

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي:

رقم التسجيل: 20075109117/2000475942

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

-دراسة ميدانية بمتوسطتي حسان بن ثابت بعين الخضراء

وحاجي الصالح بمقرة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علوم التربية

تخصص: ارشاد وتوجيه

إشراف الاستاذة:

د/ سعاد ولد محي الدين

من إعداد الطالبتين:

- حمادي صبيبة

- شيخي هناء

السنة الجامعية 2025/2024 م

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط -دراسة ميدانية بمتوسطي حسان بن ثابت بعين الخضراء، وحاجي الصالح بمقرة-، حيث اعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي في مجريات الدراسة، واخترنا أسلوب الحصر الشامل لأفراد مجتمع الدراسة المتكون من (304) تلميذا وتلميذة، وتم تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من إعداد الباحثة واكلي بديعة (2014)، حيث تم التحقق من صحة الفرضيات بالمعالجات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، التكرارات، معامل بيرسون لحساب العلاقة. T-test لحساب الفروق بين مجموعتين مستقلتين، وتوصلنا إلى النتائج التالية:

-ترتيب استراتيجيات المواجهة حسب الأهمية لدى عينة الدراسة (أسلوب المواجهة الفعالة، ثم يليه أسلوب حل المشكلات، ثم أسلوب الدعم الاجتماعي، ثم يليه في المرتبة الرابعة أسلوب المواجهة الانفعالية، وفي الأخير أسلوب التجنب).

-درجة استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة متوسطة.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجيات المواجهة، الضغوط النفسية، تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

Abstract :

The aim of the study was to identify the main strategies for coping with psychological stress among fourth-year middle school students — a field study conducted at Hassan Ibn Thabet Middle School in Aïn El Khadra and Haji Salah Middle School in the city of Maqra. The descriptive-analytical method was adopted, and the comprehensive survey approach was used to include the entire study population consisting of 304 male and female students.

The Coping Strategy Scale developed by Wakli Badia (2014) was applied, and the hypotheses were tested using the following statistical methods: means, standard deviations, frequencies, Pearson correlation coefficient to measure relationships, and the T-test to calculate differences between two independent groups. The study reached the following results:

1. The ranking of coping strategies by importance among the study sample is as follows: effective coping strategy, followed by problem-solving strategy, then social support strategy, followed in fourth place by emotional coping strategy, and finally, avoidance strategy.
2. The degree of use of coping strategies for psychological stress among the study sample was moderate.
3. There are statistically significant differences in the use of coping strategies for psychological stress attributed to the gender variable, in favor of females.

Keywords: coping strategy, psychological stress, fourth-year middle school students

شكر وعرفان

نحمد الله ونشكره الذي وفقنا في انجاز هذا العمل العلمي

الذي يمثل ثمرة مشوارنا الدراسي، وعرفانا منا بالجميل نتقدم بجزيل الشكر

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة سواء بالقليل أو بالكثير، ونخص

بالذكر الأستاذة المشرفة "ولد محي الدين سعاد" التي نشكرها كثيرا

على توجيهاتها القيمة ومساندتها الدائمة

كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا على انجاز هذه المذكرة

كما نخص بالذكر كل أساتذة علم النفس الذين نكن لهم كل الاحترام

وفي الأخير

خالص الشكر لكل زملاء الدفعة.

الإهداء:

إلى كل

العابرين في حياتنا وتركوا أثرا جميلا لا ينسى

وآثارا لن تزول

الأمهات الإباء الأبناء الأزواج

والاخوة والأخوات

إلى الأكرم منا جميعا شهداؤنا الأبرار

إلى شهداء العبور المقدس الذين غيروا العالم بخطواتهم الصادقة

وإلى دماء شهدائنا الزكية

وإلى الصامدين على الثغور أزيد من 200 يوم

المدافعين على شرف الأمة

المتحدين غطرسة ألد عدو في تاريخ البشرية

يا من أتعبتم من بعدكم

إلى الأحرار خلف القضبان، الثابتين ثبات الجبال

وإلى كل الذين استطاعوا أن يقولوا: "لا"

للظلمة وفدّوا الحق بأعمارهم

نفسى الفداء لكم

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	الملخص
	شكر وعرافان
	الاهداء
	فهرس الجداول
أ-ب	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
13	1. اشكالية الدراسة
15	2. فرضيات الدراسة
15	3. أهداف الدراسة
15	4. أهمية الدراسة
16	5. مصطلحات الدراسة
17	6. الدراسات السابقة
22	7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة
22	أولاً: إستراتيجيات المواجهة
23	1. مفهوم المواجهة
24	2. مفهوم إستراتيجية المواجهة
25	3. النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة
27	4. تصنيفات إستراتيجيات المواجهة
30	5. العوامل المؤثرة على إستراتيجيات المواجهة
33	ثانياً: الضغوط النفسية
34	1. مفهوم الضغط النفسي
36	2. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
37	3. أعراض الضغوط النفسية لدى التلميذ

39	4. مصادر الضغوط النفسية لدى التلميذ
40	5. إستراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى التلاميذ أمام الضغوط النفسية
41	خلاصة
الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة	
44	1. منهج الدراسة
44	2. الدراسة الإستطلاعية
45	3. الدراسة الأساسية
45	1.3. مجتمع وعينة الدراسة
46	2.3. حدود الدراسة
46	4. أدوات الدراسة
49	5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
51	1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
51	2.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
53	3.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
54	4.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
56	الاستنتاج العام
56	مقترحات الدراسة
58	قائمة المراجع
64	قائمة الملاحق

فهرس الجداول والملاحق

الصفحة	فهرس الجداول	الرقم
45	مصفوفة ارتباطات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس	1
46	نتائج معاملات الثبات لأساليب المواجهة والمقياس ككل بطريقة الفا كرونباخ	2
48	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية	3
49	توزيع عينة الدراسة الاساسية	4
50	مجالات تصنيف درجة الفرد وفق المتوسط الفرضي	5
51	التحقق من اعتدالية التوزيع لدرجات عينة الدراسة على المقياس	6
54	نتائج البيانات الوصفية لأبعاد المقياس	7
55	نتائج البيانات الوصفية لاستجابة عينة الدراسة على المقياس	8
57	حساب الفروق بين الرتب بطريقة مان-ويتني	9

الصفحة	فهرس الملاحق	الرقم
64	اختبار اعتدالية التوزيع	3
64	ترتيب الاستراتيجيات من الأعلى استخداما الى الأقل للتحقق من الفرضية الاولى	4
64	البيانات الوصفية لمستوى استجابات افراد العينة على مقياس الاستراتيجيات للتحقق من الفرضية الثانية	5
65	التحقق من الفروق الفرضية الثالثة	6
66	مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط	5

مقدمة

تعتبر الضغوط النفسية إحدى السمات الملازمة لحياة الإنسان المعاصر، إذ لا يكاد يخلو منها أي فرد مهما اختلف ظروفه. وتتنوع هذه الضغوط في شدتها من شخص لآخر، كما تختلف طرائق التعامل معها بحسب طبيعة الفرد وخبراته. وقد يدفع هذا الواقع الإنسان، بشكل شعوري أو لا شعوري، إلى البحث عن أساليب تساعد على التصدي لتلك الضغوط أو التكيف معها، وهي الأساليب التي تُعرف في الأدبيات النفسية باسم استراتيجيات مواجهة الضغوط.

وتُشير العديد من الدراسات إلى أن فعالية هذه الاستراتيجيات تلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على التوازن النفسي، إذ إن تبني أساليب مواجهة ناجحة من شأنه أن يعزز الصحة النفسية، ويحد من مظاهر الاضطرابات مثل القلق والاكتئاب. وعلى العكس من ذلك، فإن ضعف استراتيجيات المواجهة أو استخدامها بشكل غير ملائم قد يسهم في تفاقم الحالة النفسية للفرد.

وفي هذا الصدد، تُعد فئة المراهقين من أكثر الفئات عرضة للضغوط النفسية، نظراً لما تمر به هذه المرحلة من تغيرات نمائية، ومطالب مدرسية، وضغوط اجتماعية وأسرية ومادية متعددة. وتزداد هذه الضغوط حدة عند تلاميذ السنة الرابعة متوسطة، الذين يواجهون محطة انتقالية حاسمة في مسارهم الدراسي تتمثل في اجتياز شهادة التعليم المتوسط، وهو اختبار مصيري غالباً ما يرتبط في وعيهم بمستقبلهم الدراسي والمهني. ويؤدي القلق المرتبط بالخوف من الفشل إلى نشوء اضطرابات نفسية متنوعة، ما يستدعي تعزيز آليات المواجهة النفسية لديهم للتخفيف من آثار تلك الضغوط.

وتظهر هنا أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط بوصفها أدوات نفسية فعالة تساعد المراهقين على تجاوز تحدياتهم اليومية. فمن جهة، تُمكنهم الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية من تنمية مهارات حل المشكلات وتعزيز الشعور بالكفاءة والسيطرة على المواقف. ومن جهة أخرى، تلعب الاستراتيجيات الانفعالية دوراً محورياً في إدارة المشاعر والتعبير عنها بشكل صحي، مما يسهم في تحسين التوازن النفسي والتكيف مع المواقف الضاغطة. وفي سياق ما سبق، جاءت هذه الدراسة لتُسلط الضوء على طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يعتمدها تلاميذ السنة الرابعة متوسطة، وكيفية توظيفها في مواجهة الضغوط التي تعترض مسارهم الدراسي والنفسي.

ولتحليل موضوع الدراسة أكثر تم وضع خطة تشمل ثلاثة فصول تتضمن ما يلي:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة الذي يشتمل ما يلي: إشكالية الدراسة، والتساؤلات والفرضيات، ثم تحدثنا عن أهداف الدراسة وأهميتها، وعن المفاهيم الإجرائية لها، والدراسات السابقة. توظيف الجانب النظري لمتغيرات الدراسة.

- الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة الذي تناول العناصر التالية: منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، عينة الدراسة الأساسية، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

- الفصل الثالث: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها والذي يحوي العناصر التالية: عرض نتائج الدراسة، مناقشة نتائج الدراسة، لتختم الدراسة باستنتاج عام ومقترحات على ضوء النتائج.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
 2. فرضيات الدراسة
 3. أهمية الدراسة
 4. أهداف الدراسة
 5. تحديد مفاهيم الدراسة
 6. الدراسات السابقة
 7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة
- خلاصة

1. إشكالية الدراسة:

تعد مرحلة المراهقة المبكرة، مثل تلك التي يمر بها تلاميذ المرحلة المتوسطة، من الفترات الحرجة التي تتسم بتغيرات جسدية، عاطفية، واجتماعية ملحوظة. في هذه المرحلة، يواجه التلاميذ العديد من التحديات التي قد تثير ضغوطاً نفسية تؤثر على حياتهم الدراسية والاجتماعية. تتنوع هذه الضغوط ما بين الضغوط الدراسية الناتجة عن التوقعات المدرسية، والعلاقات الاجتماعية المعقدة مع الأقران، بالإضافة إلى التغيرات النفسية والجسدية التي تطرأ عليهم خلال فترة النمو.

