



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 5491

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المعديين

المقبلين على البكالوريا

دراسة ميدانية بثانوية محمود بن محمود "قائمة"

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

د. مكناسي محمد

إعداد الطلبة:

- هوام أميرة
- دغمان نريمان
- شلغوم بسمة
- رحاحلية سميحة

السنة الجامعية 2022/2021

الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح وبفضله تعالى وأهدي عملي المتواضع هذا الى من علمتني الصمود مهما تبدلت الظروف وعانت الصعاب لأصل إلى ما أنا عليه اليوم امي العالوية مومني سمية. الى النور الذي ينير أي درب النجاح وعلمي الصبر أبي العزيز مراد. الى سند في الحياة من كانوا دائما معي وقت الصعاب إخوتي الأعزاء. والى كل من ساندني من قريب أو بعيد وكل من علمني حرفا أضأ لي به دربي

الطالبة هوام أميرة

اهدي ثمرة جهدي المتواضع الى الداعم الاول الذي علمني معنى الارادة وأخذ من نفسه ويعطيني الي من يشجعني في كل حين ابي الغالي (رابح دغمان)، الى من سهرت على تربيتي وتعليبي زهرة عمري وحلو السنين الي من دعائها ينير مستقبلي، مصدر الحنان ومنبع الأمان أمي الحبيبة (حسيبة يوسف)، الى عضدي وسندي القوي واستقامة ظهري اخي الوحيد (جمعه دغمان) ، إلى كل من دعمني وفق مشواري الدراسي قريب كان او بعيد شكرا لكم

الطالبة: دغمان ناريمان

اهدي بذرة جهدي إلى امي التي تحدثت الصعاب لكي أصل الى ما وصلت اليه الان والى زوجي الذي وقف معي في كل خطوة اخطوها.

الطالبة: شلغوم بسمة

الملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف على مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المعيين المقبلين على شهادة البكالوريا في مدينة قالمة وفق متغير الجنس، والتي تمثلت أبعادها في: مواجهة حول المشكلة، مواجهة فعالة، مواجهة السند، تجنب المواجهة، مواجهة انفعالية والتي الهدف منها خفض من القلق الذين يتعرضون لها في المواقف الحياتية الضاغطة واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي وتم طرح التساؤلات التالية

- ما هي استراتيجية المواجهة الأكثر استخداما من طرف تلاميذ المعيين المقبلين على شهادة البكالوريا؟
 - هل توجد فروق في استخدام استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى بالجنس؟
- وللإجابة عن هذه الفرضيات اعتمدنا المنهج الوصفي بتطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد الباحثة واكلي بديعة على عينة قدرها 20 على تلميذ (9 ذكور و11 إناث) لغرض معرفة أكثر الاستراتيجيات استخداما بتدخل متغير الجنس وتمت معالجة المعطيات وفق برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية الاحصائية (SPSS) وخلصت الدراسة إلى أن:

- استراتيجية حل المشكلات هي الأكثر استخداما من طرف تلاميذ المعيين المقبلين على شهادة البكالوريا.
- توجد فروق في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية تعزى الى متغير الجنس لصالح الذكور في استراتيجية: حل المشكل، البحث عن السند الاجتماعي، تجنب المشاكل ولصالح الإناث في استراتيجية: مواجهة الفعالة والمواجهة الانفعالية

Résumé

L'étude actuelle vise à démontrer au niveau des stratégies pour faire face au stress psychologique chez les élèves qui s'apprêtent à passer l'examen du BAC au niveau de la wilaya de Guelma selon la variable de sexe (filles/garçons) dont les dimensions étaient représentées face à l'émotivité qui vise à réduire l'anxiété qui l'éprouve dans des situations de la vie stressante. cette étude a été basée sur l'approche descriptive et les questions suivant ont été posés

- Quelle est la stratégie d'interface la plus utilisée de la part des élèves présentant le BAC ?
- Ya-t-il des différences dans l'utilisation d'une stratégie d'adaptation au stress que le sexe ?

Pour répondre à ces hypothèses nous sommes appuyés sur l'approche descriptive en appliquant l'échelle des stratégies d'adaptation préparée par la chercheuse wakli badiaie qui l'a établie sur l'échantillon des élèves comptant 20 élèves (9 garçons et 11 filles) dans le but de connaître les stratégies les plus utilisées suivant la variable de sexe. Les données ont été traitées selon le programme de paquet statistique des sciences sociales (SPSS), l'étude a conclu :

- La stratégie de résolution de problèmes est la plus utilisée par les élèves de retour qui présentent l'examen du BAC qui arrivent au baccalauréat. 19.80

- Il existe des différences dans la stratégie de gestion du stress psychologique en raison de la variable de genre en faveur des hommes dans la stratégie : résolution de problèmes, recherche de soutien social, évitement du problème et en faveur des femmes dans la stratégie : résolution de problèmes, recherche de soutien social, évitant le problème et en faveur des femmes dans la stratégie : confrontation efficace et confrontation émotionnelle

Summary

The current study aims to reveal the level of strategies for coping with psychological stress among students of teaching assistants who are going to obtain the baccalaureate degree in the city of Guelma according to the gender variable, whose dimensions are: confrontation around the problem, effective confrontation, facing the bond, avoiding confrontation, emotional confrontation, which aims to reduce the anxiety of those who are exposed to it in stressful life situations. This study relied on the descriptive approach, and the following questions we are asked

- What is the most common confrontation strategy used by students of teaching assistants who are going to obtain the baccalaureate degree?
- Are there differences in the use of the strategy to confront psychological stress attributed to gender?

In order to answer these hypotheses, we adopted the descriptive approach by applying the scale of confrontation strategies prepared by the researcher, Wakley Badia, on a sample of (20) students (9 males and 11 females) for the purpose of knowing the most commonly used strategies by interfering with the Following variables: gender. The data were processed according to the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program the study concluded that:

- The problem-solving strategy is the most used by students of teaching assistants who are coming to the baccalaureate degree. 19.80
- There are differences in the strategy of coping with psychological stress due to the gender variable in favor of males in the strategy: problem solving, searching for social support, avoiding the problem and in favor of females in the strategy: problem solving, searching for social support, avoiding the problem and in favor of females in the strategy: effective confrontation and emotional confrontation

فهرس المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|--------|---------------------------------------|
| | الإهداء |
| | الملخص |
| | فهرس المحتويات |
| | فهرس الجداول |
| | فهرس الأشكال |
| | مقدمة |
| | الجانب التمهيدي |
| | الفصل التمهيدي إشكالية البحث ومطلقاته |
| 7 | الاشكالية |
| 9 | الفرضية |
| 9 | أهداف الدراسة |
| 10 | أهمية الدراسة |
| 10 | دواعي الدراسة |
| 10 | التعاريف الاجرائية |
| 11 | الدراسات السابقة |
| 13 | تعقيب |
| | الجانب النظري |

الفصل الأول: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

| | |
|----|---|
| | التمهيد |
| 18 | 1 تعريف الضغط النفسي |
| 20 | 2 تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية |
| 21 | 3 النظريات المفسرة استراتيجيات المواجهة |
| 24 | 4 طرق قياس استراتيجيات المواجهة |
| 25 | 5 تصنيفات استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية |
| 28 | 6 محددات استراتيجية المواجهة |
| 30 | 7 فاعلية استراتيجيات المواجهة |
| | خلاصة |

الفصل الثاني: المراهقة

| | |
|----|--|
| | تمهيد |
| 36 | 1 تعريف المراهقة |
| 37 | 2 مرحلة المراهقة |
| 38 | 3 نماذج من المراهقين |
| 39 | 4 النمو الانفعالي في المراهقة |
| 45 | 5_ أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون |
| 47 | 6 علاقة المراهق داخل المدرسة |
| 49 | 7 مميزات المراهقة في الطور الثانوي |
| 49 | 8 مشكلات المراهقة في الطور الثانوي |
| 59 | 9 متطلبات المراهقة في الطور الثانوي |
| 52 | 10 النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة |

| | |
|--------------------------------------|--|
| 54 | 11 أزمة المراهقة والهوية |
| | خلاصة |
| الفصل الثالث: التعليم الثانوي | |
| | تمهيد |
| 60 | 1 التعليم الثانوي بالجزائر |
| 60 | 2_ أهداف المرحلة الثانوية |
| 60 | 3 أهمية المرحلة الثانوية |
| 61 | 4 أسس ومبادئ التعليم الثانوي |
| 61 | 5 الامتحانات |
| 62 | 6 الآثار النفسية لامتحانات البكالوريا |
| 63 | 7 شهادة البكالوريا |
| 64 | 8 مميزات شهادة البكالوريا |
| 64 | 9 أهمية امتحان البكالوريا |
| 66 | 10 الضغوط النفسية على امتحان البكالوريا |
| 67 | 11 المعاش النفسي للتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا |
| 68 | 12 تعريف الرسوب |
| 69 | 78 خصائص التلاميذ المعديين في البكالوريا |
| | خلاصة |
| الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة | |
| | تمهيد |
| 76 | 1 الدراسة الاستطلاعية |
| 76 | 2 المنهج |

| | |
|--|---------------------------------------|
| 77 | 3 المجتمع |
| 77 | 4 العينة |
| 78 | 5 أدوات جمع البيانات |
| 79 | 6 إجراءات جمع البيانات |
| | خلاصة |
| الفصل الخامس: عرض واختبار الفرضيات ومناقشتها | |
| | تمهيد |
| 85 | 1 وصف العينة |
| 85 | 2 عرض نتائج الفرضية الأولى |
| 88 | 3 عرض نتائج الفرضية الثانية |
| 89 | 4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى |
| 91 | 5 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية |
| 91 | 6 ملخص النتائج |
| 91 | 7 النصائح والتوجيهات |
| | خلاصة |
| 95 | خاتمة |
| 100 | قائمة المصادر والمراجع |
| | الملاحق |

فهرس الجدول

| رقم | عنوان | الصفحة |
|-----|---|--------|
| 01 | توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس (ذكور/إناث) | 85 |
| 02 | استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس | 85 |
| 03 | يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس استراتيجيات الضغوط النفسية | 86 |
| 04 | يمثل دلالة الاختلاف بين مستويات استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا | 87 |
| 05 | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة وفق متغير الجنس | 88 |

فهرس الأشكال

| الصفحة | العنوان | رقم |
|--------|--|-----|
| 85 | يمثل توزيع أفراد العينة وفقا للجنس (ذكور/إناث) | 01 |

مقدمة

المقدمة

يتعرض الإنسان في كل مراحل نموه إلى مجموعة من المواقف اليومية الضاغطة التي يجابهها أحيانا ويتجنبها أحيانا أخرى وفقا لقدراته وإمكانياته المعرفية من ناحية، ومن ناحية أخرى ما يميله عليه الموقف المقلق ولهذا تعددت اهتمام علماء النفس والباحثين منذ أكثر من نصف قرن بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد على المستوى الفردي والجماعي ويرجع هذا الاهتمام لكوننا في عصر الضغوط والأزمات النفسية، فالضغوط النفسية أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة والتي تفرض على الفرد صراعات وتناقضات ومشكلات و تزايد في مطالب الحياة لمسايرة تغيرات المجتمعات الإنسانية من الناحية التكنولوجية والثقافية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر والتهديد. فليس هناك إنسان على وجه الحياة إلا ويعاني من الضغوط النفسية وأنماطها المختلفة على نحو يكاد يوميا، وتتفاوت هذه الضغوط في حد ذاتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر لدى الشخص نفسه. وتلاميذ البكالوريا ليسوا بمنأى عن الظروف والمواقف الضاغطة بحكم تغيرات نمائية ونفسية واجتماعية وفسولوجية التي تحدث لديهم حاجات ومطالب تستدعي إشباعها وتحقيقها حيث أن تكرار وشدة ضغوط الحياة مرتبط بصدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية التي تزداد ما لم تتم مواجهتها والتغلب عليها بتبني أساليب وتقنيات تعرف في علم النفس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بتلاميذ البكالوريا بالصحة النفسية والجسدية معا بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل وما هي العمليات والاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء القدرات الضاغطة في حياته وبعض التلاميذ أكثر معاناة من غيرهم، من ضغوط نفسية لما تنطوي عليه عملية التعليم من متاعب وعبء و مطالب ورغبات مستمرة ومن المعروف أن التلاميذ يحتلون مكانة هامة في العملية التعليمية في جميع دول العالم الا ان دور التلاميذ يبقى أساسيا وذلك لأهمية الجهود التي يقومون بها والواقع يشير إلى أن تلاميذ أثناء مشوارهم الدراسي يواجهون العديد من المشاكل والمواقف الضاغطة

ومن هنا نستدل على أهمية الموضوع الدراسة ويأتي هذا البحث إلقاء الضوء على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ولقد اخترنا مرحلة الثانوية لإجراء الدراسة والكشف عن

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. حيث قمنا بتقسيم الدراسة الى جانبين هما الجانب النظري: المتكون من الفصل التمهيدي: الإطار العام للإشكالية، الفرضيات، دواعي وأهداف الدراسة،

الدراسات السابقة والمفاهيم الإجرائية

أما الفصل الأول: بعنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. تناولنا في المبحث الأول: تعريف كل من الضغط

النفسي واستراتيجيات مواجهة، الضغوط النفسي، نظرياته

وفي الفصل الثاني: بعنوان المراهقة والتعليم الثانوي. تطرقنا من خلال المبحث الأول للمراهقة من حيث التعريف مراحل

ونمو الانفعالي نظريات المفسرة للمراهقة أما المبحث الثاني حصص للتعليم الثاني من حيث التعريف الأهداف شهادة

البكالوريا والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

الجانب النظري

الفصل التمهيدي:

إشكالية البحث

ومنطلقاته

1- الإشكالية

عاش الإنسان منذ بداية الكون باحثا عن الاستقرار، الأمان والاتزان، لغرض تخفيف عبء الحياة عن كاهله، ومع ازدياد الحياة تعقيدا وقوة ازدادت مطالبها وحاجياتها وازدادت بذلك الضغوط الواقعة على عاتقه لتلبية تلك المطالب مما جعل البعض يذهب لإطلاق تسمية عصر الضغوطات على هذا العصر وهذا ما شكل ضغط على النفس بتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب الحضارة. مما جعل موضوع التعامل معها أكثر تعقيدا وتشابكا لاسيما أنها تمس كل فئات وشرائح المجتمع كبار وأطفال مما يؤدي إلى انخفاض الدافعية وزيادة التوتر لدى التلاميذ وهذا ما طرح مصاعب في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط.

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تسير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، إذ تمثل خطرا على صحة الفرد وتوازنه كما تهدد كيانه النفسي حيث تشير الدراسات الى أن 25% من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي وأن 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن عدم القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية. التي تصيب الكبار والصغار على حد سواء ويرى علماء النفس أن الأطفال هم الشريحة الأكثر معاناة من الضغوط النفسية مقارنة بالكبار إذ حوالي 20% من الأطفال والمراهقين يعانون اضطرابات جراء الضغوط النفسية والتي يظهر نصفها قبل سن 14 سنة، وذلك بسبب قلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها فالضغوط النفسية أمر طبيعي في حياة الإنسان، تظهر تعرض الفرد لموقف تفوق طاقته والأحداث الضاغطة ثم تختفي باختفاء الموقف الضاغط و تكيف الفرد مع البيئة المحيطة به بتطبيقه مجموعة من الأساليب وتقنيات المعرفة، الانفعالية والسلوكية الإيجابية أو السلبية، السوية أو غير سوية الناجعة أو غير ناجحة التي يتعامل بها الفرد مع الأحداث والمواقف الضاغطة. فهي تمثل الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما أذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته وهنا تكمن الصعوبة. فحينها يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الهروب أو تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة

ونظرا لأن طلبة المرحلة الثانوية نواة المجتمع من الشباب الذين يستعدون الى الانتقال للمرحلة الجامعية من ثم الانخراط في الحياة العملية والعملية، هذا ما يفرض علينا القيام بدراسات معمقة لهذه الفئة بالخصوص المعدين والبحث عن مختلف المتغيرات التي تمس حياتهم، مثل الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها والتكيف مدرسي. وتعود مجمل الضغوطات النفسية التي يواجهها التلاميذ المعيدون في هذه المرحلة بالذات إلى أنها تتزامن مع دخول التلاميذ مرحلة النمو

الشامل ومتكامل ألا وهي مرحلة المراهقة والتي تضع تلاميذ أمام تحديات ومطالب يجب تحقيقها بغرض الوصول إلى إشباع الرغبات والحاجات كما وضحها أبراهام ماسلو في نظريته "الدافع البشري" في سنة 1943 المعروفة بهرم ماسلو بالتالي تمنح للتلميذ التمتع بقدر من الأمن النفسي وقوة الشخصية وتحقيق الأمن الاجتماعي في المستقبل. فكما أشار كيسكر (Kisker، 1977) أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة وموقف ضاغطة، وأن تلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحانات والتعامل مع المعلمين، المنافسة من أجل النجاح الذي يعتبره التلاميذ تأشيرة للانخراط في المجتمع لتحقيق مكانة اجتماعية لهم خاصة المعدين حيث أن إخفاقهم في النجاح في مرحلة البكالوريا من المرة الأولى يخلق لديهم توتر وافعال عالي المستوى يسعون لتخطيه و التكيف معه بمنأى عن السلطة الاسرية بإقامة علاقات مستقلة مع جماعة الأصدقاء الجدد والعمل على الانخراط معهم في جو من القبول والتقدير، دون أن ننسى التعامل مع مقتضيات البيئة المدرسية من التغيرات الكبرى الحاصلة في المناهج التربوية وأنظمتها وقوانينها بما تفرضه من قيود على حركتهم وحريةهم. كل هذا الاحداث يقيمها التلاميذ بأنها تجاوز قدراتهم ما يخلق لدى التلاميذ الذين بدوا رحلة تكوين الذات والتحضير للمشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية والعملية مستقبلا معاشا نفسيا يتسم بالضغط النفسي. لقد تعددت الدراسات التي تناولت الموضوع من بينها دراسة بوطاس (2015) التي أجريت حول موضوع الضغوط النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي وللضغوط النفسية التي يعيشها الطالب المقبل على امتحان البكالوريا. كما أجري هلال (2016) دراسة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. كما تم التطرق الى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ بشكل واسع في دراسة صهيب دخان (2009) حول أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. ومن خلال ما جاء في الدراسات السابقة ارتأينا القيام بدراستنا التي سنتناول فيها جانب جديد لم يتم التطرق إليه في الدراسات السابقة ألا وهو استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ البكالوريا المعدين ذلك في ظل الظروف الحالية التي طالت المنظومة التربوية و نظام التدريس (التدريس بالتفويج) العطل الاستثنائية التي أثرت على التلاميذ المقبلين على الامتحانات الرسمية التي كانت نتيجة لانتشار جائحة كورونا التي كان لها أثر كبير في زيادة الضغوط النفسية على كاهل التلاميذ خاصة الأقسام النهائية مما دفعهم للبحث عن أساليب وسبل لتخفف من هذه الضغوط لتكون امتداد للدراسات السابقة من خلال تناولنا استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا المعدين و تأثر هذه الاستراتيجيات بمتغيري الجنس. ولهذا الغرض قمنا بدراسة ميدانية للتعرف على استراتيجيات المواجهة لدى تلاميذ البكالوريا المعدين في ثانوية محمود بن محمود على تلاميذ

أقسام الثالثة ثانوي. وبما أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تتحدد بتقييم وإدراك الفرد للمواقف والأحداث التي يمر بها في حياته اليومية وفكرته عن ذاته بالتالي نجده مرتبط ببعض المفاهيم منها قدرة الفرد في تكيف مع بيئته، وتحقيق التوازن النفسي بهروبه من المواقف الضاغطة أو بكبتها والمضي للبحث عن دعم من المحيطين به أو الاندفاع الإنجاز فالتلاميذ معرضين للضغوط النفسية في الاطوار المختلفة وعلى وجه الخصوص يحظى تلاميذ المعهدين لسنة الأخيرة من التعليم الثانوي مستوى مرتفع من الضغوط النفسية كون هذه السنة تعد محورية ونقطة تحول في مسار التلاميذ مما يضعهم أما صعوبات أكاديمية، نفسية واجتماعية

من خلال ما سبق فإننا في دراستنا نسعى للإجابة عن التساؤلات التالية

1- ما هي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الأكثر استخداما من طرف التلاميذ المعهدين المقبلين على

اجتياز شهادة البكالوريا؟

2- هل توجد فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا المعهدين تعزى

لمتغير الجنس؟

2- الفرضيات

1- تعد استراتيجيات حل المشكلات هي الأكثر استخداما من طرف تلاميذ المعهدين المقبلين على شهادة البكالوريا.

2- توجد فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المعهدين تعزى للجنس.

3- أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الكشف عن مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي تواجه التلاميذ المقبلين على

البكالوريا

- تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية وفق متغيري الجنس والتخصص

- معرفة أهم الضغوطات النفسية والتربوية التي يجتازها تلميذ البكالوريا والمتعلقة بالبرنامج التربوية أو الضغوط

الأولياء أو الطاقم التربوي

- وضع جملة من الاقتراحات والتوصيات التي تساعد على التقليل من حدة هذه الضغوطات وجعلها لا تقف عائقا

أمام الامتحانات الرسمية

4- أهمية الدراسة

يعد امتحان البكالوريا امتحانا مصيريا لذا التلميذ المقبل على اجتيازه يمر بمواقف حرجة تميزه عن غيره من التلاميذ إذ تتسم هذه المواقف بضغط النفسي لذا حاولنا من خلال دراستنا

- البحث عن أهمية الحالة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية وكيف يؤثر الضغط النفسي عليهم
- التأكيد على الدور السلبي للضغط المدرسي من خلال ضغط البرنامج وكذا المعلمين والإدارة المدرسية التي تعود بالسلب على التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا وبالتالي تحطيمه نفسيا
- تحديد الفروق بين التلاميذ في الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)
- تنمية روح المنافسة من خلال إبراز أهميتها وسبل الوصول لمسلك جامعي ناجح
- توعية الآباء والأمهات بتشجيع أبنائهم وتهدئتهم وذلك بالتنسيق مع المستشارين التربويين

5- دواعي اختيار الموضوع

من بين الأسباب الكامنة وراء اختيار هذا الموضوع للبحث ما يلي:

إثراء البحث العلمي من خلال التطرق إلى مثل هذا الموضوع.

تسليط الضوء على الخصائص النفسية لدى التلاميذ المعيين المقبلين على شهادة البكالوريا خاصة في ظل أزمة الكورونا.

انتشار الضغط النفسي كاضطراب نفسي في وسطنا الاجتماعي وبالخصوص التلاميذ المقبلين على الامتحانات الرسمية.

الرغبة في الكشف عن استراتيجيات المعتمدة من طرف تلاميذ المعيين للسنة الثالثة ثانوي في مواجهة المواقف وتأثيرها على السلوك.

6- التعاريف الإجرائية

1-6 الضغط النفسي: هي طريقة التي يدرك بها الأفراد المواقف والأحداث اليومية وتقييمها بأنها تفوق قدراته مما يحدث لديه عدم القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة به.

2-6 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: هي الأساليب والجيل التي يستعملها الأفراد من أجل التقليل من الضغوط النفسية لغرض تحقيق التكيف والتوازن النفسي.

