أو ذات آثار سلبية ضارة سواء في الأجل القصير أو البعيد ومن أهم تلك التغيرات: الإفراط في التدخين، اضطراب الوزن وفقدان الشهية، التغيير في عادات النوم، استخدام الأدوية المهدئة، العدوانية والتخريب (الهيجان، 1998، ص228).

6-7- الأثار الاجتماعية:

تتأثر حياة الفرد الاجتماعية وعلاقاته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي، مما يؤدي به إلى إنهاء العلاقات الاجتماعية أو تقليصها واضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، والفشل في أداء الدور المناط به، وقد يؤدي للوحدة والعزلة والاجتماعية (سميران، عبد الكريم، 2014، ص26).

خلاصة:

ومما سبق نستخلص أن الضغط النفسي الذي يتعرض له المراهق في مختلف مراحل حياته قد تكون هذه ضغوط أسرية، مدرسية وحتى مهنية تجعله في حالة من عدم الاتزان وتخرجه من نظامه العادي مما تؤثر على عملياته المعرفية وكذا جوانبه السلوكية والجسدية وغيرها، ولكن عموماً لما لضغط النفسي من جوانب سلبية تؤثر بصفة عامة في حياة الإنسان إلا أنه لا يمكن أن نتصور الحياة بدون ضغط.

الفصل الثالث: استراتيجية المواجهة

تمهيد

- 1- مفهوم استراتيجيات المواجهة
 - 2- مفاهيم لها علاقة باستراتيجية المواجهة
 - 3- النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
 - 4- تصنيف استراتيجيات المواجهة
 - 5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
 - 6- فعالية استراتيجيات المواجهة
 - 7- أساليب قياس استراتيجيات المواجهة
- خلاصة.

تمهيد:

يتعرض المراهق كغيره إلى العديد من الضغوط والظروف والخبرات الحياتية الضاغطة أضف إلى ذلك الضغط الذي يوجهه خلال مشواره الدراسي، وعلى اعتبار أنه إنسان بالغ يحاول مواجهة هذه الضغوط وذلك باستخدام أساليب واستراتيجيات عديدة ومتنوعة لأجل أن يبعد كل ما يشكل تهديدا بالنسبة له.

ولأن الأفراد يختلفون سواء في كيفية إدراكهم للمشكلة في حد ذاتها أو في الأساليب التي يعتمدونها في مواجهتها تبعا لاختلاف خصائص الشخصية ونوعية الموقف وكذلك تبعا لتنوع مصادر المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية، وفيما يلي سنتطرق إلى: مفهوم استراتيجيات المواجهة والمفاهيم التي لها علاقة بها، النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة، تصنيف استراتيجيات المواجهة، العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة، فعالية استراتيجيات المواجهة وأساليب قياسها.

1- مفهوم استراتيجية المواجهة:

وقبل التطرق لمفهوم استراتيجية المواجهة نجد من المهم جدا والأساسي أن نعرض على مفهوم المواجهة:

1-1- مفهوم المواجهة :

والبداية ستكون طبعا بالتعريف من المنظور اللغوي:

لغة: من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة انجليزية coping تعني بالفرنسية Face Faire ويقصد بها التسوية او التعامل أي استجابات تكيفية للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد (Mahmoud Boudarene P08,) (2005).

اصطلاحا: عرفت المواجهة في "معجم علم النفس الكبير" بأنها عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته وإمكانياته على مجابهة الحياة، وبالخصوص مواجهة المواقف الضاغطة والنجاح في التعامل معها وضبطها (Bloch et all, 1997,p176).
أما فريدمان "Friedman" 1963 فيعرف المواجهة على أنها: العملية المتبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي، وذلك ليستطيع الفرد من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال (الشوخ 2007، ص 56).
كما عرفها ثوتس "Thoits" 1985 على أنها مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط وهذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه وإعادة تقييم الفرد ما لديه من إمكانيات وقدرات للتوافق مع الحدث (ايت حمودة، 2018، ص 9).

وقد وضع لوزاروس وفولكمان "Lazarus & Folkman" 1984 تعريفا شاملا للمواجهة على انها جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة الى الترجمة والتحكم وتسيير المطالب الداخلية او الخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن تفاعل فرد والمحيط الذي يتم تقييمه على انه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية (Graziani P & Swendsen, 2004,) (P78).

1-2- مفهوم استراتيجية المواجهة:

لقد تعددت التعريفات وتنوعت من أجل تحديد مفهوم واحد لاستراتيجية المواجهة، فهناك من اعتبرها اساليب يستخدمها الفرد من أجل خفض شدة التوتر والبعض الآخر اعتبرها استجابة لأحداث ومواقف مختلفة، وهناك من صنفها على أساس أنها مجهودات يبذلها الفرد في تفاعله مع بيئة، ومنها من وصفها على أنها عملية واعية هدفها تنظيم استجابة محددة ومع تعدد التعاريف في تناولت مفهوم استراتيجية المواجهة نذكر منها:
-عرفها لطفي عبد الباسط (1994) على أنها أساليب مواجهة الضغوط ، حيث يرى أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه (عبد العظيم، 2006، ص 83).

ويرى كوكس 1985 "cocx" استراتيجيات التكيف هي الصورة من حل المشكلة، وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الانفعالية الناتجة (الضريبي، 2010، ص676).

-كما يمكن القول على انها سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار، أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف (مسيلي، فاضلي، 2013، ص312).

ومن خلال التعاريف السابقة نجد أنها تشترك جميعها في نقطة أساسية وهي أن الهدف منها هو التخلص والتخفيف من حدة التوتر والضغط النفسي.

أي بإمكاننا تعريف استراتيجيات المواجهة على انها مجموعة من الاساليب والنشاطات الحيوية والسلوكية والمعرفية التي يوظفها الفرد في مواجهة مختلف الضغوطات النفسية وذلك من اجل تحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي.

2- مفاهيم لها علاقة باستراتيجية المواجهة:

حتى يتم تناول تعريف المواجهة بشكل كامل لابد من إيضاح الاختلاف بينها وبين مفاهيم أخرى قريبة منها، وهنا نوضح الفرق بين مفهوم المواجهة ومفهوم التكيف ومفهوم الدفاع كما يأتي:

1-2- الفرق بين المواجهة والتكيف:

ان مفهوم المواجهة أخذ مرجعية من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الأجناس، التي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الاستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والاستمرار تجاه مختلف التهديدات، خاصة عندما تتعرض إلى موقف خطير أو عدو (الهجوم، الهروب) وهذا ما أكده العديد من الباحثين باعتبار أن العملية الديناميكية التي تربط الضغط بالواجهة تعتبر كجزء من ميكانيزمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة (ايبو، 2019، ص93).

ويمكن أن نوضح الفرق بين هذين المفهومين في الجدول التالي :

جدول رقم (02): يوضح الفروق بين المواجهة والتكيف

التكيف Adaptation	المواجهة coping
- مفهوم واسع يشمل البيولوجيا وعلم النفس -يشمل كل الكائنات الحية -يضم كل أنماط ردود الفعل للكائنات الحية خلال تفاعلها مع مختلف ظروف المحيط -يستلزم ردود أفعال متكررة والية	- مفهوم ضيق -يخص الانسان -يضم ردود الفعل إزاء وضعيات في المحيط مدركة على انها مهددة -يتضمن جهود سلوكية ومعرفية واعية

(صندلي، 2012، ص56)

2-2- الفرق بين المواجهة والدفاع:

ومن بين المفاهيم القريبة من المواجهة أيضا هو مفهوم أساليب الدفاع والتي يمكن أن نعرفها بأنها أنماط مختلفة من العمليات التي يمكن للدفاع أن يتخصص فيها، وتتنوع الآليات تبعا لنمط الإصابة (موضع لبحث) وتبعا للمرحلة التكوينية (موضع الدراسة) وكذلك لمرحلة إرضان الصراع الدفاعي تستخدم من قبل الأنا (لابلانث، 2002، ص132).

وهي متصلة ولا شعورية كما لا يمكن للفرد مقاومتها وهي تتعلق بصراعات نفسية داخلية، كما يمكن أن ترتبط بأحداث الحياة الماضية، وتهدف أساساً إلى خفض مستوى القلق بشكل مقبول ومحتمل. في حين المواجهة تتضمن أسلوب مباشر وشعوري لمعالجة المشكلات وتصمم لمعالجة مصدر القلق ويمكن أن نشير إلى الفرق في الجدول التالي:

جدول رقم (03): يوضح الفروق بين المواجهة والدفاع

الدفاع defense	المواجهة coping
لا شعورية	شعورية
اسلوب غير مباشر	اسلوب مباشر
معالجة القلق مباشرة	معالجة مصدر القلق
تتعلق بالأحداث الضاغطة	تتعلق بالفرد والمحيط

(صندلي، 2012، ص56)

3- النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

ينتهي مفهوم المواجهة لسياق جد محدد مصدره مستمد من عدة تيارات نظرية مختلفة يمكن انجاز أهمها فيما يلي :

1-3-النموذج التحليلي :

تعد نظرية الأولى عن المواجهة فلقد تناول فرويد مفهوم المواجهة في إطار ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية حيث يرى أن هذه الميكانيزمات هي عبارة عن استراتيجيات مواجهة يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات الناشئة من المكبوتات وهذه الميكانيزمات ذات أهمية في خفض الصراع وتعمل على مستوى اللاشعور، كما أنها تعمل على تحريف إدراكات الفرد للواقع كوسيلة لخفض التهديد.

وفي ذلك يرى فرويد أن ميكانيزمات الدفاع هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا لتخفيف التوتر والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت، الإنكار، التجنب، الإسقاط إلخ ومن هنا ترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية تتبع من داخل الفرد (بلقاسم، 2016، ص92).

ذلك أن الآليات الدفاعية حسب أنا فرويد "Anna Freud" تنقسم إلى نوعين من آليات دفاعية سوية تساعد الفرد في حل مشكلاته وآليات دفاعية غير سوية ترتبط بظهور الأمراض والمشكلات النفسية لدى الأفراد فمثلا الأعصابية الهستيرية ترتبط بالكبت، كما أن الأفراد الذين يستخدمون آليات دفاعية توافقية كالإعلاء والتسامي يتمتعون بدرجة مناسبة من الصحة النفسية (عبد العظيم حسين، 2006، ص88).

ويرى فالنت "Vaillant" ان آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الانتقاء الطبيعي وهذا من أجل التخفيف عن الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي أو الخارجي فهي آليات دفاعية لاشعورية وقد وصف فالنت آليات الدفاع بأربع مستويات:

-دفاعات ذهانية كالإنكار النهائي والإسقاط الهذيان.

-دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس.

- دفاعات عصابية

-دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة (حساني، 2015، ص33).

2-3-النموذج التفاعلي:

ارتبط هذا النموذج بإسهامات وأعمال كل من لازاروس وفولكمان " Lazarus & Folkman " (1984) وقد جاء كرد فعل على النموذج السيكو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة بعقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية.

حيث أكد هذا النموذج أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئة وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية أو النموذج ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي: التقييم الأولي: فيه يقيم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أولا. التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تحظى الموقف الضاغط، وهكذا نخلص إلى أن نموذج لازاروس "Lazarus" يؤكد على أهمية التقييم المعرفي حيث يعتبره أساسا في تصوره النظري كعنصر داخلي في سيرورة التعامل مع الضغط النفسي (عبد العظيم حسين، 2006، ص89). (92)

3-3-النموذج الاجتماعي:

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته سواء كان هذا الفرد أو جماعة من الناس، إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثير على كيفية سلوكه واستجاباته وتحديد الوظائف السيكلوجية إزاء المواقف الاجتماعية، فهي تؤثر فيما نتعلمه وكيف نتعلمه، كيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث وأكثر تحديدا في كيفية تصورنا للأحداث وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا والطريقة التي نواجه بها مطالب الحياة (صندلي، 2012، ص61).

كما توصل الباحثون الاجتماعيون في دراساتهم حول استراتيجيات المواجهة الفردية والجماعية إلى أن الفرد عند إحساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسين يتمثلان في تقبل أو رفض الواقع، وينعكس ذلك من خلال استراتيجيات متعلقة بدرجة طموح الفرد وقدراته وتذكر من بين هذه الأساليب: الهروب (Fuite) وهو الابتعاد والانسحاب عند المقارنة بالغير. التطابق (Conformité) وهو توافق الفرد مع القيم الاجتماعية. التعويض: هو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحضى بالقبول. سد العجز: محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات (طبي، 2004، ص88).

4- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

لكل فرد أسلوبه الخاص في حل المشكلات ومواجهة المواقف العصبية. يواجه بعض الأشخاص مشكلة ويواجهونها ويتعد بعض الأشخاص عن المواقف العصبية أو يتجنبونها. درس الباحثون المواقف العصبية من خلال هذه الاستراتيجيات، مما أدى إلى العديد من التصنيفات التي يمكن أن تكون بعضها مذكور أدناه :

1-4- تصنيف لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman (1980): حصر هذا التصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما استراتيجيات مرتكزة على المشكلة، ويستخدم فيها مهارات التخطيط والتقبل وإعادة البناء والتشكيل الإيجابي للموقف وغالبا ما ترتبط بنتائج إيجابية واستراتيجيات مرتكزة على الانفعال التي يهدف الفرد منها إلى التقليل من الأثار الانفعالية الناتجة عن الضغوط النفسية كالقلق والضيق مثل: البحث عن الدعم الاجتماعي للتنفيس الانفعالي (براهمية، 2015، ص498).

1-1-1-4 استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة :

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

الاول وهو البحث عن معلومات أكثر حول هذا الموقف الضاغط من أجل فهمه أكثر لإيجاد حل من أجل الخروج من المشكل ويهدف التغيير من الوضعية.

الثاني وهو حل المشكلة بعد مرحلة تفسير الموقف الضاغط والبحث عن المعلومات يلجأ الفرد إلى وضع خطة تكون مناسبة لحل المشكل المتعلق بهذا الموقف الضاغط ويقوم بتنفيذها كما يضع أيضا خطط بديلة (صندلي، 2012، ص64).

1-1-2-4 استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال :

ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية نجد:

التجنب: وهو تحويل الانتباه من مصدر الضغط وتعتبر هذه الاستراتيجية أكثر استعمالا ويمكن أن تتضمن نشاطات ذات تعبير سلوكي أو معرفي (سديسي، 2002، ص369).

وكمثال على النشاط سلوكي اللعب ممارسة الرياضة، ونشاط المعرفي القراءة.

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

الانكار: وهو نشاط يسعى خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط يتجاهل خطورة الموقف، بل ورفض الاعتراف بما حدث وربما تتيح هذه العملية الفرصة الحصول على التحميل والتكيف خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى، وعلى العكس قد تكون هذه الاستراتيجية فعالة للتخفيف من حدة الانفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة المدى (عريس، 2017، ص27).

الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال:

جدول رقم (04): يوضح الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال:

متمركزة حول الانفعال		متمركزة حول المشكلة	
العيوب	المميزات	العيوب	المميزات
-استمرار العامل الضاغط	-قليل الكلفة. -المحافظة على النشاطات المعتادة.	-تكلفة عالية. -التركيز على المشكلة على حساب النشاطات المعتادة.	-تخفيض العامل الضاغط -تكيف السلوكيات مع الوضعية الضاغطة (تطور)

(جبالي، 2012، ص92)

لذا فإنه لا توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها أو فعالة دائما دون الارتباط بخصائص انفعالية شخصية وخصائص إدراكية معرفية للفرد وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة، فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعالة على المدى الطويل خاصة عند مواجهة حدث قابل للسيطرة والتحكم أما المواجهة المتمركزة حول الانفعال فتكون فعالة على المدى القصير خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمایته لنفسه (جبالي، 2012، ص92).

2-4- تصنيف موس وبيلينجز Moss & Billings (1981):

صنف كل من موس وبيلينجز "Moss & Billings" استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى ثلاث أنواع حسب الهدف منها وذلك إلى:

- الاستراتيجيات السلوكية الفعالة: وتشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل، أي تتضمن القيام بمحاولات سلوكية بهدف حل المشكلة بشكل مباشر.
- الاستراتيجيات المعرفية الفعالة: تتمثل في المجهودات المعرفية الموجهة لتقدير الحدث بأنه ضاغط. أي تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة.
- الاستراتيجيات التجنبية: وتضم المجهودات والمحاولات لتجنب مواجهة المشكل وتفاديه أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة وتقليل التوتر من خلال سلوكيات مثل الأكل والتدخين بإفراط، أي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف الضاغط (ايت حمودة، 2018، ص17).

3-4- تصنيف كوهن Kohn (1994):

يصنف كوهن "Kohn" استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط إلى الأبعاد التالية: التفكير العقلاني: أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يلجأ إليها الفرد بحثا عن مصادر الضغط وأسبابه. التخيل: يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته كما يتجه بها إلى التفكير في المستقبل عند مواجهة هذه المواقف.

الإنكار: يسعى الفرد من خلالها إلى إنكار المواقف الضاغطة بالتجاهل والانغلاق كأنها لم تحدث مطلقاً. حل المشكلة: هي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام حلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط. الفكاهة: تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة وبالتالي التغلب عليها وقهرها. الرجوع إلى الدين: تشير إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك بالإكثار من العبادات والمداومة عليها كمصدر للدم الروحي والانفعالي (الضريبي، 2010، ص682).