إن الضغوط أصبحت جزءاً من حياة التلميذ اليومية وأن قدره من الضغط قد يكون مطلوب لأداء مهامه بنجاح شرط أن لا يفوق قدراته في الإستجابة، لأنه يساعده على توظيف أفضل لجميع إمكانياته لتحقيق التكيف اللازم مع البيئة المدرسية، ويذكر ألين Allen (1983) إن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد يكون منها تأثير إيجابي يدفعه إلى تحقيق ذاته وقد يكون له أيضاً تأثيراً سلبياً يجعله يعجز عن تحقيق أهدافه ويعجز أيضاً عن التفاعل مع الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسجسدية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي (عوض، 2001، ص. 24)

تشير الدراسات أن لكل فئة اجتماعية مميزات التركيبية وخصوصيات اتجاه الضغوط ومسايرتها. "في الواقع يعزى الأمر إلى حقيقة مفادها أن تأثير الضغط النفسي على الفرد يتوقف على التوازن ما بين طبيعة الظروف التي تسبب الضغط النفسي وقدرتها على مواجهة هذه الظروف، علماً أن هذه القدرة تختلف بشكل كبير تبعاً للحالات التي يمر بها المرء. غالباً ما يؤدي غياب التوازن ما بين طبيعة الظروف والقدرة على المواجهة إلى نوع من أنواع الضغط النفسي يؤثر سلباً على الفرد." (ويلكنسون، 2015، ص. 9)

فالفرد مهما كان طفلاً مراهقاً أو راشداً، يسعى دائماً إلى القدرة على تحقيق ذاته ومكانته في المجتمع واتخاذ قراراته، لكن تبقى مرحلة المراهقة الفترة الحساسة التي يسعى فيها إلى تحقيق أكبر مستوى من التوافق مع التغيرات الجسمية والتوقعات الاجتماعية والدراسة. (بلحاج، 2011، ص. 2)

إن تعرض الفرد لعدد من الضغوط في حياته المعاشة قد يؤثر في صحته النفسية والجسمية والانفعالية وفي تعاملاته من أفراد بيئته ولكن المشكل لا يكمن في الضغط أو في الموقف الضاغط في حد ذاته وإنما في استراتيجيته تعامله مع هذا الموقف أي استراتيجية المواجهة (Coping)، وفي هذا السياق، يظهر دور استراتيجيات المواجهة كأداة رئيسية لتقليل تأثيرات هذه الضغوط النفسية على التلاميذ.

تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يطورون استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط النفسية يكونون أكثر قدرة على التكيف والتفوق في مواجهة التحديات اليومية. ويعرف "Lazarus" الاستراتيجيات بأنها تلك الجهود المعتمدة المنضبطة (السلوكية والمعرفية) التي يتبعها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية (سرور ، 2003، ص.16) لكن، رغم وجود العديد من هذه الاستراتيجيات، يبقى السؤال مطروحًا حول كيفية تأثير هذه الاستراتيجيات على التلاميذ في المرحلة المتوسطة، وخصوصًا على أدائهم الدراسي وصحتهم النفسية.

وتثير هذه الإشكالية النظرية تساؤلات حول طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يعتمد عليها التلاميذ في هذه المرحلة العمرية، ومدى تأثير البيئة المحيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) على اختيار هذه الاستراتيجيات. بالإضافة إلى ذلك، يمكن البحث في مدى فعالية هذه الاستراتيجيات في مواجهة الضغوط النفسية، وتحديد العوامل التي قد تسهم في تعزيز أو تقييد قدرة التلاميذ على التعامل مع الضغوط بشكل إيجابي، ومن خلال هذه الدراسة سنسأل مجموعة من التساؤلات نحاول الإجابة عليها من خلال هذه الدراسة وهي كالآتي:

التساؤلات:

- ما هي أهم الاستراتيجيات الأكثر استخداما في مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟
- ما درجة استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس؟

2. فرضيات الدراسة

- أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة هي أسلوب المواجهة الفعالة.

- درجة استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

3.أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف على أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها تلاميذ السنة الرابعة متوسط في مواجهة الضغوط النفسية.
- التعرف على درجة استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- التعرف على الفروق في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط وفق متغير الجنس.

4. أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية الدراسة في تناول الموضوع نفسه من خلال عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة، فغالبا ما تعيش هذه الفئة تحت ضغوطات الانتقال من المرحلة المتوسطة إلى المرحلة الثانوية أين يتحدد مصيرهم التعليمي، وما يرافق ذلك من ضغط دراسي وأسري، وخوف على المستقبل الدراسي لديهم الذي سيتحدد بناء على تحصيلهم.

صعوبة المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة التي تساهم بشكل كبير في ارتفاع معدلات القلق والتوتر والشعور بالإحباط في محاولتهم اثبات ذاتهم والتفوق في دراستهم فيتورطون في بعض السلوكات الغير صحيحة مثل اللجوء إلى التدخين أو المخدرات أو التتمر على الآخرين ومصادقة رفاق السوء.

كما تكمن الأهمية في كونها تسلط الضوء على استراتيجيات المواجهة التي تسلكها هذه الشريحة من المجتمع والتي يتعين البحث فيها والوصول إلى استنتاجات و حلول.

استثمار نتائج البحث في فهم وتصور الوضعيات المماثلة.

كما أن لهذه الدراسات أهمية كبيرة من شأنها أن تساهم عمليا وعلميا في البحث العلمي وتسلط الضوء على طبيعة العلاقة بين هذه الظواهر النفسية.

5. المفاهيم الإجرائية لمتغير الدراسة:

تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: هي مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية التي يستخدمها تلاميذ الرابعة متوسط لمواجهة المواقف الضاغطة التي تعيق تكيفه والمعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها التلاميذ (أفراد العينة) من خلال استجاباتهم لمقياس واكلي بديعة (2014) لمعرفة استراتيجية مواجهة الضغوط التي يستخدمونها.

6. الدراسات السابقة:

سمحت لنا الدراسات السابقة المتاحة للاطلاع على التراث النظري للموضوع الذي تناولته الدراسة الحالية والمتمثلة في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط على وجه الخصوص حيث تم التعرف على المناهج التي وظفت للإجابة على التساؤلات والتحقق من الفرضيات، وتحديد مؤشرات متغيرات الدراسة، ونوعية العينات المستهدفة وأدوات جمع البيانات، والأساليب الإحصائية المتبعة والخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة.

دراسة منى (2002): تحت عنوان " أساليب مواجهة الضغوط لدى طالب المرحلتين الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر "

هدفت الدراسة على التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى طالب المرحلتين التعليميتين باستخدام مقياس اساليب مواجهة الضغوط من اعداد الباحثة على عينة بلغت (1073) تلميذ وتلميذة من المرحلتين بمحافظتي القاهرة والمنوفية مستوى أعمارهم بين (12-18) سنة ، وتوصلت الباحثة الى أنه يميل أبناء الريف الى الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط (كالإنكار الاستسلام ، لوم الذات ، التنفيس الانفعالي)، بينما يميل الحضر الى استخدام الأساليب الإيجابية (كالتركيز

على حل المشكل ، ضبط الذات ، تحمل المسؤولية)، كما كشفت عن وجود فروق دالة احصائيا بين عينتي الذكور والاناث ثماني اساليب للمواجهة. ووجود فروق دالة احصائيا بين طالب المرحلة الإعدادية والثانوية في 15 أسلوبا من أساليب المواجهة. (السهيلي، 2009، ص.62)

دراسة لوسي (2004): تحت عنوان "استراتيجيات المواجهة عند المعلمين ذوي مستويات مختلفة من الضغط النفسي (ضعيفة-شديدة).

هدفت الدراسة التعرف على المواقف الضاغطة المدركة واستراتيجيات التكيف وعواقب الضغط النفسي لدى المعلمين باستعمال منهجية التقاطع كمية/نوعية على عينة (20) معلما وتوصلت الدراسة إلى ما يلي:

تمكنت الدراسة من تحديد استراتيجيات في المواقف الضاغطة بالنسبة للتلاميذ (استراتيجيات متركزة حول المشكلة). كما أنّ المعلمين ذوي الدرجة الضعيفة من الضغط النفسي يظهرون أن الدعم العاطفي للزملاء يسمح بمواجهة المواقف الضاغطة. والمعلمون ذوي الدرجة الشديدة من الضغط النفسي يقرون بعدم قدرتهم على الاعتماد على زملائهم. وتوصلت الدراسة كذلك إلى أن الضغط النفسي ينخفض بالالتزام الشخصي بالنشاطات الرياضية و العمل الاجتماعي و الحرص على الجانب الإبداعي الفني.

دراسة Didier et Marilou (2005): تحت عنوان "التغلب على الضغط المهني لدى المعلمين الفرنسيين من الدرجة الأولى (Dewe 1985)، استهدفت الدراسة التعرف على استراتيجيات مواجهة الصعوبات التي يجدها المعلمون في مهنتهم، وأسفرت نتائج الدراسة عن أربع استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية وهي كما يلي: -استراتيجيات طلب الدعم الاجتماعي-استراتيجية التمرکز حول المشكلة. -استراتيجية التجنب. -استراتيجية الميل إلى النموذج التعليمي القديم.

دراسة مسعودي (2009): تحت عنوان "مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر ودبي".

هدفت الدراسة للتعرف على دلالة الفروق بين المعلمين في مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن، على عينة تتكون من 97 معلم (51 معلم من دبي و 46 من الجزائر) وتوصلت النتيجة الى ما يلي:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين في الاستجابات الجسدية النفسية والسلوكية وفي الدرجة الكلية لمحور الاستجابات.

دراسة شفيق (2010): تحت عنوان " مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين " دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية بسكرة ،

هدفت الدراسة الى الكشف عن أهم العوامل التي تشكل مصدرا للضغوط النفسية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية ، والتعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء ، كما هدفت الدراسة للبحث عن الفروق في مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة وفق متغيري الجنس ونمط المعيشة ، ولقد استخدم الباحث استبياناً لقياس مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة من اعداده على عينة مكونة من (420) مراهقا ومراهقة ، وتوصلت الدراسة الى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغوط عند أفراد العينة تليها الضغوط الأسرية والدراسية ، ومن خلال اختبار (T) توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسية ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية لصالح الذكور ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين ذوي نمط المعيشة الحضري والريفي في كل من استراتيجيات المواجهة التجنبية ببعديها السلوكية والمعرفية.

دراسة بوعيشة وسعداوي(2013): تحت عنوان "مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى اساتذة التعليم الثانوي بالاقسام النهائية-دراسة ميدانية-

هدفت الدراسة الى الكشف عن أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى أساتذة التعليم الثانوي.اختارت الباحثتان المنهج الوصفي الذي يعد مناسبا لهذه الدراسة، وعينة

عشوائية تتكون من 35 أستاذ واستاذة من التعليم الثانوي، وتم استخدام مقياس بولهان PAULHAN (1994) لجمع البيانات، وللتحقق من الفرضيات استخدمت المعالجات الإحصائية) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري (T-test) لحساب الفروق، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية:

-يميل افراد العينة في اغليبتهم إلى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال للخروج من المواقف الضاغطة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على المشكل لدى أفراد العينة تعزى للمادة المدرسة وجاءت لصالح المواد العلمية. كما توصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال لدى أفراد العينة تعزى للمادة المدرسة وجاءت لصالح المواد العلمية.