3-6 تلاميذ البكالوريا: هم التلاميذ المتمدرسين في السنة النهائية (الثالثة) في طور التعليم الثانوي الذين يجتازون في نهاية السنة امتحان البكالوريا للانتقال إلى الجامعة

4-6 تلاميذ المعدين في البكالوريا: هم تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي الذين أخفقوا في تحقيق النتيجة المطلوبة أو الحصول على معدل 10 فما فوق (يسمح لهم بالانتقال إلى المستوى الأعلى) عند اجتيازهم شهادة البكالوريا

7- الدراسات السابقة

دراسة حركات (2012) بعنوان "الضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا" التي تهدف إلى معرفة الضغط الذي يواجهه التلاميذ قبل الامتحانات والعمل على وضع اقتراحات وحلول من أجل التقليل من الضغوط التي تقف عائق أمام الامتحانات وتكونت عينة الدراسة من 6 أفراد تتراوح أعمارهم بين 18 و21 سنة واستخدم فيها المقابلة نصف الموجهة ومقياس الضغط النفسي فساتين وتمثلت نتائجها في تحقيق الفرضية وجود ضغط نفسي عند التلاميذ المقبلين على امتحانات شهادة البكالوريا. ووجود مشاكل تربوية تؤثر على ظهور ضغوط النفسي للتلاميذ منها اكتظاظ البرامج دراسة هلال (2018) بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة" التي تهدف إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة وتكونت عينة الدراسة تم اختيارها بطريقة عرضية مكونة من 200 تلميذ وتلميذة (81 أنثى و119 ذكور) وحسب التخصص (168 علمي و32 أدبي) من الطور الثانوي تخصص علمي وأدبي

المنهج المتبع هو المنهج الوصفي وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس الضغط، مقياس استراتيجيات المواجهة الأساليب الإحصائية spss 20 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار T وتوصلت الدراسة إلى أن

- تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون من الضغوط
 - توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع هذه الضغوط
 - ولا توجد فروق ذات دلالات إحصائية في استراتيجية مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص
- دراسة والي ووداد (2015) بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث)" حيث هدفت هذه الدراسة المطبقة على (133) مراهقا جانحا (86 ذكور و47 إناث) تم اختيارهم بطريقة قصدية إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر استخداما لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث) والأخذ بعين الاعتبار مجموع

المتغيرات ذات التأثير وقد استخدم في هذه المنهج الوصفي الاستدلالي ، استمارة جمع المعلومات الخاصة بالمراهقين الجانحين وتطبيق اختبار الكوبيغ وتوصلت إلى أن استراتيجية الانفعال من بين أكثر أساليب المواجهة استخداما من طرف المراهقين الجانحين (ذكور وإناث)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين الجانحين تبعا لعادات الإدمان، في الاعتماد على استراتيجية العمل والدعم الاجتماعي. عدم وجود دالة إحصائية بين المراهقين الجانحين الذكور والإناث في اللجوء إلى استخدام استراتيجية مواجهة الضغوط، بل كانت الفروق ظاهرية على مستوى المتوسطات الحسابية.

دراسة جدو عبد الحفيظ 2014 بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم" حيث هدفت إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم حيث قمنا بإجراء البحث على عينة من المراهقين ذوي صعوبات التعلم وكان عددهم أربع حالات (03 إناث-01 ذكر) بثانوية بادي مكي-زريبة الوادي - بسكرة - وتم تطبيق المنهج العيادي باستعمال أدوات بحث تمثلت في دراسة الحالة، المقابلة نصف المواجهة، تحليل محتوى المقابلات، بالإضافة إلى مقياس مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الهلالي 2009.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها ما يلي:

- يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم استراتيجيات مواجهة سلبية أمام الضغوط النفسية.
 - يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم استراتيجيات الاستسلام ولوم الذات أمام الضغوط النفسية.
 - يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم استراتيجيات الانعزال وأحلام اليقظة أمام الضغوط النفسية.
 - يستخدم المراهقون ذوي صعوبات التعلم استراتيجيات التنفيس الانفعالي والدعابة أمام الضغوط النفسية.
- دراسة صهيب دخان (2010) أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة" التي تهدف إلى التعرف على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوي في مدينة الناصرة والفروق ذات دلالة إحصائية في استخدام هذه الأساليب التي تعزى إلى الجنس أو التحصيل تمت الدراسة على 150 طالب وطالبة من الصف العاشر الأساسي في مدارس الناصرة بطريقة عشوائية بحيث تكونت العينة من حيث الجنس (45 ذكور و105 إناث) ومن حيث التحصيل (متدني 22، متوسط 51، مرتفع 77) وتم استخدام مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المطيري (2007)

الأساليب الإحصائية: التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

وقد خلصت الدراسة إلى:

- استخدام أسلوب المواجهة بأعلى نسبة مئوية بنسبة مئوية بلغت 0.694 وفي المرتبة الثانية الأساليب المعرفية وحل المشكلات بنسبة مئوية بلغت (0.659) وفي المرتبة الثالثة أسلوب طلب المساعدة من الآخرين وأسلوب التجنب والهروب من المواقف بنسبة مئوية (0.57). كلا الأسلوبين وجاء أسلوب الاسترخاء في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية بلغت (0.524)

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر الجنس على جميع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى أثر التحصيل الدراسي في جميع الأساليب التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية باستثناء مجال الأساليب المعرفية وحل المشكلات الذي وجدت فيه فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المرتفع من جهة وبين ذوي التحصيل المتدني والمتوسط وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المرتفع في الأساليب المعرفية وحل المشكلات أما مجال أسلوب العادات السيئة غير الملائمة فقد وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي التحصيل المتدني وبين ذوي التحصيل المرتفع وكانت الفروق لصالح ذوي التحصيل المتدني في أسلوب العادات السيئة غير الملائمة

8- التعقيب على الدراسات

الدراسات التي تم عرضها على اختلاف عيناتها ومكانها وزمانها أثارت موضوعات متكاملة، تخدم نتائجها بعضها البعض وقد تعدد أهداف الدراسة التي اهتمت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق من خلال استعراضنا للدراسات السابقة الخاصة باستراتيجيات المواجهة لدى المراهق وجدنا اتفقت على استخدام التلاميذ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ولكنها اختلفت على درجة استخدامها وعلاقتها بمتغيرات الجنس والشعبة حيث أن في دراسة هلال توصلت الى عدم وجود فروق دالة تعزى الى الجنس والتخصص عكس دراسة صهيب دخان التي خلصت الى فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى الى التحصيل ذلك في الأساليب المعرفية وحل المشكلات لصالح ذوي التحصيل المرتفع ولصالح ذوي التحصيل المنخفض في أساليب العادات السيئة واللامبالاة ، كما نجد تنوع في العينات

من حيث العينة وطريقة اختيارها حيث تم اختيارها بطريقة عرضية في دراسة والي وبطريقة عشوائية صهيب دخان هلال وحركات لدى كل من الحجم والعدد والعمر وذلك باختلاف أهدافها

كما نجد من خلال دراسات الخاصة باستراتيجيات المواجهة لدى المراهق فهناك من اهتمت باستراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ العاديين في دراسة كل من حركات وهلال صهيب وأخرى لدى ذوي صعوبات التعلم والجانحين منها دراسة والي. من حيث المنهج حيث تم اعتماد المنهج الوصفي في دراسة هلال والمنهج العيادي في دراسة جدو عبد الحفيظ

الفصل الأول:

استراتيجيات مواجهة

الضغط النفسية

الفصل الأول: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
- 3- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
- 4- طرق قياس استراتيجيات المواجهة
- 5- تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
- 6- محددات استراتيجية المواجهة
- 7- فاعلية استراتيجيات المواجهة

خلاصة

تمهيد

يواجه الفرد في حياته الكثير من الضغوط والظروف الضاغطة التي قد تسبب له الكثير من التوتر والإرهاق النفسي والجسدي بما في ذلك إمكانية تعرضه لأمراض نفسية قد تؤثر سلبا عليه، لذلك يلجأ العديد من الأفراد إلى إتباع استراتيجيات مختلفة لمواجهة هذه الضغوطات لمعرفة كيفية التعامل معها وتفاديها، وهذا ما سنتطرق إليه من خلال هذا الفصل في معرفة أساليب استراتيجيات المواجهة المختلفة، ثم تصنيفها من طرف الباحثين. تختلف استراتيجيات المواجهة لدى الطالب تبعا لاختلاف خصائص الشخصية، وكذلك تبعا لنوعية الموقف واستراتيجيات المواجهة الفعالة تؤثر في كل من الصحة والتوافق النفسي لأفراد، وترتبط بشكل دال بانخفاض المشكلات النفسية لدى الفرد وعلى الطرف الآخر، فإن فشل الأفراد في المواجهة يؤثر سلبا على أهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة

1- تعريف الضغط النفسي

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية إلا أن عبارة أو مفهوم الضغط الاتعني الشيء نفسه لهم جميعا ويشير وليامز إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في أن واحد، وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط والضغط وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في البيئة أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته. والضغط على وجه العموم ليس سوى ردود أفعال فيزيولوجية وانفعالية ونفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل. (السيد عثمان، 2001، صفحة 910)

وتتضمن ردود الأفعال الفيزيولوجية علامات على الاستثارة الزائد مثل سرعة التنفس وضربات القلب زيادة ضغط الدم، ويبدو أن هذه الاستجابات الفيزيولوجية تساعد الفرد على التصدي للأخطار المحتملة وتشمل الاستجابات الانفعالية للضغط القلق، الخوف والإحباط، أم ردود الأفعال النفسية فتشمل على تقييم مصدر الضغط وما يمكن أف ينتج عنه من آثار على التفكير في جميع جوانب الموقف الذي يحدث فيه الضغط والإعداد الذهني لاتخاذ خطوات لمعالجة الضغط بالكر والفر.

وقد تم استخدام مصطلح الضغط النفسي بالتناوب مع مصطلح القلق وهذا ما توصلت إليه نتائج الباحثين السيكلوجيين والتأكد على أن القلق علامة على أن هناك شيء غير متزن في المحيط النفسي للفرد وأنه في كثير من الأحيان واحد من العديد من الاستجابات للمواقف الضاغطة، ويتمثل أساسا في الخوف والإنذار بالخطر والفرع ويمكن أيضا أن يكون أساسه الإنذار. كما يختلف الضغط النفسي عن التوتر العصبي الذي يمكن أن ينتج عن المواقف الضاغطة بعيدا عن التعب العصيب أو الإثارة العاطفية الفارطة.

والضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد وينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظومة أو الفرد نفسه، يتيح لنا هذا التعريف تحديد ثلاث مكونات رئيسية للضغط في المنظمات هي المثير، الاستجابة، التفاعل. (الطيب كشرود، 5199، صفحة 302)

1-1 تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي

حيث يستخدم مفهوم الضغط للإشارة إلى القوى الخارجية التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد والتي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل.

2-1 تعريف الضغط على أساس الاستجابة

ويستخدم للإشارة إلى ردة الفعل الواعية أو الغير واعية على تهديدات التي توجه الفرد سواء كان ذلك حقيقيا أو من نسج الخيال ويتولد عنه الشعور بالألم، بالذنب، الوحدة والارتباك.

3-1 تعريف الضغط على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة

بني هذا التوجه على القناعة بأن استجابة الأفراد بالضغط تختلف باختلاف خصائصهم الفردية، بما في ذلك نمط الشخصية، الخلفية الثقافية، الدعم الاجتماعي. ويتضح هذا التوجه في التعريف التالي: هو مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته والتي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية سارة أو غير سارة.

وقد وضع كثير من الباحثين والعلماء تعريفات للضغط النفسي فمن الناحية اللغوية يعرفه عبد المنعم الحنفي بأنه حالة المنحنة التي تعصب المرء أي تشتد وتعصف به ويقال الأمر عصب أي أنه يتوتر ويقلق وتستنفر دفاعاته البدنية والنفسية مع الموقف العصيب فيخفف عن توتره وقلقه ويستعيد التكامل والتوازن الذي كاف له. ويقول ريفولي أن الضغوطات أو العبارات التي تشير إليها الإجهاد، توتر نفسي، الاحتراق النفسي... الخ مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي وحتى الفيزيولوجي. أما برودسكي فيصف الضغط النفسي بأنه تقييم الفرد للأحداث بأنها مهددة أو أنها يمكن أن تكون باعثة للألم وهو يكمل الاستجابات التالية للتهديد سواء كانت نفسية أو جسدية ويعرفه فرج عبد القادر طه بأنه حالة فيزيولوجية تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية أو الكفاية أو القدرة على الاستمرار في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في إنجاز العمل هذا بالنسبة للعمل أما بالنسبة للفرد فيؤدي إلى الأحاسيس والمشاعر التي تضايق الفرد وتؤلمه. وينظر لازاريس إلى الضغط على أنه ليس مثيرا وليس استجابة ويركز على العمليات الوسطية لذلك فالضغط النفسي حسب رأيه هو تقييم الفرد للأحداث توقعاته فيما يتعلق بنتائجها وكذلك عن تقييمه لإمكانية مواجهتها أو معها التكيف. (الحنفي، 1995، صفحة 125)

مما سبق ذكره نستنتج أن الضغط النفسي حالة ديناميكية تقوم على إدراك الفرد للفرص والمحددات والمتطلبات التي تقود الأهداف هامة لكنها غير مؤكدة أي أن هذه الأهداف ذات قيمة مادية أو معنوية هامة بالنسبة للفرد، والذي يشعر بالمخاطر أو عدم التأكد من تحقيقها، وبالتالي فإن الشروط التي تؤدي إلى الضغط المحتمل لدى الفرد تتضمن وجود عنصرين مترابطين هما وجود مخاطرة، محيطة بالهدف

ويحدد بعض الكتاب خصائص رئيسية للضغط النفسي تشمل ما يلي:

- ✓ أن الضغط قد يكون إيجابيا أو سلبيا
 - ✓ أن الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد وبيئته
 - ✓ أن الضغط يترافق مع ظروف مادية اجتماعية ونفسية وسلوكية
 - ✓ أن الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الإجهاد الفردي.
- (لوكيا وآخرون، 2002، صفحة 11)

وهذه الخصائص تعني أن للضغط اثارا قد تكون إيجابية أحيانا، كما قد تكون سلبية أيضا وبالتالي فإن وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة لكن ارتفاع مستوى الضغط قد يرافقه بعض الآثار السلبية على صحة الفرد والتنظيم فالضغط يمكن أن يصبح محركا فعلا في التنظيم إذا عولج بصفة مفتوحة وطريقة بناءة فهو حالة أساسية في حياتنا كما أكدته كل النظريات

2- تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

يعرفها لطفي عبد الباسط بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية، سلوكية أو معرفية، يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها ويعرفها جمعة سيد يوسف أنها عملية التصدي الخارجية والداخلية التي يقدرها الفرد على أنها مرهقة أو مكلفة أو تستنزف مصادره وموارده وتتكون عملية المواجهة من الجهود سواء النفسية أو السلوكية.

ويعرفها مائيني " بأنها أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوطات والمساعدة على تحمل تأثيرها بأقل طريقة مؤلمة. أما الدسوقي فيرى بأنها الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوقف مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل يتفاعل به الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما.

في حين يرى موسى (1993) على أنها الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي ويوظفها في التعامل الإيجابي مع مصدر القلق، أو الحدث المثير للمشقة النفسية، أو الحدث الصدمي.

كما صاغ لازروس وفولكمان تعريف شامل لاستراتيجيات المواجهة على أنها: الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار، والتي يتخذها الفرد في إدارة المطالب الداخلية والخارجية، والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته

3- النظريات المفسرة استراتيجيات المواجهة

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

1-3 النظرية التحليلية

تعد آليات الدفاع من المنظور التحليلي من أهم استراتيجيات التعامل ومقاومة الضغوطات النفسية، حيث يرى فرويد أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات وبالتالي فهي أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً، وتساعد على خفض التوتر والقلق أثناء مواجهة المعلومات التي تثير التهديد، وتشمل عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية على سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقاً من ميكانيزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانيزمات ناضجة، فالمواجهة عبارة عن نمط أو سمة كما يرى العديد من الباحثين الذين قدموا مقاييس للمواجهة طبقاً للنمط أو السمة التي يتميز بها الفرد للتمييز بين الأفراد في أسلوب المواجهة. (المغربي، 2016، ص199)

كما بينت عدة أبحاث دور أهمية آليات الدفاع في تكيف بعض المرضى مع حالتهم المرضية ويرى "فيانت" vaillant أن 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 الداخلي فهي آليات دفاعية لاشعورية وقد وصف "فيانت" vaillant آليات الدفاع بأربع مستويات:

- دفاعات ذهانية الإنكار الذهاني والإسقاط الهذيان.
- دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس.
- دفاعات عصابية.
- دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة (بغيجة، 2005، ص 105)

وقد اقترح ويد لوشر widlacher تعريفاً حول آليات الدفاع، ورأى بأن الدفاع هو مجموعة العمليات الهادفة لتقليل والانقباض من حدة الصراع النفسي الداخلي، وعدم تمكنه من الخروج إلى حيز الشعور. (طبي، 2015، ص114)

وتكلم فرويد عن تسعة آليات للدفاع وهي: النكوص، الكبت، التكوين العكسي، العزل والإلغاء الرجعي، الاجتياح، الارتداد على الضد، الإسقاط، الارتداد على الذات، والآليات التي يستعملها الأشخاص المصابون بالأمراض الخطيرة فهي ستة آليات وهي كالآتي: الكبت، التصعيد أو التسامي، التبرير، العزل، التذنب، النكوص. (ميخائيل، 2000، ص 128)

2-3 النظرية الاجتماعية

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

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

- الهروب: Fuite وهو الانسحاب والابتعاد عن المقارنة بالغير.
- التوافق: conformité توافق الفرد مع القيم الاجتماعية.
- التعويض: هو إدخال عوامل جديدة، وفرضها في الجماعة بغرض جعلها ترضى بالقبول.
- سد العجز: محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات. (طبي، 2005، ص 45)

ومنه للطموح وإمكانات الفرد دورا كبيرا في تحديد نوع الاستراتيجية، وهذا من خلال اكتسابه عن طريق التنشئة الاجتماعية لبعض المهارات التي تمكنه من مقاومة المواقف الضاغطة التي تواجهه وبهذا فمفهوم استراتيجيات المواجهة حسب المنظور الاجتماعي هو عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الاجتماعية والضغط الخارجي وهذا بالمحافظة على القيم الاجتماعية العامة التي تعلمها الفرد من بيئته.

3-3 النظرية المعرفية

بين " ألبرت أليس Ellis الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات غير المنطقية كوسيلة لخفض الضغط النفسي والقلق ويشير إلى أنه عندما يصبح الناس مضطربين انفعاليا بسبب تبنيهم أفكارا لا عقلانية فإن هناك مبررا واضحا

للاعتقاد بأنه من خلال تعليمهم التفكير بعقلانية أكثر فإنه يمكن خفض الاضطرابات الانفعالية التي يعانون منها وقد بين زملاؤه الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية في استمرار ردود الفعل الضاغطة أو خفضها وقد بينت دراساته أن المثيرات المهددة يمكن أن تكون منفردة للفرد من خلال وسائل التقييم المعرفي، أي أن الاستراتيجيات المعرفية عبارة عن طرق يلجأ إليها الفرد أثناء التعرض لمواقف الحياة الضاغطة وبذلك تختلف نوعية الاستراتيجيات حسب المواقف الضاغطة بحيث يؤدي إلى ضبط السلوك وتنظيمه وتعديله باستخدام استراتيجيات معينة كعملية التقييم وعملية المواجهة سواء المركزة على الانفعال أو المشكلة . (السهلي، 2010، ص41)

4-3 النظرية التفاعلية

ظهر هذا الاتجاه كرد فعل على الاتجاه السيكودينامي فقد أشار " كابلان وساليسو وياترسون" kaplan & sallies، Patterson إلى العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة حيث يتدخل بها ثلاث جوانب تتفاعل كل منها مع الأخرى عند حدوث الحدث أو الموقف الضاغط متمثلة في الاستعدادات والصفات الوراثية للفرد أو ما يسمى بالجانب البيولوجي وكذلك الجوانب النفسية وسماته وخصائصه ودور المجتمع أو البيئة فيؤثر الجانب الاجتماعي بدوره في إدراك الفرد للضغوط. (دردير، 2010، ص77)

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

يتضح في هذا الاتجاه التفاعل الواضح بين خصائص الفرد والمعطيات الخارجية في الفرد والمحيط فهي تعبر عن ثنائية تبادلية لكل متغير أثر على الآخر فالاستجابة للضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وذلك بدوره يؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة. (بغيجة، 2005، ص 109)

4- طرق قياس استراتيجيات المواجهة

تتعدد طرق تقدير استراتيجيات المواجهة بتعدد تصنيفاتها، ومن أبرز المقاييس التي استخدمت في قياسها:

1-4 قائمة المواجهة ciss

يتكون من 48 عبارة تتضمن ثلاث أبعاد لمواجهة الضغوط:

- استراتيجيات متمركزة على المشكل
- استراتيجيات متمركزة على الانفعال
- استراتيجيات متمركزة على التجنب

2-4 مقياس wcc من طرف لازاروس وفولكمان 1988

يتكون الاستبيان من 66 بند يقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع

المواقف الضاغطة، يضم ثمانية أبعاد أساسية هي:

- التحدي: الجهود العدائية في مواجهة المواقف الضاغطة.
- الابتعاد: الابتعاد عن الموقف للتقليل من أهميته.
- ضبط الذات: تنظيم الفرد وانفعالاته 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 الضاغط.

- حل المشكلة: جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة.

- عادة التقويم الإيجابي: إعطاء معنى إيجابي. (عبد العظيم، عبد العظيم، 2006، ص 112)

3-4 قائمة المواجهة متعددة الأبعاد Muilti Dimensiona

أعدده كافر وسيشير (1989 caver et Scheier) ويتكون من 53 مفردة أو عبارة موزعة على 13 بعداً أو استراتيجية فرعية

من استراتيجيات المواجهة وهي:

- خمسة أبعاد تقيس جوانب مختلفة من استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة.
- خمسة أبعاد تقيس جوانب مختلفة من استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال.
- ثلاثة أبعاد استجابات المواجهة أقل فائدة وسلبية أما الأبعاد فهي على النحو التالي: القمع للأنشطة التنافسية، التحول إلى الدين، التباعد العقلي، الإنكار التخطيطي، السعي نحو المساندة الاجتماعية، التقبل، التباعد السلوكي، التركيز على الانفعالات، تعاطي المخدرات والكحول، إعادة التفسير الإيجابي. (جدو، 2014، ص118)

4-4 مقياس المواجهة Paulhan

قام Paulhan وآخرون 1994 بتكييف النسخة المختصرة (Vitaliano) وآخرون 1985 مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الإبقاء على 29 بنداً، وتأخذ بنود الاختبار بعين الاعتبار محور عام للمواجهة يضم استراتيجيات متمركزة حول الانفعال وأخرى متمركزة حول المشكلة وتعكس بنود المقياس 05 مستويات للمواجهة:

- حل المشكلة
- التجنب
- البحث عن الدعم الاجتماعي
- إعادة التقييم
- التأنيب الذاتي. (دعو، وشنوفي، 2013، ص 114-116)

5- تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

1-5 تصنيف بيلنجس وموس

يصنف بيلنجس وموس استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات إقدامية وأخرى إجمامية ووفق هذا التصنيف فإن استراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر أما استراتيجية المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف أو القيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة؛ وأن استراتيجيات المواجهة الإجمامية يتكون من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار، التشتت؛ والكبت والقمع، والتقبل والاستسلام. وبعبارة أكثر وضوحاً، إن استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل

الموقف أو المشكلة وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محدودة. وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإيجابية النزعة نحو تشتت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على المعلومات بشأن هذا الحدث واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف. أي إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة إيجابية، والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين، واستخدام أسلوب حل المشكلات (حسن، 2006، ص 94)

2-5 تصنيف جراشا

صنف جراشا أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى نوعين هما:

✓ أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي.

✓ أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط (حسن، 2006، ص 95).

ويقدم نوعين من المواجهة هما

1- 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 (حسن، 2006، ص 91)

تهدف هذه الاستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط

(Marilou, 2001, p.7).

وقد حدد لازاروس وفولكمان شكلين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة هما:

- جمع المعلومات.

- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث إن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه أو إيقافه. (Pierluigi, 2004,)

(85p)

2- المواجهة المتمركز حول الانفعال

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الموقف الضاغط. ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية هي:

- التجنب: هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية، أو نشاطات معرفية، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية، وهي تختلف عن الهروب إلى السلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التدخين والمخدرات.

- الإنكار: تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث فعلا (Mahmoud, 2005, p36)

3-5 تصنيف كوهن

قدم كوهن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:

- التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغط.

- التخيل: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

- الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق

- حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلالها الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدر الذهني.