4-4- تصنيف كوكس وفيرجيسون (Cocx & Ferguson) (1996):

حيث يصنفان أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما:

-أساليب مواجهة تنشأ داخل الفرد: تستهدف التعرف على استراتيجيات المواجهة الأساسية التي يستخدمها الفرد في أنواع معينة من المواقف الضاغطة (داخل الفرد، الفروق الفردية) وتصنف استراتيجيات المواجهة داخل الفرد عملية المواجهة، وذلك عن طريق تحديد الأفكار والاستجابات السلوكية لدى الفرد عبر المواقف الضاغطة المختلفة والمواقف غير الضاغطة. وتستند على فكرة مفادها أن الفرد لديه حصيلة أو ذخيرة من الخبرات في مواجهة المواقف الضاغطة وأنه يختار منها اعتماداً على حاجاته ومطالب الموقف.

-أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد: تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف والاتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد استراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة (عبد العظيم حسين، 2006، ص97).

ومن خلال هذه التصنيفات التي تم التعرض لها يتضح لنا أن استراتيجيات المواجهة لها دور هام عند تعرض الفرد للمواقف والوضعيات الضاغطة فهي قد تأخذ شكل مجهودات معرفية أو انفعالية أو سلوكية.

5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة:

يستجيب الأفراد بشكل مختلف للمواقف العصبية، وتختلف ردود الفعل الفردية للمواقف من شخص لآخر، وهذا الاختلاف يرجع إلى شخصية الفرد والتجارب التي مر بها وقدرته على مواجهة صراعات الحياة. يعتبر الوعي بالمواقف الخارجية وإدراكه لنفسه وإدراكه لنفسه من النوى الأساسية التي تقوم عليها شخصيته، وهذه العوامل تحدد كيف نتصرف في مواجهة المواقف ومواجهة الضغوط النفسية، وتشمل هذه العوامل:

1-5-العوامل المرتبطة بالفرد (خصائص الشخصية):

تؤثر الشخصية التي يحملها كل فرد في مواجهة الحدث الضاغط، حيث أن بعض الناس بسبب شخصيتهم يميلون إلى إدراك الأحداث على أنها ضاغطة أو أنها غاية في الضغط، ما يؤدي إلى التأثير على مقدار ما يتعرضون له من معاناة وأعراض جسدية وقد ركز الباحثون على بعض هذه الخصائص ومن بين هذه الخصائص ما يلي:

2-5-الوجدانية السلبية:

والتي من بين مظاهرها المزاج السيئ والقلق والكآبة والعدوانية، حيث أن الأفراد الذين تتميز شخصيتهم بزيادة الوجدانية السلبية يعبرون عن معاناتهم وآلامهم عبر مواقف مختلفة وهم أكثر قابلية للإفراط في شرب الكحول ومحاولات الانتحار.

5-3-الصلابة:

تشكل الصلابة من ثلاث خصائص أساسية هي:

الإحساس بالالتزام أو وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يوجهه من مواقف. الاعتقاد بتوافر القدرة على الضبط وهو الإحساس بأن الشخص مسؤول عما يوجهه في حياته. التحدي والاستعداد لتقبل التغيير ومواجهة أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو.

5-4-تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات العالي خاصية مهمة من خصائص الشخصية التي تخفف من الآثار التي يخلفها الضغط النفسي على الحالة الصحية للفرد.

5-5-مكان الضبط:

ونجد فيه شكلين أساسيين هما:

مكان الضبط الخارجي: وهنا يعتبر الفرد أن الأحداث تقع عموماً نتيجة الصدفة أو الحظ، أو حتى الحتمية (الفرد هنا يؤمن بفكرة أنه مسير لا مخير، يقول دائماً: الله غالب ...) وهو لا يستطيع فعل أي شيء إزاء ذلك، وعموماً عادة ما يستعمل هذا الفرد استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال.

مكان الضبط الداخلي: وهو هنا عكس الأول، حيث يشعر الفرد بأن كل منا لديه إمكانيات وقدرات شخصية تسمح له بتصريف إزاء الأحداث (عادة ما يستعمل هذا الفرد استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة).

5-6-نمط الشخصية:

من بين العوامل المؤثرة في المواجهة نمط الشخصية وخاصة الأشخاص الذين يحملون "نمط الشخصية (أ)، حيث يتميز أصحاب هذا النوع من الشخصية بفقدان الصبر والعدوانية والتهيج والسيطرة والالتزام المهني في المقابل تتميز نمط الشخصية (ب) بالغياب أو الاعتدال من هذه الصفات وهذا ما أكدته دراسة روزنمان "Roznman" حيث وجدت هذه الدراسة أن نمط الشخصية (أ) أكثر عرضة لضغوط وللإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (صندلي، 2012، ص71).

5-7-فعالية الذات:

يشير هذا المفهوم إلى اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفعالية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها وهذا يشير إلى أن المواجهة الناجحة للضغوط لا تتطلب مهارات نوعية فحسب بل تتطلب أيضاً اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على التحكم في أحداث الحياة الضاغطة (عبد المعطي، 1994، ص58).

5-8-العوامل الموقفية:

ان من البديهي أن تختلف استجابات الأفراد للمواقف الضاغطة حسب متغيرات العمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي الذي يتمتعون به فعندما نتناول عامل الجنس مثال: نجد أن النساء أكثر استعمالاً لاستراتيجيات

التعامل المبنية على الانفعال مقارنة بالذكور، كما نجدهن أقل استعمالاً لاستراتيجيات المبنية على حل المشكل (منصوري، 2017، ص164).

6- فعالية استراتيجيات المواجهة :

يشير مفهوم الفعالية إلى التأثير النفسي للمواجهة، أي عواقب سلوك الفرد في مثل هذه الحالة والأثر الناتج على الراحة الجسدية والعقلية للفرد.

لتوضيح ذلك، نعرض أدناه فعالية الإجراءات المضادة ضد الضغط الانفعالي والصحة الجسدية للفرد:

1-6-فعالية المواجهة على الضغط الانفعالي:

تسمح المواجهة المتمركزة حول المشكل بتخفيض الضغط المعاش فقد أظهرت دراسة شميدت "Shmidt" (1988)، أنه قبل التدخل الجراحي المرضى الذين بحثوا عن معلومات وطوروا استراتيجيات فعالة كانوا أقل قلقاً، وكانت لديهم تعقيدات أقل بعد الجراحة من الذين لجأوا إلى استراتيجيات مواجهة سلبية مثل الاستسلام. غير أن فعالية استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل تعتمد عموماً على عدد من العوامل مثل: التحكم في الوضعية. فإذا كانت الوضعية متحكم فيها، يصبح هذا النوع من المواجهة فعالاً، بينما في الوضعيات غير المتحكم فيها فإن تأثيرها يميل ليصبح سلبياً .

ولقد اكتشف كوهن وهابرت "Kohen & Hebert" (1996) بعد ملاحظتهم لمرضى سرطان طوروا هذا النوع من المواجهة، أنه يمكن أن يكون لهذه المواجهة تأثير منعدم وغير مناسب خاصة بعد أوقات معينة، وذلك بسبب الميزة الدائمة، وغالباً ميزة عدم التحكم في هذه الأمراض (مراذقة، 2019، ص76).

2-6-فعالية المواجهة على الصحة الجسمية:

لا يزال من الصعب تقييم فعالية المواجهة من وجهة نظر صحية ومرضية يمكن أن يؤثر على الصحة بطريقتين واضحتين حيث أشار شويزر Schwiezer (2000) أن المواجهة المتمركزة حول الانفعال تهدد الصحة الجسمية للفرد. لأنها تعيق السلوكيات التكيفية خاصة في حالة الإنكار والتجنب التي تقود الفرد إلى إدراك الأعراض في وقت متأخر (صندلي، 2012، ص75).

أفضل مثال على ذلك هو نوع الشخصية (أ)، الذي له مجموعة من السمات، وأشكال المواجهة المتمركزة حول الانفعال يمكن أن تهدد الصحة الجسمية للفرد، لأنها تعيق اتخاذ السلوكيات التكيفية، وهذا في حالة الإنكار أو التجنب التي يمكن أن تقود الفرد لإدراك الأعراض أو الفحص في وقت متأخر (SCHWEITZER DANTZER, p117, 2003).

7- أساليب قياس استراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من الطرق لتقدير استراتيجيات المواجهة، فلها مجموعة متنوعة من التصنيفات ومن أبرز المقاييس التي استخدمت في قياسها ما يلي :

1-7-مقياس WCC من طرف لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman (1988)

حيث يتكون الاستبيان من 66 بند تقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي سيستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة، يضم ثمانية أبعاد أساسية هي:

التحدي: الجهود العدائية في مواجهة الموقف الضاغطة.
 لابتعاد: الابتعاد عن الموقف للتقليل من أهميته.
 ضبط الذات: تنظيم الفرد لانفعالاته وسلوكياته.
 طلب المساعدة الاجتماعية: سعي الفرد للحصول على المساعدة سواء كانت مادية، معرفية، أو اجتماعية في أوقات الضغوط.
 تحمل المسؤولية: إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة.
 الهروب: تجنب الموقف الضاغطة.
 حل المشكلة: جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة.
 إعادة التقييم الايجابي: إعطاء معنى إيجابي .

2-7- قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد Carver et Scheire (1989):

تتكون من 53 عبارة موزعة على ثلاثة عشر بعدا منها:
 - خمسة أبعاد تقيس جوانب من استراتيجيات مواجهة مرتكزة على المشكلة.
 - خمسة أبعاد تقيس جوانب من استراتيجيات مواجهة مرتكزة على الانفعال.
 - ثلاثة أبعاد تقيس استراتيجيات المواجهة السلبية (عبد العظيم حسين، 2006، ص112).

3-7- قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة Parker et Endler (1990):

وتعرف بـ CISS يتكون من 48 عبارة تتضمن ثلاثة أبعاد لمواجهة الضغوط :
 - استراتيجيات مرتكزة على المشكلة.
 - استراتيجيات مرتكزة على الانفعال.
 - استراتيجيات مرتكزة على التجنب (الأحجام) (جبالي، 2012، ص96).

خلاصة:

تختلف التفاعلات بين الأفراد في المواقف المختلفة من موقف إلى آخر ومن شخص لآخر فالجهود السلوكية والمعرفية التي يوظفها الفرد في مواجهة مختلف مصادر الضغوط الداخلية والخارجية تظهر في تنوع أسلوب المواجهة المستخدم سواء المركز على حل المشكلة، أو الانفعال، أو التجنب و هذا يرجع أساسا إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط و تقيمه ومن ثم تقييم مصادره وإمكانياته التي تساعده في مواجهة الموقف الضاغط، و كذا المعطيات الاجتماعية و الثقافية لها أثر بليغ على الشخص في تحديد ردود أفعاله في مختلف مراحل النمو خاصة المراهقة، التي تعتبر أكثر فترة ضاغطة نظرا لوجود متغيرات نفسية و اجتماعية سريعة تجعل أساليب مواجهتها تختلف من مراهق إلى آخر، ما يدفع بالعديد منهم إلى تبني أساليب غير متوافقة مع الموقف الضاغط مما يؤثر سلبا على سلوكياتهم الاجتماعية و التي قد ترسخ أسلوب حياة غير متوافق.

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد

1- تعريف المراهقة

2- مراحل المراهقة

3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

4- اشكال المراهقة

5- النظريات المفسرة للمراهقة

6- حاجات المراهقة

7- مشكلات المراهقة

خلاصة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الانسان نظرا للتغيرات الفيزيولوجية التي تحدث فيها، حيث تعرف على أنها مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته، فيشعر المراهق بالاستقلال ويسعى لإثبات نفسه للآخرين لكن لأمر يتطلب العناية والتوجيه لتجاوز هذا بنجاح. وسنعرض من خلال هذا الفصل مفهوم المراهقة ومراحلها وخصائص النمو في المراهقة والنظريات المفسرة لها، بالإضافة إلى أشكالها وحاجاتها ومشكلات المراهقة.

1- تعريف المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة مرحلة حساسة جدا في حياة المراهقين تتدخل فيها عدة أبعاد نفسية وفسولوجية واجتماعية ويمكن تعريفها بما يلي:

لغة:

هي المقاربة فرهقته معناها أدركته وأرهقته تعني داينته، فراهق الشيء معناه قاربه، وراهق معناه قارب بين البلوغ، وراهق الغلام معناه قارب الحلم، وصبي مراهق معناه مدان للحلم والحلم هي القدرة على إنجاب النسل. (ميخائيل، 2003، ص330)

في اللغة الأجنبية (adolescence) مشتق من اللغة اللاتينية (adolescentia) والفعل معناه كبر والمراهقة هي المرحلة التي ينتقل فيها الكائن الحي من الطفولة إلى الرشد، أي أن المراهقة هي الانتقال من الاتكالية إلى الاعتماد على الذات. (سليم، 2002، ص375)

اصطلاحا:

حددها سيلامي Sillamy بأنها مرحلة من مراحل الحياة تتحدد من سن الطفولة وتستمر حتى سن الرشد (، Sillamy 1999, p8).

- وعرفها ستانلي هول "Stanly Holl" 1956 بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والتوتر والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق (الجسماني، 1994، ص50).

وحسب رولف موس Rolf Muuss أن المراهقة هي تلك الفترة في حياة كل شخص تقع في نهاية الطفولة وبداية الرشد، وقد تطول هذه الفترة أو تقصر ويتفاوت مداها الزمني من مستوى اجتماعي واقتصادي وثقافي لأخر (مرسي، 2002، ص22).
اما المراهقة عند فرويد Freud أنها مرحلة تزداد فيها الشحنات النفسية الليبيدية بشدة، تنظم هذه الشحنات في صورة أعمال تمهيدية أو مساعدة تنشأ عن نشوة تسبق حالة اللذة بالكبت أو القمع ويستخدمها الأنا على نحو ما وتنشأ عن ذلك سمات الفرد الخلقية إما بأن يعمل الفرد على إعلانها أو تبديل الأهداف (صندي، 2012، ص95).

من التعريفات السابقة يتضح أن مرحلة المراهقة من أهم المراحل النمائية والتي تعتبر الجسر الرابط بين الطفولة والرشد، ولما يصاحبها من التغيرات والتحويلات على المستوى الجسدي والانفعالي، العقلي، الاجتماعي والجنسي التي بدورها قد تعرض المراهق لصراعات وتداخلات لا يستطيع استيعابها أو فهمها نتيجة لتسارع التغيرات في هذه المرحلة وصراع الرغبات والقيود المتبناة من طرف المجتمع.

2-مراحل المراهقة:

اختلف الباحثون والعلماء في تحديد المراحل الزمنية للمراهقة فبعضهم يتجه إلى التوسع في تحديدها، ولكن الشيء المؤكد عموما هو أن هذه الفترة تبدأ ما بين فترة البلوغ الجنسي واكتمال النضج الجسدي، ولتحديد أكثر دقة قد وضع الباحثين ثلاث مراحل أساسية وهي كما يلي:

1-2-مرحلة المراهقة المبكرة:

المراهقة المبكرة تمتد بين عمر 12 إلى 14 سنة تقريبا، و تمتد هذه الفترة منذ بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، و هي تتسم باضطرابات مثل: القلق، التوتر و الصراع أي المشاعر المتضاربة و بصفة عامة مرحلة المراهقة المبكرة تتميز بأنها فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم و وظائفه مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن و ظهور الصفات الجنسية الثانوية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها أو السيطرة عليها و عادة ما تظهر الاضطرابات الانفعالية على شكل ثورات مزاجية حادة مفاجئة و تقبل دوري ما بين الحزن و الفرح و شعور بالضيق و عدم معرفة ما سيحدث له (رمضان، 2000، ص 353).

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

المراهقة الوسطى تمتد بين عمر من 16 إلى 13 سنة، وهي تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريبا عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه (ميخائيل، 1993، ص 230).

من المميزات الخاصة بهذه المرحلة ما يلي:

- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.

- الميل إلى مساعدة الآخرين.

- الاهتمام بالجنس الآخر على شكل ميول وإقامة علاقات مع الآخرين.

- وضوح الاتجاهات والميول لدى المراهق (زهران، 1995، ص 73).

2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

المراهقة المتأخرة تمتد بين عمر من 17 إلى 21 سنة، وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس، والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزعاته الفردية ولكن في هذه المرحلة تتبلور مشكلته في تحديد موقفه بين عالم الكبار وتتحد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وازاء العمل الذي يسعى إليه (ميخائيل عوض، 2003، ص 230).

وما يميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح هويته والالتزام بالمسؤولية ويشير الباحثون أن مرحلة المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتناسق فيما بينها بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة (زهران، 1995، ص 108).

3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

إن الحديث عن خصائص مرحلة ما يعني معالجة التغيرات المختلفة التي تحدث فيها والتغيرات المختلفة التي تميزها عن باقي المراحل الأخرى في جميع جوانب النمو المختلفة، الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والتي تختلف بين الجنسين، وهذا طبيعي نظرا لاختلاف تركيبها البيولوجي. وفيما يلي جملة من خصائص المراهقة وهي:

3-1- النمو الجسمي والفسولوجي:

يعتبر النمو الفيزيولوجي في فترة المراهقة من أهم جوانب النمو في هذه المرحلة من خلال ما يظهر على المراهق من تغيرات نمائية بارزة وسريعة في الجسم من حيث الطول والوزن والعضلات حيث يلاحظ ازدياد في الوزن بشكل سريع نتيجة لنمو العضلات والعظام أي نمو الأبعاد الخارجية للمراهق بالإضافة إلى التغيير في ملامح الوجه وغيرها من الظواهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو.