دراسة ايجور ونادا (Nada & Igor) (2014): تحت عنوان " السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السمات الشخصية وأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة باستخدام مقياس EPQ ومقياس ضغوط الهدف على عينة من (265) ممن تتراوح أعمارهم بين (11-14) سنة، وكشفت الدراسة عن التأثير الإيجابي للانبساط في مواجهة المشكل وأسلوب مواجهة لانفعال . (جدو، 2014، ص.10)

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

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على صعوبات التعلم وتأثيراتها المختلفة على مسار المراهقين، حيث أجريت الدراسة على أربعة حالات تعاني من صعوبات التعلم بزرية الوادي ببسكرة، وذلك بإتباع المنهج العيادي وبالاعتماد على الملاحظة والمقابلة، كما قام الباحث بتطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث توصل الباحث من خلال دراسته الى النتائج التالية:

-يستخدم المراهقون ذوو صعوبات التعلم استراتيجيات سلبية أمام الضغوط النفسية. ويستخدم المراهقون ذوو صعوبات استراتيجيات (الاستسلام ولوم الذات، الانعزال، أحلام اليقظة، التنفيس الانفعالي، والدعابة) أمام الضغوط النفسية.

1.6.التعقيب على الدراسات السابقة:

ويمكن التعليق على أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية على النحو التالي:

_من حيث الهدف: اتفقت أغلبية الدراسات السابقة في الهدف من حيث أنها ركزت على البحث في موضوع استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي ما عدا دراستا كل من Didier et Marilou (2005) التي ركزت على مواجهة الضغط المهني، ودراسة بوعيشة وسعداوي (2013) التي جاءت تحت بحث في موضوع مواجهة الضغوط المهنية و النفسية في نفس الوقت.

_من حيث المنهج: اتفقت جميع الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي لكنها تنوعت بين (المنهج الوصفي المقارن، التحليلي، والمسحي، الارتباطي) ما عدا دراسة دراسة جدو (2014): التي استخدمت المنهج العيادي.

_من حيث عينة الدراسة: اتفقت الدراسة الحالية من حيث العينة (عينة التلاميذ) مع كل من دراسة منى (2002) التي استهدفت المرحلتين الإعدادية والثانوية، ودراسة شفيق (2010) التي اختارت عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، ودراسة ايجور ونادا (Nada & Igor) (2014) التي ركزت على مجتمع الأطفال بصورة عامة في مرحلة المراهقة وهي نفس العينة في دراسة جدو (2014) وهم فئة المراهقين من ذوي صعوبات التعلم، وكانت العينة المستهدفة في بقية الدراسات هي شريحة المعلمين.

_من حيث الأدوات: أغلب الدراسات بما فيها الدراسة الحالية استخدمت مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية: (CISS) من تصميم (parker ; Norman S. Endler) كأداة لجمع البيانات، بينما استخدمت دراسة ايجور ونادا

(Nada & Igor) (2014) مقياس EPQ ، واستخدمت بوعيشة وسعداوي (2013) في دراستهما مقياس بولهان PAULHAN (1994) لجمع البيانات، وكانت الأداة المطبقة في بقية المتغيرات المرتبطة بالموضوع الأساسي "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية" هو الاستبيان.

_من حيث الأساليب الإحصائية: اتفقت كل الدراسات في استخدام الأساليب الإحصائية الوصفية في التحقق من الفرضيات (النسب المئوية والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية)، بينما في الفرضيات الارتباطية استخدمت الدراسات معامل بيرسون، وحساب الفروق (T_test).

2.6. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- إثراء الإطار النظري لموضوع البحث من خلال الاستفادة من المفاهيم والنظريات التي اعتمدتها الدراسات السابقة.

- تساعد في اختيار الأدوات المناسبة للبحث، مثل المقاييس المستخدمة في استراتيجيات مواجهة الضغوط.

- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة لمعرفة مدى توافقها أو اختلافها.

- استخدام نتائج الدراسات السابقة يدعم ويعطي مصداقية أكثر للدراسة الراهنة.

7. الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة:

أولاً: استراتيجيات المواجهة:

يتعرض التلميذ كغيره إلى العديد من الضغوط والظروف والخبرات الحياتية، وهذا يجعله مجبراً على مواجهة هذه الضغوط وذلك باستخدام أساليب واستراتيجيات عديدة ومتنوعة لأجل أن يبعد كل ما يشكل له تهديداً، فإن الأفراد يختلفون سواء في كيفية إدراكهم للمشكلة في حد ذاتها أو في الأساليب التي يعتمدونها في مواجهتها تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية ونوعية الموقف وكذلك تبعاً لتنوع مصادر المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية، وفيما يلي سنتطرق إلى

مفهوم استراتيجيات المواجهة، النماذج المفسرة لاستراتيجيات المواجهة، وتصنيفها، والعوامل المؤثرة فيها.

1.1. المواجهة:

- لغة: من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة انجليزية coping تعني بالفرنسية Face Faire ويقصد بها التسوية او التعامل أي استجابات تكيفية للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد. (محمود، 2005، ص.8)

- اصطلاحا:

- عرفت المواجهة في "معجم علم النفس الكبير": بأنها عملية نشطة يقيم الفرد من خلالها قدراته وإمكانياته على مجابهة الحياة، وبالخصوص مواجهة المواقف الضاغطة والنجاح في التعامل معها وضبطها. (Bloch et al, 1997, p.176)

- أما فريدمان (1963) فيعرف المواجهة على أنها العملية المتبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي، وذلك ليستطيع الفرد من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال. (الشويخ، 2007، ص.56)

- كما عرفها ثوتس (1985): على أنها مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة والتي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط وهذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه وإعادة تقييم الفرد ما لديه من إمكانيات وقدرات للتوافق مع الحدث. (ايت حمودة، 2018، ص.9)

- وضع لوزاروس وفولكمان (1984) تعريفا شاملا للمواجهة: على انها جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة الى الترجمة والتحكم وتسيير المطالب الداخلية او الخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن تفاعل فرد والمحيط الذي يتم تقييمه على انه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية. (Graziani & Swendsen, 2004, p.78)

2.1. استراتيجية المواجهة:

لقد تعددت التعريفات وتنوعت من أجل تحديد مفهوم واحد لاستراتيجية المواجهة، فهناك من اعتبرها اساليب يستخدمها الفرد من أجل خفض شدة التوتر، والبعض الآخر اعتبرها استجابة لأحداث ومواقف مختلفة، وهناك من صنفها على أساس أنها مجهودات يبذلها الفرد في تفاعله مع بيئة، ومنها من وصفها على أنها عملية واعية هدفها تنظيم استجابة محددة ومع تعدد التعاريف في تناولت مفهوم استراتيجية المواجهة نذكر منها:

- عرفها **لطفی عبد الباسط (1994)**: على أنها أساليب مواجهة الضغوط، حيث يرى أنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. (عبد العظيم، 2006، ص.83)

- **ويرى كوكس (1985)**: هذه الإستراتيجيات هي الصورة من حل المشكلة وأن المواجهة تتضمن مجموعة من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها والخبرات الانفعالية الناتجة. (الضريبي، 2010، ص.676)

- كما يمكن القول على انها سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار، أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا الموقف. (مسيلي وفاضلي، 2013، ص.312)

ويمكن أن نلخص تعريف استراتيجيات المواجهة بأنها مجموعة من الاساليب والنشاطات الحيوية والسلوكية والمعرفية التي يوظفها الفرد في مواجهة مختلف الضغوطات النفسية وذلك من اجل تحقيق التوازن الانفعالي والاجتماعي.

2. النماذج المفسرة لإستراتيجيات المواجهة:

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

1.2. النموذج التحليلي:

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

وفي ذلك يرى فرويد أن ميكانيزمات الدفاع هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا لتخفيف التوتر والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت، الإنكار، التجنب، الإسقاط، ومن هنا ترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية تنبع من داخل الفرد. (بلقاسم، 2016، ص.92)

ويرى فالنت ان آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الانتقاء الطبيعي وهذا من أجل التخفيف عن الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي أو الخارجي فهي آليات دفاعية لاشعورية، وقد وصف فالنت آليات الدفاع بأربع مستويات دفاعات ذهانية كالإنكار النهائي والإسقاط الهذيان، دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس، دفاعات عصابية، دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة. (حساني، 2015، ص.33)

2.2. النموذج التفاعلي:

ارتبط هذا النموذج بإسهامات وأعمال كل من لازاروس وفولكمان (1984) وقد جاء كرد فعل على النموذج السيكو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث

أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة بعقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية.

حيث أكد هذا النموذج أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئة وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية أو النموذج ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي:

أ. التقييم الأولي: فيه يقيم الفرد الموقف من حيث هو (مهدد أولا).

ب. التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

ج. إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة

حصوله على معلومات جديدة تحظى الموقف الضاغط.

وهكذا نخلص إلى أن نموذج لازاروس يؤكد على أهمية التقييم المعرفي حيث يعتبره أساسا في تصوره النظري كعنصر داخلي في سيرورة التعامل مع الضغط النفسي. (عبد العظيم، 2006، ص.89-92)

3.2. النموذج الاجتماعي:

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته سواء كان هذا الفرد أو جماعة من الناس، إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثير على كيفية سلوكه واستجاباته وتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية، فهي تؤثر فيما نتعلمه وكيف نتعلمه كيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث وأكثر تحديدا في كيفية تصورنا للأحداث وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا والطريقة التي نواجه بها مطالب الحياة. (صندلي، 2012، ص.61)

كما توصل الباحثون الاجتماعيون في دراساتهم حول استراتيجيات المواجهة الفردية والجماعية إلى أن الفرد عند إحساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسين يتمثلان في تقبل أو رفض الواقع،

وينعكس ذلك من خلال استراتيجيات متعلقة بدرجة طموح الفرد وقدراته وتذكر من بين هذه الأساليب:

أ. الهروب: وهو الابتعاد والانسحاب عند المقارنة بالغير.

ب. التطابق: وهو توافق الفرد مع القيم الاجتماعية.

ج. التعويض: هو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحض بالقبول.

د. العجز: محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات. (طبي، 2004، ص.88)

3. تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

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

1.3. تصنيف لازاروس وفولكمان: حصر هذا التصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما:

- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

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

أ. الأول وهو البحث عن معلومات أكثر حول هذا الموقف الضاغط من أجل فهمه أكثر

لإيجاد حل من أجل الخروج من المشكل وبهدف التغيير من الوضعية.