- الفكاهة والدعابة: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

- الرجوع إلى الدين: وتشير هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين والإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها (هنا، 2013، ص38).

6- محددات استراتيجية المواجهة

1-6 التغيرات البيوغرافية

تمثل هذه المتغيرات في المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والسن، والجنس، حيث توجد دراسات أكدت على مدى تأثير المستوى الاقتصادي والاجتماعي علي سيطرة إحدى استراتيجيات المواجهة دون الأخرى، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بمكانة راقية في المجتمع غالباً ما يميلون أكثر لاستخدام استراتيجيات المواجهة النشطة بالإضافة إلى الأفراد ذوي المستوى الثقافي المرتفع هذا ما أكدته Holahan و Moos أما عن الجنس فقد أكدت الدراسات على ان الاناث يميلون الى استخدام أسلوب المواجهة المركز على الانفعال ، بينما الذكور إلى استخدام أسلوب المواجهة المركز على المشكلة. وفيما يتعلق بعامل السن، فإن استراتيجيات المواجهة المستخدمة تتأثر به نظراً لما له من تأثير على مستوى النمو المعرفي، فكلما تقدم الفرد في السن كلما مال إلى مواجهة الضغط بأسلوب أكثر نضجاً، حيث يركز على المشكلة وحلها.

2-6 محددات موقفية

تتأثر أساليب المواجهة كذلك بخصائص الوضعية الضاغطة الحقيقية من حيث: الخطورة، الطبيعية، المدة، القدرة على التحكم من عدمها، وكذا الإطار الفردي والمحيطي الذي يلعب دوراً في تفعيل استراتيجيات المواجهة الملائمة، وبالتالي فإن المميزات أو الخصائص الموضوعية للموقف الضابط وكذا الذاتية لها دور في تحديد أسلوب المواجهة الأكثر فعالية بالتوافق مع مصدر الضغط.

3-6 المحددات المعرفية

هي المجموعة التي تضم السياقات الفكرية مما يسمح للفرد بمواجهة المشكلة او الحدث او الوضعية الضاغطة، من خلال توظيف التفسيرات والتأويلات ومدى التقبل، ومن بين العوامل المعرفية المحددة نجد طريقة تقييم الفرد للحدث ومدى إحساسه بالتحكم فيه.

أن التقييم هو سياق معرفي، من خلاله يقيم الفرد الوضع الضاغط وإمكانياته المتاحة من أجل التحكم فيه ومواجهته، ويمر هذا الأخير بمرحلتين: مرحلة التقييم الأولي والثانوي مما يؤدي الى تشعب الادراكات المواجهة نحو نفس الحدث

للضغوط، إذ أكد لازاروس Lazarus ولون Launier سنة 1978 على أن نفس الحدث الضاغط يمكن أن يستعان من طرف الأفراد بطرق مختلفة مما يحرك لدى كل فرد انفعالا من نوع معين.

4-6 المحددات الشخصية

أكدت عدة دراسات على أن أساليب المواجهة ليست عامة وانما خاصة، تعكس مجموع الخصائص الاستعدادية التي اعطتها الأهمية أكثر من العوامل الموقفية، مما جعل استراتيجيات المواجهة أكثر ثبوتا، فكل فرد يتحكم ويفضل التعامل ببعض الاستراتيجيات دون الأخرى، لمجابهة مختلف الوضعيات المرهقة من بين محددات الشخصية ذات التأثير على أسلوب المواجهة: القدرة على التحمل و التماسك، الذي يعكس مدى إحساس الفرد بالثقة المتولدة عن تنظيم المدركات، وتعتبر هذه السمات ذات تأثير ايجابي في اختيار أسلوب المواجهة الأكثر توافقا، بينما توجد سمات اخرى قد تؤثر سلبا مثل العدوانية والقلق والاكتئاب، التي غالبا ما تدفع الفرد إلى ترجيح استراتيجية الانفعال عن العمل.

5-6 التنشئة الاجتماعية لكلا الجنسين وأثرها في تحديد أساليب لمواجهة

يعتبر النوع (الذكر/أنثى) من أكثر الخصائص الفردية دراسة في إطار تقمص الفرد لأسلوب مواجهة دون الآخر، في هذا السياق برزت العديد من الدراسات التي أثارت موضوع علاقة النوع بأساليب المواجهة، واغلبها انتهت إلى وجود اختلاف بين الجنسين في اعتماد استراتيجيات المواجهة، في حين البعض الآخر فند ذلك.

وقد خلصت العديد من الدراسات الى ان الانثى غالباً ما تميل لاستخدام أسلوب التجنب وأسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي، في حين أن الذكور أكثر ميلا للأسلوب المركز على المشكل، هذا ما أكدته دراسة Ben-porath و Monnier dunahoo سنة 1994، فمن خلال النتائج المتحصل عليها تم التأكد من أن الأنثى أكثر استخداما لأسلوب التجنب والبحث عن الدعم الاجتماعي، المستند على أساس بناء علاقات قوية مع المجتمع، في حين أن الذكر يميل أكثر لاستخدام الأسلوب العدائي والمضاد للمجتمع، وفي دراسة أخرى ل Johnson و Brem سنة 1989 قد تم التوصل إلى نفس النتائج مع إبراز دور اختلاف التقييم المعرفي للحوادث بين الجنسين ودفعه إلى تبني الانثى أسلوب التجنب والدعم الاجتماعي، وتركيز الذكر على اسلوب العمل أو المهمة.

هذا ما أرجعته العديد من الدراسات إلى فعالية التنشئة الاجتماعية التي تدفع بالأنثى إلى التعبير عن انفعالها والبحث عن الدعم الاجتماعي، فغالبا ما تبادر هذه الاخيرة بعد تعرضها لأي موقف ضاغط الي الحوار مع الأشخاص المقربين قصد البحث عن النصيحة بينما تدفع بالذكر الى تحمل المسؤولية وحل مشاكله بمفرده، هذا ما أكدته كذلك دراسة Dodge

و Smith سنة 1994 التي حاولت تسليط الضوء على العلاقة بين التنشئة الاجتماعية وأساليب المواجهة، وكشفت ان الاطار الاجتماعي وعادات المجتمع وتوقعاته من كلا الجنسين تدفع بالرجل إلى تبني أسلوب المواجهة المركز على المشكل، في حين تفتح المجال للأنثى بالإفصاح على الانفعالات والبحث عن الدعم الاجتماعي، أما Ptacek وآخرون توصلوا سنة 1994 إلى الكشف عن مدى تأثير الاختلاف النوعي للأدوار على أسلوب المواجهة المستخدم الذي يختلف باختلاف الأدوار المنوطة بكلهما.

ومن هنا يمكن القول ان ثقافة المجتمع وتحديدها ثقافيا لصورة الانثى والذكر يؤثر في تبني أسلوب مواجهة دون الآخر. (والي، 2015، ص95)

7- فاعلية استراتيجيات المواجهة

تقترن فعالية أساليب المواجهة بمدى قدرتها على التحكم في الوضع الضاغط، او التقليل من أثرها السلبي على الصحة الجسمية والنفسية، وكذا الحد من الانفعالات غير المجدية الناتجة عنها، لتجنب مشاكل أخرى متولدة عن نفس الموقف. وفي هذا الصدد برزت العديد من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين الضغط والمرض وفعالية أساليب المواجهة كوسيط بينهما، ففي دراسة على مرضى خضعوا لتدخل جراحي تباينت أساليب مواجهتهم لهذا الموقف ، فمنهم من طوروا معلوماتهم المتعلقة بمرضهم نظرا لاستخدامهم استراتيجيات المواجهة النشطة، والبعض الآخر لجأوا إلى استخدام استراتيجيات سلبية راکدة دفعتهم إلى الاستسلام، الامر الذي ادى الى بروز عدة دراسات حاولت تفسير هذا الاختلاف في الاستجابة ، فخلصت الى ان تفاعل الفرد مع الموقف الضاغط يؤدي إلى ظهور ردود أفعال متباينة ذات علاقة بشدة المثير وطبيعته، وكذا مميزات الشخص والخصائص النفسية، هذا ما أكدته أعمال Labarit سنة 1979 التي جازمت ان الاستراتيجية الفعالة هي التي نستطيع من خلالها التحكم أو التخفيف من أثر العدوانية على الصحة الجسمية النفسية للشخص.

ضف الي ذلك فإن أعمال كل من Masel terry و Cribble سنة 1996 اكدت على ان فعالية المواجهة المركزة على المشكل تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة للتحكم في الوضعية، بينما المواجهة المركزة على الانفعال تكون اقل مستوى من التحكم مما يدفع إلى التعبير الانفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط.

لقد أكد لازاروس 1993 على ان فعالية استراتيجيات المواجهة تتأثر بما يعرف بالأثر الرجعي من جهة ومن جهة أخرى أكد بارك 1986Parks ولونج 1990 Long على أن إدراك الفرد وتقييمه للموقف يحدد مدى اعتماده على استراتيجيات دون

الأخرى، أما عن موس Moos سنة 1991 فاعتبر أن فعالية المواجهة مرتبطة بخصائص الحدث الضاغط كالشدة والمدة
مثلا.

ومنه يمكن القول أن لكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة فعالية تحددها خصائص الحدث الضاغط ومميزات
الشخص الإدراكية والمعرفية. (والي، 2015، ص 99)

خلاصة

أن تفاعل الأفراد مع مختلف المواقف يتباين من وضعية إلى أخرى ومن فرد 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، هذا ما له علاقة بمجموع المحددات الشخصية و التأويلات والتفسيرات المخزنة المتعلقة بالموقف أو الحدث الضاغط، وكذا المعطيات الاجتماعية والثقافية ذات الأثر البالغ على الشخص في تحديد ردود أفعاله في مختلف مراحل النمو خاصة المراهقة، التي تعبر أكثر فترة ضاغطة نظرا لوجود متغيرات نفسية واجتماعية سريعة تجعل أساليب مواجهتها تختلف من مراهق إلى آخر، ما يدفع بالعديد منهم إلى تبني أساليب غير متوافقة مع الموقف المرهق مما يؤثر سلبا على سلوكياتهم الاجتماعية التي قد تتخذ صفة التهور ، وعدم الانضباط، وعدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم الظاهرة من خلال تجاوبهم مع المحيط والتي قد ترسخ أسلوب حياة غير متوافق. إن الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في شتى مراحل نموه إنما هي مرآة عاكسة لمدى فعالية الذات في تجسيد الحل الملائم للوضعية الضاغطة وفي ضبط مجموع المتغيرات الخارجية من خلال تبني استراتيجيات المواجهة البناءة والفعالة

الفصل الثاني:

المراهقة

الفصل الثاني: المراهقة

تمهيد

- 1- تعريف المراهقة
- 2- مراحل المراهق
- 3- نماذج من المراهقين
- 4- النمو الانفعالي في المراهقة
- 5- أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون
- 6- علاقة المراهق داخل المدرسة
- 7- مميزات المراهقة في الطور الثانوي
- 8- مشكلات المراهقة في الطور الثانوي
- 9- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
- 10- النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة
- 11- أزمة المراهقة والهوية

خلاصة

التمهيد

تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو والارتقاء تعقيدا، لما يصاحبها من إعادة بناء عاطفي وفكري للشخصية الذي بدوره يساهم في عملية التفرد المرتكزة في الأساس على الناحية الفيزيولوجية والسيكولوجية والفسايولوجية للشخص، حيث ان بداية المراهقة تكتسي طابع التغير البيولوجي الذي يحدث عند كلا الجنسين وهذا ما يعرف بالبلوغ، أما نهايتها فهي مقرونة بمدى تحقيق الأهداف الاجتماعية لتوسطها في ذلك سيرورة نمو نفسية تنقل المراهق من الاعتمادية والاتكالية السائدة في مرحلة الطفولة إلى تحقيق الاستقلالية الذاتية وانفصال وتمايز سن الرشد.

إن فترة المراهقة هي فترة ديناميكية تشبه العديد من التغيرات السريعة التي تجعلها متميزة إلى حد كبير عن باقي مراحل النمو، مما جعل أنظار الباحثين تتجه حول العديد من جوانبها، هذا ما سيتم التطرق إليه من خلال عرض مفهوم المراهقة، مراحلها، نماذج عنها، والنمو الانفعالي فيها، أهم مشكلاتها، المراهقة، مميزاتها، متطلباتها، ومن ثم النظريات المفسرة للمراهقة وأزمة المراهقة والهوية.

1- تعريف المراهقة

يعرفها إنجلش بأنها فترة أو مرحلة من مراحل النمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي نضوج الاعضاء التناسلية لدى الذكر والانثى وقدرتها على أداء وظائفها الى الوصول الى اكتساب النضج.

وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة.

وهناك بعض العلماء الذين يسيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته.

وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الانسان في اوقات مختلفة من العمر، وليست كلها في وقت واحد وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية كأن تكون في الفترة من 12-21 عاما للإناث و13-22 عاما للذكور ويلاحظ ان الانثى تسبق في نموها الذكر بحوالي عامين.

ويبدو منطقيا أن المراهقة تبدأ مع بداية النضج الجنسي، وليس مع نهايته. كذلك يلزم التمييز بين النضج الجنسي والمراهقة، حيث نلاحظ أن المراهقة مرحلة انتقالية من مراحل النمو، يتحول الإنسان فيها من الطفولة إلى الرجولة وتشمل جوانب كثيرة مثل النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والروحية والأخلاقية والفكرية والعقائدية. وعلى ذلك فالمراهقة أكثر شمولاً واتساعاً عن مجرد البلوغ الجنسي الذي هو في الحقيقة، مجرد مظهر واحد أو جانب واحد من جوانب الشخصية والتي يعتمدها مجموعة من التغيرات المتعددة. وفي مرحلة المراهقة يحدث نوعان من النمو هما:

- النمو العضوي او البنائي او التكويني ويظهر في زيادة الوزن والطول والعرض ونمو العظام والعضلات.
- نمو وظيفي بمعنى تطور وظائف اعضاء الانسان وقواه وقدراته كالقدرة على المشي والكلام والتفكير والانفعال وما إلى ذلك.

ويصل الإنسان إلى النضج في أوقات مختلفة كالنضج الجسدي، ثم النضج العقلي والعاطفي والانفعالي والاجتماعي، ولذلك تستمر فترة المراهقة نحو عشر سنوات أو ما يزيد عن ذلك.

ولكي يمكن فهم طبيعة مرحلة المراهقة وما يعتمدها من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية والروحية والاخلاقية، يتعين أن نلقي الضوء على طبيعة النمو وخصائصه ومؤثراته في مرحلة الطفولة. ذلك لأن حياة الكائن البشري وحدة واحدة متعددة الحلقات، بمعنى أن كل مرحلة تؤثر في مسار النمو في المراحل اللاحقة. فالطفولة السوية الأكثر احتمالاً تقود إلى مراهقة سوية أيضاً، والتمتع بالصحة العقلية والنفسية في مرحلة المراهقة يترك آثاره وبصماته في مرحلة الشباب أو الرشد والكبر. هذه المراحل مترابطة وموحدة وإنما يتم تقسيمها إلى مراحل لسهولة العرض والدراسة فقط،

وهناك تداخل في سمات كل منها وخصائصها. والحقيقة أن دراسة نمو الكائن البشري بالغة الأهمية وخاصة في وقت أصبحت الأمة العربية الناهضة تسعى لتحقيق التنمية البشرية، أو تنمية قواها أو مصادرها أو مواردها البشرية وتنمية ثروتها البشرية التي أصبحت أعلى وأثمن الثروات جميعا. ذلك لأن دول العالم المتقدمة لم تحرز ما أحرزته من تقدم وقوة وثناء إلا بفضل ثروتها العلمية ممثلة في علمائها وشبابها وباحثيها وقواها البشرية المدربة والمؤهلة تأهيلا جيدا، والأمة الإسلامية في عصور عظمتها في الدولتين الأموية والعباسية قامت حضارتها على سواعد علماء الإسلام وفلاسفة الإسلام. ونحن لكي نحكم القفز لا بد وأن نرجع إلى الوراء كما يقول المثل، ولكي نحكم فهم سلوك الإنسان الراشد الكبير ونفهم شخصيته وطبيعته لا بد وأن نعود إلى الوراء، أي دراسة تاريخ الإنسان ممثلا في مراحل نموه المبكرة. فمعرفة الماضي تلقي الأضواء الكاشفة على الحاضر، وتنير الطريق لفهم المستقبل.

والحقيقة أن علم نفس النمو من الفروع الهامة والحيوية في علم النفس لأنه يتناول بالدراسة الكائن الإنساني منذ اللحظة الأولى التي يتم فيها إخصاب البويضة بحيوان منوي في رحم الأم حتى نهاية رحلة الحياة. ومن هنا يمكن دراسة جميع فروع علم النفس من خلال دراسة ظاهرة النمو حيث يتم التعرف على قدرات الإنسان وميوله واتجاهاته واستعداداته ومهاراته وسمات شخصيته وخبراته وقيمه ومثله ومعايير عاداته وتقاليده وعرافه ، وحالته المزاجية والصحية والطبية والانفعالية ومدى ما يتوفر لديه من الدوافع والقوى والقدرات والمواهب، ونعمل على ازكائها وتنميتها وصقلها وتطويرها، وتعديل مسارها بحيث تسير في طريق الخير والعطاء والبذل والتضحية والفداء والإنتاج والإبداع في مجالات الخير والعلم والفن والفلسفة والتكنولوجيا بدلا من الانحراف بها في طريق الشر والفساد أو الإهمال والتسيب واللامبالاة والهروب من المسؤولية والشعور بالاغتراب وبالتمرد والعصيان واللجوء إلى العنف والتطرف والإرهاب أو الجريمة والجنوح والانحراف. (العيسوي، 2005، ص 15 17)

2- مراحل المراهقة

المدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل وهي ما يلي:

- مرحلة المراهقة المبكرة: وتمتد من السن (11-14) وتتميز بالتغيرات البيولوجية السريعة.
- مرحلة المراهقة الوسطى: وتمتد من السن (14-18) مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: وتمتد من السن (18-21) حيث يصبح الشاب أو إنسانا راشدا بالظهور والتصرفات.

ويتضح من هذا التقسيم ان مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

ويمكن تقسيم مرحلة المراهقة الى مرحلتين اساسيتين:

وإن قسمها البعض إلى ثلاث مراحل (المراهقة المبكرة-الوسطى-المتأخرة)

المرحلة الأولى، تتعلق ببداية البلوغ وتنتهي في حوالي (15 سنة) وهو العمر المقابل للتعليم الإعدادي، وبداية التعليم الثانوي.

المرحلة الثانية: وتبدأ مع اكتمال التغيرات الجسمية، وتمتد إلى سن الرشد إلى 18 سنة، أو الرشد القانوني 21 سنة.

المرحلة الثالثة: بلوغ الحلم أو البلوغ الجنسي يعتبر حدثاً مهماً في حياة الإنسان حيث يتحول الفرد من كائن غير جنسي الي كائن ناضج جنسياً.

تعتبر هذه الفترة قصيرة جداً حيث تتداخل فيها نهاية الطفولة وبداية المراهقة.

وطفل في هذه المرحلة لا يعتبر نفسه طفلاً بسبب التغيرات التي طرأت عليه، في حين أن الآباء والمعلمين يصرون على معاملة على انه طفل فيؤدي ذلك إلى التناقض والشعور بالاضطراب وعدم الامن والقيام ببعض السلوكيات غير المرغوبة،

ويتوقع المجتمع من الذكور في هذه المرحلة سلوكاً مختلفاً عن سلوكيات الطفولة.

وتتمثل مظاهر النمو في هذه المرحلة بإفراز السائل المنوي لأول مرة تلقائياً أثناء النوم، وايضاً تحدث مجموعة من

التغيرات الثانوية عندهم

ويمكن عن طريق القياسات والفحوص والأساليب العلمية الحديثة معرفة ودراسة البلوغ الجنسي المبكر أو المتأخر.

الفيفي، 1438، ص159)

3- نماذج من المراهقين

لقد وضع بعض علماء النفس، منهم تورنس (Torrance))، تقسيماً للمراهقين، بحسب الأنماط السلوكية السائدة في كل

جماعة منهم، على النحو التالي:

1- النمط التقليدي: الذي يكون هدفه مسايرة والانصياع لمعايير المجتمع والسلطة والأسرة والدين. وأشخاص هذا

النمط ليسوا بالضرورة مبدعين أو مبتكرين.

2- النمط المثالي: ويأتي في أشكال متعددة ومنها الثوري، والمتمرد، والإصلاحي، والمؤمن بضرورة التغيير الجذري.

والخاصية الرئيسية التي تجمع أشخاص هذا النمط بالرغم من اختلاف الأشكال هي السخط العام على المعايير السائدة،

والإيمان بضرورة تغييرها وتغيير العالم، وأشخاص هذا النمط يجنحون لتبني معتقدات قوية، تجعلهم يميلون للتنفيذ العملي لأفكارهم، بكل ما يمثله ذلك من اشتراك في المظاهرات والتخريب، إن تنظيم الجماعات السياسية، الإيديولوجيات القوية... إلخ. كذلك يشيع هذا النمط لدى التقدميين، والمؤمنين بالإصلاح الاجتماعي، طالما أنهم لم يفقدوا لمسة الإحساس بالواقع الاجتماعي. طالما أنهم لم يفقدوا لمسة الإحساس بالواقع الاجتماعي. ذلك الواقع الذي يعودون إليه فيما بعد، في شكل الأدوار القيادية المهنية، كالتدريس أو الطب جنباً إلى جنب، مع انغماسهم في أمور المجتمع وتطوره السياسي والاجتماعي.

3- النمط الباحث عن اللذة: وهو الذي يكون هدفه الحصول على اللذة أينما كانت، والإشباع الآني دون حساب للعواقب. وأشخاص هذا النمط نجد منهم "الدون جوان" على الشاطئ أو في الجامعة، أو في أماكن اللهو. وبالرغم من أن أشخاص هذا النمط يظهرون على السطح بمظهر السعيد الراضي المستمتع بالحياة، وأنهم من أكثر أنواع المراهقين عرضة للاغتراب والانفصال النفسي عن الذات والمجتمع.

4- النمط السيكوباتي الجانح: وهو النمط الذي لم ينجح في تطوير معايير الأخلاقية أو الضمير. علاقاتهم مع الآخرين باردة غير مكترثة، وتخلو من الحساسية لمشاعر الآخرين أو للمبادئ الأخلاقية العامة. يشتركون مع النمط الباحث عن اللذة، في بحثهم الأناني عن اللذة الشخصية، إلا أنهم لا يشعرون بما يشعر به أصحاب اللذة، من شعور بالذنب أو الخجل، لهذا فتصرفات النمط السيكوباتي لا تخضع للضغط الداخلي، كما هو الحال في النمط الباحث عن اللذة. وتصرفاتهم بهذا المعنى لا تفكير فيها ولا إحساس، بما فيها من تخريب وتدمير للآخرين حتى الطموحات التي يشكلها أصحاب هذا النمط، تكون من النوع المدمر الأناني، سواء ما تعلق منها بالطموح، في ميدان العمل، أو في ميدان الغزوات الجنسية. ولحسن الحظ، فإن هذا النمط المدمر، لا يشكل إلا نسبة ضئيلة من جمهور المراهقين. (زيغور، 1425، ص 310)

4- النمو الانفعالي في المراهقة

يمثل النمو الانفعالي جانبا رئيسا في بناء شخصية المراهق، ومحورا رئيسيا لتوافقه أو عدمه. فتغير المعالم الإدراكية للبيئة المحيطة به من جهة، والتغيرات النمائية الجسمية أو الغدية المتسارعة من جهة أخرى تترك آثارا انفعالية كبيرة في الشدة والعمق، وما يصاحبها من استشارة للدوافع والميول والرغبات تؤثر في شخصيته وسلوكه، وتتضح مظاهر النمو الانفعالي لمرحلة المراهقة فيما يلي:

لا يمكن القول إن "الانا" تبرز هكذا فجأة في المراهقة، لأنه ليس صحيحاً أن الفرد يعي فجأة في مرحلة المراهقة ذاته، ويدرك أنه موجود وأنه شخص ما؛ إن الوعي الذاتي يتهيأ في مرحلة الطفولة كما ذكر "أريكسون".