وعلاوة على هذه الخصائص فإن هناك نقطة هامة ترتبط بتلك الخصائص، لها نتائجها على تصرفات المراهقين، وتتمثل في الفكرة التي يحملها على جسمه والانطباعات التي يحملها الآخرون سلباً أو إيجاباً، فهو على الدوام يبقى حريصاً وواعياً بمعرفة ما تتركه هذه التغيرات من انطباعات لدى الآخرين سواء كانت إيجابية أو سلبية (حافظ، 1981، ص 48-49).

3-2- النمو العقلي:

تنمو لدى المراهق القدرة على التخيل والتصور الذي يتجه من المحسوس إلى المجرد ويتضح ذلك من خلال ميوله واهتماماته وهواياته، كما تنمو لديه القدرة على التعميم وفهم التعميمات والمفاهيم المجردة مثل الخير والعدالة. وفي عمر 15، 16 سنة يختبر المراهق الواقع بفرضية أو بسلسلة من الفرضيات ويبدأ التمييز بين توقعاته وتوقعات الآخرين كنتيجة لهذه الاختبارات.

ويتحرر المراهق من حدود التفكير الحسي إلى عالم التصورات الذهنية والمبادئ والنظريات، ويقول آخر تعتبر هذه المرحلة تمهيداً وتهيؤاً واستعداداً لدخول المراهق مرحلة جديدة من حياته، فيسعى إلى المشاركة البناءة وإلى محاولة تنظيم وترتيب أفكاره ترتيباً منطقياً يعتمد على الاستقصاء والاستنتاج والتفكير الواقعي الموجه نحو هدف لفهم ما يجري حوله من قضايا وأمور ويسعى إلى النجاح المهني والاجتماعي (سليم، 2002، ص 407).

3-3- النمو الانفعالي:

يمر المراهق بظروف تزيد من حدة صراعاته، حيث التغيرات الجسمية والجنسية التي تثير القلق والشكوك لديه، وتزيد من حساسيته وشعوره بالخجل، إضافة إلى التعارض بين رغباته الجنسية والقيم الدينية والاجتماعية. فكل هذه الظروف تهز كيانه النفسي هزات عنيفة وحادة، لذلك فقد أطلق البعض على هذه المرحلة، مرحلة الثورة الانفعالية الثانية (خاصة عند بداية هذه المرحلة)، والتي تتطلب أساليب جديدة للتكيف مع المطالب الجديدة (هليل، 2005، ص 225-226).

3-4- النمو الجنسي:

تعد المراهقة فترة تغيرات سريعة ومتميزة، فالتغيرات الفسيولوجية والعضوية تعم كل أجزاء الجسم نتيجة الإفرازات الهرمونية المرتبطة بالنضج التي تتعلق إلى حد كبير بالنمو الجنسي وتكتمل بنضج التكوينات والعمليات اللازمة للإخصاب والحمل وتكوين الجنين وإفراز اللبن. وتتحدد فترة المراهقة عادة ببدء ظهور علامات النضج الجنسي إلى جانب النمو الجسدي والنفسي والاجتماعي وتنتهي عند قيام الفرد بتولي أدوار الكبار وتقبلهم له واعترافهم بنضجه، فمعرفة خصائص مرحلة المراهقة وتميزها تدفعنا إلى النظر والتعامل مع المراهق بطريقة مختلفة عن الأطفال وكذلك الكبار (الشيباني، 2000، ص 207).

3-5- النمو الاجتماعي:

يتأثر النمو الاجتماعي السوي الصحيح في المراهقة على التنشئة الاجتماعية من جهة وعلى النضج من جهة أخرى، وكلما كانت بيئة الطفل ملائمة كلما ساعد ذلك على ان يكون علاقات اجتماعية ملائمة عندما تتسع دائرة معاملاته ويتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر رئيسية وخصائص أساسية وتبدو هذه المظاهر في تألف المراهق مع الأفراد الآخرين أو في نفوره منهم وعزوفه عنهم المراهق، و من بين مظاهر التألف الميل للجنس الآخر و خضوعه لجماعة النظائر (الأصدقاء) حيث يسعد المراهق بمشاركة الآخرين في الخبرات و المشاعر و الاتجاهات و الأفكار هذا عندما تكون البيئة الاجتماعية مناسبة لتوسيع دائرة المراهق أو عندما تكون البيئة الاجتماعية غير مناسبة فإن المراهق يسلك سلوك النفور التي تلخص مظهره في تمرد المراهق على الراشدين كسخرية من النظم القائمة على التعصب المنافسة (زيدان، 1972، ص159-161).

4- أشكال المراهقة:

هناك عدة أشكال للمراهقة وسنتطرق في دراستنا إلى بعض منها فيما يلي:

4-1- المراهقة المتوافقة:

تتسم بالتوازن والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي، الخلو من العنف والتوترات كما تتميز بتوافق المراهق مع الوالدين وأسرته وبالتوافق الاجتماعي والرضا عن النفس والاعتدال في احلام اليقظة والخيال. ومن العوامل التي تساعد على أن تكون المراهقة متوافقة:

- المعاملة الأسرية الجيدة والسليمة التي تتسم باحترام وتفاهم رغبات المراهق.
- توفير جو من الثقة والصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته وشعوره بالتقدير والديه والاعتزاز به.
- الشعور بالأمن والاستقرار والراحة النفسية.
- الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية وممارستها وإتاحة فرصة الحياة الاستقلالية، وحرية التصرف والاعتماد على النفس (زهران، 1995، ص404).

4-2- المراهقة الانسحابية المنطوية:

يتميز هذا النوع من المراهق بالانطواء والميل إلى الانطواء ان وجدة والانعزال، والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، مع عدم وجود عالقات اجتماعية وفيها قليلة جدا لكون أن الم أرق هنا يميل إلى التفكير في نفسه مع الإسراف والاستغراق في أحالم اليقظة قد تصل ببعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية (الشيخلي، 2009، ص361).

ومن أهم العوامل المسؤولة عن هذا النوع من المراهقة ما يلي:

- عدم مناسبة الجو النفسي في الأسرة والأخطاء الأسرية التي منها التسلط وسيطرة الوالدين والحماية الزائدة وما يصاحب ذلك من انكار لشخصية المراهق.

-تركز قيم الأسرة حول النجاح الدراسي مما يثير قلق الأسرة وقلق المراهق.

- جهل الوالدين وتوجههما السيء فيما يتعلق بوضع المراهق الخاص في الأسرة وترتيبه بين اخوته.

- ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي وعدم ممارسة النشاط الرياضية.

- عدم اشباع الحاجة الى التقدير وتحمل المسؤولية. والجذب العاطفي التام، وانعدام التوجيه المناسب.

4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

تتميز هذه المراهقة بالتمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة والمجتمع والانحرافات الجنسية، والعدوان على الإخوة والزملاء كذلك التعلق الزائد بالروايات المغامرات والشكوك الدينية والشعور بالظلم ونقص تقدير الذات. ومن أهم العوامل المسؤولة عن هذا النوع من المراهقة ما يلي:

- التربية الضاغطة الملتزمة والصارمة والمتسلطة الممارسة من طرف الوالدين.
- تأثير الصحبة السيئة وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط واهمالها للنشاط الترفيهي والرياضي.
- ضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- نقص إشباع الحاجات والميولة وتوجيه المراهقين بشكل خاطئ من قبل الوالدين.

4-4- المراهقة المنحرفة:

يتميز هذا الشكل من المراهقة بالانحلال الخلقي التام أو الانهيار النفسي الشامل والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك والانحرافات الجنسية وسوء الأخلاق، وبلوغ الذروة في سوء التوافق والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك. ومن أهم العوامل المسؤولة عن هذا النوع من المراهقة ما يلي:

- مرور المراهق بخبرة مريرة أو صدمات عاطفية عنيفة خلال مراحل سابقة.
- القسوة الشديدة في التعامل مع المراهق من قبل العائلة وتجاهل احتياجاته أو التدليل الزائد.
- الصحبة السيئة مع جماعة الأقران مع انعدام الرقابة في الأسرة والمدرسة.
- الشعور بالنقص والفشل الدراسي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة (حامد زهران، 1995، ص 405-406).

5- النظريات المفسرة للمراهقة:

لقد تعددت النظريات المفسرة لأهم مظاهر النمو في مرحلة المراهقة ومن بينها:

1-5- الاتجاه البيولوجي:

هو الذي أعطى الأولوية للتركيبية البيولوجية للفرد من أجل تفسير تغيرات مرحلة المراهقة ومن رواده: ستانلي هول: مؤسس هذا الاتجاه هو ستانلي هول "Stanley Hall" الذي وضع مؤلفين كبيرين عن المراهقة سنة 1904، يؤكد هذا الاتجاه في تفسيره للمراهقة على أن التغيرات السلوكية التي تحدث خلال المراهقة تخضع لسلسلة من العوامل الفسيولوجية التي تحدث نتيجة إفرازات الغدد ويمكن تلخيص هذه النظرية فيما يلي:

- إن هناك فروقاً ملحوظة بين سلوك المراهق، وسلوك طفل المرحلة السابقة وسلوك أبناء المرحلة التالية ومن هنا يمكن النظر إلى مرحلة المراهقة على أنها ميلاد جديد يطرأ على شخصية الفرد.
- هذه التغيرات تعتبر نتيجة النضج، والتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على الغدد ومن حيث هي كذلك فإن نتائجها النفسية تكون متشابهة وعامة عند جميع المراهقين.
- هذه الفترة تعتبر بمثابة ميلاد جديد للمراهق، والتغيرات التي تحدث تكون غير مستقرة ولا يمكن التنبؤ بها، كما تكون هذه الفترة كلها ضغط وتوتر أو فترة عاصفة وشدة نتيجة السرعة في التغيرات، والطبيعة الضاغطة لناعية التوافق في هذه المرحلة (زيدان، 1972، ص 151-152).

-ارنولد جيزل: تأثر أرنولد جيزل "Arnold Geizel" بأراء ستانلي هول "Stanly Holl" واهتماماته منذ عام 1965، حيث تركزت الفكرة الرئيسية لدى جيزل فيما يتعلق بالنضوج، والتي يعرفها بأنها "العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد وتكوينه والتي تتعدل وتتكيف عن طريق العمليات الوراثية"، وقد تميز جيزل "Geizel" عن باقي الباحثين بوصفه لأصناف السلوك عاماً بعد آخر، حيث حاول تحليل مراحل السلوك إلى نتیجتها النهائية، فهو يشير إلى تذبذبات سنوية بين الصفات الإيجابية والسلبية. ويحدد "جيزل" "Geizel" المراهقة بالمفهوم الجنسي أولاً وفي العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن، وفي القابلية للاستنتاج، وفي اختبارات المراهق، وفي علاقاته الشخصية الآخرين ثانياً. أما من مع الناحية السيكلوجية فإنه لا بد أن يأخذ المراهق بعين الاعتبار نواحي قوته، ونواحي ضعفه في أن واحد (الزغبي، 2010، ص 27).

2-5-الاتجاه التحليلي:

يرتكز مبدأ هذا الاتجاه على اللاشعور فسلوك الفرد ما هو إلا ظاهرة لباطن يمكن فهمه من خلال التعمق في دراسة الذات ومن بين أهم رواده:

-سيغموند فرويد "Sigmund Freud": رغم أن "فرويد" لا يتفق تماماً مع ما جاء به "ستانلي هول" إلا أن نظريته في النمو النفسي الجنسي تسلم أيضاً بأن الفرد يعيش خلال مراحل نموه الكثير من الخبرات والتجارب المبكرة للجنس البشري، ويرى فرويد أن الحياة الجنسية التي يعيشها الطفل في المراحل الأولى لحياته تتميز بسلوك موجه من قبل الحاجات الغريزية. حسب هذه النظرة فالمناطق الليبيدية المختلفة قد تتحول إلى مصادر لتحقيق الميول والنزعات السادية التي تتيح إمكانية تحقيق اللذة بطرق مختلفة، فمع تقدم الطفل في السن يتشكل تدريجياً الأنا الأعلى ومنذ ذلك الوقت تنشأ إمكانية تعرض الفرد للصراع النفسي حول مدى وكيفية تحقيق الإشباع الجنسي من ثم يضطلع الأنا بمهمة الوسطة بين مطالب الهو والأنا الأعلى والسعي للتوفيق بين الحاجات والمطالب الخاصة بكل منهما وفق مبدأ الواقع وهو ما يتعارض مع ما ألفه الطفل خلال المراحل الأولى من حياته حيث كان سلوكه محكوماً بمبدأ اللذة (ساعد، 2010، ص 22).

-إنا فرويد "Anna Freud": وتتميز فترة المراهقة من وجهة نظر "إنا فرويد" بأليتين دفاعيتين هما الزهد والتقشف Asceticism والعقلانية والتعقل Intellectualization فالزهد والتقشف كحيلة دفاعية تعكس ارتياباً متطرفاً من جانب الفرد في جدوى الحياة الغريزية، وتتضمن تقييداً لنشاط الأنا في مجالات تتصل بالغذاء والملبس بالإضافة إلى النشاط الجنسي. أما العقلانية فتعتبر حيلة لا شهوانية، حيث تعبر عن نفسها في صورة ميل للابتعاد عن الاهتمامات المادية والانصراف عنها إلى الاهتمامات المجردة الأكثر أمناً (الزغبي، 2010، ص 28).

-إريك أريكسون "Eric Ericsson": ينظر إلى المراهقة على أنها الفترة التي تفقد فيها صور قلق الطفولة بعضاً من قوتها وسلطاتها، وتصبح صورة الذات أثناءها موضع تحديد جديد. كما ينظر إلى هذه العملية على أساس أنها العملية التي تكافح فيها الذات السامية في سبيل الهوية أو الكينونة... على الرغم من أن هذه الخطوة لا تهدف آنذاك إلى أن يحرز الفرد استقلالاً ذاتياً كاملاً في طور المراهقة.

ويرى أريكسون "Ericsson" أن سلوك الفرد يمر بأزمات نمائية متعاقبة ومتوالية كل منها ذات علاقة وثيقة بأحد العناصر الأساسية في المجتمع، ولذلك نجد أن كلاً من دورة حياة الإنسان ونظمه ومؤسساته يتطوران معاً، أي أنه كلما تفتحت حياة الفرد الداخلية مضى في المجتمع ليتكيف على نحو يتضمن التتابع المناسب لمراحل النمو (الزغبي، 2010، ص 30).

5-3-الاتجاه المعرفي:

غير هذا الاتجاه التصور المتسلط حول اللاشعور إلى إعطاء الأهمية المطلقة للأفكار الشعورية والقدرات الذهنية التي تمر عبر مراحل نمو متعددة بتأثير المؤسسات الاجتماعية المتزامن مع نضج الجهاز العصبي والدماغ. يمثل هذا الاتجاه جون بياجيه " John Piaget " حيث يعتبر أنه عبر نمو الفرد يتطور الذكاء ومختلف القدرات العقلية، حسب البيئة التي ينتمي إليها وبالتالي فترة المراهقة مرحلة جد هامة حيث يوظف المراهق ذكائه وتفكيره المنطقي، من أجل ادراك المحيط والتفاعل السليم، وحسن الاندماج مع الآخرين من أجل تحقيق الانسجام والتوافق في العالم الخارجي، وإعادة توظيف الخبرات السابقة القديمة المكتسبة في الحاضر مع الأحداث الجديدة، فالفرد في فترة المراهقة يستخدم القدرات العقلية كالتيخيل والابداع والابتكار ويزيد نمو مهارات كثيرة تخص التفكير والمعرفة واستيعاب العالم المحيط وفهمه (شريم، 2009، ص51).

لقد حاولت كل من النظريات السابقة تقديم تفسير ومقاربة لفهم المراهقة انطلاقاً من توجهاتها ونحن حتى نحقق فهم أفضل لهذه المرحلة، في حاجة أن نحقق نظرة تكاملية لهذه المرحلة العمرية الهامة أشكال المراهقة

6-حاجات المراهقة:

للمراهقين العديد من الاحتياجات الأساسية في الحياة، يمكن أن يؤدي غيابها إلى العديد من المشاكل، حيث يمكن اعتبار المراهقة مرحلة من أكثر الاحتياجات الشخصية، ومن بين هذه الاحتياجات نذكر ما يلي:

6-1-الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حياً الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح الحاجة إلى الحياة الأسرية الأمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من اشباع الدوافع الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

6-2-الحاجة إلى الحب والقبول:

وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى اسعاد الآخرين.

6-3-الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك الحاجة إلى ان يكون قائداً، الحاجة إلى اتباع قائد، الحاجة إلى ان يحى الآخرين (زهران، 1995، ص401).

6-4-الحاجة إلى النمو العقلي الابتكاري:

بعدما ينتقل المراهق من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين يجد أن خبراته لم تعد كافية لكي يستطيع التكيف مع بيئته الجديدة، لذا فهو بحاجة إلى توسيع قاعدته الفكرية وتحصيل الحقائق وتفسيرها كما يحتاج إلى خبرات جديدة ومتنوعة وإلى معلومات تساعد قدراته على النمو اللازم لتحقيق النجاح والتقدم سواء كان هذا في مجاله الدراسي أو في بيئته الاجتماعية

بشكل عام، كما أن المراهق محتاج إلى أن يكون فكرة إيجابية عن الدراسة وتنمية الرغبة في الإنجاز والابتكار. (صندلي، 2012، ص96).