ب. الثاني وهو حل المشكلة بعد مرحلة تفسير الموقف الضاغط والبحث عن المعلومات يلجأ

الفرد إلى وضع خطة تكون مناسبة لحل المشكل المتعلق بهذا الموقف الضاغط ويقوم

بتنفيذها كما يضع أيضا خطط بديلة. (صندلي، 2012، ص.64)

- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية نجد:

أ. **التجنب:** وهو تحويل الانتباه من مصدر الضغط وتعتبر هذه الاستراتيجية أكثر استعمالاً

ويمكن أن تتضمن نشاطات ذات تعبير سلوكي أو معرفي، وكمثال على النشاط سلوكي اللعب وممارسة الرياضة، ونشاط المعرفي القراءة. (سديسي، 2002، ص.369)

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

ج. **الإنكار:** وهو نشاط يسعى خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط يتجاهل خطورة الموقف، بل ورفض الاعتراف بما حدث وربما تتيح هذه العملية الفرصة الحصول على التحميل والتكيف خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى، وعلى العكس قد تكون هذه الاستراتيجية فعالة للتخفيف من حدة الانفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة المدى. (عريس، 2017، ص.27)

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

2.3. تصنيف موس وبيلينجز: صنف كل من موس وبيلينجز استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى

ثلاث أنواع حسب الهدف منها وذلك إلى:

- **الاستراتيجيات السلوكية الفعالية:** وتشمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل، أي تتضمن القيام بمحاولات سلوكية بهدف حل المشكلة بشكل مباشر.
- **الاستراتيجيات المعرفية الفعالة:** تتمثل في المجهودات المعرفية الموجهة لتقدير الحدث بأنه ضاغط، أي تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلة.
- **الاستراتيجيات التجنبية:** وتضم المجهودات والمحاولات لتجنب مواجهة المشكل وتقاديه أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة وتقليص التوتر من خلال سلوكيات مثل الأكل والتدخين بإفراط أي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف الضاغط. (آيت حمودة، 2018، ص.17)
- 3.3. تصنيف كوهن:** يصنف كوهن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط إلى الأبعاد التالية:
- **التفكير العقلاني:** أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يلجأ إليها الفرد بحثاً عن مصادر الضغط وأسبابه.
- **التخيل:** يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته كما يتجه بها إلى التفكير في المستقبل عند مواجهة هذه المواقف.
- **الإنكار:** يسعى الفرد من خلالها إلى إنكار المواقف الضاغطة بالتجاهل والانغلاق كأنها لم تحدث مطلقاً.
- **حل المشكلة:** هي نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام حلول جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.
- **الفكاهة:** تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة وبالتالي التغلب عليها وقهرها.

- الرجوع إلى الدين: تشير إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك بالإكثار من العبادات والمداومة عليها كمصدر للدم الروحي والانفعالي. (الضريبي، 2010، ص.682)

4.3. تصنيف كوكس وفيرجيسون: حيث يصنفان أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما:

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

- **أساليب مواجهة تنشأ بين الأفراد:** تحاول هذه الأساليب فهم مسألة الاختلاف والاتساق في عمليات المواجهة وذلك من خلال حاصل جمع درجات المواجهة لنفس الأفراد عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة، والهدف الذي يكمن وراء ذلك هو التعرف على الأساليب الرئيسية التي يستخدمها الأفراد وتحديد استراتيجيات المواجهة المألوفة لديهم عبر أنواع مختلفة من المواقف الضاغطة. (عبد العظيم، 2006، ص.97)

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

4. العوامل المؤثرة على إستراتيجيات المواجهة:

تتأثر الطريقة التي من خلالها يقيم الفرد أحداث الحياة بمتغيرات وسيطية مختلفة، ولكي نفهم العملية التي من خلالها يقوم الفرد بمحاولات التعامل مع الأحداث والصراعات في بيئته، فمن الهام أن نفهم المتغيرات الوسيطة التي تؤثر في تحديد سلوكيات المواجهة للضغوط لدى الأفراد:

1.4. المتغيرات الشخصية:

- **مركز الضبط:** يمثل مركز الضبط أحد متغيرات الشخصية التي تسهم بدور فعال في تحديد كيفية الاستجابة للمواقف الضاغطة فالأفراد ذو مركز الضبط الداخلي يعتقدون ان لديهم القدرة على التحكم في الأحداث، بينما الأفراد ذو مركز الضبط الخارجي يعززون الأحداث لعوامل خارجية عن تحكمهم وسيطرتهم مثل الحظ والصدفة، وعلى هذا يرتبط مركز الضبط الداخلي بمستوى منخفض من الاكتئاب وبمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة. (افنان، 2007، ص.445)

ويعتبر مركز الضبط مؤشرا قويا على سلوك المواجهة، لأن اعتقادات الفرد بقدرته على التحكم في الأحداث الضاغطة تؤثر على درجة المحاولات التي يقوم بها لتغيير الظروف الضاغطة وهكذا فان مركز الضبط الداخلي يرتبط باستراتيجيات المواجهة المباشرة والفعالة والتوافقية مقارنة بمركز الضبط الخارجي. (حسين وحسين، 2006، ص.100)

- **تقدير الذات:** يؤثر تقدير الذات على الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الانجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي. (Mc mahon, 2004, p.135) وكلما ارتفع تقدير الفرد لذاته انخفض القلق والشعور بالضغط فالأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض يعانون من اضطرابات القلق، وعلى هذا يعتبر تقدير الذات مؤشرا هاما في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة. (حسين وحسين، 2006، ص.115)

- **نمط الشخصية:** لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم طبقا لنمط الشخصية فلكل فرد منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع المواقف الضاغطة. (سفيان، 2004، ص.16)

- **الصلابة النفسية:** أن مفهوم الصلابة يشير إلى ان الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط، وان الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها وان بصلابة النفسية تمثل مصدرا من المصادر الشخصية

التي يستند إليها الفرد في مواجهة الآثار النفسية والجسمية السلبية الناجمة عن الضغوط والتخفيف من هذه الآثار كما ان الصلابة النفسية تلعب دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة. (طه، 2006، ص.130)

- **فعالية الذات:** تعتبر فعالية الذات من العوامل الهامة التي تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط التي تعترض حياتهم ويشير هذا المفهوم كما يرى "باندورا" إلى اعتقاد الفرد بان لديه القدرة على التعامل والسيطرة بفاعلية على المواقف والأحداث التي يتعرض لها، فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فعالية الذات يرون أنفسهم قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة والصعبة بنجاح والتي قد تعمل على إثارة الارتباك والتهديد لدى الأفراد الآخرين. (المزروع، 2007، ص.77)

2.4.العوامل الموقفية:

- **طبيعة الموقف وخصائصه:** يشير لازاروس -LAZARUS إلى ان استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة يستخدمها الفرد عند ما يكون قادرا على التحكم والسيطرة على الموقف، وان الموقف يكون عرضة للتغيير. (هلال، 2000، ص.130)

- **المساندة الاجتماعية من الآخرين:** تعد أسلوبا هاما في مواجهة المواقف الضاغطة ولقد أوضحت الدراسات وجود علاقة سلبية بين المساندة الاجتماعية والضغوط وان مصادر المساندة الاجتماعية تعمل على التخفيف من التأثيرات السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة. (حسين وحسين، 2006، ص.120).

3.4.المتغيرات الديموغرافية:

- **العمر الزمني:** يؤثر العمر الزمني في أساليب المواجهة فتختلف هذه الأخيرة باختلاف الأعمار وتصبح أكثر نضجا كلما تقدم الفرد في السن فالأطفال الصغار غالبا ما يستخدمون استراتيجيات مركزة على الانفعال وذلك في مقابل الراشدين الأكثر نضجا فهم يستخدمون استراتيجيات مركزة على المشكلة.

- **الفروق بين الجنسين:** وأوضحت الدراسات ان الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات مواجهة مركزة على المشكل وفي المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات مركزة على الانفعال. (القرطبي، 1994، ص.92)
- **المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي:** فمثلا الأفراد الذين ينحدرون من اسر ذات مستوى منخفض من التعليم الرسمي أو النظامي يميلون إلى تعاطي المخدرات والعقاقير كأسلوب في مواجهة المواقف الضاغطة، يستخدمون إستراتيجيات المواجهة القائمة على التجنب أو الإحجام، في حين إن الأفراد الذين ينحدرون من اسر ذات مستوى اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة. (طه، 2006، ص.141)

ثانيا: الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية من أكثر الظواهر شيوعا وأهمها في حياتنا المعاصرة، وذلك لأنها باتت تخترق معظم الميادين (الدراسة، والعمل)، ويمس جل الأفراد في كافة المجتمعات، وحتى التلميذ ولم يسلم منها وهذا نتيجة للتطور الحاصل، مما جعل هذا المفهوم يستقطب اهتمام الباحثين في شتى العلوم وعلم النفس خاصة ، فهو يعتبر ظاهرة نفسية معقدة ومتعددة الجوانب جراء ما يواجهه الفرد من ظروف قاسية وأحداث ضاغطة تجعله في حالة عدم توازن، وبهذا الصدد سنتطرق في هذا الفصل إلى مختلف التعاريف التي قدمت لتحديد مفهوم الضغوط النفسية، وأهم النظريات التي تناولت هذا الموضوع وأعراضها، ومصادرها، وأخيرا الإستراتيجيات التي قد يستخدمها التلميذ لمواجهة الضغوط التي قد تعترضه.

1. مفهوم الضغط النفسي:

من خلال قراءتنا للتراث النظري حول مفهوم الضغط النفسي، نجد مجموعة من التعريفات المختلفة ذات الصلة بالمفهوم وذلك يرجع إلى اختلاف التخصصات والنهج المعرفية للباحثين،

ما جعل البعض منهم لوبسون "Lobson" وآخرين يوضحون صعوبة وضع تعريف مناسب للضغط يتفق عليه الجميع، لكن بإمكاننا ملاحظة وجود ثلاثة اتجاهات في تعريفهم هي:

الاتجاه الأول يعزو الضغط إلى نتائجه أي استجابة الفرد في المواقف الضاغطة، والاتجاه الثاني يعتبر الضغط النفسي كمثير، أما الاتجاه الثالث فينادي أصحابه بالتناول التفاعلي بين مسببات الضغط من جهة والاستجابات النفسية وفيزيولوجية للعضوية اتجاه هذه المثيرات من جهة أخرى. (الهاشمي، 2006، ص.10)

- الضغط النفسي كاستجابة:

يركز أصحاب هذا الاتجاه على تعريف مفهوم الضغط النفسي من حيث الاستجابات البيولوجية والعضوية والنفسية للضغوط، من أبرز التعاريف في هذا الاتجاه:

أ. تعريف هانز سيللي: على أنه استجابة فيزيولوجية غير محددة يستجيب لها الجسم لأي مطلب يقع فيه. (بوحاتمي، 2001، ص.10)

ب. تعريف جوردن: الضغط النفسي هو الاستجابات النفسية والانفعالية والفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد. (عبد العظيم، 2006، ص.20)

ج. تعريف دورثي: أنه رد فعل فسيولوجي ونفسي ناتج عن استجابات الفرد على الأحداث التي يدركها على أنها تمثل تهديداً لكيانه. (بن صالح، 2016، ص.25)

حسب هذا الإتجاه إن الضغط النفسي هو حالة من الإحساس بالتوتر والضييق الذي يعيق ويعطل استقرار حياة الشخص الجسدية والعقلية، حيث يستجيب كل فرد بشكل مختلف مع الضغوط والأحداث الموجودة في بيئتهم.