وهذا الوعي يتأكد ويتضح في المراهقة حيث المراهق في اكتساب تقدير الآخرين وإعجابهم، وخصوصاً اهتمامهم، فهو بحاجة إلى اعتراف الآخرين به لكي يعترف بذاته. إن وعي المراهق يتطور من خلال مستويين: مستوى العلاقات بالآخرين، ومستوى حياته الخاصة. وهذان المستويان يؤذيان إلى اختلاف بين تصرف المراهق الخارجي وتصرفه الداخلي تجاه ذاته؛ فالوعي الذاتي يدفع المراهق إلى العزلة والانطواء على الذات، مع الميل إلى السرية، وإلى موقف دفاعي يحمي به أسرارته، وهدف هذا الانطواء هو الذات، فهو يريد أن يعرف من هو، وما سيكون عليه.

والواقع أن المراهق يجد نفسه في مرحلة استثنائية تجعله يستفيد من هذه التجارب الحميمية ويكون لنفسه رأسمالاً عاطفياً يساعد على تفتح شخصيته، وأن مصادقة مراهق منفتح وسهل الارتباط الاجتماعي يميل إلى الحياة واللهو، لا يعني شيئاً بالنسبة إلى شخصيته العميقة التي تستمر في تطورها بشكل مستقل عن تصرفها الخارجي.

والوعي الذاتي لدى المراهق يتخذ وجهان: وعياً ذاتياً تجاه الآخر، ووعياً ذاتياً تجاه الذات. إن هذه الازدواجية تفسر إحساس المراهق، والأهمية التي يعطيها لأفعاله وعلاقاته مع المحيط. هذا الإحساس المفرط يمكن لا يمكن لأن يكون مصدراً لعذابه، ولكنه في أغلب الأحيان، يترجم بإحساس للانفتاح على الحياة.

إن هذه الاستعراضية الذاتية عبر عنها "دبس" في كتابه "الغرابية عند الأحداث بالميل إلى التجديد والرغبة في إظهار الذات، سواء كان في اللباس أو في الجدول المنطقي، ففي اختيار الثياب يميل المراهق إلى التمايز والتفرد، غايته ليس اتباع الموضة بقدر ما يقصد إلى الإشارة ولفت الانتباه النظر.

وعن طريق الحكم العقلي والجدل، يحاول المراهق أن يدفع بذاته إلى اكتشاف عالم المفاهيم؛ فمناقشة المبادئ والطرح السليم والرفض المنطقي ليست جميعها سوى مظهر الهلوانية فكرية؛ فالمراهق يدفع استنتاجية إلى حد التناقض والتمسك بالنتائج معها كانت، ويظهر حكمه العقلي كأحد الوسائل التي يعمل بواسطتها على تحقيق ذاته.

4-2 الخجل

نميز في الخجل حالتين:

- حالة الخجل - الانفعال. La Honte

- حالة الخجل الشعور La Timidité.

حالة الخجل - الانفعال: تطغى التغيرات الفيزيولوجية على ما عداها لكنها بالرغم من عنفها فجائيتها تزول بزوال الموقف المثير للانفعال.

في حالة الخجل - الشعور يعاني الفرد من إحساس دائم بالارتباك والخوف من تقييم الآخرين له. الخجل أسبابه العميقة التي تعود إلى الطفولة، وفي المراهقة يضاف إلى هذه الأسباب المشكلة الجنسية والتغيرات الجسدية. والخجل على وجه التحديد شعور ناتج عن موقف الفرد تجاه الآخرين (الخشية من لوم الآخرين)، ونقص الثقة في النفس عند مواجهتهم. يعرف "فرويد" الخجل بأنه الخوف من السخرية والسبب عدم تحقيق مثال الذات (الأنا). أما "ريكروفت" ويعتبر الخجل عارضا عصابيا؛ فالخجول عنده تقييم زائد لنفسه، ويخشى من عدم مشاركة الآخرين له في هذا التقييم. وقد يكون الخجل ضمن دائرة السوية عندما يحدث في الموافقة المثيرة له وفي العادة يزول بزوالها، ولكنه يصبح حالة مرضية عندما يصبح شمة طبيعية من ضمن متلازمة طبع يتسم بالانطوائية والانسحاب.

1-2-4 أعراض الخجل

- منها الفيزيولوجية: احمرار الوجه، تصبب العرق، التأتأة، التشنج في الاحبال الصوتية وفي القفص الصدري، التنفس اللاهث المضطرب، الارتباك، الحركة الفاشلة الخائبة، خفقان القلب، شعور بالإعياء، التعثر بالمشي، إبدال الكلمات وسوء النطق.

- ومنها النفسية: ضيق مجال الوعي (الذي يكاد ينحصر بالموقف المخجل) تعطل الذكاء، الاجترار العقلي، الذعر، الضيق، الرغبة في الهروب والانسواء، تجنب الموقف، رفض المواجهة والشعور بالنقص وقلة الثقة في النفس، التردد، الشعور بالذنب، والرغبة في معاقبة الذات

الخجول إنسان مصدود يريد ان يستجيب للموقف بالشكل الطبيعي، لكن طاقته محدودة مكبوحة لذلك نلاحظ لديه العجز والقصور والتردد وضعف الإرادة لا يتمكن الخجول من التكيف بالشكل السليم ولا من صياغة طلباته أو الرد على

ما يطلبه الغير منه. في الوقت نفسه نجد عنده غيظا من حالته فيدافع ضد الخجل بأساليب غالبا ما تكون التوائية وغير سليمة (الحماقة مثلا). تعني الحماقة القيام بتصرفات غير ملائمة فيما بينهما، يناقض الواحد منها الآخر.

2-2-4 اسباب الخجل

تعود أسباب الخجل في معظمها إلى التربية الخاطئة في الطفولة، حماية المفرطة للطفل، وصد كثير لعفويته، ازدواجية المربين في التعامل معه (يمنعونه مرة عن شيء ثم يحثونه على فعله مرة أخرى).

إن الحماية المفرطة للطفل بالإضافة إلى تولي الأهل القيام بشؤونه يؤدي به إلى ضعف الثقة في النفس وإلى الخوف والانسحاب وتهيب المواقف الجديدة الصعبة. وإذا أضفنا عدم تشجيع المربين له على العفوية والانطلاق وحرية التعبير والحركة مدى الضرر الذي سيلحق بشخصيته من جراء هذه التربية الخاطئة. وفي المراهقة نلاحظ فوزان من جنس وعدان فتشدد في مقابلها الموانع المتكونة منذ الطفولة، وتستفيق العقد، التي تستمر فاعلة في نفس المراهق كلما وجد نفسه في مواقف تنافسية تستوجب منه إثبات الذات فيحدث العكس تماما لأن التنافس يوقظ في لأوعية المنافسة الخاسرة مع ألعاب من خلال عقدة "أوديب الطفلية". من اسباب الخجل الاخرى الإحباط العاطفي والشعور بالنزد والجروحات النرجسية التي تشكل طعنة لتقدير الذات. الحياء عند المراهق مرتبط بموقفه من التغيرات الجسدية التي تحدث لديه لا سيما التغيرات التناسلية (الحياء غير الخجل).

3-4 العنف والعدوان

- العنف ضد الذات (يبلغ أقصاه الانتحار).
- العنف ضد الآخر (الإجرام والإرهاب).
تتميز المراهقة بازدياد النشاط الغريزي من جنس وعدوانية وازدياد الموانع الذاتية والخارجية العاملة على صدها وكبحها، وبالتالي الشعور بالإحباط والميل إلى تصريف الفائض من هذه العدوانية إما عن طريق الذات وإما عن طريق الاعتناء على الآخرين.

بالنسبة لتصريف العدوانية على الذات: نلاحظ ميل المراهق أحيانا إلى العقاب الذاتي الذي يتخذ أشكالا متعددة مثل:

- تبني الفشل الدراسي أو المهني.
- التشدد على الذات وعلى الجسد من خلال الزهد والتقشف والعدوان.
- عدم الرضا عن الذات والميل إلى التفكير عن الذنوب لم ترتكب، والنقد القاسي للذات.

- الأمراض والاضطرابات النفسية-جسدية (السيكوسوماتية) مثل بعض الحساسيات وصداع الرأس، فهي تمثل وجها من أوجه الكراهية غير المبررة، حيث يعتبر الألم الجسدي أخف وطأة من كره المرء لذاته بسبب عدوانية الزائدة.
- توريث الذات بمشكلات تستدعي العقاب (تمرد، عصيان)
- تعريض الذات للأخطار: مثل التدخين، المخدرات، المسكرات، قيادة السيارة بسرعة جنونية، الاستهتار بقواعد الصحة والسلامة، وتبني السلوك المتطرف المضر.
- ولعل الانتحار يمثل قمة العنف الممارس على الذات.
- العنف ضد الآخرين: يتخذ أشكالا ظاهرة وأخرى غير مباشرة ومتنكرة صحيح أن التربية تمارس ضغوطاتها على المراهق لجهة كبح العدوانية لكنها لا تفلح دائما في مهمتها تلك خصوصا إذا كانت من النوع الشديد القساوة التي لا تسعى إلى تمكين المراهق من التسامي بالعدوانية بالشكل الإيجابي (تنافس، رياضة، كفاح). في هذه الحال تتراكم العدوانية عند المراهق وقد تنفجر لأنفه الأسباب. من الأشكال الظاهرية لتصريف العدوانية نذكر:
- الضرب والعض وأنواعا أخرى للمهجوم المباشر مثل تخريب الممتلكات العامة.
- الصراخ والتحدث بصخب.
- العدوان عن طريق الكلام (التهجم الشفهي مثل الشتائم والحط من قدر الغير وعبارات التهكم، نشر الإشاعات والقذف والافتراء وتشويه السمعة والمضايقة والنميمة، وتصرفات الخداع والتضليل والاحتيال والشطارة...); أما العنف الذي يمثل قمة العدوانية ضد الغير فيتخذ في المراهقة شكل الجنوح، وقد يصل به الأمر إلى حد الإجرام (تكتل المراهقين في عصابات تعتدي على الآخرين وتمارس السرقة وإيقاع الأذى والحط من الكرامة، السرقة الغش، ألعاب الخداع).
- أما بالنسبة للعدوانية غير المباشرة فتظهر من خلال الأشكال التالية:
- الكراهية التعويضية تحويل الغضب والعدوان من موضوعاتها الأساسية إلى الأشياء (تخطيم أثاث المنزل) أو إلى الحيوانات الأليفة.
- تبني الاتجاهات السياسية المتطرفة والمتعصبة.
- التمرد والعصيان في داخل المدرسة.
- الإحساس بالظلم والاحقاد.
- العدوانية المرتدة إلى الذات (اعراض نفس-بدنية).

- التوتر الوجودي العام.

العنف كما يقول مصطفى حجازي في كتابه "سيكولوجية الإنسان المقهور" يبقى الوسيلة الوحيدة في يد الإنسان للإفلات من مأزقه ومن خطر الاندثار الداخلي الذي يتضمنه هذا المأزق؛ والعنف هو السلاح الأخير لإعادة شيء من الاعتبار المفقود إلى الذات من خلال التصدي مباشرة أو مداورة للعوامل الي يعتبرها مسؤولة عن التبخيس الوجودي الذي حل به والعنف هو الوسيلة الأكثر شيوعا لتجنب العدوانية التي تدين الذات الفاشلة من خلال توجيه هذه العدوانية إلى الخارج وكلما تجاوزت حدود الاحتمال الشخصي. العنف هو الوجه الآخر للإرهاب والقهر اللذين يفرضان على وعلى هذا الأساس نستطيع أن نفترض أن يكون المراهق مثقلا بالقلق المرتبط بنوع من الصراع الداخلي او الحزن عندما يشعر بالكآبة من غير ما سبب ظاهر، فمثلا، إذا ما بدا المراهق في حالة من الاضطراب أو القلق من الاشياء الصغيرة، او عندما يغضب بشدة من امور تبدو تافهة وليست بذى بال ولا تدعو إلى هذا الغضب، او عندما يشعر بالإثم في الوقت الذي لم نجد فيه مبررا لهذا الشعور، او عندما يتوقع الفشل في احدى محاولاته، او عندما يسلك سلوكا ينم عن توقع الفشل في الوقت الذي تشير فيه جميع الدلائل بأنه يوفق في مسعاه، او عندما يصبح عصبي المزاج حاد الطباع متهيجا من غير سبب، ان جميع هذه الحالات إنما هي بلا شك مؤشرات واضحة تشير إلى وجود القلق؛ ونستطيع أن نتصور أن المراهق قلق نتيجة لصراع نفسي ولا سيما عندما ينساق مرة بعد أخرى إلى ركوب المخاطر، أو عندما تزداد خصوماته مع الآخرين التي لا مبرر لها والتي قد لا يجني من وراءها إلا الغضب والتعب. وهناك مؤشرات ثلاث تشير إلى وجود القلق. وهذه المؤشرات هي:

- وجود الإجهاد والتوتر والشكوك المرتبكة بوجود الإنسان والتي تؤثر في حياة الناس اجمعين.

- توفر الظروف والحالات المتصلة بمرحلة النمو وما يتبعها من مأزق.

- المصاعب المرتبطة بالمشكلات التي لم نجد لها حل بعد في حياة المراهق، والتي ترجع بجذورها الى ايام الطفولة

المبكرة.

4-4 القلق

عرف القلق بأنه نوع من عدم الراحة الذهنية، او نوع من الخوف من شر مرتقب، او انه ظاهرة توجي بعدم الاستقرار او هو نوع من الهواجس التي يتعرض لها الانسان بين حين وآخر أو هو نوع من الكرب ينبع من الاضطرابات من داخل حياة الإنسان. إن الخوف من شر مرتقب في حالة القلق قد يبرز حتى في حالة عدم وجود خطر خارجي كوجود كلب مفترس أو وجود تهديد واضح ومعروف كما يحدث عندما ينتاب التلميذ الرعب أثناء الامتحان. وقد وصف القلق بأكثر من ذلك. بأنه

حالة تنبع من الأفكار والأحاسيس والنزوات التي لا تنسجم مع ما يتوقعه الإنسان في نفسه، وقد ينبع القلق نتيجة الشكوك والريب، وتتميز فترة المراهقة بهذا السيل من الشكوك والريب.

5-4 الخوف

قد يعتري المراهقون الخوف نتيجة أهداف الحياة اليومية أو نتيجة للأحلام، أو نتيجة مجريات أفكارهم ومسارات تخيلاتهم. وهذا، وإن البعض من هؤلاء الفتيات يتعرضون لحالات من الرعب والفرع قد تستمر معهم أياما حتى أسابيع تبقى عالقة في نفوسهم. إن الكثير من المراهقين عندما يقتربون من العقد الثاني من أعمارهم يشيرون إلى المخاوف التالية: الخوف من الحيوانات، الخوف من الحالات المؤلمة، الخوف من المخاطر أو عندما تهددهم الحوادث التي تضر بأجسامهم وتسبب لهم الأذى، ومن المخاوف التي تحدث بسبب الأحلام، الخوف من الهزء والسخرية بهم، الخوف من الفشل، الخوف من المخاطر المرتبطة بالظلام، الخوف من الوحدة في الظلام، الخوف من المخلوقات الخيالية كالأشباح، الخوف من تذكر الأشخاص الذين مروا بهم في القصص أو في البرامج التلفزيونية. هذا وأن الدراسات التي أجريت على بعض الطلاب من المرحلة الثانوية والجامعية حول مخاوفهم قد أضافت قليلا إلى القائمة التي ذكرنا ومنها: الخوف من الخروب، الخوف من المشكلات المدرسية، الخوف من المشكلات الاجتماعية، الخوف من عدم بدل الجهد الكافي للمضي في دراستهم، الخوف من عدم اختيار عمل ملائم، الخوف من الزيادة في الوزن، ويقول آخر إن هذا النوع من المخاوف يفوق المخاوف التي تأتي من المحيط الخارجي وأن الكثير من هذه المخاوف هو اعراض او رموز لمشكلات شخصية معقدة. (سليم، 2002، ص 417-

(432)

5- أهم المشكلات التي قد يعاني منها المراهقون

جدير بالملاحظة أن المراهقة ليس من الضروري أن تكون دائما مرحلة محفوفة بالقلق والاضطرابات ومشاعر القلق والأزم والصراع والمعاناة ومشاعر السخط والتبرم والضجر والعناد والعصيان، وإنما دلت بعض الدراسات على أن هناك أنواعا من المراهقة، منها السوية الطبيعية الخالية من المشكلات، ومنها الانسحابية التي يؤثر فيها المراهق الانسحاب والانزواء بعيدا عن معتك الحياة الاجتماعية، ومنها المراهقون العدوانية، ويتوقف نمط المراهقة الذي يحظى به الفرد على ظروف تربيته وحالته الصحية وموقف المحيطين به ومدى تمسكه بآداب الدين وأخلاقياته ومبادئه. ولكن الغالبية العظمى من المراهقين تمر بصراعات متعددة تنحصر فيما يلي على حد تعبير الدكتور أحمد عزت راجح:

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
- صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلفي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من سلطان الأسرة وقيودها، وبين رغبته في الاعتماد على الأسرة في قضاء حاجاته.
- صراع بين مثالية الشباب وبين الواقع.
- صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة.
- صراعات بين أهداف متعارضة في داخل المراهق نفسه، يرغب في تحقيقها في وقت واحد، يصعب عليه تحقيق ذلك كالرغبة في الاستدكار ونيل التفوق وبني الرغبة في اللعب واللهو أو بين الرغبة في الطاعة وفي التمرد في آن واحد.
- ومن المشكلات الشائعة بين المراهقين ما يلي:
 - الشعور بالضيق أو القلق أو الاكتئاب أو الخوف أو الحزن.
 - الشعور بالتعب والإرهاق والإعياء دون سبب ظاهر.
 - المعاناة من فقدان الشهية، مما قد يؤدي، وخاصة بالفتاة، إلى حالة مرضية من النحافة المفرطة والضعف العام،
 - وفي حالات أخرى توجد أعراض معاكسة، الشره وحب تناول الطعام بكثرة، مما يشعر المراهق بالحرج.
 - الشعور بفقدان التوازن التآزر الحركي فيما يقوم به من أنشطة.
 - المعاناة من حالات الأرق أو السهاد أو صعوبة النوم إلى جانب تعرض المراهق، وخاصة الانثى، لحالات من الاحلام المزعجة أو الكوابيس الليلية والتي تتعرض خلالها لكثير من المطاردات المخفية.
 - الرغبة الزائدة في النوم والبقاء في الفراش لفترات طويلة وتلقى كثير من الانتقادات من جراء ذلك.
 - الإصابة بأمراض فقر الدم.
 - كثرة حالات المغص لدى الاناث، وخاصة تلك التي لا ترجع لأسباب عضوية غفي جسدها، وانما لأسباب نفسية
 - الهروب من تحمل المسؤوليات، والقيام بالواجبات المدرسية أو المنزلية.

- الشعور بالحياء والخجل والانطواء الزائد والانسحاب والتأمل والنقد، وخاصة الموجه للأباء
- فقدان الشعور بالثقة في الذات والخوف من استمرار النمو الجنسي إلى ما لا نهاية مما قد ينتج عنه، في تصوره، تشوه الجسد المراهق.
- مشكلات متعلقة بمغالاته في المطالبة بحاجاته من المأكل والملبس والمشرب والمصروفات الأخرى.
- البقاء خارج المنزل لساعات طويلة من الليل، والإكثار من الهدمة وتصنيف الشعر، وما إلى ذلك.
- كثرة حالات السمنة المفرطة والتي تقضي على الخفة والرشاقة.
- حالات التأخر الدراسي وإهمال الواجبات الدراسية أو صعوبتها وعدم التكيف مع المعلمين ومع الزملاء ومع الاخوة والاحوات.
- ركوب المخاطر والمغامرات إظهاراً للرجولة وخاصة بين الزملاء والانداد.
- الميل للكذب وعدم الأمانة أو السرقة أو التدخين أو الادمان أو التورط في الجريمة وغير ذلك من المشاكل الخطيرة.
- ارتفاع ضغط الدم لدى بعض المراهقين.
- عدم تقبل المراهق لما طرأ على جسد من تغيرات
- كثرة أحلام اليقظة والاستغراق في الخيال والأوهام
- المعاناة من حالات الصداع الحاد التي تحول بينه وبين الاستمرار في الاستذكار أو القراءة.
- هذه صورة عابرة عما قد يعانيه بعض مراهقين من الآلام والمشكلات، وجدير بالاهتمام وقياتهم من الإصابة بهذه الحالات. (عيسوي، 1992، ص 269- 271)

6- علاقة المراهق داخل المدرسة

- إذا كانت الأسرة الخلية الأولى في حياة المراهقين، فإن المدرسة تحتل المرتبة الثانية، ولكنها تختلف عن الأسرة في أنها أكثر اتساعاً وتعقيداً، إلا أن العلاقات فيها ليست بنفس الدفء والعمق والاستمرارية.
- وتلعب العملية التعليمية دوراً مهماً وبارزاً في تشكيل جوانب شخصية المراهق وسلوكه؛ في المناهج الدراسية وطرق التدريس، والأساليب والتقنيات التربوية قد تساعد على نمو شخصية المراهق أو تعيق هذا النمو.

ويدشير تورنس إلى ضرورة تهيئة الجو الصالح عقليا وانفعاليا في داخل الصف كي يكون مناسب لقدرات المراهقين، واستعداداتهم، ويوفر لهم فرص التعلم التلقائي، وتشجيع المبادرة الذاتية على التعلم بالممارسة والعمل؛ وعلى المعلم أن يخلق مناخاً تربوياً سليماً باتباع الأسس التالية:

الحرية، التفكير الاستقلالي، الاعتماد على النفس، إشباع الحاجات والميول والدوافع، التوافق الاجتماعي، الخبرة المشتركة، التدريب على حل المشكلات، أهمية النشاط بالنسبة للمراهق، الاهتمام بفرديته، التعبير عن الذات، التعلم الهادف التعامل الديمقراطي، التغيير والتجديد، احترام الفرق بين الطلاب، مراجعة مستمرة لأهداف العملية التعليمية، التفكير في أن التربية هي إعادة بناء المجتمع.

ويرى الاختصاصيون في التربية والتعليم أن إدارة الصف يجب أن تتم بطريقة يلعب فيها الطالب الدور الرئيسي في التعليم، بحيث التعليم عن طريق النقاش والاكتشاف، ومشاركة كل فرد في الصف، فيشارك في التخطيط والتنظيم والتنسيق والتنفيذ والمتابعة واخيراً في التقويم، وإذا أسهم كل فرد في ذلك كان دافعه على العمل والمثابرة قوياً.

كما يجب أن تتوفر في الصف الدراسي فرص التعلم الذاتي.

ويلعب المعلم في الصف دوراً مهماً فهو يؤثر في المراهقين بأقواله وأفعاله ومظهره وسائر تصرفاته التي يمتصها المراهقون بصورة واعية او لا واعية، كما يتعلمون الكثير من أنواع السلوك بواسطة عملية التماهي.

ولذا نجد أن بعض الدراسات يركز على أنماط شخصية المعلم؛ وتنقسم هذه الأنماط إلى:

- القيادة التقليدية: تقوم على أساس تقدير السن، وفصاحة القول، والحكمة وما على الأفراد الا الطاعة المطلقة.
- القيادة العقلانية: تقوم على الطاعة والولاء لمجموعة الأصول والمبادئ والقواعد المرعية وليس لاعتبارات شخصية.

- القيادة الجذابة: تعتمد على الصفات الشخصية المحبوبة وفيها قوة الجاذبية.
- القيادة التسلطية: تقوم على الاستبداد والتعصب وتستخدم الاساليب الفرض والإرهاب والتخويف.
- القيادة غير المنضبطة: تقوم على أساس ترك الحبل على الغارب، فتقدم المعلومات إلى الآخرين دون التدخل في شؤونهم.

- القيادة الديمقراطية: تقوم على احترام شخصية الفرد؛ الفرد يعتبر غاية في ذاته، وتعتمد على الاستشارة والتعاون.