5-6- الحاجة إلى الاشباع الجنسي:

ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحب، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

6-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:

وتتضمن الحاجة إلى النمو الحاجة إلى ان يصبح سويا وعاديا، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو هدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين الحاجة إلى معرفة الذات، الحاجة إلى توجيه الذات (زهرا، 1995، ص402).

7-مشكلات المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة من أصعب مراحل عمر الفرد وما بها من مشاكل كثيرة ومتعددة وهي كالآتي:

1-7-المشاكل الصحية والجسمية:

أبرز مشكلات المراهق التي تتعلق بالصحة والنمو يوجد الأرق، الشعور بالتعب بصورة سريعة، المعاناة من الغثيان، قضم الأظافر، عدم الاستقرار النفسي، الإحساس بأنه شخص قبيح، عدم تناسق أعضاء الجسم هذه الأمور عادة لا تهم الراشدين كثيرا ولكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا جعلته مصدرا للسخرية من الأشخاص الآخرين (صندلي، 2012، ص98).

2-7-المشاكل النفسية:

انطلاقا من العوامل التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجدد والاستقلالية وتأكيد الذات بشق الطرق والوسائل، فالمراهق لا يخضع للأمور البيئية وقوانينها وأحكام المجتمع، بل أصبح يقصد الأمور ويناقشها على حسب تفكيره وقدراته وإذا أحس بأن المجتمع يعارضه ولا يقدر مواقفه وأحاسيسه يسعى لأن يؤكد تمرده وعصيانه فإذا كانت الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يتفهمون قدراته ومواهبه ولا يعاملونه كفرد مستقل ولإشباع حاجاته الأساسية فهو يحب أن يحس بذاته وأن يكون شيئا يذكر حتى يعترف الكل بقدرته وقيمه.

3-7-المشاكل الاجتماعية:

إن المراهق يميل للاستقلال والحرية والتمرد وعندما تتدخل الأسرة فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا وانتقاصا لقدراته، لذلك نجده يميل إلى النقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار مما يؤدي إلى الصراع مع عائلته. كما قد يواجه المراهق النقد من المجتمع والعادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة ولكونه فرد ينتمي إلى المجتمع فهو يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته وشخصيته كما أن المراهق يعتبر التقاليد المعروفة في مجتمعه تقف حائلا دون الوصول إلى الجنس الآخر وتحقيق الرغبة الجنسية، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع النظرية الموجودة لدى المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض لانحرافات ويلجأ إلى أساليب ملتوية لا يقر بها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو التشهير به أو الانغماس في بعض الأساليب المنحرفة (ميخائيل، 1994، ص300-302).

4-7-المشكلات المدرسية:

تشير المشكلات المدرسية إلى المشكلات التي تتعلق بعلاقة الطالب بمدرسيه وزملائه ومدى تكيفه معهم والمشكلات المرتبطة بالتحصيل الدراسي وطرق الاستذكار والامتحانات المدرسية حيث يفرض الجو المدرسي التعامل مع المدرسين والمنهج، وواجبات المدرسة وأنظمتها التي تحد من حرية المراهق وتقلل من قيمته كما يؤدي الحرص على تطبيق النظام إلى تمرد المراهق وفشله في إقامة علاقات متوازنة داخل المدرسة. (السماني، الحاج، 2016، ص4) وكذلك نجد من بين المشاكل المدرسية الفشل الدراسي والذي سنتطرق الى الأسباب المؤدية اليه ونتائجه:

1-4-7الفشل الدراسي:

بأنه حالة ونقص في التحصيل لأسباب عقلية وجسدية: تعريف "زهرا 1974" للفشل الدراسي واجتماعية وانفعالية بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي المتوسط بأكثر من انحرافين معيارين سالبين (الجرجاوي، 2002، ص13).

وحسب ما ورد عن افانزيني "Avanzini" عن الفشل المدرسي بأنه ظاهرة تربوية تعميمية إذ أنيا لا تنحصر في " معايير محددة كالنقاط السيئة المحصل علميا والغياب عن الحصص التدريسية واعادة السنة بل إنها تجاوز الظروف الاجتماعية وكيفية مواجهة الفشل في حد ذاته (جردير، 2010، ص63).

-أسباب الفشل الدراسي:

-الأسباب النفسية(الذاتية):

تمثل في العوامل والمؤثرات الانفعالية المتصلة بالتلميذ نفسه، كعدم الاستقرار والخوف والقلق والخجل بالإضافة إلى ضعف الثقة بالنفس والإحباط والخمول والانطواء، قلة الدافعية للإنجاز، حيث أن المتأخرين دراسيا لا يهتمون بالعادات والتقاليد ولا يشعرون بالولاء للجماعة، ولا يتحملون المسؤولية وهم أقل تكيفا مع المجتمع ويسهل انقيادهم للانحراف أكثر من العاديين (زروق، 2012، ص80).

-الأسباب الاسرية:

تلعب الأسرة دورا فعالا في المسار الدراسي للتلميذ وفي هذا الصدد يقول ماتوني " إن الاضطرابات المدرسية ما هي إلا مؤشر للتوعك أو لقلق عميق في شخصية المراهق والتي تثبت بنوعية العلاقات مع الأولياء.

معنى هذا أن كلما كان الجو العائلي مضطرب ومشحون بين الوالدين أو بين الابن ووالده كلما أثر ذلك على النتائج الدراسية للمراهق، كذلك العلاقات العائلية والزوجية التي يسودها انعدام التفاهم وكثرة المشاكل والتي تؤدي بالمراهق إلى عدم الاتزان النفسي، فالمراهقة الذي يعيش في أسرة مشتتة يتألم نفسيا والتشتت العائلي بكل أشكاله هو السبب الرئيسي لكل اضطراب في الطبع والسلوك، وبما أن التحصيل الدراسي يحتل مكانة كبيرة في حياة المراهق، فإنه يتأثر بالصراعات والمشاكل وهذا ما ينعكس سلبا على مردوده الدراسي، ومن ثمة يؤدي به إلى الفشل (Zimmermann Daniel,1984,p121).

-الأسباب المدرسية:

إن البيئة المدرسية الدافئة المدعمة والتي يلاقي فيها الطالب قبولا تعد مهمة في إنجاح طلبتها يسر دون عسر، وإذا تجاهلت المدرسة تلك المدعمات وكانت مجرد هيكل يشكل مضمونه النظام التعليمي فإنها بذلك تعكس صورة الفشل

الدراسي بشكل ظاهر، ودون أدنى إمعان وتمحيص، يضاف إلى ذلك عدم توفير المعلم الكفاء الذي يعرف الفروق الفردية بين تلاميذه ويعرف كيف يعامل كل واحد منهم على حدا ويستطيع أن يمارس النشاطات الدراسية بأسلوب مدروس دون اعتباط.

ويمكن إيجاز سمات المعلم الذي يسبب الفشل الدراسي لطلبته في النقاط التالية:

- يفرض على الطلبة ما يريده ويختاره
 - لا يقيم وزنا للظروف الشخصية والنفسية والانسانية التي قد يتعرض لها طلبته. - لا يثق بطلبته ويحرص على جعل الطلبة يعتمدون عليه في كل صغيرة وكبيرة.
 - لا يتيح مجالا امام الطلبة لمناقشة بعض القضايا والانشطة التعليمية.
 - لا يحاول معرفة مشاكل الطلبة.
 - يستخدم العنف من حيث الاجبار والترهيب والعقاب بهدف تنفيذ ما يريده.
- وتعد هذه الأسباب من النقاط الرئيسية المهمة التي تؤدي إلى الفشل الدراسي لدى التلاميذ (العايب، بوطوطن، 1998، ص323).
- الأسباب الاجتماعية والاقتصادية:

إن المحيط الاجتماعي له دور في تحديد الفرد إما متعلما أو معلما، والفشل المدرسي كنتيجة للحياة المدرسية له علاقة بالظروف الاجتماعية والثقافية، والعوامل الاجتماعية تنوعت وتعددت حسب الأسرة العادات والتقاليد، المناخ الثقافي، الحرمان الصحي، فهناك عوامل تتعلق بالعائلة ومدى تأثيرها على المستقبل الدراسي للطفل من أهمها: موقف الوالدين في التربية وتطلعاتهم المستقبلية، فالمستوى الثقافي للأولياء والمستوى الثقافي للأم يؤثر في تربية الأبناء فقط بل وإنما يؤثر أيضا في متابعة الأبناء خلال مستواهم في كل المواد الدراسية، قصد مساعدتهم في الخروج من التخلف في بعض المواد أو السعي إلى الاحتكاك بالمدرسين قصد التعرف أكثر على مستوى أداء الأبناء داخل القسم لتشجيعه إذا كان سليم الأداء ولتقويمه إذ لوحظ العكس، وذلك من أجل زيادة فرص نجاحه ولحمايته من التسرب المبكر.

كذلك نلاحظ تأثير العائلة على حياة المراهق، فتوعد الأب للمراهق في حالة الفشل مثلا من شأنه أن يخلق عند التلميذ ضغطا عاطفيا قد يؤدي في بعض الحالات إلى فشل فعلي، ويطلق على المتأخرين اجتماعية بالأطفال الذين يعيشون في مستوى اقتصادي واجتماعي وثقافي منخفض سواء في البيئات الريفية أو في الأحياء الشعبية الفقيرة، وبالتالي يكون هناك نقص في الخبرات مما يجعلهم غير مستعدين لبدء العملية التربوية، فالأوضاع الاقتصادية والاجتماعية المزرية تؤدي إلى إحجام الأولياء عن إرسال أبنائهم إلى المدرسة (طبيي، 2013، ص259-260).

-آثار ونتائج الفشل الدراسي:

يؤدي الفشل الدراسي إلى عواقب وخيمة سواء بالنسبة للتلميذ نفسه أو للأسرة والمجتمع بشكل عام. فعلى مستوى التلميذ، يصاب بجرح نفسي وإحباطات تعرقل الاستمرار في التفاعل الإيجابي مع المحيط الذي يحتضنه كالأسرة والأقران وقد يولد ذلك حقدًا في نفوس مثل هؤلاء التلاميذ الفاشلين على زملائهم الناجحين وقد يتعدى الأمر ذلك إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالعجز، فينطفيء الدافع للإنجاز حتى في مجالات أخرى، كما قد يشعر هؤلاء التلاميذ

بالنقص، وقد يعبروا عن كل هذا بعقاب النفس والإصابة باضطرابات نفسية ويظهر حتى التمرد على المجتمع، قد يتجلى ذلك من خلال الانحرافات التي تعكس مدى ضعف وهشاشة الأنا في حماية شخصية الطفل أو المراهق «الفاشل»، وتتجلى أكثر آثار الفشل بعد مغادرة مقاعد الدراسة، بحيث يكون هؤلاء الأطفال أو المراهقين عرضة لكافة ألوان الاستغلال كالتهرش الجنسي، تعاطي المخدرات، العنف بأشكاله المختلفة، التفكير في الهجرة السرية، جنوح الأحداث، وهذا كله ناجم عن تقمصات هشة، أدت بالجهاز النفسي للتلميذ إلى عدم التوافق على المستوى الشخصي وبالتالي على المستوى الاجتماعي وكانت النتيجة: الفشل الدراسي حتمية ال هروب منها.

ان لمشكلة الفشل الدراسي تأثيرات سلبية وخطيرة سواء على الأسرة أو المجتمع، فهو يهدد استقرار الأسرة ويؤدي إلى اختلال توازن المجتمع وعدم انسجام أفراده واختلال البنية الاجتماعية له، لهذا لابد من محاربة مثل هذه الظاهرة و تنفيذ الإصلاحات التربوية التي لا تراعي قدرات التلميذ المعرفية والبنائية، وإعادة النظر في الطريقة التي نتعامل بها مع هذه الظاهرة من حيث الميكانيزمات والعوامل المؤثرة فيها والبحث عن طرق حديثة تستجيب وتتكيف مع المعطيات الجديدة والتحوليات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية لكل بلد والعالم بأسره، كل ذلك للحفاظ على استقرار الأسرة و المجتمع بأكمله. لأن الجرح النرجسي الذي يسببه الفشل الدراسي بالنسبة للأسرة، يزعزع أمنها و توازنها، وبالتالي آفات أخرى قد تنبثق وتنجر عن هذا الجرح النرجسي لتعم المجتمع (شراي وأخرون، 2016، ص135).

خلاصة:

مما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية جد هامة في نمو الفرد لأنها تشكل مرحلة انتقالية للإنسان من ناحية تطوره البدني والنفسي، وتمتد ما بين سن 12 سنة إلى سن 19 سنة ويختلف العمر باختلاف الجنس والثقافة السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه المراهق.

حيث يحتاج المراهق في هذه المرحلة الى الاهتمام بجميع جوانب حياته وذلك لما يوجهه من ضغوطات ومشكلات صحية، نفسية، اجتماعية ومدرسية قد تؤدي به الى الفشل في الدراسة، وبالتالي فهو بحاجة الى الجو المناسب لينمو بشخصية متوافقة.

A graphic of a scroll with a grey border and rounded corners. The scroll is partially unrolled, with the top and bottom edges showing a grey shadow. The text is written in a bold, black, sans-serif Arabic font.

الجانب

الميداني

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- أدوات جمع بيانات الدراسة

4- حدود الدراسة

5- حالات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

بعدها تم عرض الإطار النظري الذي تمت من خلاله الإحاطة بمتغيرات البحث وإطاره النظري من جوانب عدة، سنتطرق في هذا الفصل للجانب الميداني من الدراسة وتكون بدايته بتخصيص الفصل للحديث عن الإجراءات المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة والتي تشمل بما فيها المنهج وعينة الدراسة وخصائصها والأدوات المستخدمة في هذه الدراسة.

1-الدراسة الاستطلاعية:

وهي الدراسات التي تهدف الى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها.

-وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى:

-التطبيق الاولي لأدوات القياس التي تقيس متغيرات الدراسة.

-تعرف الباحث على الظاهرة التي يرغب في دراستها وجمع معلومات وبيانات عنها.

-استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث، والتعرف على العقبات التي تقف في طريق اجرائه.

-صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لدراستها دراسة معمقة.

-التعرف على اهم الفروض التي يمكن اخضاعها للتحقق العلمي، وذلك باستنباطها من البيانات والمعطيات التي يقوم

الباحث بتأملها (إبراهيم، مروان، 2000، ص30).

كما تعد الدراسة الاستطلاعية من الناحية المنهجية، مرحلة تمهيدية قبل التطرق للدراسة الميدانية الأساسية لأي بحث

علمي، حيث لجننا اليها في بحثنا هذا بهدف:

اكتشاف مجتمع البحث والتقرب من الحالات.

التأكد من صلاحية أدوات الدراسة ومدى وضوحها للحالات.

-نتائج الدراسة الاستطلاعية:

وقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من تحقيق النتائج التالية:

-من اختيار أدوات الدراسة واختيار المقاييس التي تم تطبيقها على عينة من المراهقين وفي البيئة الجزائرية.

-التواصل مع بعض الحالات ومحاولة كسب ثقتهم وفي نفس الوقت اخذ فكرة عن مدى التجاوب اثناء المقابلة واثناء تطبيق

-مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من الوقوف على توقعات حول الصعوبات التي يمكن ان تواجهنا اثناء اجراء العمل البحثي،

وكيفية مواجهتها.

في الأخير من خلال اجراء الدراسة الاستطلاعية، والنتائج المتوصل اليها يمكن القول ان هذ الدراسة ساهمت في

تكوين صورة شاملة عن الحالات المختارة للدراسة والظروف المحيطة بها، وصياغة وضبط فرضيات الدراسة، وتوضيح أكثر

للإشكالية، وتحديد الأهداف والالمام بجوانب الدراسة الميدانية.

2-منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه العالم في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو إلى

بعض النتائج (العيسوي، 1996، ص13).

كما يعرف المنهج بأنه الطريقة التي يتعين على الباحث أن يلتزمها في بحثه، حيث يتقيد باتباع مجموعة من القواعد

العامّة التي تهيمن على سير البحث، ويسترشد بها الباحث في سبيل الوصول إلى الحلول الملائمة لمشكلة البحث (متولي،

2014، ص17).

وبما أن موضوع الدراسة هو استراتيجيات المواجهة للضغط عند المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا ونظرا لما تتطلبه الدراسة فإن المنهج الذي تم اعتماده هو المنهج الإكلينيكي الذي يعد في نظر موريس Maurice reuchlin على أنه: "طريقة تنظر إلى السلوك من منظور خاص، فهي تحاول الكشف بكل ثقة وبعيدا عن الذاتية عن كينونة الفرد والطريقة التي يشعر بها وسلوكياته، وذلك في موقف ما، كما تبحث عن إيجاد معنى لمدلول السلوك والكشف عن أسباب الصراعات النفسية مع إظهار. " دوافعها وسيرونها، وما يجسده الفرد إزاء هذه الصراعات من سلوكيات للتخلص منها (عباس، 1999، ص23).

ويتضح لنا من خلال هذا التعريف أن المنهج الإكلينيكي يتيح لنا البحث في الظواهر النفسية والاجتماعية بكيفية معمقة والمقصود بذلك محاولة معرفة الأسباب الباطنة، يشكل هذا الجانب العامل الأساسي الذي دفعنا إلى اختيار هذا المنهج.

3-أدوات جمع بيانات الدراسة:

3-1-1-دراسة حالة:

تعتبر دراسة الحالة نوع من الدراسة الوصفية تركز على الحصول على بيانات ومعلومات وحقائق دقيقة وتفصيلية من فرد معين، أو عن سلوك محدد، أو عن موقف مستهدف بالدراسة البحثية، أو عن مؤسسة أو عن مجتمع معين بكامله، وفي هذا النوع من الدراسة البحثية الوصفية يتقصد الباحث ويتعمد محاولة النفاذ بكل ما أوتي من خبرة وطرائق ووسائل، إلى عمق الحالة التي يقوم بدراستها ليستكشف الصفات والخصائص المميزة والفريدة لها (كشروود، 2007، ص280).

ولدراسة موضوع الدراسة الخاص باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي عند المراهق الفاشل دراسيا تم استخدام طريقة دراسة الحالة لأنها تسمح بجمع أكبر قدر من المعلومات حول حياة المفحوصين وتحليل الوضعيات المعاشة من ضغوط نفسية وغيرها من خلال إطار محدد تصب فيه نتائج المقابلة الإكلينيكية بهدف البحث وكذلك تقنية الملاحظة والمقاييس المطبقة من أجل الوصول إلى تحليل قائم على أساس ربط النتائج المحصل عليها ببعضها البعض وكذلك فهم الوضعيات المراد دراستها والتي ترتبط بأهداف البحث.

3-2-الملاحظة:

تعتبر الملاحظة أداة جد مهمة في البحث العيادي لا يمكن الاستغناء عنها، وهي "طريقة يحاول فيها المختص ان يجمع معلومات عن سلوك معين على النحو الذي يحدث فيه الموقف وتسجيل هذا السلوك. (صالح، 2014، ص154) ويمكن تعريف الملاحظة بأنها توجيه الحواس والانتباه إلى ظاهرة معينة أو مجموعة من الظواهر رغبة في الكشف عن صفاتها أو خصائصها بهدف كسب معرفة جديدة عن تلك الظاهرة أو تلك الظواهر المراد دراستها (العيسوي، 1996، ص174).

من هذه التعريفات، نستنتج أن الملاحظة هي توجيه الحواس لمشاهدة ورصد الأعراض الظاهرة والمظهر العام والاستجابات السلوكية التي تبدو على الحالة والتي تكون لها دلالات إكلينيكية.

وقد تم توظيف الملاحظة في الدراسة الحالية أثناء اجراء المقابلات مع الحالات وأثناء تطبيق المقياس وقد ارتكزت الملاحظة بالنسبة للمقابلة على ملاحظة الجوانب التالية:

الجانب الجسدي: المظهر العام، تعابير الوجه والایماءات.

الجانب الحركي: كثرة الحركة، طريقة الجلوس، الهدوء والاستقرار.

الجانب اللغوي: نبرة الصوت، طريقة الكلام.

الجانب الانفعالي: الاستثارة وسرعة الانفعال.

2-3-2-المقابلة:

اعتمدنا في بحثنا هذا على المقابلة نظرا لطبيعة موضوع بحثنا، حيث تساعدنا هذه الأداة على جمع المعلومات حول الأفراد وهي من بين الأدوات الأكثر استعمالا في البحوث النفسية حيث تعتبر من بين التقنيات العيادي الهامة لجمع البيانات في البحث العيادي خاصة تلك البيانات والمعلومات التي ترتبط في الأغلب بمشاعر ودوافع الأفراد التي تتعلق بالأحداث الماضية وتطلّعات المستقبل حيث يعرفها انجلش "English" بأنها "محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر أو أشخاص آخرين، هدفها استثارة أنواع معينة من المعلومات، لاستغلالها في بحث علمي، وللاستعانة بها على التوجيه والتشخيص والعلاج" (عمر، 2009، ص93).

ونحن في بحثنا هذا اعتمدنا على المقابلة النصف موجهة التي تعتبر من أهم وسائل جمع المعلومات في العلوم الاجتماعية بوجه خاص والبحوث العيادية بوجه عام فهي تساعد الباحث على الفهم الشامل للحالات التي يدرسها وتتيح فرصة التعبير الحر على آرائه وافكاره واتجاهاته وهي تشمل على مجموعة من المحاور وكل محور يحتوي على تساؤلات يطرحها الباحث على المفحوص حيث يأخذ منه الإجابات على هذه التساؤلات، والمحاور تشمل على العناصر التالية:

المحور الأول يحتوي على البيانات الشخصية أي المعلومات الخاصة بالتلميذ مثل: " الاسم، السن، المهنة، الجنس.

المحور الثاني يحتوي على محور الضغط النفسي وهذا بهدف معرفة إن كان التلميذ يعاني من أي نوع من الضغوط وتأثيرها على حياته الدراسية.

أما المحور الثالث فيحتوي على محور استراتيجيات المواجهة الذي كان الهدف منه معرفة اهم الاستراتيجيات التي يلجأ اليها التلميذ عند مواجهة مشكلة ما.

أما المحور الرابع فيحتوي على محور النوعية العلائقية الذي كان الهدف منه معرفة علاقة التلميذ مع والديه وزملائه قبل وبعد فشله في شهادة البكالوريا.

أما المحور الخامس فقد كان محور الفشل الدراسي وهذا بهدف معرفة التغيرات التلميذ بعد الفشل في شهادة البكالوريا بالإضافة الى طموحاته المستقبلية.

3-3-مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

تم استخدام قائمة المواجهة في المواقف الضاغطة أندلر وباركر Endler and parker 1998.coping inventory for stressful situation تم الاعتماد على النسخة المقننة من قياس استراتيجيات التكيف المتكون من 48 فقرة تم تقنينها

وترجمتها إلى البيئة الجزائرية على مستوى مركز البحث في الأنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية بولاية وهران من قبل الباحثين: فراحي فيصل كبداني خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة وهذا سنة 2006. صورة المقياس: يتكون مقياس استراتيجية التكيف من ثلاث أبعاد حيث يحتوي كل بعد على مجموعة من الفقرات التي تشكل في مجموعها المقياس الأصلي المتكون من 48 فقرة وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يبين توزيع فقرات المقياس على أبعاده

المجموع	الفقرات	الابعاد
16	1,2,6,10,15,21,24,26,27,47,46,43,42,41,39,36	حل المشكلة
16	545,38,34,33,30,28,25,22,19,17,16,14,13,8,7,	الانفعال
16	9,4,48,44,40,37,35,32,31,29,23,3,20,18,12,11	التجنب
48	المجموع	

- أوزان المقياس:

إن الخيارات المتاحة للإجابة عن كل فقرة تكون وفق سلم متدرج (1 إلى 5) درجات تعبيرا عن إجابات تتدرج من كثيرا إلى أبدا بحيث تأخذ عبارة أبدا الدرجة (1) وتأخذ العبارة كثيرا الدرجة (5) وتختلفها الدرجات التالية (2,3,4).

- إجراءات التطبيق:

- يطبق على الأشخاص ذوي مستوى تعليمي يسمح لهم بالقراءة، وفهم الوحدات ومن ثم الاستجابة للمقياس.
- يجب التأكد من أن الفرد بحوزته قلم رصاص بدون ممحاة أو قلم جاف قبل البدئ في التطبيق.
- بعد استراحة المفحوص نبدأ في شرح الهدف من المقياس والمتمثل في تكوين فكرة عن تصرف هذا الشخص في حالة تعرضه لوضعية محبطة أو ضاغطة كما نشجعه على التفكير في نوع المواقف المقلقة قبل إجابته.
- تقدم للمفحوص نسخة ونطلب منه أن يملأ كل البيانات الشخصية الخاصة به.
- التأكد من أن المفحوص قد قرأ وفهم كل التعليمات وعند الضرورة نقرأ التعليمات للمفحوص إذا كان التطبيق جماعي نقرأ التعليمات بصوت مرتفع.
- التأكد من أن المفحوص قد قرأ بدقة كل عبارة وقيمها ثم يبدأ بالإجابة بوضع دائرة حول الدرجة التي تناسبه من بين الدرجات الخمسة.
- إذا قرر المفحوص تغيير إجابته لا تمحي الإجابة الأولى بل على المفحوص أن يضع علامة (*) على الإجابة الخاطئة.

-مفتاح التصحيح:

التفريغ يكون عن طريق إعطاء الأوزان التالية لإجابات المستجيب 1,2,3,4,5

-الخصائص السكومترية للمقياس:

لقد استخدمنا في دراستنا اختبار الكوبينغ الذي قام ببنائه كل من أندلر وباركر " Endler & Parker " 1998 وقد تم اختيارنا لهذا المقياس بناء على عدة اعتبارات نذكر منها توفر المقياس مقننا على المجتمع الجزائري، ما جعله مقبولا لدى الباحثين، فقد تم استخدامه في العديد من الدراسات والرسائل الجامعية في الجامعات الجزائرية مثل دراسة كبداني خديجة والموسومة ب التوظيف النرجسي لدى حالات الاكتئاب الارتكاسي، وكذلك دراسة سماني مراد بعنوان: استراتيجيات التعامل عند الذين يعانون من الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقيمين، وكذا دراسة زربي أحلام الموسومة ب استراتيجيات التصرف اتجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفاعلية الأداء، ونذكر كذلك دراسة معروف محمد بعنوان استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي، وذلك لتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة.

4-حدود الدراسة:

-الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على مراهقين متمدرسين في السنة الثالثة ثانوي فشلوا في النجاح في شهادة البكالوريا عددهم 04 حالات تراوحت أعمارهم ما بين (19-20) سنة
- الحدود الزمنية: تم البدء في إجراءات الدراسة الحالية منذ بداية السنة الجامعية 2021-2022 وتحديدًا من شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر ماي.
- الحدود المكانية: تمت الدراسة على مستوى ثانوية بلخير بمدينة بلخير ولاية قالمة.

5-حالات الدراسة:

اقتصرت مجموعة البحث على أربع حالات من المراهقين المعيدين للسنة الثالثة ثانوي والذين فشلوا في النجاح في شهادة البكالوريا (2 ذكور و2 إناث) حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية من ثانوية بلخير بولاية قالمة، إذ تم اختيار هذه الحالات بتوجيه من مستشارة التوجيه بالمؤسسة، والتي تقوم بمتابعتهم وقد تراوحت أعمارهم ما بين (19-20) والجدول التالي يبين خصائص حالات الدراسة الأساسية حسب السن والجنس وعدد مرات الإعادة للسنة الثالثة ثانوي:

الجدول رقم (06): يبين خصائص حالات الدراسة الأساسية

الحالات	الاسم	السن	الجنس	عدد مرات الإعادة
الحالة 01	ن. م	19سنة	ذكر	1
الحالة 02	ل. ح	20سنة	انثى	2
الحالة 03	ز. ن	19سنة	انثى	1
الحالة 04	و. س	20سنة	ذكر	2

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى الإطار المنهجي الخاص بدراستنا وتناولنا فيه أهم الإجراءات المنهجية، حيث تم عرض الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها والتي استطعنا من خلالها التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات، كما تم عرض المنهج المستخدم في دراستنا الحالية، كما تمكنا خلال هذا الفصل من التطرق إلى أدوات جمع البيانات إضافة إلى حدود الدراسة البشرية، الزمانية والمكانية ووصف حالات وعينة الدراسة. ثم قمنا بعرض مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المستخدم في دراستنا بغرض الوصول إلى أهداف ونتائج الدراسة وهو ما سنتطرق إليه في الفاصل التالي.

الفصل السادس: عرض حالات الدراسة وتحليلها ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض حالات الدراسة

1-1- عرض الحالة الاولى وتحليلها

1-2- عرض الحالة الثانية وتحليلها

1-3- عرض الحالة الثالثة وتحليلها

1-4- عرض الحالة الرابعة وتحليلها

2- استنتاج العام للحالات

3- مناقشة النتائج على ضوء الأهداف والدراسات السابقة

تمهيد:

بعد التطرق لاهم الاجراءات المنهجية، لإتمام الدراسة المتمحورة حول موضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهق الفاشل دراسيا في شهادة البكالوريا، نأتي بعد ذلك لنبين الدراسة العيادية لستة حالات من خلال إعطاء ملخص المقابلة لكل حالة، ثم تحليل المقابلة مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، ثم تحليل شامل لتلك الحالات على ضوء المقابلات والملاحظة ونتائج المقياس.

1- عرض حالات الدراسة

1-1- تقديم الحالة الأولى:

البيانات الأولية:

الاسم: ن، م

السن: 19 سنة

الجنس: ذكر

عدد الإخوة: 2

الترتيب في الأسرة: الأول

المستوى التعليمي للوالدين: ثانوي للاب ومتوسط للام

المستوى الاقتصادي: جيد

ملخص المقابلة:

الحالة "ن،م" ذكر يبلغ من العمر 19 سنة، الحالة كان متفوق في دراسته ولم تكن لديه أي مشاكل في المواد الدراسية من حيث الصعوبة حيث أنه لم يعد أي سنة من السنوات السابقة ماعدا السنة الثالثة ثانوي، كما ان الحالة "ن،م" لم يحاول اجتياز شهادة البكالوريا مرة أخرى، حيث توقف عن المحاولة عند أول تجربة فشل.

من خلال الجلسات العيادية قمنا بملاحظة المظهر العام للحالة، حيث كان يبدو الحالة نظيف الهندام ومرتب، وعند النظر للوهلة الأولى للحالة نلاحظ ملامح حزينة كثيية، يبدو في صحة جيدة، وكان كثير الحركة، يحرك يديه كثيرا مع تعرق شديد، وهذا قد يدل على حالة قلق عند الحالة، وفيما يخص نبرة صوته فقد كانت تكاد تسمع وهذا قد يرجع الى مزاجه المكتئب والحزين وعدم الرغبة في التحدث.

تحليل المقابلة مع الحالة:

من خلال المقابلات تبين أن الحالة النفسية ل "ن،م" سيئة جدا حيث يعبر الحالة بقوله " وليت نحس روجي ماعندي حتى معنى... وضايح ماعندي حتى مستقبل " حيث أن الحالة تعرض لصدمة فشل ما جعله يتجنب الحديث عن فشله في شهادة البكالوريا لقوله " الباك مانحبش نحكي عليه.... والعام هناك محيتو من حياتي اصلا ومانحبش نتفكرو.....اسوء عام في حياتي " كما يعبر الحالة عن ردة فعله اتجاه فشله " ماأمنتش فانت سمانة باه بديت نأمن ... جامي تخيلت روجي نوصل للباك ومنديش حسيت روجي ماعندي حتى معنى " كما يشير الحالة الى بعض التغيرات التي طرات عليه جراء فشله لقوله " تبدلت بزاف ... ما وليتش نهم بواش يصرا معايا من مشاكل، المشكل لي يجي نفوتو وفرات موليتش نقدر... غلبت من كلش" كما يتحدث الحالة "ن، م" عن أفراد أسرته وحاجته للدعم المعنوي حيث يعبر " في دارنا كي تقراي كي ماتقراش مايدبرولك والو" كما أن علاقته بوالده قبل فشله مضطربة نوعا ما رغم تفوقه وذلك لقوله " بابا ما تهموش لقراية يقولي كي تقري كي متقراش مهمينيش فيك" على خلاف الأم التي تقدم الدعم المادي للحالة حيث يعبر الحالة " ماما هي لي كانت تعاوني في المصروف تاع القراية "ويضيف الحالة "ن، م" أن علاقته مع الأب تأزمت أكثر بعد فشله حيث صرح " بكري كي كانو يكرموني ما كانش يحضر معايا وجامي قالي كلمة طلع المورال على قرايتي وضركا كي مانجحتش

ولا يعايرني بصحابي لي نجحوا" أما بالنسبة لعلاقته مع أصدقائه لم تتغير وبقيت كما في السابق إلا أنه أصبح يتجنب الالتقاء بهم لأنهم يذكرونه بفشله على حسب تصريح الحالة، كما يعبر الحالة عن خوفه من أن يعيش خبرة فشل أخرى في حال إعادة اجتياز شهادة البكالوريا مرة ثانية " مانيش مستعد باش نعاود نعيش وش عشت في العام هناك وحتى هدره الناس زادت عليا " الحالة "ن،م" كان يتعرض للكثير من الضغط خلال فترة اجتيازه لشهادة البكالوريا، فقد كان يتنبأ الكثير بنجاحه بتقدير جيد حتى قبل الإعلان عن النتائج، حيث جاء على لسان الحالة " الناس كانت تباركلي قبل ما تخرج "resultat" الحالة متوتر جدا وخائف بشأن مستقبله المهني الذي يراه مجهولا ويظهر ذلك من خلال تعبيره " تبانلي نحبس ونروح نقاجي على روجي ونتهي من تكسار الراس" عرض نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة "ن،م":

عند تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة على الحالة "ن،م" و ذلك برسم دائرة على الرقم الذي يناسب كيفية رد فعلك المعتاد في المواقف، و بعد جمع الدرجات لكل بعد من المقياس على حدا وحسب البدائل المختارة كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (07): يمثل نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط للحالة "ن،م"

المجموع	الإجابات	الأبعاد
29	2+1+3+3+2+1+1+3+3+2+1+1+1+3+2	حل المشكلات
35	1+5+3+1+4+2+1+1+1+3+1+2+5+1+1+1+3	الانفعال
61	4+3+4+3+5+5+4+5+1+3+5+5+5+3+1+5	التجنب
125	المجموع	

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين أن الحالة تحصل على الدرجة 29 في بعد حل المشكلات، كما تحصل على الدرجة 35 في بعد الانفعال، في حين تحصل على أعلى درجة في بعد التجنب 61 درجة. وعليه نستنتج أن الحالة يستخدم استراتيجيات التجنب لمواجهة المواقف الضاغطة التحليل العام للحالة الأولى:

حسب تحليل نتائج المقابلات وتحليل نتائج المقياس و الملاحظات تبين أن الحالة "ن،م": في حالة من التوتر والقلق بسبب المستقبل المجهول وعدم قدرته على تجاوز صدمة الفشل " حاس روجي.... حابس في نقطة الصفر ماني قادر نعاود الباك وننجح ماني قادر نلقى خدمة بالمستوى تاعي هذا"، كما أنه يشعر بالعصبية وعدم الرضا بسبب ردة فعل والده " ضركا كي مانجحتش ولا يعايرني بصحابي لي نجحوا"، كما أنه أحيانا يشعر بالتعب والإرهاق " ما وليتتش نهتم بواش يصرا معايا من مشاكل، المشكل لي يجي نفوتو وفرات موليتتش نقدر... غلبت من كلش" هذا دليل لتجنبه للمواقف الضاغطة، كما أنه يعاني من انخفاض في تقديره لذاته " وليت نحس روجي معندي حتى معني"، كما انه يستخدم استراتيجيات التجنب في مواجهته للمواقف الضاغطة " وهذا ما دل عليه نتائج المقياس وقوله " تبانلي نحبس و نروح نقاجي على روجي و نتهي من تكسار الراس"

1-2- تقديم الحالة الثانية:

البيانات الأولية:

الاسم: ل.ح

السن: 20 سنة

الجنس: انثى

عدد الأخوة: 6

الترتيب في الأسرة: الرابعة

المستوى التعليمي للوالدين: ثانوي للاب والام

المستوى الاقتصادي: جيد

ملخص المقابلة مع الحالة:

ل.ح فتاة مراهقة تبلغ من العمر 20 سنة، لديها أسرة متكونة من الاب والام واخوتها، معيدة لشهادة البكالوريا لثاني مرة، قبلت المقابلة بكل تعاون وتجاوب الحالة لم ترغب في مواصلة دراستها بالثانوية وفضلت أن تجتاز امتحان البكالوريا بنظام الأحرار، غير أن والديها لم يوافقوا على ذلك فعادت لاستكمال دراستها في الثانوية، الحالة ل.ح تعاني من الضغط النفسي بسبب فشلها مرتان في اجتياز الامتحان السنة النهائية، وهي ترى أن قلقها يزيد كلما اقترب موعد الامتحان وهذا يشعرها بالخوف لمجرد التفكير فيه كما تظهر عليها أعراض الضغط فتشعر بالقلق ويتسارع دقات قلبها وأحيانا يدفعها إلى التصرف بعدوانية وأحيانا أخرى تفضل العزلة والبكاء.

حيث واجهت هذه الضغوط بسلوكات انفعالية حيث تفضل اللجوء للصلاة وقراءة القرآن كوسيلة للتنفيس الانفعالي، والحالة ترغب كثيرا في نيل شهادة البكالوريا هذه السنة كما تعتبرها الفرصة الأخيرة بالنسبة لها، فتجربة اعادةتها أكثر من مرة جعلها في حالة عدم الاستيعاب وهذا الأمر جعلها تشعر بالإحباط وكانت من آثاره أنها أصبحت لا تأكل ولا تحب الخروج من المنزل. أما عن دخولها الدراسي لهذه السنة فكان تحت إصرار والديها بالعودة لإتمام دراستها بثنائية ونظرا للظروف الدراسية الحسنة والتقاء زميلاتها المعيدات جعلها أكثر تقبلا وتكيفاً، ولم تجد أي صعوبة مع الأساتذة كذلك الحال بالنسبة لعلاقتها بزميلاتها، ورغبة منها في النجاح قامت بتغيير طريقة مراجعة الدروس والتحضير لها كما وضعت مخطط زمني لتفادي ضياع الوقت، أما عن الصعوبات التي ترى أنها تعوق طريقها فتكمن في مادة الفيزياء وتراه سبب في إخفاقها وهي تلوم نفسها عن هذا الفشل، وبالنسبة لطموحها فترغب في ان تصبح أستاذة رياضيات وترى أنها تبذل كل طاقتها لتحقيق ذلك وهي تتمنى الفوز بالشهادة لأجل والديها ولكن هذا يجهدا خاصة و أنها تعاني حساسية من الغبار وهو ما يزيد من قلقها فتلجأ للبكاء والصراخ طريقته الانفعال، لكن اقتراب موعد البكالوريا يزيد من توترها ويدفعها للشعور بالضغط أكثر.

تحليل المقابلة مع الحالة:

من خلال المقابلة مع الحالة، وما أدلت به من معلومات تعبيراً عن وضعيتها وكنيتها لما خلفته تجربة الفشل في البكالوريا، فالحالة تعاني ضغطاً سببه الخوف من اقتراب موعد الامتحان وهذا حسب قولها "كلما نتفكر بلي الباك قرب وما

بقى والو نحس قلبي يخبط وتتخلع" وهي تشعر بالضغط النفسي الذي يولد لديها الإحساس بالعدوانية كنتيجة للتفكير في موعد امتحان البكالوريا وهذا ما أتى في قولها " كلما قرب شهر ماي وما يبقاش على الباكال وقت بزاف تلقاني نخم وتعارك مع أي واحد يهدر معايا" "نحس بالخوف ونتقلق ونكسر أي حاجة تعي قدامي، وقلبي نحسوا يخبط"، وهذا الشعور بالضغط ينتج عنه مظاهر سلوكية وانفعالية تعبيراً عن المواقف المحبطة.

إن موقف الفشل في شهادة البكالوريا وإعادة السنة وما سببه من الشعور بالإحباط والفشل أثر على الحالة وهذا ما أتى في قولها "من عرفت ماديتش مادرت والو مع لول شوي مبعديت نبيكي ونعيط، مبعديت مدة في الدار ماخرجتشي ومعدتشي ناكل"، كما أن الحالة تجد صعوبة في مادة الفيزياء وتعتبرها سببا في إعادتها وهي تلوم نفسها على ذلك وهذا في قولها "الصعوبة تجيني في الفيزيك برك مليحة في مات و العلوم " نلوم روجي ديما لوكان ماخفتشي من لفيزيك ندي الباكال" فالمصاعب الدراسية التي تواجهها تعيق طريق تقدمها نحو النجاح والسعي لبلوغ أهدافها وللسيطرة على هذه العوائق تستخدم الحالة استراتيجية الانفعال كاستراتيجية رئيسية لمواجهة الضغط النفسي عرض نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة "ل،ح":

جدول رقم (08): يمثل نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط للحالة "ل.ح"

المجموع	الإجابات	الأبعاد
45	2+4+4+3+1+1+5+3+5+2+2+2+5+3+1+4	حل المشكلات
58	5+5+2+4+2+3+4+5+2+5+4+4+3+4+5+1	الانفعال
36	5+4+2+1+3+1+2+1+1+1+1+4+4+1+4+1	التجنب
139	المجموع	

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج حصلنا عليها بعد تطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة الموضح في الملحق رقم (٥) تبين أن الحالة تستخدم استراتيجية الانفعال كرد فعل لمواجهة المواقف الضاغطة حيث تحصلت على درجة 58 في بعد الانفعال كأعلى علامة وهي تدل على شخصية حساسة وقلقة، وتحصلت على الدرجة 29 في بعد حل المشكلات، كما تحصلت على الدرجة 36 في بعد التجنب.

التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال ما تم التوصل إليه من الملاحظة العيادية ونتائج تحليل المقابلة النصف موجهة وتحليل مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط والني تحصلت فيه الحالة على 58 نقطة كأعلى درجة، وجدنا أن الحالة تستخدم استراتيجية الانفعال وتعتمد عليها في مواجهة المواقف الضاغطة إضافة لما لوحظ عليها من توتر أثناء حديثها عن تجربة الإعادة التي تسبب لها بشعور حاد بالقلق والخوف من تكرار الموقف المحبط. كما أن المفحوصة عانت بعد إعادتها من حالة إحباط نتيجة لما مرت به من خبرات قاسية أثرت على نفسياتها وسلوكها بشكل عام وأصبحت تتصرف أحيانا بعدوانية عند تعاملها مع الآخرين.

ومن خلال المقابلة يتضح أن الحالة تلجأ إلى الانفعال كوسيلة للتخفيف من حدة الضغوط التي تشعر بها وهي تركز عليها كأول استراتيجية عند مواجهتها وضعيات ضاغطة وهذا ما أكدته نتائج المقياس، حيث سجلت 58 نقطة للسلوك انفعالي كأعلى علامة وهي تركز عليه في معظم المواقف الضاغطة.

3-1- تقديم الحالة الثالثة:

البيانات الأولية:

الاسم: زن

السن: 19 سنة

الجنس: انثى

عدد الأخوة: 3

الترتيب في الأسرة: الثانية

المستوى التعليمي للوالدين: ثانوي للاب والام ابتدائي

المستوى الاقتصادي: جيد

ملخص المقابلة مع الحالة:

الحالة زن فتاة مراهقة تبلغ من العمر 19 سنة وهي البنت الوسطى من بين اخوتها، أعادت البكالوريا لأول مرة. أبدت تعاوناً كبيراً ودعتنا للحديث معها منذ البداية، وكانت معظم الوقت هادئة تعيش في أسرة متكونة من 3 إخوة والأم والأب وهي ذات مستوى معيشي جيد، تشعر بأن موقف الإعادة سببه شعورها بالإرهاق والقلق عند التفكير فيه، إضافة لعلاقتها المضطربة مع أمها التي كانت تقوم بمقارنتها بأقرانها في العائلة التي كان لها دوراً واضحاً في شعور الحالة بالضغط النفسي، أما عن ظروف الدراسة فتبدو أنها أحسن مقارنة بالعام الماضي غير أن عدم تجاوزها الصعوبات الدراسية السابقة جعلها تعتقد أن مستواها لم يتغير كثيراً بالرغم من محاولتها العمل بجهد أكبر التي تطمح من خلاله لتحقيق رغبتها في الالتحاق بكلية الطب، وأما عن علاقتها بزملائها فتبدوا على ما يرام، لكن الحالة تجد صعوبة في تفهم العائلة لها خاصة والدتها وهي تواجه هذه الضغوطات بالانفعال تعبيراً عن قلقها وتوترها.

تحليل المقابلة مع الحالة:

من خلال المقابلة اتضح أن الحالة زن منشغلة التفكير في تجربة الإعادة وهذا ما يدفعها للشعور بالقلق ويؤدي بها إلى الإحساس بالضغط النفسي وهذا ما جاء في قولها "لحاجة لي نحس بها راني مخنوقة ومضغوطة وتخامي كل في الباك" ساعات كي نعود نتفرج نقول الناس راهي ترفيزي وأنا قاعدة، وحدي وحدي نقلق" وكان هذا نتيجة معاشتها تجربة الإعادة، إضافة لتأثير علاقتها المتوترة مع والدتها التي ترى بأنها أحد أسباب ما تحس به من ضغط وتوتر " الهدرة تاع ماما هي لي تزيد عليا" " طول" tcomparer " فيا مع ولاد خوالي و عمومي ثقلي دراري و مامش قرايين و داو الباك".

وهذا ما جعلها تسعى لبذل جهد أكبر ورغبة منها من أجل تقبل مرضا والدتها وأفراد عائلتها الآخرين وفي المقابل فهي بحاجة لجو من التفهم والأمن النفسي " راني حاجتهم يفهموني في حاجة برك راني قريرت والله غالب ماديتش" وهي تشعر بالإحباط لعدم بلوغ طموحها، كما أن موقف الإعادة سبب لها معاناة نفسية وصحية مع لول تشوكيت وماكنتش واعيا،

مبعد بكيث وفي هذيك سمانه مرضت " colon " وقالي الطيبب درلك من القلقه، كما أنها تواجه هذه الضغوط بإتباعها استراتيجيه الانفعال فبي كثيرا ما تلجأ للبكاء وهذا ما صرحت به في قولها " كي نعود مقلقه منشتيش نبين وساعات نحس روجي مخنوقه باغيا غير نبكي " هذا دليل لاستخدامها ميكانيزيم الكبت مما يؤثر على توافقها النفسي. عرض نتائج مقياس استراتيجيات المواجهه للحاله "زن.":

جدول رقم (09): يمثل نتائج مقياس استراتيجيات مواجهه الوضعيات الضاغطة للحاله "زن."

الأبعاد	الإجابات	المجموع
حل المشكلات	2+1+3+3+2+1+2+3+3+2+2+1+1+3+2	31
الانفعال	5+5+4+5+5+4+4+1+4+5+5+4+5+5+4+2	67
التجنب	5+4+3+5+4+5+5+1+1+3+1+5+4+1+2+5	54
المجموع		152

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج حصلنا عليها من جدول الوضعيات الضاغطة الموضح في الملحق رقم (9) بأن أن الحالة تستخدم استراتيجيه الانفعال كرد فعل لمواجهه المواقف الضاغطة حيث تحصلت على درجه 67 في بعد الانفعال كأعلى علامه، وتحصلت على الدرجه 31 في بعد حل المشكلات، كما تحصل على الدرجه 54 في بعد التجنب.

التحليل العام للحاله الثالثه:

من خلال ما تم التوصل اليه من الملاحظه العيادية ونتائج تحليل المقابله النصف موجهة وتحليل نتائج مقياس استراتيجيات مواجهه الوضعيات الضاغطة والذي تحصلت فيه الحاله على 67 نقطه كأكبر درجه، وجدنا أن الحاله تستخدم استراتيجيه الانفعال وتعتمد عليها في مواجهه المواقف الضاغطة في الوضعيات المرهقه، فالضغوط تعبر عن الظروف والصعوبات التي يدركها ويواجهها المراهق في بيئته المدرسية والأسرية ويشعر بشدتها وقد تسبب لهم الشعور بالضيق والتوتر ولها اثر كبير على الصحه النفسيه والجسميه، كما ساهم توتر العلاقه بوالدتها إلى زياده معاناتها وضيقها النفسي عن طريق مقارنتها بأقرانها الذي يعتبر مصدر شعورها بالضغط وعاملا لسوء التكيف، حيث أن توفير الجو المناسب للدراسة له وقع كبير على نفسيه التلميذ و بالتالي على نوعيه مراجعته و استجاباته، و أنّ تشجيعه خلال هذه الفتره وإشعاره أنه مهم و إعطائه بعض التوجيهات أمر ضروري جدا فعائلات المترشحين لامتحان البكالوريا حسب ظروفهم تؤثر بصفه مباشره أو غير مباشره على طرق وأساليب التعلّم و على كفيته تهيؤ أبناءهم لامتحان البكالوريا.

ونظرا لتنوع المواقف التي تؤدي إلى وضعيات تسبب حاله من الشعور بالإجهاد باختلاف مصادره الدراسية والعائليه جعلها تتخذ استراتيجيات لمواجهته وكان أكثرها استخداما استراتيجيه الانفعال وهذا ما أكدته أيضا نتائج مقياس استراتيجيات مواجهه الوضعيات الضاغطة.

1-4-4- تقديم الحالة الرابعة:

البيانات الأولية:

الاسم: و، س

السن: 20 سنة

الجنس: ذكر

عدد الإخوة: اثنان

الترتيب في الأسرة: الأول

المستوى التعليمي للوالدين: ثانوي للاب والام

المستوى الاقتصادي: جيد

ملخص المقابلة

الحالة "و،س" ذكر يبلغ من العمر 20 سنة، يعيش داخل وسط أسري يغلب عليه طابع التنظيم و سيطرة الاب المتقاعد من صفوف الجيش، انتقل الحالة الى السنة الثالثة ثانوي بمعدل الفترة الاستدراكية، وقد كان يعاني من صعوبة كبيرة في فهم المواد العلمية، و قد حاول الحالة " و،س" اجتياز شهادة البكالوريا مرتين قبل أن يتوجه الى مركز التكوين المهني.

ظهر الحالة خلال المقابلات بهندام نظيف ومرتب كانت تبدو عليه ملامح الحزن لكنه كان دائم الابتسامة غير أنه كان شاحب الوجه كما أن نبرة صوته منخفضة وبالرغم من ذلك فقد كان متجاوب معنا.

تحليل المقابلة مع الحالة:

من خلال المقابلات تبين أن الحالة "و،س" يعاني الكثير من الضغوطات ويرجع ذلك الى الوسط الاسري الذي يعيش فيه وخاصة علاقته مع والده التي يغلب عليها طابع السيطرة لقول " انا بابا صعيب بزاف و ميعرفش يتعامل خلاه يعرف يهدر و انت طبق برك " كما انه عانى الكثير من الضغوطات و المشاكل مع والده في ما يخص مساره الدراسي يقول الحالة " بابا طول عقابي على القراية كرهني فيها" اما بالنسبة لعلاقته مع والدته فهي جيدة حيث يعبر الحالة "ماما تحبني و طول تخبي علا بابا المشاكل لي نديرهم" كما يضيف الحالة أنه كان يعاني الكثير من المشاكل مع أصدقائه في الثانوية فقد كان اغلبية أصدقائه يرفضون مساعدته لفهم بعض المواد التي كان يستصعبها " لي كانوا يقرأوا معايا في الليسي يعيفو كل ...يفهموا و يبخلوك فالمعلومة .. مانحسش بالراحة كي نقعد معاهم" كما يضيف الحالة أن شعبة العلوم التجريبية كانت صعبة جدا بالنسبة له ولم يكن يرغب فيها منذ البداية وكان اختياره لهذه الشعبة بسبب ضغط والده عليه الذي أراده أن يدرس نفس شعبة احد اقاربه حيث يقول الحالة "و، س" انا الشعبة لي تخرج عليا هي شعبة اداب و فلسفة ... وبابا هو لي بسيف طلعي شعبة علوم تجريبية مافهمت فيها والو" كما يضيف الحالة انه لم يكن يرغب في دراسة هذه الشعبة " كنت ساعات نروح مع صحابي و ماندخلش نقرى " وبالرغم من ذلك أراد الحالة التحصل على شهادة البكالوريا لقوله " حبيت نديه الباك من المرة اللولة...كي ما ديتوش من المرة اللولة فشلت...كنت نعاود فيه على وجه بابا برك" كما ان الحالة توجه لمركز التكوين المهني و قد كانت بمثابة بداية جديدة بالنسبة له " بديت كلش من جديد صحاب جدد.... قراية جديدة" كما انه

سرعان ما كون صداقات جديدة في مركز التكوين المهني، كما ان لديه صديق مقرب تعرف عليه وقد كان دائما يقدم له النصح والدعم حيث صرح " هنا فالتكوين المهني صحابي كل متفاهم معاهم.... وعندي واحد صاحبي دقول خويا والله ديما واقف معايا" كما أن الحالة يتجنب الحديث مع أصدقاء الثانوية لقوله " صحابي تاغ قبل منحكيش معاهم.....نصهم نسيت عليهم" كما أن الحالة "و، س" قلق بشأن مستقبله المهني " نقرى فالتكوين المهني.....بصح ما شكيتش نلقا بيها الخدمة" عرض نتائج مقياس استراتيجيات المواجهة للحالة "و،س":

عند تطبيق مقياس استراتيجية المواجهة على الحالة "و،س" و ذلك برسم دائرة على الرقم الذي يناسب كيفية رد فعلك المعتاد في المواقف، و بعد جمع الدرجات لكل بعد من المقياس على حدا وحسب البدائل المختارة كانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (10): يمثل نتائج مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط للحالة (و،س)

الأبعاد	الإجابات	المجموع
حل المشكلات	2+1+2+1+1+1+2+2+3+2+1+1+2+2+1+1	25
الانفعال	5+1+5+1+4+1+3+2+1+2+1+1+2+1	33
التجنب	3+5+2+3+2+2+3+5+4+4+3+3+2+3+3+3+4	54
	المجموع	112

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين أن الحالة تحصل على الدرجة 25 في بعد حل المشكلات، كما تحصل على الدرجة 33 في بعد الانفعال، في حين تحصل على أعلى درجة في بعد التجنب 54 درجة وعليه نستنتج أن الحالة يستخدم استراتيجية التجنب لمواجهة المواقف الضاغطة

التحليل العام للحالة الرابعة:

حسب تحليل نتائج المقابلات وتحليل نتائج المقياس والملاحظات تبين أن الحالة "و، س" عانى الكثير من الضغوطات من طرف والده الذي يمارس عليه السلطة، ما جعله يفقد الشغف في الدراسة " بابا طول عقابي على القرابة كرهني فيها"، كما أنه لم يكن يشعر بالانتماء الى أصدقائه في الثانوية " مانحسش بالراحة كي نقعد معاهم" ويحاول تجنبهم " صحابي تاغ قبل منحكيش معاهم.... نصهم نسيت عليهم"، كما أنه حاول تجنب فشله بتوجهه الى التكوين المهني باعتبارها بداية جديدة " بديت كلش من جديد صحاب جدد.... قراية جديدة"، كما أنه يشعر بالقلق فيما يخص مجاله المهني "نقرى فالتكوين المهني..... بصح ما شكيتش نلقا بيها الخدمة":

2-استنتاج العام للحالات:

بعد تحليل كل حالة على ضوء أدوات الدراسة (المقابلة نصف الموجهة، الملاحظة، تحليل نتائج مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط) تبين لنا ان الحالات الأربعة المدروسة لديهم ضغط نفسي راجع لفشلهم في شهادة البكالوريا مما جعلهم يقومون باستخدام استراتيجيات مختلفة لمواجهة هذه الضغوط ما وهذا ما اثبتته نتائج

مقياس استراتيجيية مواجهة الوضعييات الضاغطة المطبق في هذه الدراسة، حيث اعتمدت الحالة الأولى و الرابعة على استراتيجيية التجنب بعد تحصلهم على اعلى درجات في مقياس استراتيجييات مواجهة الوضعييات الضاغطة في حين اعتمدت كل من الحالة الثانية و الثالثة على استراتيجيية الانفعال ويرجع الاختلاف في الدرجات الى متغير الجنس و طريقة تفاعل كل حالة مع الضغوط سواء كانت اسرية و مدرسية جعلتهم يتخذون استراتيجييات لمواجهة الاحداث الضاغطة.

و من خلال المقابلة يتضح أن الحالة تلجأ إلى التجنب كوسيلة للتخفيف من حدة الضغوط التي تشعر بها وهي تركز عليها كأول استراتيجيية عند مواجهتها ووضعييات ضاغطة وهذا ما أكدته نتائج المقياس، حيث سجلت 54 نقطة للسلوك التجنبي كأعلى علامة وهي تركز عليه في معظم المواقف الضاغطة.

3- مناقشة النتائج على ضوء الأهداف والدراسات السابقة:

بعد عرضنا لنتائج مقياس مواجهة الوضعييات الضاغطة وتحليل المقابلات مع الحالات والتي حاولنا من خلالها الإجابة عن تساؤلات الدراسة وتحقيق أهدافها والمتمثلة في معرفة أكثر الاستراتيجييات استخداما من طرف المراهق الفاشل في شهادة البكالوريا وان كانت هناك فروق بين الجنسين في استخدام هذه الاستراتيجييات فجاءت النتائج على النحو الآتي:

بالنسبة للهدف الأول والذي يسعى إلى التعرف على أكثر الاستراتيجييات استخداما من قبل المراهق الفاشل في شهادة البكالوريا لمواجهة الضغط النفسي فقد توصلنا إلى أن أكثر استراتيجييات مواجهة الضغوط النفسية استخداما من قبل المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا هي الانفعال والتجنب فقد تبين من خلال حالات الدراسة اعتمادهم على استراتيجيية الانفعال والتجنب في مواجهة المواقف الضاغطة حيث تبين أن الحالة الأولى والرابعة تستخدم استراتيجيية التجنب أما الحالة الثانية والثالثة فاستخدمت استراتيجيية الانفعال.

ويمكن أن نفسر هذه النتائج بأن التلاميذ المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي يواجهون العديد من الضغوطات النفسية، الأسرية، والمدرسية خاصة منها اجتياز امتحان شهادة البكالوريا المصيري وما يصاحبه من قلق الامتحان والضغط النفسي، ناهيك عن التلاميذ المعيديين للسنة وما يصاحب ذلك من مشاعر نقص الثقة في النفس، الإحباط، القلق والتوتر بسبب تجربة الفشل في النجاح في السنوات الماضية، ما يحتم عليهم اتباع طرق وأساليب لمواجهة هذا الموقف الضاغط والبحث عن حلول للتخفيف من حدة هذه الضغوطات، وتختلف هذه الطرق والأساليب من مراهق لآخر كل حسب خبراته وامكانياته وطريقة ادراكه لهذا الموقف الضاغط، وهذا ما ذهب إليه إيليس Ellis " إلى أن مواجهة الأفراد للمواقف الضاغطة يعتمد بشكل أساسي على العملييات المعرفية سواء في تفسير الفرد للموقف أو في تقييمه لمصادر التعامل معها " (خميس، 2013، ص 200) أي أن استخدام استراتيجييات مواجهة الضغوط يعتمد أساسا على ادراك وتقييم الأفراد للمواقف على أنها مهددة، وليس على خصائص الموقف كما هو في الواقع، وعليه فنظرا للموقف الضاغط الذي يعيشه هؤلاء المراهقين والمتمثل في الفشل الدراسي في امتحان شهادة البكالوريا لأكثر من مرة واحدة وما يصاحب ذلك من ضغوط نفسية، فإن هذا يجعلهم ينتهجون طرق وأساليب لمواجهة هذا الموقف الضاغط والمتمثلة في كل من استراتيجييتي التجنب والانفعال.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة صندلي ريمة (2012) التي تختلف مع دراستنا من حيث الأدوات والعينة التي تمثلت في المراهق المحاول للانتحار، حيث توصلت إلى أن المراهقين المحاولين للانتحار يستخدمون استراتيجيات غير فعالة متمثلة في كل من الانفعال والتجنب أو الهروب

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة والي ووداد (2015) التي تتشابه مع دراستنا من حيث متغيرات الدراسة ولكن اختلفت معها في أدوات الدراسة والعينة التي اقتصرت على المراهقين الجانحين، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما هي استراتيجية الانفعال.

كما اختلفت مع نتائج دراسة عبد الحفيظ جدو (2019) ودراسة بن سالم خديجة (2021) اللتان اختلفتا مع دراستنا الحالية من حيث الأدوات والعينة التي اقتصرت على المراهقين من ذوي صعوبات التعلم في الدراسة الأولى وعلى الطلبة الجامعيين في الدراسة الثانية، حيث توصلت دراسة عبد الحفيظ بن جدو (2019) إلى أن المراهقين من ذوي صعوبات التعلم يستخدمون استراتيجيات سلبية تمثلت في الاستسلام ولوم الذات، الانعزال وأحلام اليقظة، في حين توصلت نتائج دراسة بن سالم خديجة (2021) إلى أن الطلبة الجامعيين يستخدمون استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط.

أما فيما يخص الهدف الثاني الذي نسعى من خلاله إلى التعرف ما إذا كان هناك فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا فقد تبين من خلال حالات الدراسة أن هناك فروق في ذلك، حيث يستخدم الذكور استراتيجية التجنب للهروب من الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجههم في حين أن الإناث يستخدمن استراتيجية الانفعال في مواجهتها.

وقد يرجع هذا الاختلاف إلى اختلاف الطبيعة النفسية لكلا الجنسين، واختلاف أساليب التنشئة الاجتماعية فيما بينهما، فالأنثى تنشئ على سلوك الدفء والعطف والمساندة من طرف الآخرين، ما يجعلها حساسة، تعبر عن قلقها وخوفها انفعاليا بالبكاء والصراخ، وتدرك المواقف الضاغطة على أنها مواقف خارجة عن سيطرتها ولا قوة لها فيها، ما يجعلها تستخدم استراتيجية الانفعال لمواجهة هذه المواقف لئلا تتسبب في فقدان التوازن النفسي وهذا ما يراه لازاروس Lazarus حيث يرى " أن الاستراتيجيات المركزة حول الانفعال تؤثر على الانفعال بطريقة مختلفة من الممكن أن استعمال المواجهة المركزة حول الانفعال إعادة تقويم الوضعية محل المواجهة بتغيير معنى تلك الوضعية واعطائها تفسيراً آخر يؤدي إلى التقليل من أهمية الخطر المحقق" (مراكشي، خرموش، 2019، ص15)

في حين تفرض التنشئة الاجتماعية على الذكور ضرورة مواجهة المواقف الضاغطة، إلا أن المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة ليس لديهم النضج العاطفي والمعرفي الكافي لمواجهة الضغوط الحادة، كما يتسمون بضعف قدرتهم على مواجهة الاحباطات اليومية العادية، وعدم الرغبة في التعبير عن مخاوفهم وقلقهم واحباطاتهم، كونهم يشعرون أنهم قد اندمجوا في عالم الراشدين وأصبحوا مستقلين عن والديهم، وأنهم قادرين على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم، وفي ظل الصراعات الداخلية التي يعيشونها وسعيهم للحفاظ على توازنهم النفسي، فإنهم يلجأون إلى استخدام استراتيجية التجنب لمواجهة مختلف المواقف الضاغطة خصوصا موقف الفشل الدراسي في النجاح في امتحان شهادة البكالوريا وذلك بتجنب الموقف الضاغط وتأجيل مواجهته لأنه لم يجد الحل المناسب للمشكلة وتعذر عليه معالجة الموقف الذي وضع فيه وهو الفشل دراسيا في النجاح في امتحان شهادة البكالوريا لأكثر من مرة واحدة.

وقد اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة ساعد شفيق (2010) ودراسة قومي (1999) (Gomez) التي توصلت إلى أن هناك فروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة. واختلفت مع نتائج دراسة كل من دراسة والي ووداد (2015)، كوثر لميمشي (2019)، طاجين عمر ويوساق محمد (2021)، ماركوس (2004) (Marcos)، التي توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط. وعليه بناء على ما تم التوصل إليه من نتائج التي تؤكد على أن المراهق الفاشل في شهادة البكالوريا يستخدم استراتيجيات متعددة لمواجهة الضغط النفسي وكانت أكثرها استخداما هي استراتيجية الانفعال والتجنب حيث اعتمد الذكور على استراتيجية التجنب والإناث على استراتيجية الانفعال، وتبقى النتائج المتحصل عليها محدودة وخاصة بهذه الدراسة.



الخاتمة

خاتمة

خاتمة:

يعيش الفرد اليوم في عصر مليء بالأحداث والمواقف الضاغطة حيث أصبحت الضغوط فيه سمة بارزة في جميع المراحل العمرية وخاصة منها المراهقة كونها تشهد تغيرات نفسية واجتماعية وانفعالية التي لها الأثر البالغ على حياة المراهق وقرارته لاسيما الدراسية بحكم عدم نضجه وقلة خبرته في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها، ما يتطلب استخدام آليات واستراتيجيات لمواجهة التوترات والضغوطات التي يفرضها الوسط المدرسي خصوصا بالنسبة للمراهق المتمدرس في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي كونه يواجه ضغطا بدرجة كبيرة والمتمثل في اجتياز امتحان شهادة البكالوريا الذي يحدد معالم مستقبله ويرسم له ملامح وظيفة الغد والفشل في النجاح فيه يعد حدثا ضاغطا يحتم على المراهق استخدام آليات لمواجهته، و تختلف هذه الآليات باختلاف خصائص المراهق الذاتية والثقافية والعمرية، قد تكون هذه الاستراتيجيات متكيفة وغير متكيفة معه، القصد منها تحقيق أكبر قدر من التوافق والاتزان النفسي للوصول الى اشباع الحاجات وتحقيق الأهداف.

كل ما أشرنا إليه سابقا جعلنا نبحت في دراستنا الحالية عن أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما لدى المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا، وكذلك معرفة إمكانية وجود فروق من عدمها بالنسبة لاستراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية من قبل المراهقين الفاشلين دراسيا باختلاف جنسهم. وليتم في الأخير التوصل الى النتائج التالية:
- أن الاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا لمواجهة الضغط النفسي هي التجنب والانفعال.
- هناك فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حيث يعتمد الذكور على استراتيجية التجنب والاناث على استراتيجية الانفعال في مواجهة المواقف الضاغطة.

التوصيات والاقتراحات:

لقد انتهت نتائج دراستنا الحالية إلى أن ان الاستراتيجيات الأكثر استخداما من قبل المراهقين الفاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا لمواجهة الضغط النفسي هي التجنب والانفعال، كون هؤلاء التلاميذ المتمدرسين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي يواجهون العديد من الضغوطات النفسية، الأسرية، والمدرسية خاصة منها اجتياز امتحان شهادة البكالوريا المصري والذي يكون مصحوبا بقلق الامتحان والضغط النفسي، ويختلف استخدام هذه الآليات والاستراتيجيات لمواجهة المواقف الضاغطة بين الذكور والإناث، حيث يعتمد الذكور على استراتيجية التجنب، في حين تستخدم الإناث استراتيجية الانفعال في مواجهة المواقف الضاغطة، ومن خلال هذه النتائج فإننا نوصي بما يلي:

على المستوى العملي:

- العمل على خلق مناصب لمختصين نفسانيين على مستوى الثانويات للعناية النفسية بفئة المراهقين وخاصة منهم الفاشلين دراسيا.
- إعداد برامج ارشادية لفئة المراهقين على مستوى الثانويات لمواجهة الضغوط النفسية.

على المستوى العلمي:

- ربط متغير استراتيجيات المواجهة بمتغيرات أخرى كالذكاء الوجداني، جودة الحياة الأسرية، الصحة النفسية.... الخ.
- اجراء دراسة مقارنة لمعرفة استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى المراهقين الفاشلين والغير فاشلين دراسيا في شهادة البكالوريا.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- ابتسام محمود محمد سلطان، (2009)، المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة، ط1، الأردن، دار الصفاء.
- ابراهيم طيبي، (2010)، الرضا عن خطة التوجيه المدرسي المعتمدة في النظام التربوي جزائري ودورها في تحقيق الذات والتوافق الدراسي شهادة دكتوراه في علوم التربية، كلية علوم الانسانية والاجتماعية جامعة الجزائر2.
- إبراهيم مروان عبد المجيد، (2001)، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، عمان، الأردن، مؤسسة الورق.
- ابوبكر مرسي، محمد مرسي، (2002)، ازمة الهوية في المراهقة والحاجة الى الارشاد النفسي، ط1، القاهرة، مصر، مكتبة النهضة المصرية.
- احمد شوخ، هناء، (2007)، اساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الاورام السرطانية، ط1، مصر، ايتراك للطباعة والنشر.
- احمد محمد الزغي، (2010)، سيكولوجية المراهقة، ط1، عمان، الأردن، دار زهران للنشر والتوزيع.
- احمد نايل، عبد العزيز، ابو سعد احمد عبد اللطيف، (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية ط1، والتوزيع، الأردن، دار الشروق للنشر.
- امال عبد القادر جودة، (2004)، اساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الاقصى وقائع المؤتمر التربوي الاول، التربية في فلسطين وتغيرات العصر، كلية التربية، الجامعة الاسلامية فلسطين.
- ايت حمودة حكيم، (2018)، استراتيجيات مواجهة ضغوط احداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية،
- بن سالم خديجة، (2021)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى الطالب الجامعي في ظل ازمة كورونا، دراسات نفسية تربوية، المجلد 14 العدد 2، جامعة احمد دراية، ادرار.
- بن صالح هداية، (2016)، فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم نفس تخصص تقنيات وتطبيقات علاج النفسي، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان.
- بوحامتي سامية (2001)، السند الاجتماعي المقدم في دار العجزة ودوره في تخفيض الضغط النفسي عند كبار السن بسبب معاناتهم من الرفض العائلي، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.
- تامر حسين علي السميان، عبد الكريم عبد الله المساعيد، (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية واساليب التعامل معها، ط1، عمان، الأردن، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع
- جان لابانش، ب.بونتاليس، (1997)، معجم مصطلحات التحليل النفسي، (ترجمة مصطفى الحجازي)، ط3، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- جبالي صباح، (2012)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم نفس عيادي تخصص علم نفس الضغط كلية العلوم الانسانية والاجتماعية سطيف.

- جردير فيروز، (2011)، التصورات الاجتماعية للأساتذة اتجاه ظاهرة الفشل الدراسي في التعليم الثانوي، دراسة ميدانية بولاية جيجل، الميلية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في عم النفس المدرسي، فرع صعوبات التعلم.
- جمال مغازي، (2004)، القلق وتوتر الامتحان مجلة رسالة الاسلام التربوية، عدد13، مملكة العربية السعودية.
- حافظ النوري، (1981)، المراهق دراسة سيكولوجية، ط1، بيروت، المؤسسة العربية لدراسات والنشر.
- حامد عبد السلام زهران، (1995)، علم نفس نمو طفولة ومراهقة، ط5، مصر عالم المكتبة القاهرة.
- حدة بلقاسم، يوسف، (2016)، الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية صحة نفسية، الأردن، دار اسامة للنشر.
- حسن مصطفى عبد المعطي، (1994)، ضغوط احداث الحياة واساليب مواجهتها، ط1، مجلة مصرية للدراسات النفسية، مصر.
- حسين طه عبد العظيم، سلامة عبد العظيم، (2006)، استراتيجية ادارة الضغوط التربوية النفسية، ط1، عمان، الأردن، دار الفكر.
- خالد خليل الشخيلي، (2009)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الإمارات، دار الكتاب الجامعي.
- خالد عبد الله العبدلي، (2012)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوطات النفسية لدى عينة طلاب مرحلة الثانوية المتفوقين والعاديين، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة ام القرى كلية التربية، قسم علم النفس تخصص ارشاد نفسي.
- خليل ميخائيل عوض، (2003)، سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ط3، مصر، توزيع مركز الاسكندرية للكتاب.
- خميس، محمد سليم. (2013). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى المصابين بداء السكري. مجلة دراسات في العلوم الانسانية والاجتماعية، م13، ع(2).
- د. بدر إبراهيم الشيباني، (2000)، سيكولوجية النمو، ط1، الكويت، منشورات مركز المخطوطات والتراث والوثائق.
- د. فاطمة عبد الرحيم النوايسة، (2013)، الضغوط والازمات النفسية واساليب المساندة، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- رشيد مسيلي، احمد فاضل، (2013)، الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمحاولة انتحارية، دراسة مقارنة بين اساليب التعامل ومستوى الشعور بالاكئاب واليأس، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 13.
- رمضان القذافي، (2000)، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، الاسكندرية، مصر، مكتبة جامعة الازرطة.
- زياد بن علي الجرجاوي 2002، التأخر الدراسي ودور التربية في شخصيته وعلاجه، ط2، القاهرة، مصر، اكاديمية الماهرون.
- ساعد شفيق، (2010)، مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين، دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية بسكرة، رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي.
- سامر جميل، رضوان، (2009)، الصحة النفسية، ط3، عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر.
- سلاف مشري، (2016)، الضغط النفسي في مجال المدرسي المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة، مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية، العدد 29، جامعة بابل الوادي، الجزائر.
- سليم مريم، (2002)، علم نفس نمو، ط1، بيروت، لبنان، دار النهضة العربية.

- سمير الشبخاني، (2003)، الضغط النفسي، ط1، لبنان، دار الفكر العربي.
- سميرة براهيمية، (2015)، استراتيجيات مواجهة الضغوط عند المسنين المصابين بالسرطان، مجلد ب، العدد 93 مجلة العلوم الإنسانية جامعة سكيكدة، الجزائر.
- السيد عثمان فاروق، (2001)، القلق وادارة الضغوط النفسية، ط1، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- شحاتة، حسن نجار، زينب، (2003)، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، بيروت، الدار المصرية اللبنانية.
- الشريم حكمت رغدة، (2009)، سيكولوجية المراهقة، ط1، الأردن، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع.
- شعبان علي حسين السديسي، (2002)، علم نفس اسس السلوك الانساني بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، المكتب الجامعي حديث.
- شفيق ساعد، (2019)، مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية، دراسة على أربع مجموعات من مرضى، اطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس.
- صندلي ريمة، (2012)، الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم نفس الضغط.
- طاجين عمر ويوساق محمد، (2021)، استراتيجية التكيف مع الضغوط النفسية في ظل جائحة كورونا (كوفيد19) لدى طلبة جامعة المسيلة، مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس ارشاد وتوجيه، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.
- طبي سهام، (2004)، انماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة، دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق، رسالة ماجستير منشورة في قسم علم النفس العيادي جامعة باتنة.
- العايب راجح بوطوطن محمد صالح، (1998)، اساليب الفشل الدراسي لدى تلاميذ الثانويات من وجهة نظر الاساتذة، مقال منشور في مجلة العلوم الإنسانية، عدد10، جامعة الاخوة منتوري قسنطينة 1.
- عبد الحفيظ جدو، (2019)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق ذوي صعوبات التعلم، مجلة العلوم الاجتماعية لجامعة سطيف 2، مجلد 16، عدد1، جامعة محمد لمين دباغين.
- عبد الرحمن بن احمد هيجان، (1998)، ضغط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها، ط1، معهد الادارة عامة، الرياض.
- عبد الرحمن عيسوي، (2000)، اضطرابات الطفولة والمراهقة وعلاجها، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان.
- عبد العالي الجسماني، (1994)، ط1، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، بيروت، لبنان، الدار العربية للعلوم.
- عبد الله الضريبي، (2010)، اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، عدد 4.
- عبد المعطي، حسين مصطفى، (2006)، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق للنشر.
- علي عبد الرحيم صالح، (2014) المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية، ط01، عمان، الأردن دار المحامد.
- علي عسكر، (2003)، ضغوط الحياة واساليب مواجهتها، ط3، الكويت، دار الكتاب الحديث.
- عمار طيب كشرود، (2007)، البحث العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية ز السلوكية، ط1، عمان، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- عمر سيف الاسلام (2009)، الموجز في منهج البحث العلمي في التربية وعلوم الانسانية، دمشق، دار الفكر.

- فاطمة حساني، (2015)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة عند المراهقين المتمدرسين (13-14 سنة) دراسة ميدانية في بعض المتوسطات بولاية الوادي، رسالة ماجستير قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرياح ورقلة.
- فيصل عباس، (1990)، اساليب دراسة الشخصية التقنيات الاسقاطية، ط1، لبنان، دار الفكر اللبناني.
- كوثر ليممشي، (2019)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ والمقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.
- لوكيا الهاشمي، بن زروال فتيحة، (2006)، الاجهاد مفهومه تعريفه انواعه ومصادر نظرياته اساليب قياسه استراتيجيات الوقاية والعلاج، الجزائر، دار هدى للنشر عين مليلة.
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، (2008)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- متولي خضر عبد الباسط، (2014)، ادوات البحث العلمي وخطة اعداده، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- محمد العيسوي عبد الرحمن، محمد عيسوي عبد الفتاح، (1996)، مناهج البحث العلمي في الفكر الاسلامي والفكر الحديث الاسكندرية، دار الراتب الجامعية.
- محمد قاسم عبد الله، (2001)، مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع.
- محمد محمود هليل، (2005)، علم النفس النمو، القاهرة، مصر، مكتبة دار العلم بالفيوم للنشر والتوزيع.
- محمد مصطفى زيدان، (1972)، النمو النفسي للطفل والمراهق واسس الصحة النفسية، ط1، منشورات جامعة ليبية، ليبيا.
- مراكشي، مريم، خرموش، مراد رمزي، (2019). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ودورها في تحقيق التكيف النفسي للفرد، مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية، ع4، م(14).
- مصطفى منصور، (2017)، الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجيات مواجهتها، ط1، الاردن، عمان، دار اسامة للنشر والتوزيع.
- منصوري مصطفى، (2010)، الضغوط النفسية ومدرسية وكيفية مواجهتها، الجزائر، دار قرطبة.
- مي الطيب السماني عبد الله، سلوى عبد الله الحاج، (2016)، مشكلات المراهقة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بوحدة المحيربيا، مجلة العلوم التربوية.
- ميخائيل ابراهيم اسعد، (1994)، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، بيروت، دار الجيل.
- نادية شرادي، شيمة اكتوف، انتصار صحراوي، (2016)، الفشل المدرسي بين الواقع النفسي الداخلي والواقع الخارجي الموضوعي مظاهر وعواقب الفشل المدرسي، المجلة الجزائرية للطفولة والتربية.
- نائف علي ايبو، (2019)، الضغوط النفسية، ط1، الإسكندرية، دار معرفة الجامعية.
- نصر الدين عريس، (2017)، استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة استعجالات في وضعيات الضغط النفسي، دراسة ميدانية على عينة من الاطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان، رسالة دكتوراه قسم علم النفس جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.

قائمة المراجع

والي وداد، (2015)، استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور واناث، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة وهران كلية العلوم الاجتماعية.

وليدة مرزاق، (2009)، مركز ضبط الالم وعلاقته باستراتيجيات مواجهة لدى مرضى السرطان، رسالة ماجستير قسم علم النفس جامعة حاج لخضر، باتنة.

ياسمينه زروق، (2012)، اساليب الدعم التربوي للتأخر الدراسي دراسة ميدانية بجامعة بسكرة، مذكرة ماجستير في علم اجتماع كلية العلوم انسانية والاجتماعية، قسم علم اجتماع، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

قائمة المراجع الاجنبية:

Bloch & All, (1997), Dictionnaire fondamentale de la psychologie, Edition la rousse, France.

Graziani P & Swendsen J, (2004), Le stress emotions et stratégies d'adaptation, Paris.

Lazarous (R.S) & Falkman (S), (1994), Psychological stress and the coping process M.C graw-hill, New York.

Mahmoud Boudrane, (2005), Le stress entre bien etre et sufferance, Berti edition, Alger.

Schweitzer M, Bet dantzor robert, (2003), Introduction à la psychologie de la santé, Presses universitaires de france 4em ed, Paris.

Sillamy.N, (1999), Dictionnaire de la psychologie, Larousse, Paris.

Zimmerman Daniel, (1984), L'échec scolaire presse n'est pas une fatalité édition est collection, Science de l'éducation.

الملاحق

الملاحق

ملحق رقم (01) يمثل دليل المقابلة

المحور الأول: البيانات الأولية

الاسم:

السن:

الجنس:

عدد الأخوة:

الترتيب في الأسرة:

المستوى التعليمي للوالدين:

المستوى الاقتصادي:

المحور الثاني: الضغط النفسي

هل هناك بعض المواقف التي تضايقتك في محيطك الدراسي أو العائلي؟

ما الذي تفعله لمواجهة هذه الضغوطات؟

كيف أثرت هذه الضغوطات على حياتك الدراسية؟

هل تعاني من اضطرابات في النوم و الشهية في الفترة الأخيرة؟

المحور الثالث: استراتيجيات المواجهة

عند مواجهتك لمشكلة هل تفضل تحليل المشكلة ووضع خطة أولية لحلها؟

كيف يكون رد فعلك عند مواجهة مشكلة ما؟

هل تحاول الهروب من المشاكل التي تعيشها في حياتك؟

هل تلجأ إلى أحد افراد العائلة او أحد الأصدقاء عند مواجهة مشكلة ما؟

المحور الرابع: النوعية العلائقية:

كيف تصف علاقتك مع والديك، زملائك في القسم، اساتذتك؟

هل تغيرت علاقتك مع والديك بعد فشلك في شهادة البكالوريا؟

هل حدثت تغيرات في علاقتك مع اصدقائك بعد فشلك في شهادة البكالوريا؟

هل ما زلت على تواصل مع زملائك الناجحين في العام الماضي؟

المحور الخامس: الفشل الدراسي:

- كيف كانت ردة فعلك عند فشلك في النجاح في شهادة البكالوريا؟
- ماهي التغيرات التي حدثت بعد فشلك في النجاح في شهادة البكالوريا؟
- هل يدعمك أفراد العائلة ماديا ومعنويا للنجاح في شهادة البكالوريا؟
- ماهي طموحاتك الدراسية في المستقبل؟

الملاحق

ملحق رقم (02) يمثل مقياس استراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص: علم النفس العيادي

مقياس استراتيجيات المواجهة

في إطار إنجاز الدراسة العلمية حول موضوع استراتيجيات المواجهة الضغوط لدى المراهق الفاشل دراسيا، نقدم بين يديك هذا المقياس للإجابة عليه، وكلنا ثقة وأمل في تعاونكم معنا خاصة وأن هذا العمل بغرض إتمام إنجاز مذكرة تخرج مستوى ماستر ونلفت انتباهكم بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، كما أنه من الضروري الإجابة على كافة عبارات المقياس

الجنس: ذكر انثى

السن:

التخصص: علمي أدبي تقني

المستوى المعيشي: متدنٍ حس جيل

الملاحق

- التعليلة:

اجب على كل عبارة من العبارات التالية برسم دائرة على الرقم الذي يناسب، كيفية رد فعلك المعتاد في المواقف التالية:

N	اتجاه المواقف الضاغطة المقلقة رد فعلي يكون كالتالي	نادرا	2	3	4	كثيرا
1	أحسن تنظيم وقتي	1	2	3	4	5
2	ركز على المشكل وأبحث عن كيفية حله					
3	أتذكر لحظات سعيدة عرفتها					
4	احاول أن أكون رفقة أشخاص آخرين					
5	ألوم نفسي عن ضياع الوقت					
6	أعمل على ما أضمنه الأفضل					
7	أنشغل بمشاكلي					
8	ألوم نفسي لتورطي في هذا الموقف					
9	أتسوق، أنظر مليا للوجهات التجارية					
10	أحدد وأوضح أولوياتي					
11	أحاول أن أنام					
12	أهدي لنفسي أحد الأطباق من المأكولات المفضلة					
13	أشعر بعدم القدرة على تجاوز المواقف					
14	أصبح متوترا أو منقبضا					
15	أفكر في الطريقة التي أستعملها في حل المشاكل المتماثلة					
16	لا أصدق ما يقع لي					
17	ألوم نفسي لحساسيتي المفرطة أو انفعالي الزائد أمام الموقف					
18	أذهب إلى المطعم أو أكل شيء ما					
19	أصبح أكثر فأكثر مخيفا					
20	أشتري شيئا ما لنفسي					
21	أحدد خطة التصرف وأتبعها					
22	ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله					
23	أذهب إلى سهرة، إلى حفلة عند الاصدقاء					
24	أجهد نفسي على تحليل الوضع					
25	أتوقع وللاعرف ما أفعل					
26	أصرف مباشرة بدون انتظار					
27	أفكر فيما يحدث لي أو ما شعرت به					
28	أمل في تغيير ما حدث لي أو ما شعرت به					
29	أزور صديق (ة)					
30	أقلق ملا سأقوم به					

الملاحق

					أقضي وقتي مع شخص حميم	31
					أذهب للتزهر	32
					عاهد نفسي بأن هذا الوضع لن يتكرر أبدا	33
					احترام نقائصي وسوء تكيفي عموما	34
					أتكلم مع شخص أقدر نصائحه	35
					أحلل المشكل قبل رد فعلي	36
					أهاتف صديق(ة)	37
					أغضب	38
					أضبط أولوياتي	39
					أشاهد فلي	40
					أتحكم في زمام الموقف	41
					أقوم بجهود إضافية لتسيير الأمور	42
					أحاول إيجاد مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل	43
					أجد وسيلة لعدم التفكير وتحاشي الموقف	44
					عاتب أشخاص آخرين	45
					أغتني الموقف لإظهار قدراتي	46
					أحاول تنظيم نفسي ألتحكم أفضل في الموقف	47
					أشاهد التلفاز	48