- الضغط النفسي كمثير:

ركز أنصار هذا الاتجاه على تحديد مفهوم الضغط النفسي على أساس المثيرات الضاغطة، من أبرز التعاريف في هذا الاتجاه:

أ. تعريف تولور: الذي يرى بأنه أي تغيير يلقي عبئاً على القدرات التكيفية لدى الفرد.
ب. ويتبعه في ذلك هولمز: بأنه حادث مثير يلقي مطالب صعبة على الفرد. (لوكيا، 2006، ص.10)

ج. تعريف ريس: عرف الضغط على انه مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية تكون على درجة من الشدة والجدة والدوام، بحيث يثقل القدرة التكيفية للفرد إلى حد أقصى.
(عبد العظيم، 2006، ص.20)

من هنا يتضح أن مؤيدي هذا الاتجاه يركزون على حقيقة أن الضغط النفسي هو عبارة عن مثيرات خارجية أي ناتجة عن قوى خارجية خارجة عن إرادة الفرد مما تجعل الفرد عرضة لعدم القدرة على التكيف بشكل سليم.

- الضغط النفسي على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة:

من بين الباحثين الذين أخذوا بهذا الاتجاه لازاروس وفولكمان اللذان يعرفان الضغوط على انه علاقة خاصة بين الفرد وبيئته والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة، وأنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر. (عبد العظيم، 2006، ص.19)

وعلى ضوء ما سبق يمكن تعريف الضغوط النفسية هي الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق.

2. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

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

1.2. نظرية ولتر كانون: تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت على الجوانب الفيزيولوجية في تفسير ودراسة الضغط النفسي، وذلك من خلال دراسة كانون للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، فالضغط عبارة عن استجابة لإعادة توازن الجسم، حيث أشار كانون إلى وجود أساليب دفاعية فيزيولوجية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة الاتزان، وهذا بفضل هرمون الأدرينالين الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة. (سلطان، 2009، ص.83)

2.2. نظرية هانز سيللي: يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أنها بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر والمتكرر للظروف الضاغطة وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي: مرحلة التنبيه، مرحلة المقاومة، مرحلة الإجهاد. (نوايسة، 2013، ص.20)

3.2. نظرية لازاروس: تركز هذه النظرية على اعتبار أن العوامل الضاغطة الفيزيائية والنفسية تنتج استجابات ضغط فقط إذا قيمت من الفرد بأنها مهددة أو خطيرة، فالضغط نتاج تفاعل بين الإنسان وبيئته، ويمكن أن يختزل في تأثير أحدها دون الآخر، حيث يكون الموقف ضاغطاً عندما يقيم الفرد المطالب الناتجة عن تفاعله مع المحيط بأنها تهدد استقراره وتعارض سماته الذاتية. (شفيق، 2019، ص.61)

4.2. نظرية سبيلبرجر: يربط "سبيلبرجر" في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، فكلاهما مفهومان مختلفان فكلمة ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة

التهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب. (نوايسة، 2013، ص.20)

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

- **ضغط بيتا:** وتعبّر عن دلالات الأشياء والموضوعات البيئية كما يدركها ويفسرها الفرد.
- **ضغط ألفا:** تشير إلى دلالات الموضوعات والأشياء كما هي في الواقع. (السيد عثمان، 2001، ص.100)

3. أعراض الضغوط النفسية لدى التلميذ:

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

1.3. الأعراض الجسدية:

- مستوى الرأس والعنق تظهر الأعراض على شكل جفاف الحنجرة والفم والصداع، واصطكاك الأسنان، والآلام الجبهية، الآلام في الفك والعنق، وتوتر العضلات في الرقبة والظهر والإحساس باهتزازات في الأذن.
- أما على مستوى التنفس، قد تتأثر الفرد آلام صدرية وعسر التنفس، وضيق تنفسي وقطع النفس.

- أما على المستوى الهضمي المعوي تتمثل الأعراض في فقدان الشهية وحموضة المعدة والغثيان والغازات وألم بطني تشنجي، والإمساك، والإسهال، وعسر الهضم وانتفاخ البطن.
- أما على المستوى القلبي الوعائي تظهر أعراض على شكل تسرع ضربات القلب، وضربات غير منتظمة واضطرابات قلبية دورانية. (قاسم، 2001، ص.118)

2.3. الأعراض النفسية:

فقدان الفرد القدرة على الاستمتاع بالحياة الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي، زيادة التوتر وعدم قدرة الفرد على الاسترخاء العضلي، زيادة معدل الوسواس القهري، الاكتئاب والشعور باليأس والإحباط التعامل بعنف، تغيير في بعض سمات الشخصية لدى الفرد. (عبد المعطي، 2006، ص.84)

3.3. الأعراض العقلية المعرفية:

وتتمثل في فقدان التركيز وانحطاط في قوة الذاكرة وصعوبة اتخاذ القرارات والارتباك ونوبات الهلع والانحراف عن الوضع السوي والنسيان تزايد عدد الأخطاء ودافعية منخفضة. (الشيخاني، 2003، ص.19)

4.3. الأعراض الاجتماعية:

عدم الثقة غير المبررة في الآخرين، لوم الآخرين نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة، مراقبة ومتابعة أخطاء الآخرين، تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين لتفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي والتفاعل ببرودة مع الآخرين. (السيد عثمان، 2001، ص.20)

4. مصادر الضغوط النفسية لدى التلميذ: (لونيسى وعيسو، 2021، ص.11)

يتعرض الفرد طوال حياته إلى مجموعة من الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المتنوعة المصادر حيث سنشير إلى أهم المصادر التي تخص التلميذ، نذكرها فيما يلي:

1.4. ضغوط البيئة المدرسية: وتشمل كل ما يتعلق بمحيط المدرسة أي كل ما يتفاعل معه التلميذ داخل أسوار المدرسة من علاقاته مع الأقران والمعلمين، بالإضافة إلى المناهج التعليمية وطرق التقييم والحصول على نتائج جيدة في الامتحانات، شعور التلميذ بالقلق والتوتر لعدم توفر المؤسسة التعليمية على الإمكانيات المادية بالإضافة إلى اكتظاظ الفصول والضوضاء وقلة استعمال الوسائط والوسائل التعليمية، وهنا يؤكد "مغاريوس" إلى أن هناك مواصفات خاصة لابد من توافرها في المباني الدراسية وذلك لممارسة الأنشطة، وإذا لم تتوفر تلك المواصفات سوف تسبب ضغوطا للطلاب لعدم تلبيتها لاحتياجاتهم.

2.4. ضغوط الامتحانات: وتتمثل في إحساس التلاميذ بالقلق والتهديد مما تسببه الامتحانات وطرق التقييم والخوف من الاستذكار والمراجعة.

3.4. ضغوط النظام المدرسي: وتتمثل في صرامة الإدارة والنظام المدرسي وعدم وجود ليونة في التعامل مع التلاميذ كذلك تطبيق العقوبات بالنسبة للمخالفين للنظام الإدارة وهذا ما يجعل التلميذ في ضيق وقلق يؤدي به إلى عدم مسايرة مساره التعليمي وإلى التسرب والفشل المدرسي.

4.4. ضغوط المناهج والمقررات الدراسية: وتشمل كل ما يتعلق بالمناهج التربوية والمقررات الدراسية، فالتلميذ يشعر بالإحباط والقلق كلما أحس بجمود المناهج الدراسية وانفصالها عن المجال التطبيقي باستخدام الأنشطة المصاحبة لها، بالإضافة إلى صعوبتها وعدم توافقها مع قدرات التلاميذ العقلية.

5.4. ضغوط البيئة الاجتماعية والأسرية: وتشمل كل ما يتعلق بالعوامل الاجتماعية خارج إطار المدرسة، حيث ينتج عنها أداء سلبي في المدرسة، ونذكر منها المراقبة الوالدية الصارمة وبعد

المدرسة عن مكان السكن، وتأثر التلميذ بثقافات منافية للمدرسة، كما تتمثل في الصراعات العائلية، كثرة الشجارات، تغيير مفاجئ في العائلة ك وفاة أحد الوالدين أو الإخوة أو ميلاد طفل جديد، طلاق الوالدين أو عدم تفاهم أو علاقة صراعية، التفاوت الحضاري والثقافي، كثرة أبناء الجيران، الأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، صراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والوسائل التكنولوجية، كما أن الحوادث السارة يمكن أن تكون مصدرا للضغوط حيث تؤدي إلى تغير الحياة وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن التغيرات الحادة تجعل التوافق صعبا وتنتج الضغط.

6.4. الضغوط الصحية: كالأمراض العضوية، أو التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للفرد، وتسبب له إعاقة الوصول الى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم، وأما مؤقتا كإعاقات الجسمانية، أو العمليات الجراحية، أو الصداع أو ارتفاع معدل ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية.

5. إستراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى التلاميذ أمام الضغوط النفسية: (فاضل وياسين، 2022، ص. 651)

- أنواع الإستراتيجيات الشائعة لدى التلاميذ في التعامل مع الضغوط النفسية، والمتمثلة في:
- أ. السلبية: المتمثلة في انخفاض جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والافراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم، مشاهدة التلفاز بغرض تخفيف التوتر.
 - ب. الانسحاب المعرفي: كمحاولة الفرد الاستغراق في الأحلام اليقظة والتفكير في الأشياء والموضوعات البعيدة عن المشكلة.
 - ج. البحث عن المعلومة: يسعى الفرد في الحصول على المعلومات بغرض الفهم الجيد والمساعدة (التعاطف من قبل الآخرين).
 - د. إعادة التفسير: وتتمثل في الجهود المعرفية في إعادة تفسير الموقف الضاغط في إطار ايجابي، أي إعادة تقدير وتقسيم الموقف.
 - هـ. التقدير الايجابي: انشغال الفرد بالتفكير بالمستقبل وتصنيع التغير وتحسن الموقف وزوال المشكلة.

- و. الرجوع الي الدين: اللجوء الى الله والاكتثار من العبادات والدعاء المتواصل بالسلامة والنجاة حيث يصبح الدين مصدرا للدعم الروحي والانفعالي لتجاوز الموقف الضاغط.
- ز. لتنفيس الانفعالي: تفيض الفرد المشاعر والتعبير عن انفعالاته باي شكل من اشكال كالبكاء والصراخ، وغالبا ما تستخدمه الإناث أكثر عن غيرهم من الذكور.
- ح. القبول والاستسلام: قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به.
- ط. الثريث الموجه: عدم التسرع في مواجهة الموقف واجبار الذات على الاستثمار للوقت المناسب والتوجه بفاعلية كمواجهة الموقف الضاغط.
- ي. الانكار: بمعناه النشاط المعرفي الذي يسعى الفرد من خلاله الى اتجاه لخطورة الموقف او انكار ما حدث والإرتباك والهروب.
- ك. المواجهة النشطة: قيام الفرد بأفعال محددة كمواجهة المشكلة بشكل موجه مباشر وفعال.