هناك صراع دائم بين المراهقين وبين تلك الأنماط من القيادات، سواء داخل المدرسة، أم في الصف، وغالبا ما تنتهي الصراعات بفرض المناخ التسلطي. وذلك للأسباب التالية:

- أن غالبية التلاميذ لا يرغب في تحمل المسؤولية لخوفه من الفشل، الاستهزاء به من مجتمع الكبار، لذا نجده يفضل أن يؤمر، ولا يرغب تجاوز ذلك.
- إذا أصر بعض المراهقين على القيام بعمل بحسب طريقته الخاصة، فإنه يجد أن المعلم المتسلط يفقد أعصابه ويغضب ويهزأ منه أمام الآخرين فيخلق جواً من الذعر وعدم الرغبة في البحث والاطلاع.
- إن هذا التعامل التسلطي يؤثر على مشاعر المراهقين، يفقدون الثقة في أنفسهم، ويحجمون عن القيام بأي عمل خوفاً من السلطة، وبالتالي نجد الكثير من المراهقين اتكاليين، يعتمدون على الغير، ويتعودون على الاستسلام والانسحاب والعدوان والغضب. (سليم، 2002، ص 441- 443)

7- مميزات المراهقة في الطور الثانوي

- الاهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها.
- الاضطرابات الانفعالية الحادة.
- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم. (فوزي محمد جبل 2001، ص 224-226)

8- مشكلات المراهقة في الطور الثانوي

- 1-8 المشاكل الأسرية
 - نقد الوالدين للمراهق
 - معاملة المراهق كطفل
 - استعمال القسوة ضد المراهق
 - تدخل الوالدين في الأمور الشخصية للمراهق
- 2-8 المشاكل المدرسية
 - عدم احترام الأساتذة والعناد معهم

- عدم الانتظام في الدراسة

- الخوف من الامتحان

3-8 المشاكل النفسية

- الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين

- البحث عن الذات

- المعاناة من الإحباط والصراعات المتكررة. (بلهادي شامة، قروي وفاء، همامي فدوى، 2006، ص 13)

4-8 المشاكل الانفعالية

تتميز مرحلة المراهقة بحدة الانفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب، والواقع أن كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة انفعاله سلبيا أو ايجابيا، إلى أن انفعال المراهق يتخذ شكلا صارما وعنيفا لعجزه عن تلبية حاجياته، وتحقيق أهدافه الخاصة، تأكيد ذاته المستقلة والمميزة عن الآخرين، ففي حالات كهذه يفقد اتزانه العاطفي.

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها.

الاندفاع أسبابه ليست نفسية خاصة، بل يرجع إلى التغيرات الجسمية أيضا إذ إحساس المراهق بنمو جسمه، وكذلك إن صوته أصبح خشن يجعله عرضة لمشاعر متناقضة، فنجد من جهة سعيدا ومن جهة أخرى يخجل من هذا النمو المفاجئ على جسمه ويظهر عليه الخوف.

5-8 المشاكل الصحية

يتطلب النمو الجسدي والعقلي والجنسي السريع تغذية كاملة صحية، وكثيرا من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر.

يشعر المراهق بسرعة التعب، الصراع، النحافة أو السمنة، وقد تكون السمنة بسيطة مؤقتة.

9- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي

يمكن تلخيص متطلبات المراهقة فيما يلي:

1-9 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار

- الحاجة إلى التعبير عن النفس
- الحاجة إلى تفسير الحقائق
- الحاجة إلى التنظيم
- الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي. (صلاح الدين العمري، 2005، ص 294)

2-9 الحاجة إلى الأمن

- الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة النفسية
- الحاجة إلى الاسترخاء والراحة
- الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي
- الحاجة إلى البقاء
- الحاجة إلى الحماية

3-9 الحاجة إلى الحب والقبول

- الحاجة إلى الحب والمحبة
- الحاجة إلى التقبل والقبول الاجتماعي
- الحاجة إلى الأصدقاء
- الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات
- الحاجة إلى الشعبية.

4-9 الحاجة إلى مكانة الذات

- الحاجة إلى الانتماء لجماعة الرفاق
- الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية
- الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة
- الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين
- الحاجة إلى النجاح الاجتماعي
- الحاجة إلى القيادة

- الحاجة إلى الامتلاك. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص444)

10- النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة

لقد اختلفت النظريات المفسرة لمرحلة المراهقة، وذلك باختلاف الخلفية النظرية وتعددتها ومن أبرز النظريات

1- الاتجاه البيولوجي

يعتبر الباحث ستانلي هول S.hall من الأوائل الذين عالجوا ظاهرة المراهقة ، إذ يرى بأنها مرحلة ميلاد جديدة للفرد لما تتميز به من خصائص وصفات تختلف من مرحلة الطفولة ، وتطراً في هذه المرحلة تغيرات بيولوجية المتمثلة في نضج واكتمال ، وظهورها بشكل مفاجئ يؤدي إلى ظهور دوافع قوية تؤثر في سلوك المراهق ، وقد اعتبرها فترة عواطف وتوتر لما يمر به المراهق من صعوبات التوافق مع المواقف الجديدة ، إضافة إلى ظهور ميزة البلوغ ، تظهر تغيرات مهمة في الجانب الجسدي حيث يزداد الطول الوزن وتنمو العضلات والأطراف فيظهر المراهق في جسم الراشد ويختلف هذا النوع بين الجنسين حيث يكون سريع عدد الفتيات منه عند الذكور .

في حين أن رحلة المراهقة عند فرويد تتميز بشدة الأعراض العصبية التي ترجع إلى طبيعة النمو الجنيني من الطفولة إلى المراهقة، فالرغبات الجنسية التي كانت قد هدأت أثناء فترة الطفولة، تظهر مرة أخرى بقوة عظيمة، وتستيقظ الدوافع العدوانية السابقة، وتظهر نسبة من الدوافع الجنسية الجديدة أن تكبت وتظهر في صورة ميول عدوانية هدامة، وتزيد من تعقيد الأزمة، ونجد أن فرويد يعتبر مرحلة المراهقة المرحلة الأخيرة في عملية النمو النفسي والجنسي. (عزت حجازي، 1985، ص 40-41)

2- الاتجاه الاجتماعي

في هذا الاتجاه سلوك المراهق على أساس الثقافة السائدة والتوقعات الاجتماعية ويفترض أن سلوك المراهق نتاج تعلم الأدوار، إذ تعتبر عملية التنشئة الاجتماعية مسؤولة عن سلوكه السوي أو انحرافه، كما يقوم الفرد بتقليد النماذج المكتسبة في حياته خلال تفاعله الاجتماعي إذ توجد استمرارية في سلوك الإنسان، فإذا كان الفرد عدواني في طفولته فقد يستمر سلوكه العدواني في المراحل التالية (مرحلة المراهقة والرشد) ما لم يتعرض للتغيير الاجتماعي. (أحمد محمد الزغبى، 2001، ص 327)

يتبين من خلال هذه النظرية أن التنشئة الاجتماعية هي التي تحدد سلوك المراهق في سوائه أو انحرافه، والتي تحدد للفرد ثقافته السائدة والتوقعات الاجتماعية.

3- الاتجاه التفاعلي

يركز هذا الاتجاه على التفاعل بين المحددات البيولوجية الاجتماعية والثقافية للسلوك والصعوبات التي يتعرض لها المراهق تعود إلى هذه المحددات في آن واحد.

إذ يرى الباحث sallenger أن العوامل البيولوجية وحدها لا تفسر سلوك المراهق، وإنما تساهم في إيجاد أنماط من السلوك تميز مرحلة المراهقة فالنضج الجنسي والجسدي تنعكس آثارهما على مشاعر الفرد بالإضافة إلى أن ثقافة المجتمع لها دور في تحديد مدى قدرة المراهق على إشباع حاجاته ومطالبه الجديدة.

- أشار الباحث k.levin (1992) أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى الرشد هو مصدر التوتر والصراع يسيطر على حياة المراهق وهذا ما يفسر عدم اتزان سلوكه وظهور عدة مشاكل في حياته، كما يرى أيضا أن المراهق يفكر في مستقبله فيبدأ في التمييز ما بين الحلم والحقيقة ويشعر بالحاجة إلى وضع خطة زمنية تنسجم مع الأهداف المثالية التي يريد تحقيقها ومع مطالب النمو التي يسعى للوصول إليها، وفي سعيه هذا يواجه صعوبات كثيرة لأنه لم يصل بعد إلى النضج الانفعالي والعقلي والاجتماعي. (أحمد محمد الزغبى، 2001، ص 328)

- نلاحظ أن الاتجاه التفاعلي يركز على أن ما يتعرض له المراهق من مشكلات وصعوبات إنما يعود لأسباب بيولوجية، اجتماعية، نفسية معاً، فحسب "سولتبرغر" العوامل البيولوجية وحدها لا تفسر مظاهر سلوك المراهق لكنها تساهم في إيجاد نوع السلوك الذي يمتاز به المراهق، إذ كلما كان المجتمع يتسم بالبساطة والوضوح في تحديد الأدوار كلما كان المراهق يتسم بالهدوء والاطمئنان.

- أما "ليفين" يرى أن الانتقال التدريجي من الطفولة يسبب التوتر من الناحية النفسية، مما يؤدي إلى الجيرة والقلق وهذا ما يفسر عدم الاتزان في شخصية المراهق ويرى أن المراهق يريد تحقيق مطالبه، إذ يسعى للوصول إليها لكن يجد صعوبات لأنه لم يصل بعد إلى النضج الانفعالي والعقلي والاجتماعي فيجد نفسه يعاني من التوتر والقلق والصراع الداخلي لذلك كلما كانت الأدوار بسيطة وواضحة للمراهق كلما أمكن اجتيازها بسهولة وهدوء، وهذه النظرية حاولت أن تجمع عناصر النظريات الأخرى لأن الجوانب التي تدرسها متكاملة فيما بينها.

4- الاتجاه التحليلي

أعطى هذا الاتجاه مفهوماً آخر للمراهقة إذ يعتبرها مرحلة إعادة تنشيط لتجارب سابقة عاشها الفرد، وعليه لفهم هذه المرحلة أو التخلص من أي صراع أو مشكل لابد من الرجوع إلى الفترة السابقة لها، وتتميز مرحلة المراهقة باكتمال النضج الجنسي وانفجار دوافع جنسية تنشط من جديد صراع والتخيلات المتعلقة بالهومات المحرمة، بمعنى قتل الأب من أجل الاحتفاظ بالأم بالنسبة للذكر، وقاتل الأم من أجل الاحتفاظ بالأب بالنسبة للأنثى والتخلص من التخيلات يجد المراهق نفسه مجبراً على الانفصال عن الوالدين، كما يعمل على صدها بعدوانية ويرفض القيام بالأعمال المطالب بها، إلا أن هذه الرغبة في الانفصال من شأنها أن تتيح قلق وصراع شديد للمراهق، الذي يطور آليات دفاعية للفضاء على توتراته وصراعاته.

- يتبين من خلال هذه النظرية أن مرحلة المراهقة تتميز باكتمال النضج الجنسي إذ يعتبر فرويد مرحلة إعادة تنشيط تجارب ماضية قد عاشها الفرد وفهم مرحلة المراهقة حسب رأي التحليليين لابد من العودة إلى مرحلة الطفولة وتنشيط من جديد صراع أوديب والتحليلات المتعلقة بالهومات المحرمة والهومات القاتلة ويرى فرويد لكي يتخلص المراهق من هذه الهومات لابد أن ينفصل عن والديه، حيث يجد نفسه مجبراً على الانفصال وهذا الأخير ينتج قلقاً وصراعاً لدى المراهق.

- نستخلص من هذه النظريات أنه هناك تفسيرات عديدة ومتنوعة لمرحلة المراهقة فاختلفت نظرة كل نظرية بالمقارنة مع نظرية أخرى فالإتجاه البيولوجي يرى أن المراهقة مرحلة توترات على أسس بيولوجية تتمثل في نضج الغريزة الجنسية وأنها مرحلة عواطف كما صنفها ستانلي هول، أما الإتجاه الاجتماعي يرى أن التنشئة الاجتماعية هي التي تحدد سلوك المراهق سوي أو شاد، أما الإتجاه التفاعلي فيرى أن الصعوبات التي يتعرض إليها المراهق تعود إلى التفاعل الطارئ بين المحددات البيولوجية والاجتماعية والثقافية للسلوك في آن واحد، أما الإتجاه التحليلي فيرى أن مرحلة المراهقة تتميز باكتمال النضج الجنسي وهي مرحلة إعادة تنشيط التجارب السابقة التي قد عاشها الفرد. (سامي محمد ملحم، 2004، ص 347)

11- أزمة المراهقة والهوية

تستعمل عبارة أزمة المراهقة للإشارة غالباً إلى الاضطرابات السلوكية التي تظهر في هذه المرحلة من العمر، وكان يتم تفسير هذه الاضطرابات بالتغيرات البيولوجية (نضج الغدة التناسلية، استيقاظ الغريزة الجنسية... إلخ)

التي تحدث في هذه المرحلة إلا أن التفسير لم يعد مقبولاً اليوم إثر الأبحاث الأنثروبولوجية التي تناولت ظاهرة المراهقة في المجتمعات التي تسمى "بالمجتمعات البدائية" فقد تبين أن المراهقين في هذه المجتمعات ما يسمى "بأزمة المراهقة".

ويتعين على الفرد عند بلوغه سن المراهقة في هذه المجتمعات البدائية أن يجتاز بعض التجارب الصعبة التي تنظمها له القبيلة والتي تعرف باسم "شعائر التعريف" فإذا ما اجتاز هذه التجارب بنجاح، عدته القبيلة راشداً واكتسب بالتالي كل الحقوق الخاصة بالراشدين وإذا فشل في هذه الشعائر، تحدد له موعد آخر ليجتاز التجارب نفسها.

أما المراهق في المجتمعات الحديثة فهو راشد من الناحية البيولوجية، إلا أنه يعامل معاملة الطفل على الصعيد الاجتماعي، ذلك أن هذه المجتمعات تفرض على المراهق فترة طويلة نسبياً من التبعية الاقتصادية تجاه والديه، لذا نجده ممزقاً بين دوره كراشد -بيولوجياً- ودوره كطفل اجتماعياً واقتصادياً، والحل فإن عدم الوضوح في المكانة التي يحتلها المراهق في المجتمعات الحديثة هو الذي يفسر في رأي الأنثروبولوجيين ما يسمى "بأزمة المراهقة" وعلى ذلك يمكن القول أن المحددات الفعلية للاضطرابات السلوكية لدى المراهقين هي محددات اجتماعية وليست بيولوجية، والسبب في حدوث هذه الأزمة يعود إلى المراهقين نفسها باعتبار أن: "المراهقة مرحلة نمو جسدي وعقلي ونفسي واجتماعي تلاحق المراهق فيقع في مشكلات متعددة بسبب قلة خبرته في التعامل مع الحياة".

وقد بين الأستاذ الدكتور أكرم رضا أنه رغم ذلك فتسمية هذه المرحلة بالعاصفة أو مرحلة الضغط والجنون، كما سماها علماء الغرب تسمية لا تنطبق على مجتمعاتنا وإن كانت تنطبق على مرافقتهم بسبب نوع الحياة وأسلوب التعامل عندهم والمنهج الذي تمارسه الحياة الاجتماعية هناك ولذلك أسماها الدكتور عبد الرحمن العيسوي في كتابه (سيكولوجية المراهق المسلم) أسطورة العاطفة، وانتقل الأستاذ أكرم رضا إلى أسباب وجود بعض المشاكل التربوية مع المراهق فيبين أن هناك عاملين مؤثرين على المراهقة:

الأول: البيئة المحيطة به وأساليب التربية المتبعة.

الثاني: النمو الجسدي والعقلي والجنسي والنفسي.

وقد جعل الإسلام مرحلة البلوغ مناط التكليف الشرعية، وفي هذا الإطار يقول الدكتور محمد سليمان عبد الله الأشقر: "فإذا دخل الصغير في مرحلة البلوغ وهو عاقل أصبح مكلفاً ولزمه حجة الإسلام، وإن كان قد حج قبل، لأنه يكون قد حج تطوعاً، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "رفع القلم عن ثلاثة: عن الصغير حتى يكبر، وعن المجنون حتى يفيق، وعن النائم حتى يستيقظ". (مراد خليل، 2012، ص50)

خلاصة

وفي الأخير نجد أن مرحلة المراهقة تعد من أصعب المراحل العمرية في حياة الفرد وأكثرها تعقيدا كونها مرحلة النمو والنضج النفسي والبيولوجي والانفعالي والعقلي والاجتماعي حيث يتم فيها بناء هوية الفرد بحث عن الاستقلال والثبات والاستقرار وهذا ما يجعلها تتسم بصعوبات ومشاكل تميزها عن باقي المراحل العمرية

الفصل الثالث: التعليم

الثانوي

الفصل الثالث: التعليم الثانوي

تمهيد

- 1- التعليم الثانوي بالجزائر
- 2- أهداف المرحلة الثانوية
- 3- أهمية المرحلة الثانوية
- 4- أسس ومبادئ التعليم الثانوي
- 5- الامتحانات
- 6- الآثار النفسية للإمتحانات البكالوريا
- 7- شهادة البكالوريا
- 8- مميزات شهادة البكالوريا
- 9- أهمية امتحان البكالوريا
- 10- الضغوط النفسية للتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا
- 11- المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا
- 12- تعريف الرسوب
- 13- خصائص التلاميذ المعيدين في البكالوريا

خلاصة

تمهيد

يعتبر التعليم الثانوي في عصرنا الحالي ركيزة النظام التعليمي والتربوي كونه الرابط بين التعليم المتوسط والتعليم الجامعي من جهة كما يمثل البوابة التي تفتح الطريق للفرد نحو عالم الشغل والتكوين المهني وهذا من خلال شهادة البكالوريا التي تعد تأشيرة العبور لإكمال الدراسات العليا التي على أثرها يتحدد مصير الفرد ومستقبله. هذا ما جعل من هذه المرحلة تمثل عبء على كاهل التلاميذ ومن خلال فصلنا سنتطرق الى تعريف التعليم الثانوي وأهدافه مبادئ وأيضاً شهادة البكالوريا من ناحية آثارها على الفرد وأهميتها

1- التعليم الثانوي بالجزائر

التعليم الثانوي بالجزائر بعد الإصلاح التربوي الأخير (2005م، 2007م)، يأتي بعد مرحلتي التعليم الابتدائي والذي مدته 5 سنوات، والتعليم المتوسط الذي مدته 4 سنوات، التعليم الثانوي 3 سنوات، والذي شرع في تطبيقها سنة 2008 اشمل السنة الأولى جذوعا مشتركة في الشعب الأدبية والعلمية، تتفرع عنها في السنة الثانية عدة شعب تخصصية، وتتوج هذه المرحلة في السنة الثالثة باجتياز امتحان شهادة البكالوريا، ويعتبر هنا الحصول على هذه الشهادة الغاية التي ينشدها كل تلميذا الذ لما تمثله من اعتبارات للحياة المستقبلية. (سيد، 2009، ص82).

2- أهداف المرحلة الثانوية

إن الهدف العام من التعليم الثانوي هو خلق الشخصية السوية المتزنة التي تستطيع عبور مرحلة المراهقة بسلام، وتحدد مسار اتجاهاته ونمط مناهجه وكيفية إيجاد الطرق الناجحة التي تساعد الناشئين المراهقين من الانتقال السليم من الطفولة والحياة المدرسية إلى النضج والكمال وحياة (القذافي، 1997، ص123 المجتمع).

3- أهمية المرحلة الثانوية

تظهر أهمية التعليم الثانوي بصفة خاصة والمرحلة الثانوية بصفة عامة في كون التعليم الثانوي ينفرد بتناول التلاميذ في أرح مراحل حياتهم أي خلال فترة المراهقة وكونه يختص بأنه يربئ للطلاب سواء لمواصلة الدراسة في التعليم أو العمل في مختلف ميادين الحياة (ساعي، 2007، ص 48)

كما تظهر أهمية التعليم الثانوي فيما يلي:

- التعليم الثانوي ينفرد بتناول الشباب في أرح مراحل حياتهم أي خلال فترة المراهقة. يعتبر الدعامة الأساسية

لتنمية المهارات اللازمة للتلميذ وجعله مواطنا صالحا للمجتمع وتحقيق النمو المتكامل للتلميذ في إطارين هما:

✓ الإطار العقلي: بحيث يكتسب المعلومات والمهارات والاتجاهات والعادات والجرأة بصورة متكاملة.

✓ الإطار الاجتماعي والنفسي والخلقي والجسمي والروحي بحيث تتكامل وتتوازن جوانب شخصية الفرد

- إعداد التلميذ للحياة العملية في المجتمع وتنمية الاتجاه العملي واحترام العمل اليدوي والالتزام الاجتماعي

(سيد، 2009، ص84).

4- أسس ومبادئ التعليم الثانوي

يرتكز التعليم الثانوي على:

- مبدأ وحدة النظام: وتتمثل هذه الوحدة في استمرارية العناصر المشتركة بين أنواع التعليم كله أي الربط بين مدخلات الطور الثانوي ومخرجاته، ومبدأ الوحدة بين خروج التعليم الثانوي لم يكن مأخوذاً بعين الاعتبار، ولهذا السبب ظل التعليم الثانوي يعيش متناقضات بين التعليم العام والتقني، رغم أن التفوق دائماً كان لحساب التعليم العالي.
- أما بالنسبة للتعليم الثانوي فهناك ترابط بينه وبين التعليم العالي من حيث الانسجام والتواصل والامتداد، وهذا ما يؤكد على أن مبدأ الوحدة لم يتحقق بعد في كافة النظام التربوي سواء من حيث الطريقة أو من حيث الأساليب والتنظيم.
- مبدأ التوافق: أي أن التوافق بين نظام التعليم الثانوي والحاجة الاقتصادية الناجمة عن التطور والتنمية ما يلاحظ أنه لا توجد مكاتب بين وزارة التربية والمؤسسات الاقتصادية تكون مختصة في توجيه الطلبة الذين أنهوا المرحلة الثانوية إلى ميدان أو سوق العمل (جغبوب، 2009، ص120).

5- الامتحانات

لا تستقيم عملية التعلم والتعليم إلا بالتقويم، فتعد الامتحانات المدرسية ضمن نظام التقويم الفرعي الهام إلا أنها الوسيلة الوحيدة المعتمدة في تقويم نتائج التعلم وبالتالي تقويم كل العملي التعليمية والتعليمية في أطرها العامة (الوزارة، المديرية، المدرسة) رغم أهمية نظام التقويم في العملية التعليمية التعليمية إلا أننا ما نلمسه في بعض الأنظمة التربوية، أحادية أدوات التقويم. فنجد الامتحانات المدرسية وبشكلها التقليدي هي الأداة السائدة في هذه العملية، وبها يقوم التحصيل الدراسي وتقوم العملية التعليمية التعليمية ككل نجاحها أو فشلها. ففي المعجم التربوي وعلم النفس: الامتحانات " اختبارات تجرى لاكتشاف مقدار ونوعية المعرفة التي حصل الطالب عليها خلال فترة معينة من الدراسة. يخضع للامتحانات في معظم الأحوال أعداد كبيرة من الطلاب، وتطبق فيها على الجميع مقاييس واحدة." (العيسوي، 2011، 88) أما في أدب التقويم والقياس عرف الظاهر (2002) الامتحانات بأنها عينة مختارة من السلوك (النواتج التعليمية) المراد قياسها لمعرفة درجة امتلاك الفرد من هذا السلوك، وذلك من أجل الحكم على مستوى تحصيله من خلال مقارنة أدائه بتحصيل زملائه.

ومهما يكن من أمر التعريفات للمصطلح نفسه فإن ما يهمننا المفهوم نفسه، فسيان استخدم (الامتحان) أو (الاختبار)، يبقى الخوف من الامتحان هو السائد. واقع التقويم التربوي يميز بين الامتحان والاختبار. إلا أن بعض خبراء القياس والتقويم يميزون بين الاختبار والامتحان

فالاختبارات: هي مجموعة من الاختبارات ذات الأغراض المتعددة التي يجري في المدرسة لتقويم مدى تعلم التلميذ خلال العام الدراسي.