الفصل الثاني: الإطار المنهجي للدراسة

1. منهج الدراسة

2. الدراسة الاستطلاعية

3. الدراسة الأساسية

1.3. مجتمع وعينة الدراسة

2.3. حدود الدراسة

4. أدوات الدراسة

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة

1. منهج الدراسة:

يتوقف نوع المنهج المستخدم لمعالجة متغيرات الدراسة على الأهداف المراد التوصل إليها والنتائج التي نسعى لتحقيقها، وهذا البحث بجانبه النظري والتطبيقي تطلب استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ومن هنا تم اختيار هذا المنهج باعتباره يصف الجوانب المتعلقة بإشكالية البحث ونوعية البيانات التي يتم تحليلها على ضوء فرضياته ومنه يتم الرفض أو القبول وتعميم النتائج.

2. الدراسة الاستطلاعية: هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- تقصي الصعوبات التي تظهر أثناء تطبيق المقياس لكي يتم تلافيها في مستقبل الدراسة.
- معرفة قدرة الصياغة اللفظية لمفردات المقياس على توصيل المراد من الفقرات لأفراد العينة.
- ضبط التعليمات أو تعديلها إن دعت الضرورة لذلك.
- تحديد مجتمع الدراسة وحجمه.
- تحديد حجم العينة وطريقة اختيارها.
- التأكد من صلاحية المقياس من خلال حساب مؤشرات (الصدق والثبات).

1.2. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- حددنا مجتمع الدراسة والمتمثل في تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- حددنا حجم العينة: حيث قدر عدد العينة الاستطلاعية (30) تلميذا وتلميذة.
- تم التأكد من صلاحية المقياس (الصدق والثبات).

1.1.2. الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

- صدق مقياس استراتيجية المواجهة: وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي عن طريق استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss-23)
- صدق الاتساق الداخلي وتعني معاملات الارتباط بين درجة الابعاد ودرجة المقياس الكلية.

جدول (1) مصفوفة ارتباطات الابعاد والدرجة الكلية للمقياس

الأساليب	قيمة الارتباط
الأسلوب 1	**0.439
الأسلوب 2	**0.507
الأسلوب 3	**0.720
الأسلوب 4	**0.433
الأسلوب 5	**0.640
** مستوى الدلالة (0,01)	
* مستوى الدلالة (0,05)	

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين درجات الأساليب والمقياس ككل جاءت كلها بقيم مرتفعة ودالة عند مستوى الدلالة (0.01) مما تؤشر على تجانس الابعاد والمقياس ككل وصدق البناء.

-ثبات مقياس أساليب المواجهة:

جدول (2) نتائج معاملات الثبات لأساليب المواجهة والمقياس ككل بطريقة الفا كرونباخ

الأساليب	قيمة الفا كرونباخ
الأسلوب الأول	0.48
الأسلوب الثاني	0.63
الأسلوب الثالث	0.57
الأسلوب الرابع	0.37
الأسلوب الخامس	0.57
المقياس	0.71

تم التأكد من ثبات المقياس بحساب معامل (ألفا كرونباخ) باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss- 23) حيث بلغت قيم معاملات الثبات حسب الجدول رقم (3) في الأسلوب الأول (0.48) وفي الأسلوب الثاني (0.63) وفي الأسلوب الثالث (0.57) وفي الأسلوب الرابع (0.37) وفي الأسلوب الخامس (0.57) وبلغت قيمة معامل (ألفا كرونباخ) للمقياس ككل (0.71).

وعلى ضوء هذه النتائج فإنه يمكننا القول أنّ أداة الدراسة تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تتوافق مع شروط المقاييس الجيدة وبالتالي يمكن استخدامها في الدراسة الاساسية.

2.2. عينة الدراسة الاستطلاعية: تمت الدراسة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة المتكون من كل تلاميذ السنة الرابعة متوسط والموزعين كما هو موضح في الجدول رقم (3).

جدول (3) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية

الرقم	اسم المؤسسة	مجتمع الدراسة	عينة الدراسة الاستطلاعية
1	حسان بن ثابت	183	15
2	حاجي الصالح	121	15
	المجموع	304	30

يتضح من جول (01) أن مجتمع الدراسة يتكون من (304) تلميذا وتلميذة، اختير من بينهم عينة عشوائية قدرت ب (30) تلميذا وتلميذة.

3. الدراسة الأساسية

1.3. مجتمع وعينة الدراسة الأساسية: تم استبعاد العينة الاستطلاعية من أصل المجتمع الكلي، واعتمدنا أسلوب الحصر الشامل، حيث تم توزيع المقياس على جميع مجتمع الدراسة البالغ (274) تلميذا وتلميذة، وتم استرجاع (232) ورقة موزعين بين (132) تلميذة و (100) تلميذا). ووُزِعَ مجتمع الدراسة على النحو التالي:

جدول (4) توزيع عينة الدراسة الاساسية

الرقم	اسم المؤسسة	مجتمع الدراسة	عينة الدراسة الأساسية
1	حسان بن ثابت	183	168
2	حاجي الصالح	121	106
	المجموع	304	274

2.3. حدود الدراسة:

-الحدود البشرية: يتمثل مجتمع الدراسة الحالية في تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

-الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الأساسية خلال السنة الجارية (2024-2025).

-الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة على تلاميذ متوسطتي حسان بن ثابت بعين الخضراء وحاجي الصالح بمقرة.

4. أدوات الدراسة:

1.4. مقياس استراتيجيات المواجهة: تم الاستعانة بمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لصاحبه واكلي بديعة (2014) الذي ارتأينا أنه يخدم هدف الدراسة الحالية، ويتشكل هذا المقياس من (5) أساليب مواجهة وهي كالتالي:

- أسلوب حل المشكلات problem solving
- أسلوب المواجهة الفعالة proactive coping strategy
- أسلوب الدعم الاجتماعي seeking social support
- أسلوب التجنب avoidance coping
- أسلوب المواجهة الانفعالية emotional coping

يتكون المقياس من 40 بندا توزعت حسب كل أسلوب على النحو التالي:

- أسلوب حل المشكلات ويتكون من (8) بنود وهي (1,6,11,16,21,26,31,36)
- أسلوب المواجهة الفعالة ويتكون من (8) بنود وهي (2,7,12,17,22,27,32,37)
- أسلوب الدعم الاجتماعي ويتكون من (8) بنود وهي (3,8,13,18,23,28,33,38)
- أسلوب التجنب ويتكون من (8) بنود وهي (4,9,14,19,24,29,34,39)
- أسلوب المواجهة الانفعالية ويتكون من (8) بنود وهي (5,10,15,20,25,30,35,40)

كما تم إعطاء ثلاث إجابات أمام كل عبارة وهي:

تتطبق تماما: ثلاث درجات (3)

تتطبق أحيانا: درجتان (2)

لا تتطبق: درجة واحدة (1)

1.1.4. مفتاح تصحيح الأداة: تحسب درجات كل أسلوب شكل منفصل وليس المقياس ككل،

وبذلك تكون أعلى درجة لكل أسلوب (24) إذا أجاب المفحوص على جميع البنود ب " تتطبق

تماما"، وأدنى درجة لكل أسلوب ب (8) درجات إذا أجاب على جميع البنود ب " لا تتطبق"،

بينما أعتبر الفرد يستخدم أسلوبا معينا إذا حصل على درجة تفوق (16)، والتي حددناها بضرب

الدرجة المحايدة "2" في عدد بنود الاستراتيجية الواحدة "8".

-حساب المتوسط الفرضي للفقرة

$$6=3+2+1$$

المتوسط الفرضي: $2=3/6$

تحديد مجالات العبارة

حساب المدى $2=1-3$

$$1=3/2$$

$$1.66=0.66+1$$

- المجال الأول للفقرة الواحدة يتراوح بين (1-1.66) درجة منخفضة

المجال الأول للمقياس يتراوح بين (40-66.4)

$$2.32 = 0.66 + 1.66$$

- المجال الثاني يتراوح بين (1.66-2.32) درجة متوسطة

المجال الثاني للمقياس يتراوح بين (66.4-92.8) درجة متوسطة

$$3 = 0.66 + 2.32$$

- المجال الثالث يتراوح بين (2.32-3) درجة عالية

المجال الثالث للمقياس يتراوح بين (92.8-120) درجة عالية

جدول (5) مجالات تصنيف درجة الفرد وفق المتوسط الفرضي

التصنيف	مجال تصنيف الاسلوب	مجال تصنيف الفقرة الواحدة
منخفض	13.28-40	من 1 إلى أقل من 1.66
متوسط	18.56-13.28	1.66 إلى أقل من 2.32
عالي	24-18.56	من 2.32 إلى 3

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة: الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها للتحقق من

فرضيات الدراسة هي كالتالي:

✓ المتوسطات الحسابية.

✓ الانحرافات المعيارية

✓ التكرارات

✓ معامل بيرسون لحساب العلاقة.

✓ معامل الثبات "ألفا كرونباخ".

✓ T-test لحساب الفروق

الفصل الثالث: عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- الاستنتاج العام

- مقترحات الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها:

قبل الشروع في مناقشة الفرضيات يجب أن نتأكد من اعتدالية التوزيع لاختبار الأساليب الإحصائية المناسبة.

1.1. التحقق من شرط اعتدالية التوزيع لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: يتم التحقق من اعتدالية توزيع درجات افراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالاعتماد على اختبار كولموغوروف سمرينوف (Kolmogorov Smirnov-) بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss-23) وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (6) اعتدالية التوزيع لدرجات عينة الدراسة على المقياس

البيانات الوصفية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولموغوروف-سميرنوف	الدالة الإحصائية (Sig)
النتائج	232	88.66	8.61	0.072	0.005

المصدر: جداول برنامج SPSS

يبين جدول رقم (6) إن قيمة اختبار (كولموغوروف-سميرنوف) لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي (0.072) جاءت القيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.005) وهي قيمة أقل من (0.05) مما يعني أنها لا تنتمي للتوزيع الطبيعي. (Smirnov, N. 1948) ومنه سوف نستخدم الأساليب الإحصائية اللاابرامترية في حساب الفروق.

2.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى التي نصت على ما يلي: أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة "أسلوب المواجهة الفعالة".
للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS-23) لحساب (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية) لدرجات مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة لترتيبها من حسب درجة متوسطها الحسابي، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (7) نتائج البيانات الوصفية لأبعاد المقياس

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الأبعاد
أسلوب حل المشكلات	18,85	2,59	أسلوب المواجهة الفعالة
أسلوب المواجهة الفعالة	19,34	2,51	أسلوب حل المشكلات
أسلوب الدعم الاجتماعي	17,67	3,37	أسلوب الدعم الاجتماعي
أسلوب التجنب	15,31	2,78	أسلوب المواجهة الانفعالية
أسلوب المواجهة الانفعالية	17,48	3,23	أسلوب التجنب

المصدر: جداول برنامج SPSS

توضح نتائج الدراسة كما هو مبين في الجدول (7) أن المتوسط الحسابي الأعلى لدرجات أفراد العينة جاء في أسلوب المواجهة الفعالة (19.34) بانحراف معياري (2.51)، ثم يليه أسلوب حل المشكلات (18.85) بانحراف معياري قدر ب (2.59)، وجاء أسلوب الدعم الاجتماعي في المرتبة الثالثة ب (17.67) بانحراف معياري مساويا (3.37)، ثم تلاه في المرتبة الرابعة أسلوب المواجهة الانفعالية (17.48) بانحراف معياري يقدر ب (3.23) وجاء في المرتبة الخامسة والأخيرة أسلوب التجنب (15.31) بانحراف معياري مساويا (2.78)، وتقترب نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (Didier et Marilou 2005) التي أشارت إلى فاعلية استراتيجيات الدعم الاجتماعي والتركيز على حل المشكلات في مواجهة الضغوط. وهو ما توصلت إليه دراسة منى (2002) التي طبقت دراستها على تلاميذ الحضر الذين أظهروا ميولا لاستخدام

استراتيجيات المواجهة مثل حل المشكلات وضبط الذات وتحمل المسؤولية، وعلى العكس من ذلك اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراستي مسعودي (2009)، وبوعيشة وسعداوي (2013) التي ركزت على البيئة المهنية للمعلمين الذين أظهروا ميلا كبيرا لاستخدام المواجهة الانفعالية، وهو ما لم يكن النمط السائد في هذه الدراسة. تبرز هذه المقارنات اختلافا في استخدام أساليب مواجهة الضغوط، ويعود ذلك في الأغلب إلى السياقات المختلفة التي أجريت فيها الدراسات الثقافية والبيئية ونوع العينة ومستواها التعليمي إلى غير ذلك من العوامل الدخيلة التي تؤثر في الاتفاق على استخدام نمط بعينه في مواجهة الضغوط لدى الافراد. وعلى ضوء هذه النتائج يمكن القول إن الفرضية قد تحققت.

3.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية التي نصت على ما يلي: درجة استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى افراد العينة متوسطة. للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS-23) لحساب (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري) لدرجات استجابة مفردات العينة على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وجاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (8) نتائج البيانات الوصفية لاستجابة عينة الدراسة على المقياس		
المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البيانات الوصفية	88.66	8.61

المصدر: جداول برنامج SPSS

أوضحت القيم الكمية كما هو مبين في الجدول (8) أن قيمة المتوسط الحسابي لدرجة استجابات عينة الدراسة على مقياس أسلوب مواجهة الضغوط النفسية يساوي (88.66) بانحراف معياري قدر ب (8.61) وهي قيمة تشير إلى وقوع هذه القيمة في المجال الثاني للمتوسط الفرضي الذي يتراوح بين (66.4 – 92.8) الذي يصنف بأنه " متوسط " مما يدل على أن مفردات العينة لا يلجؤون إلى استخدام هذه الاستراتيجيات بشكل دائم، وإنما يستخدمونها بطريقة

متوازنة. وتتسق هذه النتيجة مع ما ذهبت إليه دراسة بوعيشة وسعداوي (2013) التي اوضحت أن أساتذة التعليم الثانوي في الغالب لهم ميل في استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، مما يبين توجههم نحو استجابات معتدلة وغير مرتفعة وقد تكون غير فعالة اتجاه الضغوط النفسية. كما توافقت نتائج الدراسة الحالية مع ما أسفرت عليه دراسة شفيق (2010) التي أوضحت وجود تباين في استخدام استراتيجيات المواجهة حسب متغيرات ديموغرافية (الجنس والحالة المادية) وجاءت مقارنة مع دراستنا وتوصلت إلى مستويات استخدام متوسطة. وفي ذات السياق، أشارت دراسة (Didier et Marilou 2005) إلى أن المعلمين الفرنسيين يتنوعون في استخدام استراتيجيات المواجهة، فهم يتراوحون بين الدعم الاجتماعي والتمركز حول المشكلة والتجنب، وهذا ما يؤكد تفاوت استخدام استراتيجيات المواجهة وفق الظرف والبيئة والسياق الضاغط. ويظهر ذلك في دراسات مختلفة أجريت على عينات في مجتمعات متعددة، أظهرت أن الاستراتيجيات تختلف باختلاف مواقع عينات الدراسة البيئية ومستواها التعليمي والاجتماعي، لكن اتفقت النتائج في الغالب أنهم لا يصلون إلى استخدام مرتفع لهذه الاستراتيجيات وهذا ما أكدته النتيجة الحالية، وهذا التوافق بين نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة يؤكد تحقق الفرضية التي مفادها "مستوى استخدام استراتيجيات المواجهة لدى العينة الدراسة متوسط".

4.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي نصت على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (مان-ويتني) لحساب الفروق بين الرتب وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (9) حساب الفروق بين الرتب بطريقة مان-ويتني

البيانات الوصفية	حجم العينة	المتوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان ويتني	الدالة الإحصائية (Sig)
الاناث	132	127.30	16803,50	5174.5	0.005
الذكور	100	102.25	10224,50		

المصدر: جداول برنامج SPSS

يتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة الفروق بين الجنسين جاء متساويا (5174.5) وهي فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.005) وهي أقل من (0.05) مما يشير لوجود فروق تعزى لمتغير الجنس في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، حيث جاء الفرق لصالح الاناث، وتبين من خلال متوسط الرتب أن العنصر الأنثوي أكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة مقابل الذكور، وهذا الذي أكدته الدراسة الحالية واتفقت مع دراسة منى (2002) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في استخدام (08) أساليب لمواجهة الضغوط النفسية، كما كشفت النتائج ميول لدى الإناث في استخدام استراتيجيات بعينها بدرجة أكبر دون غيرها، كما اتسقت نتائج دراستنا أيضا مع دراسة شفيق (2010) التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية لصالح الذكور، مما يشير على وجود تباين في استخدام الاستراتيجيات بين الذكور والاناث حيث تذهب الاناث الى استخدام التجنب والمواجهة الانفعالية والدعم الاجتماعي بينما يذهب الذكور إلى أسلوب حل المشكلات والمواجهة وهذا يظهر فروقا جوهرية في أنواع الاستراتيجيات المستخدمة باختلاف الجنس، ويمكن القول إن النتائج الحالية تتفق إلى حد ما مع اسفرت عليه نتائج الدراسات السابقة حول وجود فروق واضحة بين الذكور والإناث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وعلى ضوء ذلك يمكن القول أن الفرضية التي نصت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الاناث قد تحققت.

الاستنتاج العام:

أظهرت نتائج الدراسة تحقق الفرضيات التي تم صياغتها على ضوء ما تم عرضه من تساؤلات، حيث جرى تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، مستعينة بمقياس يقيس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين يعيشون مرحلة المراهقة ويتعرضون لضغوط الدراسة، حيث كشفت النتائج بعض المعطيات التطبيقية والنظرية التي ترتبط بالتراث النظري لمتغيرات الدراسة ونتائج الدراسات السابقة، والتي يمكن الاستفادة منها في برامج التكفل النفسي والاجتماعي والإرشاد التربوي لهذه الفئة، خاصة ما تعلق باختيار الاستراتيجيات والأساليب الأنسب في التعامل مع هذه الضغوط والعوامل التي ترتبط بها كالمتغيرات الديموغرافية والشخصية على وجه الخصوص وقد خلصت الدراسة للنتائج التالية:

- ترتيب استراتيجيات المواجهة من الأسلوب الأكثر أهمية بالنسبة لعينة الدراسة إلى الأسلوب الأقل أهمية والذي ابرزته نتائج الدراسة الترتيب التالي (أسلوب المواجهة الفعالة، ثم يليه أسلوب حل المشكلات، ثم أسلوب الدعم الاجتماعي، ثم يليه في المرتبة الرابعة أسلوب المواجهة الانفعالية، وفي الأخير أسلوب التجنب).
- درجة استخدام استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لدى العينة الدراسة متوسطة.
- توجد فروق ذات دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، الذي يشير إلى أن التلميذات في عينة الدراسة كانت لديهن القدرة على استخدام استراتيجيات المواجهة أكبر من التلاميذ.

مقترحات الدراسة:

بناء على ما اسفرت عليه الدراسة من نتيجة فإننا نقترح ما يلي:

- تخصيص مواضيع "استراتيجيات مواجهة الضغوط" في المقررات التعليمية أو تخصيص دورات تكوينية للأساتذة والتلاميذ المقبلين على الامتحانات المصيرية لتعزيز الصحة النفسية وتخفيض الضغوط والتوتر لديهم.

- تنظيم دورات لمعالجة المشكلات التي تعترض التلاميذ والتكفل بها وتخصيص مقابلات ينظمها مستشار التوجيه للدعم النفسي والاجتماعي للفئات الأكثر عرضة للضغوط.
- تفعيل برامج إرشادية موجودة في دراسات كثيرة والاستعانة بها لحل كثير من المشكلات، كما يمكن تطوير برامج تتبنى الاستراتيجيات الايجابية في تصميمها وذلك وفقا للصعوبات التي يعاني منها التلاميذ في بيئتهم.
- مواصلة البحوث في هذا الموضوع للتوصل إلى أدق العلاجات التي تساعد على الحد من الضغوطات النفسية مستهدفة كل المراحل التعليمية.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- أفنان، نظير. (2007). العلاقة بين مركز الضبط ومتغيرات أخرى ذات علاقة لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة الجامعة الإسلامية، العدد 01. فلسطين.
- أيت حمودة، حكيمة. (2018). إستراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بلحاج، فروج. (2011). التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي (مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة). جامعة تيزي ووزو
- بلقاسم، حدة. (2016). الإستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. الأردن: دار الفكر.
- بن صالح، هداية. (2016). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس. أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس. جامعة تلمسان.
- بوحامتي، سامية. (2001). السند الاجتماعي المقدم في دار العجزة ودوره في تخفيض الضغط النفسي عند كبار السن (ط1) عمان: دار ومكتبة حامد للنشر والتوزيع.
- بوعيشة، نورة وسعداوي، مريم. (2013). مواجهة الضغوط المهنية والنفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية-دراسة ميدانية-. الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي والسياسيلوجي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- جبالي، صباح. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. (مذكرة لنيل الماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. سطيف.