أما الامتحانات فهي الامتحانات التي يجلس لها التلميذ للحصول على شهادة التعليم الأساسي أو التعليم الثانوي العام. (عبد الله، 2009، ص 2)

6- الآثار النفسية للإمتحانات البكالوريا

هناك فريق من العلماء يرون أنه يجب إعطاء أهمية كبيرة للامتحانات النهائية التي يجتازها الطلاب بعد نهاية كل فصل دراسي لمعرفة حدود المعلومات المكتسبة، في حين هناك فرق أخرى تعارض هذه الفكرة لأن الامتحانات لا تستطيع تقييم الطلبة من جوانب كثيرة مثل القدرة على المشاركة في الأعمال والنشاطات المختلفة التي تقوم بها المؤسسة، أو القدرة على عرض مهارات معينة، في حين الامتحانات بهذه الصورة النهائية قد لا تعطي لنا الصورة الحقيقية للطلاب، إذ قد يكون مريضاً أو تحت ظروف لا تساعد على اجتياز الامتحان بصورة عادية دون أن ننسى أن للامتحانات رهبتها الخاصة، والتي تتمثل في بعض الضغوطات التي يعاني منها الطالب، والتي تؤثر سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة على النتائج التي يتوصل إليها، بحيث أنه ينظر إلى الامتحان النهائي (البكالوريا) على أنه فرصة نهائية لتحديد مستقبله.

فعامل الامتحان وحده لا يكفي لتحديد نتائج العملية التعليمية، فهناك عوامل أخرى قد تتدخل لتحديد ما ومن بينها يمكن أن نذكر عامل السن، الجنس، الوضع الاجتماعي وحتى المستوى الثقافي، لذا أقيمت دراسة ميدانية سنة (1973-1974) للكشف عن الأثر النفسي لهذه العوامل، وتوصلت إلى أن هناك بعض الأفراد يصيبهم القلق والتوتر أثناء فترة الامتحان كما يخافون ويرتكبون، وهذا راجع إلى تلك الأفكار التي تسيطر عليهم نتيجة الامتحان، وخاصة امتحان "شهادة البكالوريا" الذي يفضلته سيتحدد مستقبلهم سواء نحو الدراسة أو نحو المهنة، وبفضل هذه النتيجة يتم تحديد مكانتهم الاجتماعية، فهناك بعض الطلبة من يتلقون عناية فائقة من طرف الأولياء والوالدين ويظهر ذلك من خلال الدروس الخصوصية فهذه

الدروس دلالتها، بحيث أن الوالدين يعتقدان أن ابنهما لا ينجح في امتحاناته إلا بفضل هذه الدروس، وكذلك لها ضررها الذي يظهر في عدم قدرة الطالب في الاعتماد على نفسه، مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس (ولد خليفة، 1989، ص 48).

7- شهادة البكالوريا

تعتبر شهادة البكالوريا ذات الطابع الاجتماعي والتربوي في آن واحد، إذ تعد الرتبة الأولى في سلم المراتب الجامعية وظهورها يرتبط مباشرة بالجامعة، ولقد أصبحت هذه الشهادة تكتسي طابعا عالميا. إذ أن جميع النظم التربوية والتعليمية في العالم أصبحت تتبع هذا المنهج لتختتم التكوين لديها بامتحان نهائي، يبرئ التلميذ لمرحلة أخرى من التعليم، ولذا تسخر جميع الدول الإمكانيات الضخمة لإنجاح عملية سير هذا الامتحان، الجزائر كغيرها من الدول الأخرى كانت ولا تزال تولي لهذه العملية أهمية خاصة، فجعلت من امتحان البكالوريا حدثا وطنيا من الناحية السياسية، ومن الناحية التطبيقية، وأنشأت ما يعرف "الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات ONEC" ومهمة الديوان الوطني للامتحانات والمسابقات تسيير امتحان شهادة البكالوريا ومتابعته من كل النواحي. إن نتائج هذا الامتحان تسمح بأخذ القرارات المتعلقة بالمسائل التالية

بالممرور إلى التعليم العالي ففي الواقع وفي منتصف الثمانينات أصبح اجتياز البكالوريا شرط أساسي للالتحاق بمختلف التكوينات المنظمة من طرف التعليم العالي

- الالتحاق بالجامعة متعلق بالنتائج المتحصل عليها في البكالوريا من حيث (الشعبة، درجة التقدير، العلامات المتحصل عليها في المواد الأساسية)

والبكالوريا امتحان وطني له الخصائص التالية:

- ✓ كل التلاميذ في نفس الشعبة يجيبون على نفس الأسئلة.
- ✓ لا يتمتع أي تلميذ ببعض الخصائص مقارنة بالآخرين.
- ✓ كل التلاميذ يخضعون لنفس الصرامة في عملية التصحيح.
- ✓ تلعب البكالوريا بالنسبة للتلميذ دورا في اختيار الفرع الذي سيدرسه في الجامعة، وبالتالي إلى المستقبل المهني فيما بعد.
- ✓ تفتح الأبواب للدراسات العليا ومن ثم إلى مناصب عمل هامة. (عدلي، 1444، ص 11-31)

8- مميزات شهادة البكالوريا

تعتبر المدرسة مؤسسة تربوية هامة تساهم بدرجة كبيرة في تنشئة الطفل، حيث تعد البيئة الصناعية التي خلفها التطور الاجتماعي والتي تعمل على تهيئته لكي يصبح بعد ذلك مستعدا للحياة الاجتماعية. ومن هنا يظهر الدور الأساسي الذي تلعبه في التكوين العقلي والاجتماعي، ومدى مساهمتها في إحداث التوافق لديه، مما يحقق له المشاركة الفاعلة في الحياة الاجتماعية، غير أنها تشكل المصدر الأول للضغوط النفسية في أغلب الأحيان.

فالتلاميذ معرضون لضغوط نفسية في مختلف أطوارها التعليمية، وبالخصوص السنة الأخيرة من طور التعليم الثانوي باعتبارها مرحلة مصيرية في حياتهم، والتي تجعلهم أكثر الفئات تعرضا للضغوط المختلفة الأكاديمية والنفسية والاجتماعية، وهذا لما تطلبه امتحان شهادة البكالوريا من مسؤوليات كبيرة تتعلق بالنظام الدراسي، واستيعاب مواد الدراسة والتعامل مع استعمال الزمن المكثف، والتحضير الجيد للامتحان والمذاكرة الدائمة. إن أهمية امتحان البكالوريا والدور الذي يلعبه في تقرير مصير التلميذ يفسر اهتمام الدولة وسهرها على توفير الظروف المناسبة من أجل سيره الحسن، بالإضافة إلى سعي الأولياء طوال السنة إلى توفير أحسن الأجواء لأبنائهم، وبذل التلميذ قصارى جهده في المذاكرة والاجتهاد، وهو ما يجعله يعيش معاشا نفسيا خاصا يتميز بالضغط النفسي، فقد "بينت نتائج العديد من الدراسات أن تلاميذ المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة، منها قلق المستقبل وقلق الامتحان والبدائل المتاحة". حيث كشفت دراسة كوزما وكنيدي Kennedy & Kouzma التي أجريت على عينة قوامها 443 طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين 16-18 سنة بهدف الكشف عن مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة أن أعلى مصادر الضغوط كانت الامتحانات ونتائجها والقلق على المستقبل وتعدد خيارات الوظيفة. (العمر والدغيم، 2007)

9- أهمية امتحان البكالوريا

9-1 أهمية البكالوريا عند التلميذ

يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة تلميذ المستوى النهائي، حيث يعمل على تنمية شخصيته من جهة، ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا ويضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة وأصدقائه وأقاربه، فمستقبل أي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا

2-9 أهمية البكالوريا عند الأسرة

أن أهمية البكالوريا لا نجدتها تنحصر في نظر التلميذ فقط، بل تتعداه إلى الأسرة إذ نجده أفراد الأسرة خاصة الوالدين يولون أهمية كبيرة لامتحان البكالوريا، ويقدرونه ويضخمونه يعطونه أهمية ومكانة عليا، فشهادة البكالوريا بالنسبة لهم رمز للتفوق، حيث يستطيع بها التلميذ أن يحصل على عمل وبها يفرض وجوده في المجتمع ويضمن مكانة وسط الأهل والأصدقاء

3-9 أهمية البكالوريا بالنسبة للمجتمع والدولة

تظهر أهمية شهادة البكالوريا في المكانة الاجتماعية التي تحتلها في المجتمع ووظيفتها في إعادة إنتاج النخب، فهذه الشهادة من شأنها أن تجعل تلميذ السنة الثالثة ثانوي يحقق قفزة كبيرة للأمام، فقد تغير مجرى حياته وتجعله ينتهي إلى النخبة في المجتمع

ففي الجزائر وعلى مر السنين، بقيت هذه الشهادة تحتفظ بقيمة اجتماعية كبيرة، بل وقد ازدادت أهميتها أكثر وأكثر باعتبار أن الكثير من الوظائف والمهن أصبح المستوى الأدنى الذي تطلبه هو البكالوريا

وأكثر ما يدل على القيمة الكبيرة لهذه الشهادة هو اهتمام الكبير الذي توليه الدولة والأولياء والتلاميذ كل سنة في التحضير المحكم للامتحان الخاص بهذه الشهادة، ويظهر ذلك من خلال الميزانية الضخمة التي تخصصها الدولة للتكفل بهذا الامتحان، والاهتمام الذي يتلقاه هذا الامتحان في الأوساط الاجتماعية، فمع مطلع ونهاية كل سنة دراسية تطالعنا حصص ومقالات صحفية وتقارير المرشدين خصوصيين، والكثير التي تحمل تمارين محلولة ومجلات حوليات البكالوريا، وتعدى ذلك إلى دفع الأسرة مصاريف لدعم التلميذ بالدروس الخصوصية في المزداد التي قد تضمن ونسبة كبيرة نجاح ابنهم في الامتحان إلى غيرها من أمور كثيرة تسلط الضوء على هذا الامتحان وتعكس الصدى الكبير الذي يحدثه كل عام في مجموع المترشحين للبكالوريا وأولياءهم وحتى الأقارب والأصدقاء وأكثر ما يعكس ويبرز القيمة الاجتماعية للبكالوريا في الجزائر، هو إصرار التلاميذ على تلبية رغبات أولياءهم على تلبية رغبات أولياءهم على الحصول على هذه الشهادة ويظهر ذلك من خلال الإعادة، وهذا نراه كذلك في الاهتمام الكبير الذي قد يصل إلى حد الضغط الذي يمارسه الأسرة وخاصة الوالدين على أبناءهم المرشحين للبكالوريا (السيد، 2009، 85-86)

تتبعكس أهمية البكالوريا في نظر الأستاذ من خلال أداء واجبه وتبليغ رسالته التعليمية على أكمل وجه، ويزيد في هذه الشهادة من عزيمة الأستاذ وإرادته في تكوين جيل صالح في حين يكون العكس في حالة الرسوب في هذه الشهادة، فتتبعكس سلبا على سمعة المعلم وشخصيته، فيلقى اللوم والتأنيب من طرف المدرسة والإدارة، وكذلك المجتمع مما يؤثر سلبا عليه (وليد خليفة، 1989، 84)

10- الضغوط النفسية للتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا

يعيش التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا كل سنة قلقا وتوترا وهاجس خوف من عدم التفوق والنجاح، وقد استنتج (Brown 1938) من خلال دراسته أن الطلبة المستثارين قبل الامتحان يميلون إلى العمل الضعيف في الامتحان مقارنة بالطلبة الهادئين قبل الامتحان وهو أكدته أيضا الباحثة (hodge 1996) في دراستها حيث رأت أن نسبة من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا قد مروا بخبرات من القلق والتوتر والروح المعنوية المنخفضة (سعادة وآخرون، 2004، 181)، وفي نفس الاتجاه يذكر عبد اللطيف عبادة ونبيل الزهار 1987" (أن الامتحان ما هو إلا حالة موقفية تدفع إلى زيادة الإثارة لتحقيق الأداء، ويكون هذا الأداء مرتفعا إذا كان ملازما لإثارة مناسبة. إلا أن التطرف في الإثارة والانفعال يتعارض مع الأداء المعرفي ومن ثم يكون التحصيل منخفضا." (الصافي، 2002: 74) (كما يمكن اعتبار الإصلاحات التربوية الأخيرة والرامية إلى تطوير المنظومة التربوية وتجديدها أحد مظاهر زيادة الضغوط النفسية تجاه التلاميذ من خلال التغيرات السريعة التي مست المقررات الدراسية ونظام التقييم وطبيعة العلاقات بين التلاميذ مع بعضهم البعض من جهة، ومع الإدارة والمعلمين من جهة أخرى، وزيادة مسؤولياتهم خارج المدرسة، مما يجعلهم عرضة لبعض الأعراض النفسية والمعرفية والسيولوجية المترتبة عن الضغوط المعاشية." (شابني، 2011: 18). وهنا يؤكد أنور عقل (2001) (في قوله: "ومع اقتراب مواعيد الامتحانات نرى وجوها شاحبة لطلابنا وأجساما هزيلة وعيونا غائرة وأعصابا مضطربة وخوفا باديا وقلقا واضحا." (عقل، 2001: 53). كما تتفق معظم الدراسات أن مصادر ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا عديدة ومتنوعة يشملها الباحثين في مجالين:

أولا: اعتبار أن المرحلة تتزامن مع فترة المراهقة، التي يمر فيها بأوقات حرجة تعرف بأزمة الهوية كما يصفها إريكسون، ويؤكد هول (1904) بأنها مرحلة للضغوط والعواصف (هداية، 2015، ص 88) فالمرهق يحاول دوما معرفة ذاته بوضوح،

بالإضافة إلى محاولة تكييفه مع محيطه الأسري والخارجي من زملائه وأصدقائه وأساتذته. يرى (magwa 2013، 373). أن "فترة (11-19 سنة) تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد، التي يتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والمعرفية والانفعالية."

ثانياً: تؤكد دراسات أخرى على أن الضغوط تنشأ من المصادر المدرسية التالية: ضغط المدرسة وضغط جماعة الأقران ومشكلات النمو، ويضغط الوالدين وضغط الامتحانات وصعوبات التعلم والعقبات المدرسية وصعوبة التكيف مع القوانين المدرسية، وهذا ما نجده في عدة دراسات مثل دراسة رقاوي (1971) ودراسة الضامن (1984) ودراسة سميث (1992) دراسة الباوي (2009) (بن عباد، 2021، ص12)

11- المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا

- قلق الامتحان

يعيش التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يسبب له الكثير من الضيق والألم مع شعور بعدم الأمن والراحة النفسية، حيث أن هذا الشعور قد يصاحبه في بعض الأحيان أعراض سيكوماتية. فتظهر على التلميذ الذي يعاني القلق عدة مظاهر فيزيولوجية داخلية تنعكس على ملامحه

الخارجية التي تترجم في سلوكاته قبل وأثناء الامتحان الذي يشكل له عدة مشكلات تتجلى من خلال:

غير مستقر في المكتبة.

1- يفتح كتابة ثم يقلب صفحاته بتوتر واضح.

2- يشعر بأنه ينسى كل ما درس.

3- يأوي إلى النوم هرباً من الدراسة.

4- تتشابه أفكاره وهواجس تخيفه وتؤرقه.

5- قد تظهر عليه بعض الأعراض الجسدية التالية:

ازدياد عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس.

زيادة إفراز العرق وصعوبة التبول أو كثرتة.

ارتفاع ضغط الدم وجفاف في الحلق وصداع مصحوب بشعور بالغثيان.

ألم في المعدة.

صعوبة البلع وارتعاش في الأيدي والأرجل ثم شعور بالاختناق. (سيد، 2009، ص 88)

- الخوف من الامتحان

الخوف من الامتحان راجع إلى شعور التلميذ بأن الامتحان موقف صعب يفوق إمكانياته وقدرته وأنه غير قادر عليه وغير

مؤهل لمواجهته مع أنه درس وحضر جيدا وبذل جهده خلال العام الدراسي وهذا راجع لعدة أسباب منها:

اعتقاد التلميذ أنه نسي ما درسه وتعلمه خلال العام الدراسي.

نوعية الأسئلة وصعوبتها.

عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان.

قلة الثقة بالنفس.

الاعتقاد بأن مدة الامتحان غير كافية لحل الأسئلة.

وحول مخاوف الامتحان يؤكد الأطباء النفسانيون أن الخوف الذي يسيطر على الطلبة أثناء الامتحانات إنما هو الخوف

من النتيجة وليس من الامتحان في حد ذاته، فقد يتغير الأمر لو أن التلميذ كان واثقا من نتيجته. (مدحت، 1990، ص

(125)

-12 تعريف الرسوب

تعريف ابراهيم عباس فتو: إن الرسوب هو إعادة التلميذ لسنة دراسية أو أكثر في الفوج، ويترتب على إعادته شغل

لمقعد من المقاعد أكثر من مرة ويكون تخرجه من المدرسة متأخرا عن الموعد المحدد له لذلك بعد سنوات رسوبه

(رشيدة مسعود، 2016، ص 19). ويترتب عن الرسوب آثار من بينها

-آثاره النفسية : لا يستطيع الطالب الذي يعيد صفة التكيف مع المجتمع الجديد مما يدفعه لإظهار السلوك العدواني لزملائه الجدد كما أن التلميذ الذي يعيد صفة يظهر أصحابه وزملائه وإقامة علاقات جديدة مع زملاء أقامته (إلهام برينات، 2020، ص 49)

-الآثار الاجتماعية: من أسباب الرسوب التحاق بعض الراسبين بمجالات العمل قبل الحصول على التأهيل المناسب الذي يمكنهم من الوقوف على المستجدات والتطورات المتلاحقة في سياسة العمل المختلفة مما يشكل أحد المواقف التي تقف في سبيل تقدم المجتمع وتطوره لأن الكفاءة الإنتاجية للفرد تتوقف في الغالب على مستوى تعليمه. كما يترتب على الرسوب نقص العمر الإنتاجي للفرد بعدد السنوات التي رسب فيها الطالب الذي يرسل عامًا يخسر من عمره الإنتاجي عامًا وتكرار الرسوب تتكرر الخسارة في العمر الإنتاجي وهذه الخسارة تؤثر في نهاية الأمر على المجتمع (قدور، 2011، ص 49).

13- خصائص التلاميذ المعيدون في البكالوريا

يعتبر امتحان البكالوريا مهما جدا في حياة تلميذ المستوى النهائي، فهو ينمي بالبكالوريا شخصيته من جهة ويسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا ويضمن مستقبله وينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة وأصدقائه وأقرانه. حيث هناك من يتقبل فكرة الرسوب في الامتحان ويعتبرها بداية للنجاح ، وهناك من لا يتقبلها بتاتا (نوال سيد، 2009، ص 85). فمستقبل أي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا، لهذا عدم نجاحه وفشله في هذا الأخير قد يعد صدمة كبيرة بالنسبة لمعيد البكالوريا فيصعب أن يستوعب ذلك ويحتاج إلى صلابة نفسية كبيرة لإعادة التجربة مرة أخرى... فبمجرد علم التلميذ بأنه راسب وسيعيد السنة الدراسية يخلف ذلك تأثيرا سلبيا على مشاعره وعلى سلوكه العاطفي – الاجتماعي ، فالتلميذ الراسب سيتعرض لاختلال في الثقة بالنفس وتقدير الذات وسوف يشعر بالخجل من رفاقه ومحيطه، وسينتابه أيضاً إحساس بالقلق من الاحتمالات المنتظرة كهزء الرفاق وسخريتهم أو خسارة الزملاء القدامى، إضافة إلى الشعور بالدونية، والخوف من الفشل مرة أخرى إزاء هذه المشاعر، وقد تخبو رغبة التلميذ في متابعة تحصيله العلمي، وربما تنتابه رغبة في ترك المدرسة لاسيما إذا كان في سن المراهقة، وهي مرحلة حساسة يتعرض فيها المراهق إلى كثير من المد والجزر في مشاعره، ويشير الخبراء إلى أن طرق التعبير تختلف بين تلميذ وآخر حيث يخفي البعض مشاعره الحقيقية تجاه الرسوب تحت ستار اللامبالاة، بينما يظهر آخرون إحساسهم بالخيبة

والقلق بوضوح وقد يرفض البعض العودة إلى المدرسة نفسها خوفاً من ازدراء زملاء وسخريتهم (الحاج، 2016، ص 247). فالتلميذ الذي يخفق في الحصول على هذه الشهادة من دون شك يخالجه الشك والتردد والريبة في إمكاناته وقدراته، ومن الطبيعي أن يؤثر ذلك على تقييم وتقدير التلميذ لذاته وخاصةً في الأسابيع الأولى أو الشهور الأولى بعد هذا الاخفاق وذلك لأن تقييم وتقدير الذات يتأثر بمدى تحقيق الأهداف التي يسعى الإنسان جاهداً إلى بلوغها. (الحاج قدوري، 2015، ص 02). وقد أكدت بعض الدراسات الأخرى مثل دراسة "جيلي (1968 Gilly) وبيرون (1970 Perron)" أن الأطفال الفاشلين مدرسياً كونوا صورةً سلبية وسيئة حول ذاتهم، مما يؤدي بهم إلى فقدان الثقة بالنفس بالمقارنة مع زملائهم الناجحين. (زيدان، السمالوطي، 1975، ص 127). حيث نجده مترددا عاجزا عن حل مشاكله واتخاذ قراراته بمفرده كما أنه يفقد القدرة على التركيز والانتباه، سريع الغضب والانفعال لأتفه الأسباب، كما تبدو عليه حالات الإرهاق والتعب المستمر. الرهبة من الامتحان هو نوع من أنواع الاضطراب النفسي الناتج عن القلق الذي قد يصل إلى درجة الهلع عند قدوم موعد الامتحانات، وهذا الموعد هو السبب الرئيسي لهذه الحالة. ومن أعراض هذه الحالة، القلق الشديد والتوتر والعصبية الزائدة والتقلب في المزاج وأحيانا عدم النوم أو الرغبة الشديدة في النوم، الامتناع عن الطعام أو تناول الطعام بشراهة والشعور بألم الرأس أو البطن، وقد يتطور الأمر إلى البكاء لأتفه الأسباب، وقد دلت الدراسات والأبحاث أن التوترات والضغوط النفسية والقلق والخوف من الامتحان يؤثر على الأداء الوظيفي للمخ وقد يؤدي إلى ضعف مناعة الجسم. إذن عند اقتراب موعد الامتحانات تدور في ذهن التلميذ أفكار الفشل وينتابه رعب وخوف شديد من الرسوب، وذلك رغم تحضيره الجيد للامتحان فتهتز ثقته بنفسه ويخيل إليه انه غير مستعد جيدا، وهذا ما يؤدي إلى عدم التركيز كما تؤدي إلى الشعور بعدة اضطرابات تؤثر سلبا على الوضعية النفسية للتلميذ. وبناء على ذلك يصبح الخوف والتوتر هما السائدان لدى أغلبية من التلاميذ واللذان قد يصلان أحيانا إلى مرحلة المرض النفسي، والاكتئاب الذي يصيب حياة التلاميذ في البيت والمدرسة، مع الأهل والإخوة والأخوات، مع زملاء الدراسة في القسم ومع الأصحاب والأصدقاء والجيران... حتى يتحول هذا الخوف وذلك التوتر أحيانا إلى كراهية للناس والأشياء وإلى مظاهر أخرى والانسحاب الاجتماعي والانطواء، بل وقد يتطور الأمر فيتحول التلميذ الخائف المتوتر إلى شخص عدواني يفتعل المشكلات مع الآخرين، كما أنه قد تجده في البيت عنيفا مع إخوانه الصغار وحتى الكبار، يغضب حينما لا تلي طلباته التي يطلها من أمه أو أبيه، متأثر دائما لكل حركة او صوت

عال يسمعه ليتخذ حجة لعدم مذكراته أما في المدرسة ومع الزملاء، بل ومع المعلمين أنفسهم فإنهم ينالهم نصيبهم من عنف وعصبية وتوتر التلميذ. فغالبا ما نجد الراسب يواجه مشاكل تكيفية بسبب انحصار علاقته إلى درجة كبيرة بأبناء عمره. بالإضافة إلى النظرة السلبية من طرف المجتمع التلميذ الراسب. إذن إخفاق التلميذ يؤدي به إلى الخوف من العقاب كما أن نظرة الأصدقاء والأقرباء إليه على أنه طالب فاشل، يشعره بالنقص والدونية وعدم القدرة على الاندماج في مجتمع الطلاب، وفقدان الأصدقاء وعدم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية. وذلك لشعوره بالقلق والاضطراب نتيجة نظرتة لنفسه على أنه متخلف عنهم، وشعوره بأنه سبب في خلق معاناة أسرته وأنه هو أساس قلقها، وشعورها بالفشل من جراء إخفاقه، بالإضافة إلى النظرة السلبية من طرف المجتمع للتلميذ الراسب وهذا ما يجعله منبوذا من طرف المعلمين، الذين يجعلونه موضع سخرية واحتقار، وهذا ما يؤدي به إلى التوجه إلى العدوانية الزائدة، والتحدي من خلال هذا فإن الطالب تزداد حالته سوءا، مما يؤدي إلى نتائج صعبة، مثل الاضطراب النفسي وسوء التكيف الاجتماعي بشكل عام. (الحاج قدوري، 2015، ص 48-49)

خلاصة

إن الاهتمام بشريحة التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا من أولويات المنظومة التربوية وكذلك القائمين عليها باعتبار النجاح الذي يحققه التلاميذ في هذه الشهادة هو نجاح يثبت مدى فعالية التعليم ونجاعة المناهج الدراسية المرصودة حسب التخصصات والمستويات، كما أن امتحان شهادة البكالوريا أداة عالمية يقاس من خلالها نجاح المنظومات التربوية، ناهيك عن كونها مفتاحا لدخول عالم الدراسات العليا أين يكتسب الطالب خبرات ومؤهلات ترفع من حظوظ انتمائه بسرعة في عالم الشغل أو التوجه إلى الحياة العملية.

الفصل الرابع: الإطار

المنهجي للدراسة

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

-1 الدراسة الاستطلاعية

-2 المنهج

-3 المجتمع

-4 العينة

-5 أدوات جمع البيانات

-6 أساليب جمع البيانات

خلاصة

تمهيد

لإحداث تكامل في أي دراسة ميدانية، لابد من المزاوجة بين الجانبين: الجانب النظري والتطبيقي، وبعد الانتهاء من عرض الإطار النظري وتكوين فكرة شاملة حول متغيرات الدراسة والمتمثلة في الفصل الأول بعنوان الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة يليه الفصل الثاني تحت عنوان المراهقة والتعليم الثانوي لهذه الدراسة سوف يتم التطرق إلى الدراسة الميدانية كون أن الاعتماد على الدراسة النظرية وحدها ليس كافياً للكشف عن حثيات الموضوع والحقائق المتعلقة به. لذلك وجب القيام بدراسة ميدانية من أجل ملامسة الواقع وذلك بجمع المعلومات التي نحتاجها في البحث. ففي الجانب الميداني يعتبر من أهم جوانب البحث وذلك لأنه يربط الجانب النظري بالجانب التطبيقي أي الواقع الفعلي للدراسة وسنحاول فيه الإجابة على أسئلة الدراسة والتحقق من فرضيات ذلك بغية التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

1- الدراسة الاستطلاعية

يعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم " الدراسة الاستطلاعية أنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (محمد، حاج، 216، 123)

إن الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الوصول إلى العينة المستهدفة، التي توفر على المتغيرات المطلوبة في الدراسة والتي تتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. ولهذا الغرض قمنا بالتوجه نحو ثانوية محمود بن محمود قالمة. وقد تلقينا ترحيب من طرف الطاقم الإداري لأخذ موعد من الالتقاء مع المدير ليتم بعدها توجيهنا الى مكتب المدير حيث قمنا بالتعريف عن أنفسنا وعن سبب الزيارة حيث زدنا بمعلومات عن تركيب المؤسسة من ناحية عدد الكلي لتلاميذ كما زدنا بالتفاصيل خاصة بكل شعبة من حيث عدد تلاميذها وعدد المعدين فيها ليقوم المدير بعدها بالاتصال بمستشار التربية الذي أخذنا للقيام بجولة في المؤسسة من أجل الاحتكاك والتقرب أكثر من التلاميذ ملاحظة مختلف المؤشرات الدالة على استعمالهم استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية. ثم جمعنا ببعض التلاميذ المعدين داخل قسم التحدث مع البعض من التلاميذ ومعرفة مدى فهمهم لأسئلة الاستبيان

ومن بين الصعوبات التي واجهتنا هي ظاهرة التسرب المدرسي المنتشرة بشكل كبير وسط تلاميذ حيث أن بعض الأقسام كانت فارغة تماما والبعض الآخر فإن عدد الحاضرين لا يتعدى 10 تلاميذ كحد أقصى. وقد تم إخبارنا بأن هذه الظاهرة منتشرة بكثرة لدى تلاميذ البكالوريا بداية من الفصل الدراسي الثاني

2- المنهج

إن اختيار نوع المنهج في أي بحث علمي مرتبط بطبيعة المشكلة محل الدراسة فهي التي تفرض على الباحث نوع المنهج ومن المعلوم أن لكل دراسة علمية جادة منهج محدد والمنهج هو الطرق والأساليب والعمليات العقلية والخطوات العلمية التي تقوم بها من بداية البحث في موضوع معين حتى ننتهي منه مستهدفين بذلك اكتشاف الحقيقة والبرهنة عليها (طه وآخرون، 2006ص234) وبما أن الدراسة الحالية تهدف للكشف عن استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لدى طلبة البكالوريا، فإننا اتبعنا المنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها كيفيا بوصفها وتوضيح خصائصها، وكميا بإعطائها وصفا رقميا من خلال ارقام جداول توضح هذه الظاهرة أو حجمها أو درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى.

3- المجتمع

هو مجال الدراسة الذي يحوي مجموعة من العناصر التي نرغب بدراستها والحصول على بعض النتائج حولها (بن صغير، 2017، ص 81). وتطلق كلمة مجتمع على جميع الحالات والافراد والأشياء التي يتجه الباحث لدراسته، ليس لمجتمع في الإحصاء حجم ثابت ومعروف وإنما يشكل وفقا لهدف الباحث وامكانياته فقد يكون صغيرا أو كبيرا. (كرو العزاوي، 2008، ص 181-182). والمجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه او مجموعة من الأفراد تشترك في صفات وخصائص مجده من طرف الباحث فيجمع الباحث جزء منها يسمى العينة. ويعرف المجتمع بأنه كامل افراد او احداث او مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. (حمد، 1999، ص 84). إن مجتمع الدراسة في لغة العلوم الانسانية هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات. (صياد، 2009، ص 132)

المجتمع في هذه الدراسة يتمثل في طلبة السنة الثالثة ثانوي المعديين بثانوية محمود بن محمود قالمة حيث بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة 78 تلميذ وتلميذة من مختلف الشعب حيث يمثل عدد الاناث 25 وذكر عدددهم 53

4- العينة

هي جزء من المجتمع نقوم بدراستها للتعرف على خصائص المجتمع التي سحبت منه هذه العينة ولكي تصلح النتائج التي نتحصل عليها للتعبير عن المجتمع لا بد أن تكون العينة ممثلة للمجتمع (أي جميع المفردات المراد بحثها) تمثيلا صحيحا. وهي إجراء منهجي يعمل على توفير عدد من الوحدات بكيفيات مختلفة تكون ممثلة للمجتمع الأصلي بالتالي تنتج هذه العملية ما يسمى بعينة أو عينات المجتمع. (مهدي القصاص، 2007، ص 78)

ويتم تحديد حجم العينة في المنهج الوصفي حسب حجم مجتمع البحث حيث في المجتمعات صغيرة نسبيا بعض المئات تكون نسبة أفراد العينة 20% أفراد العينة وفي المجتمع متوسط بضعة آلاف يكون 10% من أفراد المجتمع. وفي مجتمعات كبيرة (عشرة الاف) تمثل عينة 05% و 01% في مجتمعات كبيرة جدا مئات آلاف (أمحمد، ص 256). وتحدد حجم العينة ب 20 تلميذ أي ما يمثل نسبة $0.25 = \frac{78}{20} = 25\%$ من مجتمع الدراسة.

وقد اعتمدنا في بحثنا بالاعتماد على العينة القصدية سميت هذه العينة بهذا الاسم نظرا لأن الباحث يقوم باختيارها طبقا للغرض الذي يستهدف تحقيقه من خلال البحث ويتم اختيارها على أساس توفر صفات محددة في مفردات العينة تكون هي الصفات التي تتصف بها مفردات المجتمع محل البحث (صابر وخفاجة، 2002، ص 194).

5- أدوات جمع البيانات

1-5 مقياس استراتيجيات المواجهة

تم بناء مقياس المواجهة من طرف الباحثة واكلي بديعة بإتباع الخطوات التالية:

إطلاع الباحثة على التراث النظري الذي توفر لها والمتعلق بأساليب المواجهة، وعلى المقاييس والاستبيانات التي أعدت لدراستها والتي بلغ عددها 11 استبانة، وقامت الباحثة بإجراء مسح كامل الأساليب المواجهة المتضمنة في الاستبانات ومن ثم حساب تكرارها، واختيار الأساليب التي حصلت على نسبة 50% فما فوق من مجموع الاستبانات أو المقاييس. وحصلت الباحثة على خمسة أساليب مواجهة من مجموع الأساليب التي جاء تكرارها فوق 50% وكانت تبعا لترتيب تكرارها: يتكون الاختبار من 40 عبارة توزعت حسب كل أسلوب:

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

كما تم إعطاء ثلاثة إجابات أمام كل عبارة وهي:

✓ تنطبق تماما: 3 درجات

✓ تنطبق أحيانا: 2 درجتان

✓ لا تنطبق: 1 درجة

وتحسب درجات كل أسلوب مواجهة بشكل منفصل، وليس للاستبانة عامة وبذلك تكون أعلى درجة لكل أسلوب هي 24 درجة وإذا أجب المفحوص بعبارة (تنطبق تماما) على كل العبارات، وأدنى درجة لكل سمة هي 8 درجات إذا أجب المفحوص (لا تنطبق) على كل العبارات، بينما أعتبر الفرد يستخدم أسلوبا معيناً إذا حصل على درجة تفوق 16 في المقياس، والتي حددتها الباحثة بضرب الدرجة المحايدة (02) في عدد عبارات الاستراتيجية الواحدة المتمثلة في ثمان عبارات. وصيغت العبارات التي تعبر عن كل أسلوب على حدا من خلال العودة إلى إطار المفاهيمي لكل أسلوب، إضافة إلى الاستفادة من عبارات الاختبارات المتوفرة وصياغتها. وقد حرصت الباحثة في أثناء إعدادها للمقياس على مراعاة ما يلي

✓ الدقة في صياغة العبارات وسهولتها

✓ صلة العبارة صلة وثيقة بالموضوع المدروس تجنب ازدواجية المعنى للعبارة. ومن ثم إعداد الاستبانة في صياغتها

الأولية

كما تأكدت الباحثة من صدق هذا المقياس بالاعتماد على طريقة صدق المحتوى اعتماد على رأي المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص للحكم على مدى تمثيل وحدات المقياس لمجالات الموضوع المراد قياسه، سواء كان ذلك على مستوى الشكل أو المضمون. وعليه قامت الباحثة بعرض هذا الاستبيان على عدد من المحكمين في البيئة الجزائرية بلغ عددهم ثمانية محكمين مختصين في مجال علم النفس وتم حذف بعض العبارات وتعديل بعضها الآخر، كما قامت الباحثة بحساب مؤشر صدق المحتوى (TVC) باستعمال المعادلة الخاصة لذلك (معادلة لوشي) لكل عبارات الاستبانة. وعليه يتكون الاستبيان في صورته النهائية من أربعون عبارة. ولم تكتفي الباحثة باستعمال صدق المحتوى، بل لجأت كذلك لطريقة الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الاستبانة (معامل الثبات يساوي 0.795) فوجدت الباحثة معامل الصدق الذاتي لهذا الاستبيان يساوي 0.891 وهذا يدل على معامل صدق مرتفع وتأكدت الباحثة من ثبات الاستبانة بحساب معامل ثبات استعمال طريقة ألفا كرونباخ لكل استراتيجيات من استراتيجيات مواجهة المدروسة في هذا البحث، ثم حساب هذا المعامل بالنسبة الاستراتيجية المواجهة الفعالة 0.778، استراتيجية حل المشكل 0.825، استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي 0.791، استراتيجية التجنب 0.437، استراتيجية الانفعال 0.716.

6- إجراءات جمع البيانات

بعد أن قمنا بتحديد أداة جمع البيانات وتحديد حجم العينة المقدر ب 20 تلميذ. وتبني طريقة العينة القصدية في اختيارهم. اجتمعنا بالتلاميذ المعدين داخل قاعة من قاعات المؤسسة وقمنا بتعريفهم بأنفسنا وسبب زيارتنا والمتمثل في دراسة لتحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا المعدين وإعطائهم لمحة مختصرة عن موضوع الدراسة ذلك لضمان تجاوبهم معنا. وقد تم توزيع 20 استمارة على 20 تلميذا تم اختيارهم قصديا نظرا استجاباتهم وتفاعلهم معنا الذي يوحى إلى امتلاكهم معلومات ثرية تسمح لنا بالإجابة على تساؤلات الدراسة. وأثناء إجابة التلاميذ على أسئلة الاستبيان تعمدنا المرور عليهم من أجل توضيح لهم في حالة وجود أي استفسار لديهم. وأيضا التخفيف من توتر الذي اعترى بعض من التلاميذ أثناء إجراء الدراسة والذي كان سببه خوفهم من أن يقدموا إجابات خاطئة وعند انتهاءهم من الإجابة قمنا بجمع الاستمارات من تلاميذ والتحقق من إجابتهم على كل أسئلة الاستبيان.

-7 أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات

تم الاعتماد في معالجة البيانات على الأساليب الإحصائية وفق ما تفضيه فرضيات الدراسة.

✓ التكرار النسبي والنسبة المئوية.

✓ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

خلاصة

في هذا الفصل تم التطرق الى العديد من الخطوات الإجرائية، وقد اتبعنا أسلوب العينة العرضية واستخدام المنهج الوصفي لدراسة ظاهرة نفسية تربوية، واستعمال العديد من أدوات جمع البيانات كالملاحظة الاستببان ومن أجل التحقق من صحة الفرضيات اعتمدنا على مجموعة من الأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس:

عرض واختبار

الفرضيات ومناقشتها

الفصل الخامس عرض واختبار الفرضيات ومناقشتها

تمهيد

- 1 وصف العينة
- 2 عرض النتائج الفرضية الأولى
- 3 عرض النتائج الفرضية الثانية
- 4 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
- 5 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
- 6 ملخص النتائج
- 7 النصائح والتوجيهات

خلاصة

تمهيد

بعد تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على عينة الدراسة، سنتطرق في هذا الفصل الى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وكذا مناقشتها وتفسيرها للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة، لنختم العمل ببعض التوصيات والاقتراحات واستنتاج عام للدراسة

1- وصف العينة

1-1 عدد تلاميذ العينة وفق لمتغير الجنس

جدول رقم 01: توزيع أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

| العينة | ذكور | إناث | المجموع |
|----------------|------|------|---------|
| عدد التلاميذ | 9 | 11 | 20 |
| النسبة المئوية | 45 | 55 | 100 |

يظهر الجدول أعلاه أن معظم التلاميذ كانوا إناث حيث بلغ عددهم 11 بنسبة 55%، أما عدد ذكور فبلغ 9 ذكور بنسبة 45% كما هو موضح في الشكل الموالي



الشكل رقم 01: يمثل توزيع أفراد العينة وفقا للجنس (ذكور/ إناث)

المصدر: الاعتماد على محررات برنامج SPSS

2- عرض النتائج

1-2 عرض البيانات المتحصل عليها:

جدول رقم 02: جدول التفرغ البيانات المتحصل عليها من خلال أداة جمع البيانات.

| الأفراد | الجنس | مواجهة المشكلة | حول | مواجهة فعالة | مواجهة السند | تجنب المواجهة | مواجهة انفعالية | الدرجة الكلية |
|---------|-------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| 1 | ذ | 19.00 | 19.00 | 19.00 | 21.00 | 17.00 | 21.00 | 97.00 |
| 2 | أ | 17.00 | 17.00 | 17.00 | 15.00 | 19.00 | 19.00 | 87.00 |
| 3 | ذ | 20.00 | 21.00 | 21.00 | 18.00 | 18.00 | 19.00 | 96.00 |
| 4 | أ | 16.00 | 18.00 | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 14.00 | 77.00 |

| | | | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|---|----|
| 95.00 | 17.00 | 13.00 | 20.00 | 24.00 | 21.00 | ذ | 5 |
| 90.00 | 15.00 | 16.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | ذ | 6 |
| 96.00 | 16.00 | 13.00 | 23.00 | 22.00 | 22.00 | ذ | 7 |
| 89.00 | 19.00 | 17.00 | 20.00 | 13.00 | 20.00 | ذ | 8 |
| 89.00 | 17.00 | 14.00 | 20.00 | 21.00 | 17.00 | أ | 9 |
| 99.00 | 18.00 | 19.00 | 24.00 | 16.00 | 22.00 | ذ | 10 |
| 96.00 | 20.00 | 20.00 | 16.00 | 20.00 | 20.00 | أ | 11 |
| 90.00 | 17.00 | 19.00 | 13.00 | 20.00 | 21.00 | أ | 12 |
| 104.00 | 18.00 | 20.00 | 20.00 | 24.00 | 22.00 | ذ | 13 |
| 97.00 | 21.00 | 19.00 | 17.00 | 18.00 | 22.00 | أ | 14 |
| 103.00 | 20.00 | 21.00 | 19.00 | 20.00 | 23.00 | ذ | 15 |
| 84.00 | 16.00 | 18.00 | 14.00 | 20.00 | 16.00 | أ | 16 |
| 88.00 | 18.00 | 17.00 | 17.00 | 20.00 | 16.00 | أ | 17 |
| 92.00 | 16.00 | 16.00 | 18.00 | 21.00 | 21.00 | أ | 18 |
| 94.00 | 14.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 20.00 | أ | 19 |
| 92.00 | 16.00 | 13.00 | 21.00 | 21.00 | 21.00 | ذ | 20 |

جدول 03 الوصف الإحصائي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

| الانحراف المعياري | المتوسط حسابي | النسبة المئوية | التكرار | المستوى | استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية |
|-------------------|---------------|----------------|---------|---------|-----------------------------------|
| 2.23 | 19.80 | 00 | 0 | منخفض | استراتيجية حل المشكل |
| | | 25 | 05 | معتدل | |
| | | 75 | 15 | مرتفع | |
| 2.45 | 19.80 | 00 | 00 | منخفض | استراتيجية مواجهة فعالة |
| | | 20 | 04 | معتدل | |
| | | 80 | 16 | مرتفع | |
| 2.85 | 18.55 | 00 | 00 | منخفض | استراتيجية السند الاجتماعي |
| | | 45 | 05 | معتدل | |
| | | 55 | 11 | مرتفع | |
| 2.62 | 17.05 | 00 | 00 | منخفض | |

| | | | | | |
|------|-------|-----|----|-------|-------------------|
| | | 60 | 12 | معتدل | استراتيجية تجنب |
| | | 40 | 08 | مرتفع | المواجهة |
| 2.11 | 17.55 | 00 | 00 | منخفض | استراتيجية |
| | | 65 | 13 | معتدل | المواجهة انفعالية |
| | | 35 | 07 | مرتفع | |
| | | 100 | 20 | | المجموع |

جدول 30 الذي يمثل الاختلاف بين مستويات استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا تبين لنا أن التلاميذ يلجؤون الى استخدام استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بمستويين هما: مرتفع ذلك فيما يخص استراتيجية حل المشكلات، ثم المواجهة الفعالة ثم استراتيجية السند الاجتماعي وإما بمستوى معتدل ذلك يخص استراتيجية تجنب المواجهة ثم المواجهة انفعالية.

اختبار الفرضيات ومناقشتها

نص الفرضية 01: تعد استراتيجيات حل المشكلات هي الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية من طرف تلاميذ المعدين مقبلين على شهادة البكالوريا

جدول رقم 40: الوصف الإحصائي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

| الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | مجموع الدرجات | حجم العينة | |
|-------------------|-----------------|---------------|------------|--------------------|
| 2.23842 | 19.8000 | 396.00 | 20 | مواجهة حول المشكلة |
| 2.54641 | 19.8000 | 396.00 | 20 | مواجهة فعالة |
| 2.85574 | 18.5500 | 371.00 | 20 | مواجهة السند |
| 2.62528 | 17.0500 | 341.00 | 20 | تجنب المواجهة |
| 2.11449 | 17.5500 | 351.00 | 20 | مواجهة انفعالية |

من خلال جدول 30 الذي يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس الضغوط النفسية وأبعاده حيث أن الاستراتيجية الأكثر استخداما تتمثل في استراتيجية حل المشكلات بمتوسط حسابي هو 19.80 حيث أن الاختلاف في مستويات استراتيجية حل المشكلات اختلاف حقيقي ذلك لصالح مستوى مرتفع من استراتيجية حل المشكلات بتكرار 15 أي بنسبة 75% أي أن أغلب التلاميذ يلجؤون لهذه الاستراتيجية في مقابل مستوى معتدل من استراتيجيات حل مشكلات بتكرار 5 أي بنسبة 25%

ثم تليها استراتيجية مواجهة الفعالة ذلك بمتوسط حسابي قدره 19.80 وانحراف معياري 2.23 حيث أن الاختلاف في مستوى استراتيجية مواجهة الفعالة اختلاف حقيقي ذلك لصالح مستوى مرتفع من استراتيجية مواجهة فعالة بتكرار 16 أي بنسبة 80% ما يعني استخدام أغلب التلاميذ لهذه الاستراتيجية مقابل مستوى معتدل من استراتيجية مواجهة فعالة بتكرار 04 أي ما يمثل نسبة 20%

ثم تليها استراتيجية مواجهة السند الاجتماعي ذلك بمتوسط حسابي قدره 18.55 وانحراف معياري 2.85 حيث أن الاختلاف في مستوى استراتيجية مواجهة فعالة اختلاف حقيقي لصالح مستوى مرتفع من استراتيجية السند الاجتماعي

بتكرار 16 أي بنسبة 80 % ما يعني استخدام أغلب التلاميذ لهذه الاستراتيجية مقابل مستوى معتدل من استراتيجية مواجهة فعالة بتكرار 04 أي ما يمثل نسبة 20 %

ثم تلمها استراتيجية تجنب المشكل ذلك بمتوسط حسابي قدره 17.05 و بانحراف معيار 2.62 حيث أن الاختلاف في مستوى استراتيجية تجنب المشكل اختلاف حقيقي ذلك لصالح مستوى معتدل من 08 أي ما يمثل نسبة 40 %

ثم تلمها استراتيجية مواجهة انفعالية ذلك بمتوسط حسابي قدره 17.55 و بانحراف معياري 2.11 حيث أن الاختلاف في مستوى استراتيجية مواجهة انفعالية في مستوى استراتيجية مواجهة انفعالية اختلاف حقيقي ذلك لصالح مستوى معتدل من استراتيجية المواجهة انفعالية بتكرار 13 أي بنسبة 65 % مقابل مستوى مرتفع من استراتيجية مواجهة انفعالية بتكرار 07 أي ما يمثل نسبة 35 %

من خلال ما سبق توصلنا لقبول الفرضية التي تنص: على أن استراتيجية حل المشكلات هي الأكثر استخداما من طرف تلاميذ المعدين مقبلين على شهادة البكالوريا.

3- عرض نتائج الفرضية الثانية

نص الفرضية 02: هل توجد فروق في استخدام استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ معيدين تعزى للجنس؟

جدول رقم 05: الوصف الإحصائي استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة وفق متغير الجنس

| استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية | الجنس | عينة | متوسط حسابي | انحراف المعياري |
|----------------------------------|-------|------|-------------|-----------------|
| استراتيجية حل المشكل | ذكور | 09 | 20.88 | 1.26 |
| | إناث | 11 | 18.90 | 2.50 |
| استراتيجية مواجهة فعالة | ذكور | 09 | 19.77 | 3.52 |
| | إناث | 11 | 19.81 | 1.53 |
| استراتيجية السند الاجتماعي | ذكور | 09 | 20.22 | 1.71 |
| | إناث | 11 | 17.18 | 2.92 |
| استراتيجية تجنب المواجهة | ذكور | 09 | 17.11 | 2.80 |
| | إناث | 11 | 17.00 | 2.60 |
| استراتيجية مواجهة انفعالية | ذكور | 09 | 18.11 | 1.90 |
| | إناث | 11 | 17.09 | 2.25 |
| المجموع | ذكور | 09 | 96.11 | 5.30 |
| | إناث | 11 | 90.00 | 6.00 |

من خلال جدول رقم 50: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لأفراد العينة وفق متغير الجنس

نجد تباين ظاهري في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى الجنس حيث أنه يوجد اختلاف ظاهري في استراتيجية حل مشكلات لذكور بمتوسط حسابي 20.88 وانحراف معياري 1.26 مقابل استراتيجية حل المشكلات لصالح اناث بمتوسط حسابي 18.90 وانحراف معياري 2.50. كذلك نجد اختلاف ظاهري في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في أسلوب مواجهة فعالة لصالح اناث بمتوسط حسابي 19.81 وانحراف معياري 1.53 مقابل استراتيجية مواجهة الفعالة لصالح ذكور بمتوسط حسابي 19.77 وانحراف معياري 3.52. كذلك نجد اختلاف ظاهري في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في أسلوب السند الاجتماعي لصالح ذكور بمتوسط حسابي 20.22 وانحراف معياري 1.18 مقابل استراتيجية مواجهة الفعالة لصالح اناث بمتوسط حسابي 17.18 وانحراف معياري 2.92. كما نجد التباين ظاهري في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في أسلوب تجنب المواجهة صالح ذكور بمتوسط حسابي 17.11 وانحراف معياري 2.80 مقابل استراتيجية مواجهة الفعالة لصالح اناث بمتوسط حسابي 17.00 وانحراف معياري 2.66. كما نجد تباين ظاهري في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية في أسلوب مواجهة انفعالية لصالح ذكور بمتوسط حسابي 18.11 وانحراف معياري 1.90 مقابل استراتيجية مواجهة انفعالية لصالح اناث بمتوسط حسابي 17.09 وانحراف معياري 2.25 من خلال ما سبق توصلنا لقبول الفرضية الثانية: توجد فروق في استخدام استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ معديين

البكالوريا تعزى للجنس

4- مناقشة الفرضيات

1-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

بالنسبة للفرضية الأولى المتمثلة في أن استراتيجية حل المشكلات هي الأكثر استخداما للتلاميذ المعديين المقبلين على شهادة البكالوريا توصلنا من خلال النتائج المتحصل عليها بالنسبة للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده جدول رقم 04 الذي يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده مرتبة ترتيبا تنازليا من الأعلى إلى الأسفل أن الفرضية محققة لكون أن المتوسط الحسابي لها هو الأكثر ارتفاعا بقيمة 19.80 يرجع ذلك إلى التلاميذ في سنة نواجههم العديد من الضغوطات والأزمات التي تحتم عليهم انتهاج سبل وطرق للخروج من هذه المواقف والبحث عن حلول للمشكلات والعوائق التي تعترضهم كل حسب الطريقة التي تلائم مشكلته وهذا حسب ما يرى nhsp تختلف ردود أفعال الفرد للموقف الضاغطة نفسه باختلاف الزمان والمكان الذي يحدث فيه بسبب التغيير في المعتقدات الفرد وأفكاره وخبراته كما تنطوي استراتيجية حل المشكل مع التعامل بشكل مباشر مع المواقف الضاغطة والعمل على إيجاد وسيلة لحلها ووضع خطط وتجزئة المشكلة إلى مراحل لحلها أو تعامل معها حتى يسهل حلها بالنسبة لاستراتيجية المواجهة الفعالة يرجع هذا إلى أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا إزاء المواقف الضاغطة يلجؤون إلى الوقوف عند هذه الوضعيات للحد من تفاقمها وتراكمها بطريقة ملائمة حتى يتمكنوا من مجابهة هذه السنة بأقل عدد من المشكلات فالمواقف الضاغطة خلال هذه السنة تحتم عليه تحلى بالمرونة من حيث الاستراتيجية المناسبة للمواقف التي تعترضه والتي قد تختلف من شخص لآخر وقد سلط كل من "فلوكمان" و "موسكوتيز" الضوء على هذا الأمر حيث لاحظ أن عملية المواجهة قد تكون فعالة في موقف ولكنها غير فعالة في موقف آخر وبالتالي موقف ضاغطة واحد يستدعي الكثير من بدائل الحلول ربما يحتاج موقف آخر أو يستحدثه يستعين به في طرق معالجته لموقفه الحالي

2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية

بالنسبة للفرضية الثانية التي تنص توجد فروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى بالجنس.

ومن خلال ما توصلت إليه النتائج السابقة تبين وجود فروق بين الجنسين في مستوى استراتيجيات المواجهة لصالح الذكور. ومنه أن الذكور أكثر استخداما استراتيجيات المواجهة وبالتالي يمكننا القول أن الإناث يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة المركز على الانفعال بينما الذكور يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة المركز على المشكل وبالتالي بإمكانهم مواجهة المواقف الضاغطة لأن فعالية المواجهة المركزة على المشكل تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة للتحكم في الوضعية الضاغطة التي يواجهها المراهق. بينما المواجهة المركزة على الانفعال تكون أقل مستوى من التحكم مما يدفع إلى التعبير الانفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط. وبالتالي تسمح المواجهة المتمركزة حول المشكل بتخفيف الضغط المعاش كما أن الطالبات يستخدمن أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتدعيم الاجتماعي ولوم الذات بينما يستخدم الطلاب الإنكار والقبول والتعامل النشط لأن الذكور يعتمدون في مواجهة الحدث الضاغط على حل المشاكل ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة على عكس الإناث اللواتي يعتمدن على الانفعال حيث إنهم يجدون صعوبة في ضبط انفعالاتهن وقد اتفقت هذه النتيجة مع عبد الله (2002) والتي تهدف لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية في دراسة مقارنة بين الريف والحضر والتي أسفرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث بشأن أساليب المواجهة. بينما وجدت الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق في مستوى أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الإناث والذكور وبالتالي اختلفت مع دراسة كنج (1991) بعنوان أحداث الحياة اليومية والضغوط واستراتيجيات المواجهة عند الطلاب المرحلة الثانوية والتي أظهرت نتائج دراسته إلى وجود فروق في مستوى أبعاد استراتيجيات المواجهة الضغوط وتوصلت دراسته أن الذكور أكثر لاستخدام التخطي\لحل المشكل وتحمل المسؤولية أما الإناث فكن أكثر ميلا إلى الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب.

5- ملخص النتائج

هدفت دراستنا الحالية إلى التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا المعدين، في إطار دراسة ميدانية شملت عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي الراسيين في شهادة البكالوريا، من خلال بهدف التعرف على استراتيجية المواجهة الأكثر استخداما من طرفهم وتأثيرها بمتغيري الجنس والشعبة، وعليه توصلنا إلى النتائج التالية:

- فيما يخص الفرضية الأولى التي مفادها أن الاستراتيجية الأكثر استخداما من طرف التلاميذ البكالوريا المعدين هي استراتيجية حل المشكلات وهذا توافق منع توقعناه أي تحقق الفرضية وقد يرجع هذا إلى أن التلاميذ بعد اخفاقهم في تحقيق نجاح في البكالوريا تجاوزوا الصدمة وهذا ما دفعهم إلى البحث عن سبل وطرق للتعامل مع الضغط الناتج اعلى هذا الإخفاق من توتر وقلق حول المستقبل

- بالنسبة للفرضية الثانية التي تنص على وجود اختلافات في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ البكالوريا المعدين كانت هي الأخرى مماثلة لتوقعاتنا وهذا قد يعود إلى الفروق الفردية بين الأفراد حيث يميل الذكور عند مواجهتهم لظروف ومواقف جديدة يعملوا على وضع خطط وخطوات لتخطي الموقف في محاولة منهم للتكيف مع مقتضيات البيئة الجديدة بينما فإن الإناث فهم عند مواجهتهم لضغوطات فإنهم يلقون صعوبة في ضبط انفعالاتهن كما يبحثون في محيطهم على الدعم لتخفيف من التوتر

6- النصائح والتوجيهات

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة يمكن تقديم عدد من اقتراحات تتجسد فيما يلي

- توجيه العناية المادية والمعنوية لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في الدراسة والأسرة والمحيطين بتلميذ.
- إعطاء أهمية كبيرة لتطوير إمكانيات التلميذ في تبني أساليب الملائمة لمواجهة ضغوط الحياة، وذلك من خلال إدراجها في البرامج التربوية في مراحل التمدرس الابتدائي والمتوسط والثانوي.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وتغطية الموضوع من الناحية النفسية وأثرها على البعد الاجتماعي والأكاديمي
- وضع إجراءات صارمة بخصوص التلاميذ الذين يغادرون مقاعد الدراسة خلال السنة الدراسية دون سبب مقنع
- تنظيم الوقت دوما فيما يتوافق مع حالة المعيد المعنوية، فمثلا إذا كنت متعبا لا تحاول حفظ الدروس لأن ذلك يسبب النسيان السريع بل قم بحل التمارين وما إلى ذلك
- أن يتعد عما يقلقه بقدر الامكان ان لا يصدق التلميذ الاشاعات بانه تم حذف الدروس وما إلى ذلك الا من مصدر موثوق كالأستاذة مثلا لأنهم تصلهم القرارات أولا بأول ويعرفون المستجدات دائما
- الخروج إلى أماكن التنزه بمرافقة الوالدين او الاصدقاء لتخفيف من الضغط الدراسي
- محاولة حل أكبر عدد من التمارين خاصة في المواد الأساسية
- أن يعمل طوال السنة على نيل شهادة البكالوريا لا أن ينتظر التلميذ يوم الامتحان فلا يجد من أين يبدأ لأن المعلومات تثبتت تدريجيا

خلاصة

وفي الأخير وبعد جمع المعلومات من تلاميذ ومعالجتها ببرنامج SPSS نتوصل إلى أن تلاميذ المعدين يستخدمون استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مستويين هما مستوى مرتفع ومستوى معتدل وتعد استراتيجيات حل المشكل هي الأكثر استعمالاً من طرف المعدين. حيث نلاحظ اختلاف بين الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي قد يكون سببها الفروق الفردية بين الجنسين والتنشئة الاجتماعية

خاتمة

لقد سعت الدراسة الحالية إلى توفير معطيات علمية وعملية، تساعد على معرفة الاستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي عند شريحة هامة من المجتمع وهم التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا خاصة وأنهم في مرحلة هامة من مراحلهم الدراسية

فشهادة البكالوريا تأخذ مساحة كبيرة من تفكيرهم واهتمامهم مما يؤدي بهم لتعرض المستمر للضغوط النفسية التي تجعلهم في حالة تتسم بالانفعال، القلق والتوتر، الخوف الأمر الذي يؤثر على مردودهم الدراسي وتمنعهم من مواصلة حياتهم بطريقة سليمة، بالرغم من هذه الضغوط فإن نتائج الدراسة التي طبقت على تلاميذ المعديين بثانوية محمود بن محمود التلميذ يستخدمون جميع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهي: استراتيجية حل المشكل، استراتيجية المواجهة الفعالة، استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي، استراتيجية تجنب المشكل وأخيرا استراتيجية المواجهة انفعالية في التخفيف منها ومواجهتها من أجل تحقيق التوازن والصحة النفسية. كما أسفرت النتائج على وجود اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعود لتأثير الجنس ونظرا لحساسية هذه المرحلة يجب أن على كل من الأولياء والمختصين النفسيين والتربويين مرافقة التلاميذ في سبيل تقديم كل ما من شأنه أن يساعدهم لتخفيف من العراقيل والصعوبات التي يتعرضون إليها

قائمة مصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- أحمد شويخ هناء (2007). "أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية". القاهرة. دار اتارك للنشر والتوزيع.
- أحمد عبد الله بديعة (2009). "الامتحانات المدرسية والحل". مركز البحوث والتطوير التربوي. عدن
- أحمد محمد الزغبى. (2001) "علم النفس النمو الطفولة والمراهقة". دار زهران للنشر والطباعة، الأردن.
- أحمد محمد عرافي. (2013). "أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب". مذكرة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي. جامعة أم القرى. السعودية.
- استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر. العدد (169 الجزء الثالث). يوليو لسنة 2016.
- إلهام برينات. (2020). "مستوى تقدير الذات لدى المراهق الراسب في شهادة البكالوريا". مذكرة ماستر. جامعة قالمة. الجزائر.
- برزوان حسيبة. "مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية". فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي. الجزائر. العدد 24. جوان 2016.
- بغيجة لباس. (2006). "استراتيجيات التعامل مع الضغوطات النفسية "الكوكابين" وعلاقته بمستويات القلق والاكنتاب لدى المعاقين حركيا". رسالة ماجستير. جامعة الجزائر.
- بن صغير كريمة. (2018). "مطبوعة بيداغوجيا في مادة منهجية وتقنيات البحث". كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة 8 ماي قالمة
- بن عباد فتحي. د عيسو عقيلة. (2021). "الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 13 (02) / 2021، الجزائر قاصدي مبراح ورقلة
- جدو عبد الحفيظ. (2014). "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم". مذكرة لنيل شهادة الماجستير.
- جغبوب دلال (2009)، إدارة الوقت وعلاقته بالقيادة الإبداعية لدى مديري الثانويات، رسالة ماجستير جامعة فرحات عباس، سطيف الجزائر
- الحاج قدوري. (2005). "الإهدار التربوي لدى طلاب كلية العلوم والعلوم الهندسية". رسالة ماجستير. علم النفس. جامعة ورقلة. الجزائر
- الحاج قدوري. (2015). "بناء برنامج إرشادي لرفع مستوى تقدير الذات لدى المتمدرسين المعدين للمستويات النهائية بالمؤسسة التعليمية الجزائرية. دراسة ميدانية بمدينة ورقلة. أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم تخصص علم النفس المدرسي. جامعة ورقلة.
- الحاج قدوري. (2016). "تقدير الذات لدى التلاميذ المعدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 26 سبتمبر. جامعة قاصدي مبراح. ورقلة. الجزائر
- حامد عبد السلام زهران. (2005). "الصحة النفسية والعلاج النفسي". عالم الكتب. القاهرة.

- حسن طه عبد العظيم وحسن سلامة عبد العظيم (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ط5، عمان دار الفكر
- خليل مخائيل معوض. (2003). "سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة". ط3. مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.
- دردير نبيلة أحمد أبو حبيب (2010). "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي بلد بأبناء الشهداء في محافظة غزة". رسالة ماجستير في علم النفس. غزة. فلسطين.
- دعو سميرة. شنوفي نورة. (2013). "الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي". مذكرة ماجستير. جامعة أكلي محمد أولحاج. البويرة.
- دويديري رجا. (2000). "البحث العلمي أساسياته النظرية وممارسته العلمية". ط1، دار الفكر، دمشق، سوريا.
- رحيم يونس كرو العزاوي. (2008) "منهج البحث العلمي". ط1. دار دجلة. عمان.
- رشيد مسعودة (2020). "الرسوب في شهادة البكالوريا وتأثيره على تقدير السلوك لدى التلاميذ الراسيين". مذكرة ماستر. جامعة البويرة. الجزائر.
- رمضان محمد القذافي. محمد الفلوقي. (1997). «العلوم السلوكية في مجال الإدارة والإنتاج ط3، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية. مصر
- زهران حامد عبد السلام (1982) الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة عالم الكتب
- سامي محمد ملحم. (2004). "علم النفس النمو". ط1. دار الفكر. الأردن.
- السهلي عبد الله. (2010). "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المرضى المرتدين على مستشفى الطب النفسي وغير المرضى". رسالة ماجستير. المملكة العربية السعودية. جامعة أم القرى.
- صلاح الدين العمري. (2005) "علم النفس النمو". ط1. مكتبة المجتمع العربي. الأردن.
- صياد نعيمة. (2009). "واقع المرافقة النفسية التربوية لمعيدي شهادة البكالوريا". مذكرة لنيل شهادة الماجستير. جامعة باجي مختار. عنابة.
- طبي سهام (2005). "أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة، دراسة ميدانية لدى عينة للمصابين بالحروق". رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية. الجزائر.
- طه عبد العظيم حسين. سلامة عبد العظيم حسين (2006). "استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية". ط1. دار الفكر
- الطيطي. محمد عبد الله. محمود أحمد أبو سمرة. (2019). "منهج البحث العلمي من التبيين إلى التمكين". دار اليازوري العلمية. عمان
- عبد الرحمان عيسوي (1992)، في الصحة النفسية والعقلية. د ط. دار النهضة العربية.
- عبد الرحمان محمد العيسوي (2005) المراهق والمراهقة، ط1، بيروت لبنان، دار النهضة العربية. بيروت
- عبد الرحمن العيسوي. (2011). "سيكولوجية التعلم والتعليم". ب ط. دار أسامة للنشر والتوزيع. عمان
- عبد العظيم طه حسين. عبد العظيم سلامة (2006). "استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية". ط1. دار الفكر. عمان.
- عبد المنعم الحنفي. (1999). "موسوعة الطب النفسي". ط2. مكتبة مدبولي. القاهرة

- عدلي صليحة. (2010). "فعالية المنظومة التربوية من خلال امتحانات شهادة البكالوريا وشهادة التعليم الأساسي 1999-2000 / 2007-2008". مذكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاقتصادية. جامعة الجزائر
- عزت حجازي. (1985). "الشباب العربي ومشكلاته". عالم المعرفة الكويت.
- عمار الطيب كشرود. (1995). "علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث مفاهيم ونظريات". ط 1. دار الكاتب الوطنية بنغازي. ليبيا.
- العمر بدر عمر الدغيم. محمد الدغيم. (2007). "النموذج الثاني للمظاهر الانفعالية للضغوط النفسية". المجلة التربوية. مجلد 21
- عيسى بن سليمان الفيقي. (1438هـ)، مرحلة المراهقة. د ط.
- الغربي عبد الحميد. (1999). "الإدارة الاستراتيجية لمواجهة القرن الحادي والعشرين". مجموعة النيل. مصر.
- فاروق السيد عثمان. (2001). "القلق وإدارة الضغوط النفسية". ط 1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- فاطمة عوض. ميرفت علي خفاجة. (2002). "أسس ومبادئ البحث العلمي". ط 1. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر.
- فوزي محمد جبل، علم النفس العام. (2001). ب ط. المكتب الجامعي الحديث. الإزراطية. الإسكندرية.
- القصاص. مهدي محمد. (2007). "مبادئ الإحصاء والقياس الاجتماعي". جامعة المنصورة. مصر.
- كمال قدور. (2011). "الاتجاهات الطلبة الراسبين في العلوم الطبية نحو المشكلات البيداغوجية وعلاقتها ببعض الخصائص الديمغرافية". شهادة ماجستير. جامعة عنابة. الجزائر.
- محمد بلقاسم. حاج شتوان. (2016). "الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية. المجلد 112. العدد 1. جامعة وهران الجزائر.
- محمد عبيدات. محمد ابو نصار وعقيلة. (1999). "منهجية البحث العلمي، القواعد والمراحل والتطبيقات". دار وائل للطباعة والنشر. عمان.
- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، (1975)، علم النفس التربوي، ط 2، دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة، جدة
- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف. (1990). "الصحة النفسية والتفوق الدراسي". دار النهضة العربية للطباعة والنشر. بيروت.
- مريم سليم. (2002). "علم النفس النمو". ط 1. بيروت لبنان، دار النهضة العربية
- مريم سليم. على زيغود. (2009). "حقول علم النفس". ط 2. بيروت لبنان. دار النهضة العربية.
- مسعود أحمد. "العينات في البحث الوصفي". مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية. مجلد 4 ص 363/379. جامعة عين تموشنت. الجلفة.
- نوال السيد. (2009). "الضغط النفسي وتأثيره على الدافعية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا". مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية. جامعة الجزائر.

- الهاشمي لوكيا وآخرون. (2002). "الإجهاد لدى المكتبيين الجامعيين". مشروع بحث، مجلد 1. مجلة أبحاث نفسية وتربوية
- هناء صالح. (2013). "علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى الطلبة المقيمين بجامعة ورقلة". رسالة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة الجزائر
- هيجان عبد الرحمن. (1998). "ضغوط العمل منبج شامل للدراسة الضغط مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها". معهد الإدارة العامة
- والي وداد (2015). "استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث". مذكرة ماجستير
- ولد خليفة محمد العربي. (1989). "المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية". ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.

En Français

- Marilou Bouchon, schuertzer(2001), consents stress, coping, recherché en soin infirmiers N67/12/France.
- Pierlui, Graziani, et Joël swendsen(2004) le stress émotions stratégies d'adaptation Armand Colin, Paris
- Mahmoud boudarene (2005), le stress entre bien être et souffrance, Bertin édition Alger.
- Lazarus, s, f ET And folk man, s (1984), stress appraisal and coping Springer New york

الملاحق

استمارة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الموزعة على أفراد العينة

عزيزي التلميذ الاسم واللقب (اختياري):

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علم النفس العيادي والتي تحمل عنوان: استراتيجيات

مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود المقياس.

أمامك مجموعة من الأساليب التي تستخدم عادة لمواجهة المواقف الضاغطة في حياة

المرجو منك

1- قراءة هذه الأساليب بدقة

2- التفكير بمدى تطابقها مع أساليبك الشخصية.

3- وضع علامة ✓ أمام كل عبارة لبيان مدى تطابقها عليك. وفق درجات المقياس

ملاحظة " اجابتك المقدمة هي مجرد رأي الغرض منها خدمة البحث العلمي ولا توجد هناك إجابة صحيحة أو

خاطئة" و نرجوا تعاونكم

الجنس: ذكر أنثى

الشعبة:

سنوات الإعادة:

المعدل الفصلي:

مقياس استراتيجيات المواجهة

| الرقم | العبارات | تنطبق | تنطبق أحيانا | لا تنطبق |
|-------|--|-------|--------------|----------|
| 01 | أضع خطة لحل مشكلة وأنفذها | | | |
| 02 | أحب التحدي لتحقيق أهدافي | | | |
| 03 | أطلب المشاركة من أحد الزملاء لمعالجة الموقف الضاغط | | | |
| 04 | ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي | | | |
| 05 | أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط | | | |
| 06 | أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي | | | |
| 07 | أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي | | | |
| 08 | أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره | | | |
| 09 | أجد متعة كبيرة في تناول الطعام عند وجود مشكلة | | | |
| 10 | تشعرني الموقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة | | | |
| 11 | أضع بدائل مختلفة لحل المشكل | | | |
| 12 | أثابر من أجل الحصول على ما أريد | | | |
| 13 | أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|----|
| | | | أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها | 14 |
| | | | أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما | 15 |
| | | | أتنبأ بالنتائج المحتملة | 16 |
| | | | أبذل جهداً مضاعفاً كي أحقق الأهداف الصعبة | 17 |
| | | | تقيديني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة | 18 |
| | | | ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي | 19 |
| | | | ألجأ للرياضة كالمشي مثلاً كي أخفف من الوضع الضاغط | 20 |
| | | | أستعرض خطوات الحل قبل البدء في التنفيذ | 21 |
| | | | أقبل انتقادات زملائي وأناقشها معهم | 22 |
| | | | لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم | 23 |
| | | | أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة | 24 |
| | | | أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق | 25 |
| | | | أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه | 26 |
| | | | أتجنب الحلول الوسطى | 27 |
| | | | أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين | 28 |

| | | | | |
|--|--|--|---|----|
| | | | أتجنب الاختلاط بالأخرين عندما أكون في موقف ضاغط | 29 |
| | | | أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط | 30 |
| | | | أحدد المشكل الأهم وأبدأ في حلها | 31 |
| | | | أواجه الشخص الذي سبب لي المشكل | 32 |
| | | | أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما | 33 |
| | | | أتجنب التفكير بالمشكلة | 34 |
| | | | ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي | 35 |
| | | | أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة | 36 |
| | | | لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد | 37 |
| | | | أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة | 38 |
| | | | أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة | 39 |
| | | | ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكل | 40 |