- جدو، عبد الحفيظ. (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي . جامعة سطيف 2.
- حساني، فاطمة. (2015). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة عند المراهقين. رسالة ماجستير. جامعة ورقلة.
- الحسين، طه وحسين، سلامة. (2006). استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية. (ط1). الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- حسين، طه. (2006). إدارة الضغوط النفسية والتربوية (ط1). عمان: دار الفكر.
- خرباش، هدى، وطوبال، فطيمة. (2016). بناء مقياس الضغط النفس ي لدى المراهقين المتدربين بالثانوية. مجلة تنمية الموارد البشرية، 7(2)، جامعة سطيف 2.
- سديسي، شعبان. (2002). علم النفس اسس السلوك الانساني بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- سرور، سعيد. (2003). مهارات مواجهة الضغوط وعلاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم. مستقبل التربية العربية، 9(29)، ص 9-45.
- سفيان، نبيل. (2004). المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي. ط1. مصر: إيتراك للنشر والتوزيع.
- سلطان، إبتسام. (2009). المساندة الإجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة (ط1). الأردن: دار الصفاء.
- السهيلي، عبد الله بن حميد (2009). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة، رسالة منشورة . جامعة أم القرى . المملكة العربية السعودية.
- السيد عبيد، ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية (ط1). عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

- السيد، عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شحاتة، حسن. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية. بيروت: الدار المصرية اللبنانية.
- شفيق، ساعد. (2010). مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين. رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير. علم النفس المرضي الإجتماعي.
- الشويخ، هناء. (2007). أساليب التخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية(ط1). مصر: ايتراك للطباعة والنشر.
- الشبخاني، سمير. (2003). الضغط النفسي(ط1). لبنان: دار الفكر العربي.
- صندلي، ريمة. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى المراهق المحاول للإنتحار. مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي، تخصص علم النفس الضغط.
- الضريبي، عبد الله. (2010). اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة دمشق. 26(4).
- طبي، سهام. (2004). انماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة. رسالة ماجستير. قسم علم النفس. جامعة باتنة.
- الطيريري، عبد الرحمان. (1994). الضغط النفسي: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. مكتبة الصفحات الذهبية.
- عبد العظيم، سلامة. (2006). استراتيجية ادارة الضغوط التربوية النفسية(ط1). عمان: دار الفكر.
- عبد المعطي، حسن. (1994). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها. ط1. مجلة مصرية للدراسات النفسية. مصر.
- عريس، نصر الدين. (2017). استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعمالات في وضعيات الضغط النفسي. رسالة دكتوراه. جامعة تلمسان.

- عوض، رثيفة رجب. (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة -تشخيص وعلاج- مكتبة النهضة العربية.
- عوض، رثيفة رجب. (2001). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة -تشخيص وعلاج- مكتبة النهضة العربية.
- فاضل، فايزة وياسين، آمنة. (2022). إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن المشكلات لدى الطلاب المستجدين بالجامعة. مجلة البحوث التربوية والتعليمية. العدد (02)، المجلد 11. ص 645-658.
- القرطبي، سليمان. (1994). الضغط: مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته. الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
- لوسي، كوت. (2004). استراتيجيات المواجهة عند المعلمين ذوي مستويات مختلفة من الضغط النفسي (ضعيفة-شديدة). اطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة كيباك بأوتوا.
- لوسي، كوت. (2004). استراتيجيات المواجهة عند المعلمين ذوي مستويات مختلفة من الضغط النفسي (ضعيفة-شديدة). اطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة كيباك بأوتوا.
- لوكيا، الهاشمي. (2006). الإجهاد مفهومه، تعريفه، أنواعه، ومصادر نظرياته. الجزائر: دار هدى للنشر.
- لونيسي، علي، وعيسو، عقيلة. (2021). الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والإجتماعية. العدد (02)، المجلد 13.
- محمود، هليل. (2005). علم النفس النمو. القاهرة: مكتبة دار العلم بالفيوم.
- مذكور، أميمة. (2005). مصادر مثيرة المشقة واستراتيجية التعايش معها لدى مرض العته وكبار السن والقائمين على رعايتهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.
- المزروع، ليلي. (2007). فعالية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني. مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 03. البحرين.

- مسعودي، رضا. (2009). مؤشرات الضغط النفسي لدى المعلمين دراسة مقارنة بين المعلمين في الجزائر. ودبي، مخبر الارغونوميا، جامعة الجزائر 2.
 - مسيلي، رشيد وفاضلي، أحمد. (2013). الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمحاولة انتحارية. دراسة مقارنة. مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية. العدد 13.
 - النوايسة، فاطمة. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة (ط1). عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
 - هلال، محمد. (2000). مهارات إدارة الضغوط. القاهرة: مركز تطوير الأداء.
 - ويلكنسون (2015). الضغط النفسي (زينب منعم، ترجمة). نوميديا للطباعة والنشر.
- المراجع باللغة الأجنبية:

- Bloch & All. (1997). **Dictionnaire fondamentale de la psychologie**, Edition la rousse, France
- Didier, Laugaa, et Marilou, Varia. (2005). **L'orientation scolaire et professionnelle**. Numéro 34/4
- Graziani P & Swendsen J. (2004). **Le stress emotions et stratégies d'adaptation**, Paris..
- Mc mahon, S. (2004). **Le psy de poche**. France
- Smirnov, N. V. (1948). **Table for estimating the goodness of fit of empirical distributions**. Annals of Mathematical Statistics, 19(2), 279–281.
<https://doi.org/10.1214/aoms/1177730256>

الملاحق

ملحق 1: اختبار اعتدالية التوزيع:

Test Kolmogorov-Smirnov pour un échantillon

		المقياس مجموع
N		232
Paramètres normaux ^{a,b}	Moyenne	88,66
	Ecart type	8,613
Différences les plus extrêmes	Absolue	,072
	Positif	,048
	Négatif	-,072
Statistiques de test		,072
Sig. asymptotique (bilatérale)		,005 ^c

- a. La distribution du test est Normale.
b. Calculée à partir des données.
c. Correction de signification de Lilliefors.

ملحق 2: ترتيب الاستراتيجيات من الأعلى استخداما الى الأقل للتحقق من الفرضية الاولى

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المشكلات_حل	232	10,00	24,00	18,8534	2,59288
الفعالة_المواجهة	232	9,00	24,00	19,3491	2,51293
الاجتماعي_الدعم	232	8	24	17,67	3,373
التجنب	232	8	23	15,31	2,788
الانفعالية_المواجهة	232	8	24	17,48	3,233
N valide (liste)	232				

ملحق 3: البيانات الوصفية لمستوى استجابات افراد العينة على مقياس الاستراتيجيات للتحقق من الفرضة الثانية

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المقياس_مجموع	232	57	115	88,66	8,613
N valide (liste)	232				

ملحق 4: التحقق من الفروق الفرضية الثالثة

Rangs

	groups	N	Rang moyen :	Somme des rangs
المقياس_مجموع	1	132	127,30	16803,50
	2	100	102,25	10224,50
	Total	232		

Tests statistiques^a

	المقياس مجموع
U de Mann-Whitney	5174,500
W de Wilcoxon	10224,500
Z	-2,818
Sig. asymptotique (bilatérale)	,005

a. Variable de regroupement : groups

جامعة محمد بوضياف

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

أخي التلميذ أختي التلميذة:

يهدف هذا الاستبيان الذي بين يديك إلى قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

ولتحقيق ذلك نلتمس منك الإجابة على هذه العبارات بكل صدق وموضوعية، والتي تتدرج في إطار البحث العلمي، ونعلمك أنه ليست هناك إجابة صحيحة وخاطئة وإنما هو قياس لمؤشرات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لديك، لذلك نرجو منك وضع علامة (x) في الخانة التي توافق اختيارك.

نشكرك على حسن تعاونك.

المحور الأول: بيانات شخصية

الجنس:

اسم المؤسسة:

المحور الثاني: استبيان أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق أحيانا	لا تتطبق
1	أضع خطة لحل المشكل وأنفذها			
2	أحب التحدي لتحقيق أهدافي			
3	أطلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط			
4	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي			
5	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط			
6	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي			
7	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي			
8	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره			
9	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام عند وجود مشكلة			
10	تسعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة			
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل			
12	أؤثر من أجل الحصول على ما أريد			
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة			
14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها			
15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما			
16	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة			
17	أبذل جهداً مضاعفاً كي أحقق الأهداف الصعبة			
18	تفيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة			

الرقم	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق أحيانا	لا تتطبق
19	ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي			
20	ألجأ للرياضة كالمشي مثلا كي أخفف من الوضع الضاغط			
21	أستعرض خطوات الحل قبل البدء في التنفيذ			
22	أقبل انتقادات زملائي وأناقشها معهم			
23	لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم			
24	أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة			
25	أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق			
26	أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه			
27	أبتعد عن الطول الوسطى			
28	أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين			
29	أبتعد عن الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة			
30	أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط			
31	أحدد المشكل الأهم وأبدأ في حلها			
32	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكل			
33	أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما			
34	أبتعد عن التفكير بالمسألة			
35	ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي			
36	أغير خطتي لتتوافق مع المشكلات الجديدة			
37	لا أترك شيئا يقف في طريقي لتحقيق ما أريد			
38	أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة			
39	أبتعد عن مواجهة المتسببين في المشكلة			
40	ألوم نفسي لأني أتعامل بانفعال مع المشكلة			



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2025/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): حمادي صبيحة

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 101818887

الصادرة بتاريخ: 08/11/2016 عن دائرة: عين خضراء

المسجل(ة) بكلية: علوم انسانية واجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: ارشاد وتوجيه تحت رقم التسجيل: 2400475942

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة

(دراسة ميدانية بمتوسطي حسان بن ثابت بعين

الخضراء وحاجي الصالح بمقرة)

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسجلة في: 2025-06-09

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
فيما يتعلق بالدراسات والمسائل المعرفية بالطلبة
الرقم: 2025/

تصريح شرعي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

أنا الممضي (ة) أدناه :

السيد (ة) : شيخخي هناء

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم) : طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم : 202783714

الصادرة بتاريخ : 2018/04/15 عن دائرة : عين الخضراء

المسجل (ة) بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم : علم النفس

تخصص : إرشاد وتوجيه تحت رقم التسجيل : UN280120240707510911 7

والمكلف بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)

عنوانها : استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلاميذ السنة

الرابعة متوسط

(دراسة ميدانية بمتوسطي حسان بن ثابت بعين خضراء وحاجي الصالح بمقرة)

أصرح بشرفي بأنني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة

الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه

المسجلة في : 2025-06-04

امضاء المعني (ة) :

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila



Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Affairs

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

الموضوع:

استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى تلاميذ السنة
الرابعة متوسط

دراسة ميدانية تحت إشراف حماد بن ثابت بعين الخضراء حاصلي الصالح
مذكرة

إعداد الطلبة:

- 1- حمادي صبيحة رقم التسجيل: 2400475942
- 2- شيخي هناء رقم التسجيل: UN2801202407075109117

القسم: علم النفس الشعبة: علوم التربية التخصص: إرشاد وتوجيه
إشراف: سعاد وليد محي الدين الرقية: أستاذ محاضر "ب"

أقر بأنني تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2024-
2025 وأسمح بإيداعه على مستوى إدارة القسم للمناقشة والتقييم.

موافقة وامضاء الاستاذ(ة) المشرف(ة):

رئيس فريق الاختصاص
الجامعة محمد بوضياف بالمسيلة
الدراسة بعلوم
العلوم الإنسانية والاجتماعية
مستوى: السنة الأولى
رئيس القسم

Web site: <http://virtuelcampus.univ-msila.dz/facshs/>
Face book: <https://www.facebook.com/FshsUnivMsila/>
Tel / Fax: +213 35 35 3044

الموقع الإلكتروني:
الفايس بوك:
هاتف / فاكس: