



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم .

كلية العلوم الإجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس المدرسي

الموسومة بـ:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا  
دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ بثانوية حمو عثمان بمدينة -مستغانم-

اللقب و الإسم	الرتبة	الصفة
د.قنيش سعيد	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
د.غبريني مصطفى	أستاذ محاضر "ب"	مشرفا و مقررا
د.عثمان عزالدين	أستاذ محاضر "أ"	مناقشا

مقدمة من طرف الطالبة:

زعاف ملاك أمنية

السنة الجامعية 2023-2024



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

كلية العلوم الإجتماعية  
قسم العلوم الاجتماعية  
شعبة علم النفس



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس المدرسي

الموسومة بـ:

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا  
دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانوية حمو عثمان بمدينة -مستغانم-

مقدمة من طرف الطالبة:

زعاف ملاك أمنية

اللقب و الإسم	الرتبة	الصفة
د. قنيش سعيد	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
د. غبريني مصطفى	أستاذ محاضر "ب"	مشرفا و مقرا
د. عثمان عزالدين	أستاذ محاضر "أ"	مناقشا

إمضاء الأستاذ المشرف

أ. غبريني مصطفى



تاريخ الإيداع ..... 2024 12 15

السنة الجامعية: 2024/2023

## شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله الذي نفتح بحمد الكلام والحمد لله  
الذي حمده أفضل ما جرت به الأقلام سبحانه  
والصلاة والسلام على نبينا وحبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد.  
لا يسعنا إلا أن نتقدم بوافر جزيل الشكر إلى أساتذتنا الكرام  
الذين ساهموا في تكويننا طيلة هذا المسار  
وأخص بالذكر الأستاذي المؤطر " مصطفى غبريني "  
الذي لم يبخل عليا بالمساعدة  
وتقديم نصائحه وتوجيهاته

إهداء:

---

أهدي ثمرة جهدي المتواضع :إلى القلب الذي رعاني...  
إلى قدوتي في الحياة ورفيقا دربي في هذا الوجود والدي الكريمين  
أطال الله في عمرهما  
إلى كافة عائلتي الكريمة أتمنى لهم السعادة الدائمة وأخص بالذكر  
أخواتي حفظهم الله  
إلى جدي و خالاتي و أخوالي  
إلى جدي و خالتي رحمهما الله و أسكنهما فسيح جناته  
إلى من كان لي سندا في هذا النجاح .

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا . وقد تم تطبيق أداتين لجمع البيانات وهي مقياس الضغوط ومقياس استراتيجيات المواجهة، طبقا على عينة قوامها 80 تلميذ و تلميذة من الطور الثانوي للشعبتين علمية و أدبية، و إتمدت الطالبة الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وتم التحليل الإحصائي بإستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss 26 وتوصلت الدراسة الى النتائج إلى :

1. توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع هذه الضغوط متوسط المستوى.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى بمتغير الجنس لصالح الاناث.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى بمتغير التخصص لصالح الأدبيين.
4. يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط متوسطة المستوى .

**الكلمات المفتاحية :** الضغوط النفسية، استراتيجيات المواجهة، التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

## **Abstract**

This study aimed to identify the strategies used by students preparing to obtain a baccalaureate degree to cope with psychological pressures. Data were collected using two tools: the Stress Scale and the Coping Strategies Scale. The sample consisted of 80 male and female students from the secondary stage in both scientific and literary streams. The study employed a descriptive approach, and statistical analysis was conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 26. The results revealed the following:

- Students preparing for the baccalaureate exam experience moderate levels of stress.
- Various strategies are employed by students to manage these moderate stress levels.
- Statistically significant differences in coping strategies were observed based on gender, favoring females.
- Statistically significant differences in coping strategies were also observed based on specialization, favoring students in the literary stream.

**Keywords:** psychological pressures, coping strategies, baccalaureate students

قائمة المحتويات :

الصفحة	الفهرس
	شكر و تقدير
د	إهداء
هـ	ملخص بالعربية
و	ملخص بالانجليزية
ز	الفهرس
ح	قائمة الجدوال
ط	قائمة الأشكال
ي	قائمة الملاحق
ك	مقدمة
16	<b>الفصل الاول : مدخل الى الدراسة</b>
17	اشكالية الدراسة
18	فرضيات الدراسة
18	أهمية الدراسة
19	الهدف من الدراسة
19	مفاهيم و مصطلحات الدراسة
19	الدراسات السابقة
21	التعقيب
23	<b>الفصل الثاني: الضغط النفسي:</b>
24	تمهيد
24	تعريف الضغط النفسي
25	نظريات المفسرة لضغط النفسي
30	أنواع الضغط النفسي
31	أعراض ومظاهر الضغط النفسي
32	مصادر الضغط النفسي
33	أثار ضغوط النفسية

34	ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا
35	خلاصة الفصل.
37	<b>الفصل الثالث : استراتيجيات المواجهة .</b>
38	تمهيد :
38	تعريف استراتيجيات المواجهة
39	خصائص استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي
40	النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
43	التقييم المعرفي لأساليب المواجهة
45	تصنيف استراتيجيات المواجهة
46	وظائف استراتيجيات المواجهة
47	العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
48	مميزات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
48	خلاصة الفصل
50	<b>الفصل الرابع : إجراءات المنهجية للدراسة</b>
51	تمهيد
51	أولا : الدراسة الاستطلاعية
52	أهداف الدراسة الاستطلاعية
52	حدود الدراسة الاستطلاعية
53	عينة الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها
54	أدوات الدراسة
55	الخصائص السيكمومترية
56	ثانيا : الدراسة الاساسية
56	منهج الدراسة
58	عينة الدراسة
58	<b>لفصل الخامس : عرض النتائج و مناقشتها</b>
59	تمهيد
60	أولا : عرض النتائج الدراسة

60	عرض نتائج الفرضية الأولى
60	عرض نتائج الفرضية الثانية
67	عرض نتائج الفرضية الثالثة
74	عرض نتائج الفرضية الرابعة
75	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
76	مناقشة نتائج الفرضية الأولى
76	مناقشة نتائج الفرضية الثانية
77	مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
77	مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
78	خلاصة
79	الخاتمة
80	اقتراحات
84	قائمة المراجع
85	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يوضح توزيع عينة الدراسة استطلاعية تبعاً لمتغير الجنس	51
2	يوضح توزيع عينة الدراسة استطلاعية تبعاً لمتغير التخصص	52
3	يوضح بدائل و درجات مقياس الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة	53
4	قيم ألفا كرومباخ لمحور الاستبيان	54
5	يمثل توزيع العينة حسب الجنس	55
6	يمثل توزيع العينة حسب التخصص	56
7	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لأبعاد المكونة للضغط	59
8	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعدها ضغط الوالدين	60
9	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعدها ضغط المدرسة	62

63	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعء ضغط الزمالة	10
64	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعء ضغط المتحانات	11
65	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعء ضغط أحداث الحياة	12
67	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لمقياس إستراتيجيات	13
68	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعء حل المشكلة	14
69	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعء التجنب	15
70	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعء دعم الجماعي	16
71	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعء تقييم إيجابي	17
72	متوسطات الحسابية و انحرافات معيارية لبعء تأنيب الذاتي	18
73	فروق إستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا للجنس	19
74	فروق إستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعا للتخصص	20

قائمة الاشكال:

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
26	تخطيط عام لنظرية هانز سيلبي	1
27	نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي	2
56	رسم تخطيطي حول توزيع التلاميذ حسب جنس	3
57	رسم تخطيطي يوضح خصائص العينة حسب تخصص دراسي	4

قائمة الملاحق :

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
85	استبيان الضغوط النفسية	1
86	مقياس استراتيجيات المواجهة	2
87	نتائج اختبار الفرضيات العامة	4
88	نتائج اختبار الفرضيات الجزئية	5

# المقدمة :

## مقدمة :

يعد موضوع الضغط النفسي من القضايا المحورية في مجال علم النفس، وقد جذبت انتباه الباحثين منذ أكثر من نصف قرن. يُعتبر فهم الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان أمراً ذا أهمية كبيرة، نظراً لتأثيراتها العميقة والخطيرة على حياة الأفراد والمجتمعات. دراسة هذه الضغوط تساعد في الكشف عن كيفية تأثيرها على الصحة العقلية و البدنية ، وكيفية إدارتها وتخفيفها لتحسين جودة حياة الأفراد وتعزيز رفاهيتهم.

كما أصبحت الصحة النفسية للفرد محط اهتمام بالغ في الدراسات النفسية الحديثة ، وهذا يعود بشكل رئيسي إلى التزايد المطرد في الضغوطات والصراعات التي نواجهها في حياتنا اليومية. في ظل هذا العصر ، نعيش في بيئة مليئة بالتحديات والتغيرات السريعة والمعقدة التي تتطلب منا التأقلم المستمر. هذه التغيرات لا تقتصر فقط على النواحي الاجتماعية والاقتصادية ، بل تمتد لتشمل جوانب مختلفة من الحياة الشخصية والمهنية.

هذه الضغوطات المتزايدة لا تؤثر فقط على الحالة النفسية بشكل مباشر ، بل لها أيضاً تأثيرات غير مباشرة تساهم في تعقيد المشهد النفسي. على سبيل المثال ، قد تؤدي الضغوطات الناتجة عن التغيرات السريعة إلى شعور الفرد بالقلق والتوتر المزمن ، مما ينعكس سلباً على صحته النفسية بشكل عام. بالإضافة إلى ذلك ، التحديات المرتبطة بالعلاقات الشخصية والتغيرات في الأدوار الاجتماعية يمكن أن تساهم في زيادة الإحساس بالضغط.

الضغوط النفسية المعقدة و المتسارعة يمكن أن تؤدي إلى ظهور مشكلات صحية نفسية متنوعة مثل القلق ، والاكتئاب ، واضطرابات النوم ، والشعور بالإرهاق النفسي. كما أن هذه الضغوط قد تجعل الأفراد يشعرون بعدم الاستقرار وعدم القدرة على التكيف مع التغيرات، مما يعزز من الإحساس بخلل في صحتهم النفسية.

بناءً على ذلك ، فإن دراسة هذه الضغوط والتغيرات التي تحدث في حياة الأفراد تعتبر ضرورية لفهم كيفية تأثيرها على الصحة النفسية وكيفية تطوير استراتيجيات فعالة لإدارتها. يتطلب ذلك اهتماماً خاصاً من قبل المتخصصين في علم النفس لتقديم الدعم اللازم ومساعدة الأفراد على مواجهة هذه التحديات بطرق تعزز من قدرتهم على التكيف وتحسين جودة حياتهم النفسية.

لا يوجد إنسان على وجه الأرض إلا ويواجه ضغوطاً نفسية متنوعة يومياً ، والتي تتفاوت في شدتها ونوعها من شخص لآخر ومن وقت لآخر بالنسبة للشخص نفسه. ومن بين الفئات التي لا تكون بمنأى عن هذه الضغوط ، نجد طلاب البكالوريا ، الذين يتعرضون لضغوط تتعلق بتغيراتهم النمائية والنفسية والاجتماعية والفسيولوجية. هذه التغيرات تخلق لديهم احتياجات ومطالب تتطلب الإشباع والتلبية ، مما يضيف إلى ضغوطهم اليومية.

الضغوط التي يواجهها الأفراد يمكن أن تؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية وجسدية متنوعة ، والتي قد تزداد حدتها إذا لم يتم التعامل معها بفعالية. لتجنب تفاقم هذه المشكلات، من الضروري تبني استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط النفسية ، والتي يتم التعرف عليها وتطويرها في مجال علم النفس. هذه الاستراتيجيات تشمل تقنيات تهدف إلى تحسين القدرة على التكيف مع الضغوط وتقليل تأثيراتها السلبية، مما يساعد الأفراد على التعامل مع تحدياتهم بطرق صحية وبناءة. لذلك حاول الطلاب جاهدين في استخدام استراتيجيات المواجهة للتخفيف من حدة هذه الضغوط التي عرفها كل من فولكمان والزاروس "Folkman & Lazarus" على أنها : " المساعي أو الجهود المعرفية والسلوكية الدائمة التبديل للتعامل مع المطالب، أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية، أو الداخلية والخارجية معا التي تتوافق مع إمكانيات الفرد أو تتجاوزها " (سامر، 2009 ،ص204).

تُعتبر استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من العوامل الأساسية التي تسهم في تحقيق الصحة النفسية الفعالة ، حيث تساعد الأفراد على الحفاظ على التوافق النفسي عند مواجهة الأحداث الضاغطة. الهدف الأساسي من استخدام هذه الاستراتيجيات هو تقليل تأثيرات الضغوط النفسية وتحسين القدرة على التعامل معها بشكل إيجابي. من خلال تعلم كيفية التكيف مع هذه الضغوط ، يصبح الطالب قادرًا على مواجهة التحديات التي يمر بها.

تتضمن استراتيجيات مواجهة الضغوط نوعين رئيسيين : إيجابية وسلبية. الاستراتيجيات الإيجابية تساعد التلميذ على التكيف مع متطلبات الضغوط بشكل فعال، مما يسهم في تحسين قدرته على التعامل مع التحديات وتحقيق النجاح في مختلف مجالات حياته. في المقابل ، الاستراتيجيات السلبية والفاشلة قد تؤدي إلى مشكلات إضافية ، مثل الشعور بالعجز والفشل الدراسي ، مما يؤثر سلبيًا على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية بشكل عام. لذلك، من الضروري أن يتعلم الأفراد كيفية تبني استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط لتحقيق التوازن النفسي والنجاح في حياتهم.

يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على ظاهرة الضغوط النفسية ، حيث قمنا باختيار مرحلة الثانوية لإجراء الدراسة، بهدف استكشاف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب الذين يستعدون لشهادة البكالوريا. من خلال هذه الدراسة، نسعى إلى فهم كيفية تعامل هؤلاء الطلاب مع الضغوط المرتبطة بالامتحانات والتحديات الأكاديمية ، وكيفية تطبيق استراتيجيات فعالة للتعامل مع هذه الضغوط.

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

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة، حيث يحتوي على إشكالية و فرضيات و أهمية الدراسة و الهدف من الدراسة، مفاهيم و مصطلحات الدراسة، الدراسات السابقة و التعقيب على هذه الدراسات.

أما في الفصل الثاني : قمنا بدراسة الضغط النفسي الذي اشتمل على مفهوم الضغط، النظريات المفسرة لضغط النفسي وأنواع الضغط النفسي، أعراضه ومظاهر الضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي، أثار الضغوط النفسية، وضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، و أخيرا علاج الضغط النفسي.

ليتم بعد ذلك عرض الفصل الثالث الخاص باستراتيجيات المواجهة من حيث المفهوم و خصائص استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي، والنظريات المفسرة لها و تصنيفها، و التقييم المعرفي لأساليب المواجهة. ناهيك عن وظائفها، العوامل المؤثرة في عملية المواجهة، لنعالج في الأخير مميزات استراتيجيات المواجهة.

الفصل الرابع : يتعلق بالإطار المنهجي للدراسة وفيه تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة ،أدوات الدراسة و حدود الدراسة.

أما الفصل الخامس: فقد شمل على عرض حالات الدراسة، تحليلها و مناقشة النتائج.

## الفصل الاول : مدخل الى الدراسة :

1. اشكالية الدراسة
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. الهدف من الدراسة
5. مفاهيم و مصطلحات الدراسة
6. الدراسات السابقة
7. التعقيب

## الاشكالية :

المدرسة هي مؤسسة تربية لم تسلم من الضغوط مثل باقي مؤسسات المجتمع وتعتبر البيئة التي خلفها التطور الاجتماعي والتي يمر منها الطفل ليصبح مستعدا للحياة الاجتماعية ومن هنا يظهر الدور الأساسي التي تلعبه في التنشئة الاجتماعية السليمة للطفل ومدى مساهمتها في إحداث التوافق لديه مما يحقق له المشاركة الفاعلة في حياته الاجتماعية وغير انها تشكل في نفس الوقت وفي اغلب الاحيان مصدرا للتوتر والضغط النفسي.

فالتلاميذ معرضون لمختلف الضغوط منها الاكاديمية والاجتماعية والنفسية، وفي مختلف الأطوار التعليمية، وخاصة في السنة النهائية من الطور الثانوي باعتبارها تشهد امتحانا مصيريا في حياتهم وهو امتحان شهادة البكالوريا، وما يتطلبه من مسؤوليات كبيرة تتعلق بالنظام الدراسي واستيعاب المواد الدراسة والتعامل مع استعمال الزمن المكثف والتحضير الجيد والمذاكرة

ومن ناحية أخرى أكد Kummel and Hampetmeier (2008) أن فترة (من 11 - سنة 19) تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ (Magwa 2013.373)، كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية ، النفسية والمعرفية ، فقد أشار Jeffrey (1999) أنها مرحلة تتسم بالضغط الفسيولوجي للدماغ والجسم، مما يؤدي إلى تغيرات نفسية وبدنية سريعة، وأكد على أن اشتداد الخبرات الانفعالية هي أساس الإصابة بالاضطرابات الانفعالية والسلوك الانتحاري، إذ تعتبر المرحلة الشائعة لبروز الأمراض النفسية ( 1999ص Jeffrey 02 ) ، فقد أثبتت علميا ان ثارة التغيرات الهرمونية تؤدي إلى شدة التفاعلات المزاجية التي تظهر على شكل غضب عند الذكور واكتئاب عند الإناث (بكار 2010 ص16).

وفي نفس السياق هدفت دراسة جيمس وهيتفي James and Hatife إلى معرفة العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية في المجال الأكاديمي وتوصلت الدراسة إلى أن أهم هذه العوامل هي الضغوط الوالدين والأقران والمدرسة و الخوف من الفشل الدراسي، وأكدت أيضا نتائج الدراسة على أهمية مصادر الضغط النفسي ذات المنشأ الخارجي خارج نطاق المدرسة (وتأثيرها على المجال الأكاديمي) و ان أهمية امتحان البكالوريا والدور الذي يلعبه في تقرير مصير التلميذ يفسر اهتمام الدولة وسعيها 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" ( العريبيات، 2005، 249 ).

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 ص16).  
 نظرا لهذا الموقف الضاغط الذي يسبب عدم التكيف يجبر تلميذ البكالوريا على استعمال بعض الاستراتيجيات لمواجهة هذه المرحلة الضاغطة و سعي الى حل المشكلة و التغلب عليها والسعي نحو تحقيق أهدافه وطموحاته.  
 نظراً لأهمية هذا الموضوع الذي يؤثر على شريحة هامة من المجتمع، سعينا من خلال هذه الدراسة إلى تحديد أكثر استراتيجيات المواجهة شيوعاً بين طلاب شهادة البكالوريا.

محاولين من خلالها إجابة على التساؤلات التالية :

### التساؤل العام:

هل يعاني التلاميذ المقبلون على اجتياز شهادة البكالوريا من ضغوط نفسية، وهل توجد استراتيجيات يتبعونها للتغلب على هذه الضغوط ؟

### التساؤلات الجزئية:

- هل يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط نفسية ؟
- هل توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع هذه الضغوط النفسية ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص ؟

### فرضيات الدراسة :

- يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط نفسية .
- توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ في التعامل مع هذه الضغوط النفسية .
- توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير التخصص.

### أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها لموضوع مهم وهو الضغط النفسي، الذي يُعتبر مشكلة نفسية رئيسية عند التلميذ. يُعد هذا الموضوع متغيراً مهماً وفعالاً في العملية التعليمية، حيث يمثل تحدياً حقيقياً لكثير من المراهقين

في جميع المراحل التعليمية، خصوصاً لمن يستعدون لاجتياز شهادة البكالوريا. في هذه المرحلة تظهر العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية. نلخصها في العناصر التالية :

- الرغبة في كشف عن الاستراتيجيات المتبعة من طرف التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية و قدراتهم في مواجهة المواقف الضاغطة.
- فتح المجال أمام دراسات أخرى تتناول موضوع الضغط و علاقته بمتغيرات أخرى لها علاقة بموضوع دراستها.

#### أهداف الدراسة :

- التعرف على ضغوط الوسط المدرسي وبالتحديد ضغوط الامتحانات المصيرية مثل البكالوريا على التلميذ.
- معرفة العلاقة بين الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف تلاميذ.
- تحديد أهمية الحالة النفسية لدى التلاميذ المقبلين على الامتحان .
- التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لمواجهة الضغط.
- التعرف على ما إذا كان المتمدرس المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا يعاني من مستوى مرتفع للضغط النفسي.

#### مفاهيم و مصطلحات الدراسة :

##### الضغوط النفسية :

تعريف إجرائي : بأنها هي مجموع سلوكيات التلميذ، من قلق، اضطراب، خوف و عدم التكيف في قسم التربوي، لطاغم الاساتذة و الادارة إتجاه النجاح في الامتحان النهائي.

##### استراتيجيات المواجهة :

تعريف إجرائي : بأنها رد فعل التلميذ لأكثر تكيف مع الدروس ، طاقم الاساتذة و التلاميذ من اجل النجاح في الامتحان النهائي.

##### الدراسات السابقة :

#### دراسة 1 : (حركات، 2012)

عنوان الدراسة : "الضغط انفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا"، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي بجامعة بويرة.

هدف الدراسة : التعرف على الضغط النفسي الذي يواجهه التلاميذ قبل الامتحانات و العمل على وضع اقتراحات و حلول من أجل التقليل من الضغوطات التي تقف عائق أمام الامتحانات الرسمية.

عينة الدراسة : من 6 أفراد تتراوح أعمارهم بين 18 و 21 سنة.

منهج الدراسة : المنهج العلمي (المقابلة نصف الموجهة ومقياس الضغط النفسي الفستين).

نتائج دراسة :

- أظهرت النتائج الى تحقيق الفرضية بوجود ضغط نفسي على تلاميذ المقبلين على امتحانات البكالوريا،
- توجد استراتيجية متبعة من طرف التلاميذ للتعامل مع هذه الضغوط،
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات والمواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.

**دراسة 2 : (رياحي أنعام حليلة، رحراحي فاطمة الزهراء 2022)**

عنوان الدراسة : "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الراسبين في البكالوريا"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم نفس العيادي، جامعة 8 ماي 1945 قالمة.

هدف الدراسة : معرفة و استكشاف مصادر و استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتبعة من طرف التلميذات الراسبات في البكالوريا.

عينة الدراسة : 4 حالات للدراسة

منهج الدراسة : المنهج العيادي

نتائج دراسة :

توصلت دراسة النتائج التالية أن التلميذ الراسب في البكالوريا يستخدم إستراتيجيات مواجهة متنوعة :

- و هي إستراتيجية التخطيط لحل المشكل.
- وإستراتيجية المواجهة و إستراتيجية أخذ المسافة.
- والإستراتيجية المركزة على الإنفعال.
- و استراتيجية التحكم في الذات.
- و استراتيجية لوم وتوبيخ الذات.
- وإستراتيجية السند الاجتماعي .
- و استراتيجية الهروب والتجنب.
- و هذا ما حققته الفرضية العامة التي تقول اعتماد الطالبات الراسبات في البكالوريا على إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتنوعة.

**دراسة 3 : بن عباد فتحي، عيسو عقيلة (2021) ، جامعة لونيبي علي بليدة 2.**

عنوان الدراسة : مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في زمن جائحة كوفيد 19.

عينة الدراسة : 60 تلميذ

منهج الدراسة : الوصفي تحليلي

نتائج الدراسة :

- تم التوصل إلى وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى التلاميذ تحت الحجر المنزلي والمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا فيما يتعلق بالمقياس ككل وبالنسبة للابعد.
- تم إيجاد مستوى منخفض من الضغوط نفسية لبعده ضغط الزملاء ومستوى متوسط لبعده الوالدين والمدرسة.
- بينما ارتفع مستوى الضغوط النفسية في الابعاد التالية: ضغط الامتحانات وضغط احداث الحياة وضغط المراجعة
- عدم وجود فرق في مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ يعزى لمتغير الجنس والتخصص العلمي .
- و تم وضع مجموعة من الاقتراحات.

التعليق عن الدراسات :

من حيث العينة:

اختلف حجم العينات في هذه الدراسات حيث يتراوح عدد أفرادها في دراسة ( حركات، 2012 ) من 6 أفراد تتراوح أعمارهم بين 18 و 21 سنة، كما تكونت عينة دراسة (رباحي أنعام حليلة، رحراحي فاطمة الزهراء، 2022) من 4 تلميذات. أما عن دراسة (بن عباد فتحي، عيسو عقيلة، 2021) فتكونت من 60 تلميذ و تلميذة. فمعظم الدراسات كانت عن المتمدرس المقبل على اجتياز شهادة البكالوريا أي تلميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي.

من حيث الأهداف:

تشابه هذه الدراسات من حيث الأهداف و ذلك لتشابه المتغيرات المراد دراستها و التعامل معها و من حاول الكشف عن العلاقة التي تربط بين الضغط النفسي و متغيرات أخرى مثل دراسة ( حركات 2012 ) فتحدثت عن الضغط فقط ودراسة (رباحي أنعام حليلة .رحراحي فاطمة الزهراء . 2022) فمتغير يشمل العينة المعيدة فقط و دراسة (بن عباد فتحي .عيسو عقيلة 2021) عن الضغوط في زمن جائحة كوفيد19.

من حيث الادوات :

أن معظم الدراسات اعتمدت على بناء المقاييس الخاصة بمتغيرات الدراسة و حساب خصائصها السيكومترية لتصبح حيز لتطبيق الدراسة.

# الجانب النظري :

## الفصل الثاني: الضغط النفسي:

تمهيد .

1. تعريف الضغط النفسي .
2. نظريات المفسرة لضغط النفسي
3. أنواع الضغط النفسي.
4. أعراض ومظاهر الضغط النفسي.
5. مصادر الضغط النفسي.
6. آثار ضغوط النفسية .
7. ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.
8. علاج الضغط النفسي .

خلاصة الفصل.

## تمهيد :

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع ذات أهمية الكبيرة في الحياة اليومية. وخصوصا في القرون الأخيرة . و ذلك لما له من تأثيرات سلبية على حياة الأفراد الشخصية و الاجتماعية. إضافة الى تأثيره على إنتاجهم وتحصيلهم الاكاديمي كما يؤدي إلى إعاقة الفرد عن تكيفه واختلال سلوكه وسوء توافقه. فقط اجريت العديد من دراسات حول مصطلح الضغط النفسي وتناولت بكثرة في مجال علوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية عامة وعلم النفس بصفة خاصة .

و ستتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي وذلك انطلاقا من تعريف هذا المصطلح ، و نظريات المفسرة لضغط النفسي. أنواع الضغط النفسي، أعراض ومظاهر الضغط النفسي، أسباب الضغط النفسي ، لإستجابة الفرد للضغوط النفسية، ونهاية لعلاج الضغط النفسي.

## 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 لتلك القوى والمؤثرات التي توجد في مفهوم الضواغط والضغط وقد جاءت الضواغط لتشير إلى 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، ص 910) .

## تعريف الضغط لغويا :

لكلمة الضغط عدة معان في اللغة العربية ، فيقال ضغط ضغطا أي غمره إلى الشيء كحائط أو نحوه ، أما لدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق والقهر ، كما أنها تعني الزحمة و الشدة(عمر مصطفى ، 2008 :ص 27)

## التعريف لاصطلاحي :

عرف الرائد في استخدام هذا المصطلح في علم النفس فهو العالم هانز سيلبي Selye حيث كان متأثرا بفكرة أن الكائنات البشرية يكون لها رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية ، وذكر أن الضغوط يكون لها دور هام في

إحداث معدل عال من الانفعال الذي يصيب الجسم إذا ان أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق والإحباط والتعب أو الألم لها علاقة بتلك الضغوط ( زينب محمود شقير، 2002، ص 04).

ويعرف كوكس ومكاي الضغط النفسي بأنه :

ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات ، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص وعدم التحكم فيها أي الاستسلام والسيكولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط . للأمر الواقع يحدث ضغطا وتظهر الاستجابات الخاصة به وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية (هارون توفيق الراشدي 1999، ص 20).

تعريف هنري موراي (Honrry Murry) :

أن الضغط خاصية أو صفة لموضوع بيئي أو الشخص ، تسير أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ، إن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر متنوعة وعديدة وخاصة تلك المصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها الشخص (هارون 1999، ص 19).

تعريف بيك :

في تعريفه للضغط النفسي يرى أنه استجابة يقوم الكائن الحي كنتيجة لمواقف تضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تعوق اتزانه أو مواقف تثير أفكار عن العجز واليأس و الإكتئاب ( وليد السيد خليفة، 2008، ص 129،128).

تعريف كوبر:

يرى بأن الضغط هو عدم تكافؤ إمكانيات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعة على عاتقه أو الظروف التي يواجهها وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية والاجتماعية ديول (السيد خليفة، 2008، ص 129،128).

يعرف لورانس 1990 Lawrence الضغوط النفسية بأنها :

حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تشييط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة (شذى العجيلي، 500ص 2005).

✓ نستخلص من كل هذه التعاريف أن الضغط النفسي هو حالة من الشعور بالضيق تظهر عندما يواجه الشخص مواقف تفوق قدرته وإمكاناته الفردية والعادية.

نظريات المفسرة لضغط النفسي:

مع اختلاف نظريات حول الضغط النفسي الا انهم اتفقوا جميعا على ان الضغط النفسي من ظواهر الانسان المعقدة . و قاموا بتفسيرها على أسس فيزيولوجية، أو نفسية، أو اجتماعية وسوف يتم تناول وجهات النظر التي تمثل من الأنساق الفكرية التي اهتمت بتفسير الضغوط النفسية وهي:

. نظرية هانز سيلبي Selye النظرية التكيف العام :

يعتبر هانز سيلبي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أعمالهم مفهوم الضغط و يرجع له الفضل في تعريف الباحثون بتأثير الضغط على الإنسان (عمر مصطفى محمد النعاس 2008 ص52) .

بحيث كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط ، فقد تخصص في دراسة الفيسيولوجية والأعصاب ، وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن المواقف الضاغطة ، كما يعتبر هانز سيلبي أول طبيب تكلم عن تناذر التكيف العام، ولكن قبل الغوص في نظريته يجب ضبط مفهوم الضغط عنده بحيث يعرفه على أنه : ظاهرة فيسيولوجية في الأساس و هي عبارة عن منعكس يؤدي إلى وضع العضوية المعتدي اليها في حالة استنفار و دفاع .

فقد لاحظ هانز سيلبي سنة 1926 وجود أعراض و علامات شائعة مشتركة بين مختلف الأمراض مثل نقص الشهية ، الوهن العام ، الخمول ، اطلق عليها متلازمة النسيان المريض .

وبذلك تولد مفهوم الضغط تعبيراً من تلك الأعراض والعلامات اللانوعية و التي تظهر إثر تعرض العضوية لأي متطلب إضافي عليها سواء كان ناجماً عن عوامل سلبية كالضغط أو الخوف ، أو العوامل الإيجابية كالفرح الشديد و شدة الإثارة ، و قام بنشر مقالته 1946 حول استجابة العضوية اللانوعية عند تعرضها لمواقف حافظة ووضعها تحت اسم متلازمة التكيف العام (أسامة إسماعيل قولي 2006 ، ص 56).

و يتألف النسق الفكري لنظرية سيلبي من ثلاث مراحل و هي كالآتي :

#### • المرحلة الأولى : مرحلة الإنذار والفرع **phase d'alarme** :

و فيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط، ونتيجة لهذه التغيرات فإن مقاومة الجسم تقل ، و إذا كان الضغط شديداً فيمكن أن يؤدي ذلك إلى الوفاة (عثمان 2001 ص 98) .

وتمثل هذه المرحلة رد الفعل الأولي للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس

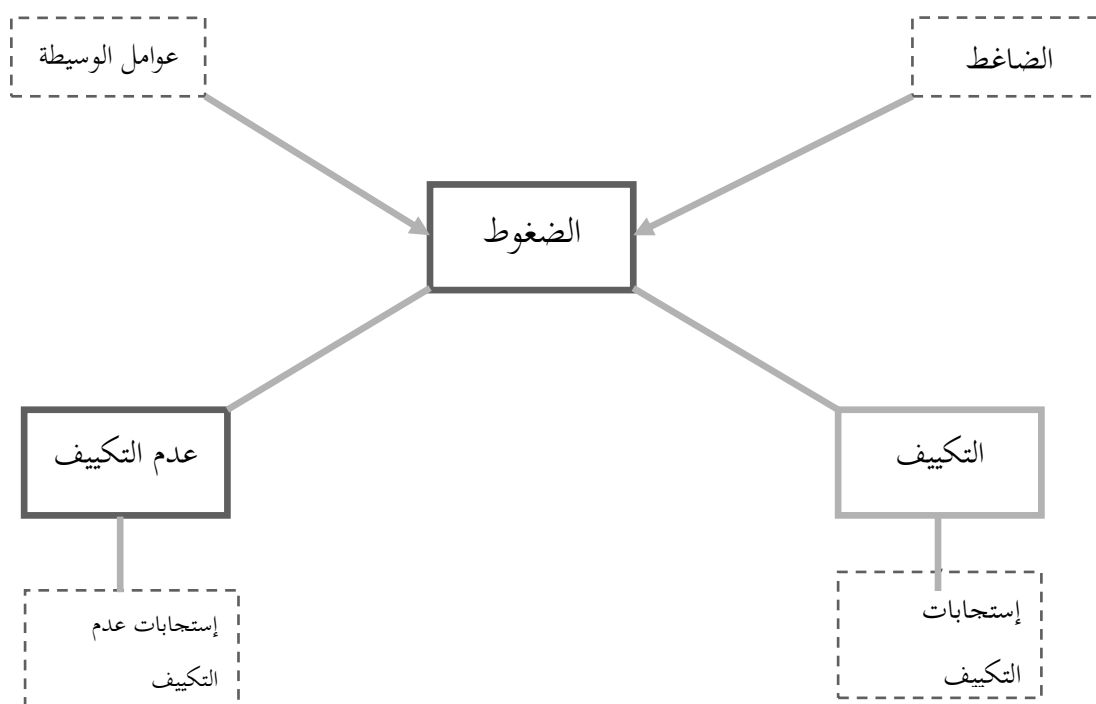
التي تنتقل منها إشارات عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية وهذا بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية في الجسم حيث يفرز هرمون الادرنالين ، وتشد العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة. وتعرف هذه التغيرات بالاستشارة العامة (السمدوني 2007، ص 254).

#### • المرحلة الثانية : المقاومة **phase de résistance** :

و تحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضغوط متلازما مع التكيف ، و هنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات و استجابات أخرى تدل على التكيف ( هارون الرشيدى 2004 ص 51 ).

• المرحلة الثالثة : الإنهاك **phase d'épuisement** :

حيث تؤدي ضعف المقاومة وعدم كفايتها مع الاستخدام المستمر لميكانيزمات التكيف إلى إنهاك العوامل الضاغطة هذه الميكانيزمات و إستنزاف الطاقة فتخف قدرة الفرد على الأداء و إصابته بالمرض ( Levin Scotch ) 1970ص 114



شكل 1: تخطيط عام لنظرية هانز سيللي ( السيد عثمان 2001.ص 99)

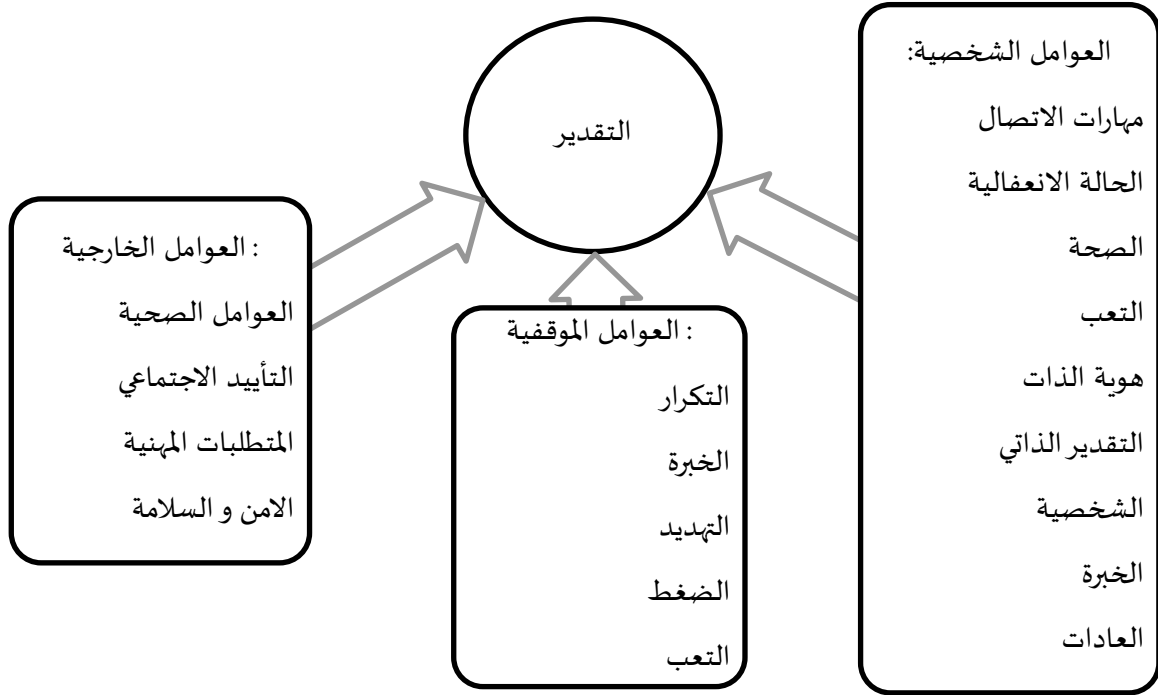
• النظرية المعرفية :

- نظرية لازاروس وفولكمان (Lazarus, Folkman) :

تركز هذه النظرية على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد والبيئة يقيما الفرد على أنها مرهقة وتتجاوز مصادره وتعرض صحته لمخطر ويشير لازاروس و فولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطا من وجهة نظر دينامية نشطة وترى وجهة نظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جيدا ويستجيب للتكيف وإعادة التوازن حال تعرضه لمخطر ، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة ومستمرة وليست عملية سلبية وجامدة ، حيث عندما يكون تناقض في المتطلبات الشخصية للفرد ذلك يؤدي لتقوم التهديد و ادراكه في مرحلتين :

المرحلة 1 : هي الخاصة بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيء يسبب الضغوط.

مرحلة 2 : هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (فاروق السيد ، 2001 ص 100).



شكل 2 : يبين نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي ((فاروق السيد ، 2001 ص 100، 101).

#### • نظرية التحليل النفسي :

تميز علماء النفس التحليلي، بقيادة فرويد، بالضغط النفسي المتميز إنه ناتج عن صراع غير واعى داخل الافراد وخاصة أولئك الذين لديهم مشاكل وعدوانية ورغبات كثيرة. وتعتبر مدرسة التحليل النفسي الضغوط التي يمر بها الفرد في كل موقف أو سلوك إنه يعبر عن الصراع بين الصراعات والرغبات ، ، المتضاربة أو المختلفة تماما ، سواء بين الأفراد ومع ذلك ، عندما تصطدم البيئة الخارجية أو الفرد نفسه بالميول الفطرية والمحرمات ، يأتي من البيئة الاجتماعية أو من الخوف النفسي الداخلي الذي يمثله (الأنا الاعلى) ، تؤدي هذه التفاعلات إلى إطلاق آليات الدفاع (فاطمة 2013 ص18).

#### • نظرية لاسيلبرجز :

اعتمد في نظريته ، على القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته عن التوتر أسس نظريته عن القلق على التمييز بين نوعين من القلق :

قلق الحالة : التي هي ظرفية وتعتمد بشكل أساسي ومباشر على البيئة ضغوط ناتجة عن البيئة المحيطة.

قلق السمّة : وهو نزعة طبيعية أو سلوكية تجعل القلق يعتمد على الخبرة الماضية في الغالب.

ويستخدم "الاسيلبرجرز" نظريته لشرح التوتر لأنه يربط قلق الحالة بالضغط لان قلق الحالة تشير إلى موقف مرهق ، على أساسه يربط سبيلبرجر الاجهاد بالتوقف يعتقد أن الضغط الناتج عن ضاغط معين يسبب جوا , من القلق ، والذي يتم استبعاده من القلق كسمة ( حاذقي 2021 ص25).

#### • النسق النظري لهنري موراي :

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة و مفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط على أنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين و لقد ميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

1. ضغط بيتا : ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الأشخاص كما يدركها الفرد .

2. ضغط ألفا : ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما في الواقع (عثمان، 2001 ،ص100).

كما قدم موراي قائمة بالضغوط على النحو الآتي : بعض الضغوط التي تقتصر عليها قائمة موراي :

■ ضغط نقص التأييد الأسري.

■ ضغط العدوان.

■ ضغط الجنس .

■ ضغط النبذ و عدم الاهتمام و الاحتراق.

■ ضغط النقص و الضياع في التغذية (الرشيدي ،1991،ص 66) .

#### أنواع الضغط النفسي:

يوجد نوعين من تصنيفات لأنواع الضغوط تصنيف سيلبي Selye و تصنيف الزاروس كوهن Cohen et Lazarus و هما كالآتي :

تصنيف سيلبي Selye : يصنف الضغط النفسي إلى :

- الضغط النفسي السيئ : و هو الضغط الذي يسبب الألم نظرا لعدم التوازن بين متطلبات الفرد و الإمكانيات المتاحة.

- الضغط النفسي الجيد : و هو الضغط الذي ينتج عن مشاعر إيجابية نظرا لأنه يعيد توافق الفرد مع بيئته كوالدة طفل جديد مثلا

- الضغط النفسي الزائد : ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي لا تتوافق مع إمكانيات الفرد خاصة عند امتداد زمانها.

تصنيف الزاروس و كوهن : (Cohen et Lazarus) فقد ميز بين نوعين من الضغوط :

- الضغوط الخارجية المصدر :هي المؤثرات و المواقف الخارجية المحيطة بالفرد.
- لضغوط الداخلية المصدر(الشخصية) : هي الأحداث و المؤثرات التابعة من توجه الفرد و إدراكه ( نايل ، أبو أسعد ، 2009 ص29) .

و يذكر عبد الستار إبراهيم ( 1998) أمثلة عن أنواع الضغوط وهي كما يلي :

- الضغوط الانفعالية والنفسية : القلق ، الاكتئاب ، المخاوف المرضية...الخ.
- الضغوط الأسرية :الصراعات الأسرية ، الانفصال ، الطلاق تربية الأطفال...الخ
- الضغوط الاجتماعية : كالتفاعل مع الآخرين ، كثرة اللقاءات أو قلتها ، الإسراف في التزاور مع الحفلات الخروج عن العرف والتقاليد الاجتماعية...الخ
- الضغوط المهنية : إرهاق العمل ومتاعبه ، الصراعات مع الرؤساء ، حالات التعب والملل...الخ.
- لضغوط الدراسية : يعاني الطالب في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة ، من أجل إرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي لنفقات الدراسة ثانيا ، فضال عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير مدرسين متخصصين ، والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية(إيبو،2019, ص24-25).

### أعراض ومظاهر الضغط النفسي :

تعرض المتكرر للضغوط النفسية يؤدي إلى الكثير من الاعراض و التأثيرات في جوانب متعددة من شخصية التلميذ وصحته النفسية و الجسدية و تصنف هذه الأعراض الناتجة عن الضغوط النفسية لدى المتعلم إلى:

الأعراض النفسية الإنفعالية :

- سرعة الاستثارة والخوف.
  - القلق والإحباط والغضب والهلع.
  - ازدياد التوتر النفسي والفيزلوجي .
  - زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس.
  - انخفاض تقدير الذات والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة ، فقدان الثقة بالنفس.
  - انخفاض مستوى الدافعية والحساسية المفرطة.
- انخفاض الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد ( طه عبد العظيم حسين و سلامة عبد حسين ،2006).

## الأعراض السلوكية : وهي

- انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم .
- انخفاض مستوى نشاط الفرد حيث يتوقف عن ممارسة هواياته.
- انخفاض إنتاجية الفرد .
- تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها.
- العدوانية في العمل (أحمد ماهر، 2005، ص 79).

## الأعراض المعرفية : تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد وعلى الوظائف العقلية ومن هذه الأعراض :

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- التردد والخوف والقلق.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص 34).

## فالأعراض الجسمية تتمثل في :

- الاضطراب في النوم ، الأرق ، نوم زائد.
- اضطراب في الهضم ، عسر الهضم ، القيء ، الإسهال .
- ألآم الرأس ، الصداع.
- ألآم في مختلف الأماكن من الجسم.
- عدم انتظام نبضات القلب ، خفقان بقوة و بسرعة.
- اضطراب المعدة ، الغثيان.
- عدم انتظام الدورة الشهرية لدى الفتيات .
- ألآم في العضلات و التشنج .
- الإغماء ، الارتعاش ، الرعشة في اليدين ، الشفتين ، القدمين .
- زيادة التعرق .
- ضيق في التنفس ، خناق الحلق (عريس، 2017، ص11) .

## مصادر الضغط النفسي :

يعرف عادل الاشول 1993 مصادر الضغوط بأنها :

عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في ان يولد استجابة المواجهة او الهروب منها(عادل الاشول 1993ص15).

وتتمثل هذه المصادر في :

الضغوط الحياتية : تدفع الازمات النفسية و الصدمات الانفعالية الناتجة عن عالقة الفرد بمن حوله الى حالة الضيق النفسي فان الحياة بكل ما فيها من مصاعب و ازمات ناتجة عن مشكلات يومية تؤدي الى تراكم المواقف الضاغطة ( نواسية ،2013، ص 28).

الضغوط الأسرية : وتتمثل في :

- الصراعات العائلية .
- كثرة الشجارات .
- تغيير مفاجئ في العائلة ك وفاة احد الوالدين او الاخوة أو ميلاد طفل جديد.
- طلاق الوالدين أو عدم تفاهم أو علاقة صراعية .

الضغوط الاجتماعية:

- وتشمل العزلة.
- الصراع بين التقبل الاجتماعي من جهة والحاجة للتأكيد الذات.
- الانحرافات السلوكية.
- الصراع الناجم عن الحاجة لتحقيق الذات وتحقيق المستقبل.

الضغوط الاقتصادية تتمثل في :

- سوء الوضعية الاقتصادية او المالية للعائلة.
- ضيق السكن أو السكن في أحياء شعبية مكتظة.
- الفقر.

الضغوط التربوية الدراسية:

- كثرة المواد التي يدرسها الطالب.
- نقص الدافعية .
- صعوبات التعلم أو تأخر دراسي.
- ضغوطات الأقران .

- طرق التدريس التقليدية.
- نظام الامتحانات .
- التقييم المدرسي .
- ازدحام الفصول.
- بعض الصراعات بين الادارة والطالب أو بين الأساتذة ( لوكيا 2006، ص34-36).

### أثار الضغط النفسي :

يختلف الأفراد في استجاباتهم تجاه الضغوط ، حيث ان الضغوط يمكنها ان تزيد من التوتر ، فبعض الأفراد تكون استجاباتهم تكيفية فهي تساعد في التخفيف من الضغوط ، و قد تكون إستجابات الأفراد أو آخريين لنفس المواقف الضاغطة استجابات غير تكيفية ، و التي تؤدي إلى تفاقم المطالب المفروضة على الفرد .

و قد اثبت الباحثون كولن قريل Colengrill (1999) و مودنلد دي Modonal Ddolye و بليس كاس Bialiaus Kas (2003)، جنك كمس Jenkkins (1993). بأنه عندما تتزايد المطالب المفروضة على الفرد، و تتجاوز قدراته التكيفية ، فإنها تؤدي إلى أمراض عديدة و يمكن ملاحظة آثار الضغط النفسي في جوانب مختلفة في حياة الفرد و من أهمها :

- الانفعالية : و تتمثل بردود أفعال الفرد و إستجابته على مستوى مشاعره و عواطفه، و يعتبر القلق من أكثر ردود الفعل الشائعة للضغوط النفسية .
- الجوانب الجسمية : و تتمثل أبرز الجوانب الجسمية للضغوط النفسية في الشكاوي النفس جسمية و الأمراض المختلفة.
- الجوانب المعرفية : و تتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية مثل الإدراك، و القدرة على الحكم و حل المشكلات
- الجوانب السلوكية : أظهرت الكثير من الدراسات بان الضغط النفسي قد يكون سببه مباشر للعنف و إدمان الكحول و كذلك تتأثر طريقة أداء الفرد لأعماله و مهامه اليومية بسبب ما يعانيه من ضغوط نفسية.
- الجوانب الاجتماعية : تتأثر حياة الفرد الاجتماعية و علاقته مع الآخرين سواء في الأسرة أو المجتمع الخارجي بسبب الضغط النفسي مما يؤدي به إلى إنهاء العالقات الاجتماعية أو تقليصها و اضطرابات دائمة في الروابط الاجتماعية، و الفشل في أداء الدور المناط به، و قد يؤدي للوحدة و العزلة و الاجتماعية (ثامر المساعد، 2014ص26-27).

## ضغوط التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا :

يعيش التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا كل سنة قلقا وتوترا وهاجس خوف من عدم التفوق والنجاح، وقد استنتج (Brown 1938) من خلال دارسته أن الطلبة المستشارين قبل الامتحان يميلون إلى العمل الضعيف في الامتحان مقارنة بالطلبة الهادئين قبل الامتحان (Spielberger al 1972) .

وهو ما 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 .

وفي نفس الاتجاه يذكر عبد اللطيف عبادة ونبيل الزهار(1987) أن الامتحان ما هو إل 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 (فتحي عيسو، 2021 ص 14).

### خلاصة :

نخلص إلى أن الضغط النفسي يعد استجابة يقوم بها تلميذ السنة الثالثة ثانوي نتيجة تعرضه لموقف امتحان البكالوريا و الذي يضعف من قوى التحكم الإرادي لديه و من تقديره لذاته و أحيانا يحدث العكس يتقوى إرادته لذاته و ثقته بنفسه ويجعله يكسر الحواجز مهما كانت صوبتها، أو يولد لديه أفكار معينة كالشعور بالعجز أو اليأس، الإحباط، القلق، كما أن طريقة إدراكه لهذه المواقف سيؤثر في الأغلب على سلوكه و انفعالاته و يؤثر على مستوى فعاليته في الحياة، وقد يحبط إرادته في تحقيق الأفضل، و السعي نحو التقدم في المستقبل. لذلك يعمل ب الاستراتيجيات الوقائية و العلاجية لمواجهة الضغط النفسي تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة والتقليل من آثارها النفسية والجسدية.

## الفصل الثالث : استراتيجيات المواجهة .

تمهيد :

1. تعريف استراتيجيات المواجهة
2. خصائص استراتيجيات المواجهة للضغط النفسي
3. النظريات المفسرة استراتيجيات المواجهة
4. التقييم المعرفي لاساليب المواجهة
5. تصنيف استراتيجيات المواجهة
6. وظائف استراتيجيات المواجهة
7. العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
8. مميزات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

خلاصة الفصل

**تمهيد :**

اصبح مفهوم استراتيجيات المواجهة مصطلحاً شائعاً في مجال علم النفس، حيث يشير إلى الاستجابات الإيجابية تجاه الضغط. تتباين هذه الاستراتيجيات بشكل كبير بناءً على تقييم مطالب الوضع الضاغط بشكل معرفي. يتأثر اختيار الاستراتيجية بعوامل داخلية وخارجية متعددة. يسلط هذا الفصل الضوء على مفهوم استراتيجيات المواجهة، النظريات المفسرة لها، تصنيفاتها من قبل الباحثين، و وظائفها بالإضافة إلى العوامل التي تؤثر فيها وفعاليتها تجاه المواقف الصعبة.

**مفهوم استراتيجيات المواجهة :**

لقد تنوعت التعاريف من اجل تحديد مفهوم الاستراتيجيات المواجهة ، فهناك من اعتبرها استراتيجيات يستخدمها الفرد من أجل خفض شدة الضغط، والبعض الآخر اعتبرها اسلوبا شعوريا لضبط مصدر القلق والتوتر، وهناك من صنفها على اساس انها مجهود يبذله الفرد في تفاعله مع بيئته، وهناك من وصفها على انها عملية واعية هدفها تنظيم استجابة محددة ( أحمد شويخ، 2007، ص 54) .

**تعريف لغوي :**

من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة انجليزية coping تعني بالفرنسية Faire Face ويقصد بها التسوية او التعامل أي استجابات تكيفية للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد ( Boudarene Mahmoud 2005، ص08).

**تعريف الاصطلاحي :**

لقد تعددت التعريفات المتعمقة بإستراتيجية المواجهة أو كما تسمى أساليب العامل أو استراتيجية التوافق والتكيف

يعرفها لازروس وفولكمان (Lazarus 1994 Folkaman) :

بأنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للسيطرة التقليل او تقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدف أو تتعدى موارد الفرد ( Lazarus 1994 و Folkaman ص192).

ويعرف كمال دسوقي 1988 سلوك المواجهة :

بأنه الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية ، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي ، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما(عبد المعطي، 2006 ص97) .

أما كازدين فقد عرف المواجهة :

على أنها الطرق المعتمدة التي تمثل استجابة الفرد للتصدي للموقف الضاغط ، وهذه الاستجابات إما أن تكون محاولات للتخلص من المطالب الخاصة بموقف الضغط ، أو تكون محاولات للتخفيف من المشاعر السلبية الناتجة من موقف الضغط (Kazdin 2000p3004) .

ووفق "Weber" يمكن أن تهدف مقاصد المواجهة إلى أربع حقائق هي :  
تنظيم الإنفعال وتنظيم المشكلة الأساسية وتنظيم قيمة الذات والتفاعلات الإجتماعية (سامرجيل رضوان، 2002، ص167.165).

ويري لطفي عبد الباسط (1994):

أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية هي مجموعة من النشاطات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتجنب الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه (بن عيسى، 2021، ص24).  
و أخيرا هي مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية، المتغيرة باستمرار، التي يستخدمها الافراد لإدارة المتطلبات الداخلية والخارجية المحددة التي يتم تقييمها من قبل الفرد على أنها مهددة أو تتجاوز موارده ومصادره الشخصية (67، 2001، Bruchon Schweitze،).

**خصائص استراتيجيات المواجهة:**

إن للمواجهة عدة خصائص يمكن أن نذكر منها خاصة ما جاء به تعريف لازاروس و فولكمان :

- إن إستراتيجية المواجهة عملية وليست سمة بمعنى أن العلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية فكل منها يؤثر ويتأثر بالآخر، وكل منهما يسهم بدور فعال في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد والتي تحدث كما أشار لازاروس نتيجة لتقسيم الفرد لمعنى الحدث الضاغط .
- إن المواجهة تتحد من خلال نتائجها وليست من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية وغير توافقية، هذا يعني أن عملية المواجهة قد تكون فعالة أو غير فعالة بناء على نتائجها .
- إن هناك اختلافا بين المواجهة والسلوك التوافقي التلقائي فالأفعال التلقائية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف التي يتعرض لها لا يطلق عليها مواجهة فعندما يكون الموقف الذي يتعرض له الفرد المؤلوف لديه فان استجابة الفرد تصبح تلقائية تجاهه ولكن إذا كان الموقف جديدا فان استجابات الفرد لا تكون تلقائية .
- إن عملية المواجهة هي موقفية ونوعية وليست عامة.
- إن المواجهة ليست قاصرة على الجهود الناجحة بل تتضمن كل المحاولات الهادفة التي يقوم بها الفرد لإدارة الضغوط بهدف النظر عن فاعليتها .

■ إن إدارة الضغوط تتضمن التقليل من الضواغط وتجلبها والتمكن من السيطرة على البيئة (طه عبد العظيم 2006 ، ص 80).

### النظريات المفسرة للضغط النفسي :

تناولت العديد من النظريات مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغط. و تفسير كل منها يختلف بناء على توجهات و ظهور كل نظرية :

### النظرية التحليلية :

دفاعات الأنا :

عمل التحليل النفسي منذ نشأته على فهم وتحديد أشكال المواجهة وبشكل خاص الأشكال اللاشعورية منها، وسميت وسائل الدفاع الأولية وقد أدخل فرويد الدفاع للمرة الأولى (1949) ، وعرفه الحقا بأنه تسمية عامة لكل التقنيات التي يستخدمها الأنا في مواجهة الصراعات التي من المحتمل أن تؤدي للعصاب ( سامر جميل رضوان، 2002، ص 261 ). حيث أن استراتيجيات المواجهة تظهر في دفاعات الأنا أي أنها مجموعة من العمليات المعرفية غير الواعية ، التي تهدف في النهاية إلى خفض ما يحدث الحصر وهناك عدة سيورورات معرفية موجهة لخفض القلق الناجم عن حدث ما وتمثل السياقات المعرفية التي ترمي إلى التخفيض من شدة القلق في ما يلي:

■ الإنكار : هنا الفرد يدر الحقيقة، ولكن ينكر العوامل التي ال يمكن تحملها مثل حالات المرض الخطير.

■ العزلة : ينحصر سير التفكير، أي منع التفكير فيما يترتب عن وضعيته.

■ العقلنة : الفرد يبحث متناسق منطقي لما يحدث له وحسب فيانت Viallant فإن المعيار الأساسي

الإستراتيجيات المواجهة متعلق بنوعية السيورورات (مرونتها) ، ودرجة تكيفها مع الواقع.

لكن المواجهة الناجحة تعتمد على معيار أساسي يعتمد على نوع من الميكانيزمات المستخدمة ودرجة تفاعل المواجهة مع الواقع والمصير الجسمي والنفسي (Schweitzer-Dantzer 1994 248) .

في الحقيقة تتميز أساليب المواجهة بنظام دفاعي يقوم بإعادة التوازن الانفعالي بمعنى أن الأساليب الواعية هي التي يقوم باستعمالها لكي يتوافق مع ما يدركه من أنه حدث ضاغط (Paullanetall، 1995 ص 42) .

ولقد أطلق فرويد Freud مصطلح الميكانيزمات الدفاعية التي تعمل على حماية الفرد من الانفعالات، الأفكار والنزوات المؤلمة التي قد تكون وراء عدة اضطرابات نفسية من جهة كما يمكن أن تمثل سياقاً عاجلماً شافياً ، وقد ميزت بولهان ثمانية عشر ميكانيزمات دفاعياً مصنفة إلى أربعة مستويات وهي:

■ دفاعات ذهانية : الإسقاط الذهاني والتفكك.

▪ دفاعات غير ناضجة : مثل الإسقاط، الوسواس، توههم المرض، السلوك السلبي والعدواني.

▪ دفاعات عصابية : الكبت و التبديل، رد الفعل والعقلنة.

▪ دفاعات ناضجة : مثل التصعيد والمزاج (43 ص، Paullanetall 1995).

و تكلم فرويد ايضا عن تسعة آليات دفاعية وهي كالاتي : النكوص، الكبت، التكوين العكسي، العزل، الإلغاء الرجعي الاجتياف، الإرتداد على الضد، الإسقاط، الإرتداد على الذات.

أما الآليات التي يستعملها الأشخاص المصابين بالأمراض الخطيرة فهي ستة آليات :

وهي كالاتي:

▪ الكبت Refoulement

▪ التصعيد أو التسامي (الإعلاء) Sublimation

▪ التبرير Rationalisation

▪ العزل Isolation

▪ التذيب Culpabilisation

▪ النكوص Regression

ستحاول هنا شرح بعض هذه الآليات:

▪ الكبت Refoulement : هو عملية عقلية لا شعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من الشعور بالقلق ،

وباستخدام هذه الآلية فإن الإنسان يحرر نفسه ولو مؤقتا من الضغوط المتسلطة عليه ، فيهرب منها من خلال

كبته للحصول على توازنه النفسي وفي هذا يرى علماء النفس أن الكبت الناجح هو الذي يؤدي إلى حل

الصراع وتحقيق التوازن النفسي بينما يؤدي الكبت الفاشل إلى حالة من الإختلال ثم المرض النفسي.

▪ التصعيد Sublimation : آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى

درجات الشدة، ويعتبر استخدام هذه الآلية الدفاعية من أفضل الحيل وأهمها بل أكثرها دلالة على الصحة

النفسية العالية، حيث تمثل النشاطات الفكرية (الفنية، الشعرية والأدبية ...) وخاصة الدينية أفعال تم التسامي

بها وإعلانها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من الفرد والمجتمع.

▪ النكوص Regression : و هو الرجوع إلى استخدام أنماط سلوكية مميزة أو ملائمة لمرحلة نمائية سابقة أو

طفلية وغالبا ما يسمى النكوص وهو الحنين إلى ظل وسند الطفولة إلا أنه ليس من الضروري أن يمثل النكوص

بالرجوع إلى مراحل نمائية سابقة فقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص إستجابة شائعة للإحباط ، وهو في

جوهره عشر في المهمة النمائية يعجزها من أن تكون استجابة ملائمة للظروف الراهنة للفرد ، ويجعلها تبدو كما لو كانت مثلة لمرحلة سابقة..

### النموذج المعرفي:

لا يمكن فهم الضغط النفسي حسب نظرية الضغط و المواجهة للازاروس (Lazarus) بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن من وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الضاغط الذي يتعرض و له العملية المعرفية هذه تمثل حجر الأساس لتحديد طبيعة إستجابة الفرد للضغوط المختلفة داخلية كانت أم خارجية و عملية إدراك الموقف و تقييمه هي الأساس في مواجهة الضغوط الحياتية و التغلب عليها و عليه فإن العملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف و تحديد إستجابة الإنسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة، و يعرف فولكمان و لازاروس (1984) المواجهة بأنها جهد أو محاولة معرفية أو سلوكية دائمة التغيير ، هدفها إدارة المطالب الخارجية و الداخلية الضاغطة على الإنسان و التي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانياته الشخصية الخاصة (عثمان يخلف، 2002، ص51).

### نموذج السمات الشخصية :

تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية ومن ثم مفهوم المواجهة بالنسبة لهذا النموذج ماهو الى عدد من مكونات سمات شخصية الانسان واذا كانت السمة تشير الى استعداد عام لاستجابة بطريقة خاصة و مميزة عبر المواقف المتنوعة التي تواجه الفرد في حياته ، ويتضح من هذا التعريف للمواجهة مدي التناسق بين مفهوم السمات الشخصية و مفهوم اسلوب المواجهة من حيث كونهما يمثلان طرازا خاصا يميز الفرد اثناء التعامل مع المواقف الحياتية و ذلك انه يختص بالمواقف المثيرة للمشقة وتعد الواجهة موقفا لهذا المنظور عملية تفسيرية توضح سبب اختلاف الافراد في نواتج المشقة مثل السمات الشخصية المفسرة لهذا يصبح بعض الافراد ضحايا للمشقة في حين يصبح البعض الاخر مواجهها لها (احمد شويخ، 2007، ص 76-77).

### النظرية الإجتماعي:

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف إجتماعي في حقيقته سواء كان هذا فردا أو جماعة من الناس ، إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثيرا على كيفية سلوكه وإستجاباته وتحديد الوظائف السيكلولوجية إزاء المواقف الاجتماعية ، فهي تؤثر في ما نتعلمه وكيف نتعلمه كيف ندرك وتحكم على البيئة والأحداث وأكثر تحديدا في كيفية تصورنا للأحداث وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا والطريقة التي بها نتوافق ومطالب الحياة ، وفي اللغة التي بها نعبر عن مشاعرنا إتجاه الآخرين والطريقة التي تخبر بها الإستجابات الإنفعالية ونعبر عنها.

ومن جهة أخرى تطرق ممثلو هذا الإتجاه إلى تحديد هذه الميكانيزمات بصفة مغايرة ، ولو أنها تبقى دائما ذات تأثير إجتماعي على أسلوب مواجهة الفرد المواقف الحياة بطريقة أو بأخرى :

- الأول : يتصل بإحتمال عدم الموافقة أو الرفض من جانب الجماعة الأمر الذي يشكل قوة على الفرد بموجب حاجاته إلى الإنتماء، ويسبب تحكّم الجماعة وسيطرتها على موارده الخاصة.
- الثاني : يتصل بحاجة الفرد على تأكيد الآخرين لأحكامه .
- الثالث : فيركز على الاستعدادات الشخصية لإقامة الدفاعات و استخدامها في المواقف التي يلمس فيها الفرد تهديدا بينه وبين الجماعة (ريتشارد.س لازاروس1980ص175).

### التقييم المعرفي لاساليب المواجهة :

بعد هذا الاتجاه هو السائد حاليا في البحث العلمي في مجال الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة . فلقد طور ( لازاروس) وأتباعه في سنوات السبعينات (Cohen & Lazarus 1979 Lazarus 1981 Folkman 1980) &).

نظريتهم في الضغط النفسي والمواجهة والتي تضمنت مفهوم جديد للضغط يختلف عن النظريات الأخرى وهذا في إطار النموذج التفاعلي (Graziani Swendsen 2004 :47) (Model Transactionnel).

ويعد نموذج (لازاروس) أفضل نموذج معروف من بين النماذج التفاعلية، وجه الانتباه تجاه عملية التقييم المعرفي ، كما ركز على المحددات الموقفية بوضعه مفهوم للمواجهة كتفاعل معرفي بين الفرد والبيئة ( أميمة مذكور 2005، ص49).

بالنسبة لهذا النموذج الضواغط النفسية والجسمية تولد انتخابات للضغط فقط بعد أن تقييم كمهددة أو خطرة من قبل الفرد . فالضغط يتوقف على نوعية التفاعل بين الفرد والبيئة ولا يمكن أن تختزله أو تضمه لصالح أحد من هذه العناصر .

فهذه المقاربة غيرت مفهوم الضغط النفسي، فالضغط لا يعتبر الخاصية للفرد أو البيئة ولا كمثير أو كاستجابة، فالضغط علاقة خاصة أو سيرورة موجهة بين الفرد والبيئة واعتبار الضغط كسيرورة الله دلالتين هامتين من وجهة النظر المعرفية للضغط و هي:

- الفرد والبيئة يعتبران في علاقة ديناميكية أي في تغير دائم،
- هذه العلاقة ثانية التوجه أي الفرد والبيئة يمكن لأي منهما أن يؤثر في الآخر (Swendsen 2004:48) (Graziani) .

ويتوقف أثر أي حدث ضاغط بصفة جوهرية على الكيفية التي يقيم بها الفرد هذا الحدث. فحسب وجهة نظر (الازاروس) للضغط أي حدث جديد أو تغير في البيئة بحث الفرد على القيام بمجموعة من التقييمات (1995 258- Taylor).

ويؤكد لازاروس (1974) على أن معنى الحدث وتفسير الفرد له يلعبان دورا هاما في مدى تأثير الحدث على الفرد. ويرى أن هناك عمليتين معرفيتين تتوسطان العلاقة بين المسبب للضغط وبين نتائجه وهما التقييم المعرفي للحدث وتقييم الفرد الأساليب التعامل مع هذا الحدث، كما يشير (الازاروس) إلى أن للضغط ثلاث عمليات ويؤكد بأن هذه العمليات لا تحدث بالضرورة متتالية (وليد السيد خليفة، مراد علي سعيد (2007 ص 135).

وتتمثل هذه العمليات في التقييم الأولي والتقييم الثانوي والمواجهة.

فقد ميز (الازاروس) و (فولكمان) (Folkman et Lazarus, 1984) بين نوعين من التقييم المعرفي :

■ التقييم الأولي (primary appraisal) : نتكلم عن التقييم الأولي أو الضغط المدرك (perceived stress) للإشارة إلى الطريقة التي يتعرف بها الفرد على الوضعية أو الموقف (طبيعته، دلالاته) ويقوم فيها بمختلف خصائص الموقف (من حيث خطورته، سيطرته غموضه، مدته ...). (Bruchon-Schweitzer 2002 : 288).

ويمكن أن تتمثل هذه الوضعية أو الموقف في فقدان (خسارة مادية جسمية) أو تهديد (احتمال وقوع خسارة) أو تحدي (احتمال الريح) (Paulhan 1994:106).

ويقول دانتزر (Dantzer, 1993) في هذا السياق عن الإدراك أنه يؤكد على أهمية العمليات المعرفية لتحقيق المواجهة فإدراك الفرد بخطورة الموقف تعد أكثر أهمية من الخطورة الفعلية للموقف (هناك أحمد شويخ 2007 ص 38).

■ التقييم الثانوي (secondary appraisal) : في الوقت التي تحدث فيه التقييمات الأولية، يقوم الفرد أيضا بإجراء تقييمات ثانوية.

لما يمتلك من إمكانيات للتعامل مع الحدث الضاغط ، فالتقييم الثانوي هو ما يقوم به الأفراد لتقييم ما لديهم من إمكانيات للتعامل وخيارات لتقرير ما إذا كانت ستكون كافية لتخفيف الأذى أو التهديد الذي ينشأ عن الحدث.

فعندما يتلاءم كل من تقديرنا المطالب الموقف الضاغط وإمكانياتنا على مواجهته لاتشعر بالضغط ، وعندما يعكس تقييمنا فجوة بين إمكانياتنا ومطالب الموقف أو المحيط، وخاصة عندما تفوق المطالب الإمكانيات المتوفرة المواجهة الموقف الضاغط تختبر مستوى كبير من الضغط ، فبعد أن يقوم الفرد بتقييمه الأولي للموقف من ناحية تهديد هذا الحدث له ، يقوم الفرد بالتخطيط لكيفية مواجهة هذا الموقف معتمدا على مجموعة من العوامل بما فيها عوامل خارجية ( كطبيعة

الحدث نفسه)، وعوامل داخلية أي خاصة بالفرد نفسه ( كذكائه، وشخصيته، ثقافته وخبراته السابقة) (بوعيشة نورة سعادوي 2013، ص 321).

### تصنيف استراتيجية الضغوط النفسية :

لكل شخص طريقته الخاصة في التعامل مع المواقف العصبية . فبعض الافراد يواجهون المشاكل مباشرة . بينما يتجنب البعض الاخر هذه المواقف و يتعد عنها . ما أدى إلى العديد من التصنيفات و بعضها ما يلي :

#### 1. تصنيف الزاروس وفولكمان (Folkman & Lazarus 1892) :

حصر هذا التصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط في قسمين هما استراتيجيات مرتكزة على المشكلة، ويستخدم فيها مهارات التخطيط والتقبل وإعادة البناء والتشكيل الإيجابي للموقف وغالبا ما ترتبط بنتائج إيجابية واستراتيجيات مرتكزة على النفعال التي يهدف الفرد منها إلى التقليل من الأثار الانفعالية الناتجة عن الضغوط النفسية كالقلق والضيق مثل: البحث عن الدعم الاجتماعي للتنفيس الانفعالي(براهمية، 2015، ص162).

#### ■ المواجهة المتمركزة حول المشكلة :

المواجهة المتمركزة حول المشكلة تسعى إلى تقليل متطلبات الموقف، وتشمل كل محاولات السيطرة أو تغيير الوضع الآتي في بعدين أكثر تحديدا:

الأول : هو حل المشكلة بالبحث عن المعلومات وتطوير خطط العمل .

الثاني : هو مواجهة الموقف بمجهود وإجراءات مباشرة ( Haidar SLM، 2014 ص24).

حيث أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات و اتخاذ إجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للإستجابة وفق متطلبات المشكل للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه أو إيقافه ( عبد الحفيظ جدو، 2014، ص 110).

#### ■ المواجهة المتمركزة حول الإنفعال :

وهي تتمثل في العمليات المعرفية المكرسة لتخفيض الضغط الانفعالي مثل:

التجنب : وهو تحويل الإلتباه من مصدر الضغط، وتعتبر هذه الإستراتيجية أكثر إستعمالا ويمكن أن تتضمن نشاطات ذات تعبير سلوكي أو معرفي.

القبول : (الاستسلام) وتقود هذه الإستراتيجية الفرد إلى قبول الواقع ومعايشته و الإعتراف به وربما توجيهه نحو إلتشغال بالتفكير في المستقبل ، ويلاحظ أن هذه العملية تتضمن الاعتراف بغياب إستراتيجية فعالة لحل الموقف ، وعلى الفرد محاولة التوافق مع ما يحيط بالمشكلة من توترات إنفعالية .

إنكار : وهو نشاط يسعى خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط بتجاهل خطورة الموقف ، بل ورفض الاعتراف لما حدث وربما تتيح هذه العملية فرصة للحصول على معلومات إضافية حول الموقف إلا أن إنكار الفرد للواقع قد يخلق مشكلات أخرى يصعب بعدها التحمل والتكيف خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى وعلى العكس قد تكون هذه الإستراتيجيات فعالة للتخفيف من حدة الإنفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة المدى (كعواش 2020 ص40).

## 2. تصنيف كوهن (1994) صنفها إلى عدة أنواع وهي :

- التفكير العقلاني : وتشير إلى انماط التفكير العقلانية والمنطقية، التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره و أسبابه.
- التخيل : وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي واجهته، فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات، التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.
- الانكار : وهي استراتيجية دفاعية ، لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى انكار وتجاهل المواقف الضاغطة وكأنها لم تحدث.
- حل المشكلات : وهي استراتيجية معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط .
- الدعابة أو المرح : هي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.
- الرجوع إلى الدين : تشير هذه استراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين ، في اوقات الضغوط وذلك مدن خلال الاكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر لمدمع الروحي و الاخلاقي وانفعالي وذلك في مواجهته لمواقف الضاغطة (عبد العظيم،2006، ص 100).

### وظائف استراتيجيات المواجهة :

- يرى لازاروس و فولكمان انه يجب عدم الخلط بين وظائف المواجهة (Coping of function) ونتائج المواجهة (outocom Coping) ويشير إلى ان وظائف المواجهة تعبر عن الغرض الذي تخدمه إستراتيجية المواجهة ، أما نتائج المواجهة فتشير إلى مدى التأثير الناتج عن إستراتيجية المواجهة .
- ويحدد ميكانيك (Mechanic) 1974 الذي ينتمي إلى منظور علم النفس الاجتماع وظيفتين للمواجهة تتمثل في :

- التعامل مع الأعباء الاجتماعية والبيئية .

- وجود الدفاعية لمواجهة الأعباء.
- المحافظة على حالة التوازن النفس ي من اجل شحن الطاقة والمهارات للتعامل مع الأعباء الخارجية ويمكن اعتبار ان أهم وظيفة الإستراتيجيات لمواجهة هي الوظيفة الوقائية التكيفية ، إذ تعمل على تقليص أثار الضغوطات المختلفة عن طريق مواجهة الموقف الضاغط أو تغييره ، وترتبط فعالية امواجهة بالانسجام والتوافق بين موارد المواجهة والعناصر الأخرى كالقيم التي يحملها الفرد واعتقاداته فإذا تعارضت المواجهة مع القيم الشخصية للفرد ، يؤدي ذلك إلى صراع حيث تصبح هذه الاستراتيجيات في حد ذاتها مصدرا جديدا من مصادر الضغط (مراكشي خرموش، 2019، ص19-20).

و يرى كل من Schooler et Pearlin (1978) بأن للمواجهة وظيفة وقائية تنجلي في المظاهر التالية :

- تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل .
- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة .
- ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه (عبد الحفيظ جدو، 2014، ص100).

### العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة

تعتبر ردود أفعال نحو المواقف الضاغطة متباينة، واستجابة الأفراد لموقف ما مختلفة من فرد إلى آخر، ويعود الاختلاف و التباين إلى شخصية الفرد و الخبرات التي يتعرض لها ،وقدرته على مواجهة صراعات الحياة ،فإدراكه للمواقف الخارجية و فكرته عن ذاته و الطريقة التي يدرك بها ذاته تعتبر النوات الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، هذه العوامل تحدد كيفية تصرفنا أمام المواقف و مواجهة الضغوط النفسية (علي عبد السلام، 1997، ص227).

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

- عوامل متعلقة بالفرد : وهي الاعتقادات، وهو كل ما يتعلق بمعتقد الفرد حول ذاته ونفسه ومحيطه.
- الدوافع العامة : وتعني اهتمامات الشخص، أهدافه، قيمه.
- مكان الضبط : منه الداخلي ويتعلق باعتقاد الشخص بقدراته و امكانياته، (استراتيجياته متمركزة حول المشكل). ومنه الخارجي وهو الاعتقاد بالحتمية والحظ وقوة الظروف (استراتيجياته متمركزة حول الانفعال).
- الجنس : اعتمادا على بحوث لازاروس فإن النساء استراتيجياتهن يتمركزن حول المشكل أكثر من الرجال في مجال العمل .
- السن : يعتبر له أثر كبير وتوظيف استراتيجيات المواجهة ( داود حاج ،2020، ص32-33).

العوامل المتعلقة بالمحيط (الوضعية) :

- الغموض : عدم وضوح مسار الأحداث وعدم وضوح الدور يساهم ظهور وضعية الضغط.
  - المدة : فإن قصر وطول مدة الضغط تساهم في حسن أو سوء التقسيم الايجابي وبالتالي توظيف الاستراتيجيات الملائمة.
  - عدم الدقة الزمنية : عدم القدرة على تحديد زمن الحادث بدقة.
  - الدعم الاجتماعي : وجود أشخاص بالجوار يساندون، ويساهمون في تخفيف الوضع الضاغط (2001 Bruchon Schweitzer).
- مميزات استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي :

للمواجهة عدة مميزات سيتم عرضها في النقاط الأساسية التالية :

- المواجهة عملية معقدة ، و يستعمل الأفراد اغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.
- ترتبط المواجهة بتقدير وتقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل، أما إذا اسفر التقييم بأن ليس هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة اتلي تركز على الانفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعامل و الصحة او العائلة يظهر بأن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا .
- هناك مجموعة من استراتيجيات المواجهة تبدوا أكثر ثباتا و استقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة ، بينما ترتبط الاستراتيجيات الاخرى بمواقف ضاغطة مثلا فالتفكير الايجابي تجاه الموقف هيا ثابتة نسبيا و ترتبط كثيرا بالشخصية ، في حين إن إستراتيجية المواجهة تتغير منذ المرحلة من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.
- إن فائدة اي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط (الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، الوجود الذاتي).
- تعتبر المواجهة مجموعة من المجهودات المعرفية و السلوكية المواجهة للتحكم وتقليل أو تحمل المتطلبات الداخلية او الخارجية التي تهدد الفرد و تفوق قدراته (حكيمه آيت حمودة، 2006، ص18).

#### خلاصة :

استراتيجيات وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية تختلف بشكل كبير بناءً على الاختلافات الشخصية للأفراد. هناك أفراد يتبنون استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط ، مثل تحديدها وإدارتها بفعالية ، مما يساعدهم على التكيف وتقليل

تأثيرها السلبي على نفسياتهم وأدائهم. يمكن أن تشمل هذه الاستراتيجيات استخدام التفكير الموجه وتعزيز القدرات على التحمل والتفاعل الإيجابي مع التحديات.

بالمقابل، يعتمد آخرون على استراتيجيات سلبية تزيد من تعقيد المواجهة مع الضغوط ، مثل التجنب والتفكير السلبي ، مما قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وزيادة الاستجابة النفسية السلبية. تتأثر هذه الاستراتيجيات بعوامل متعددة، بما في ذلك البيئة المحيطة والتجارب السابقة والدعم الاجتماعي المتاح.

إن كفاءة هذه الاستراتيجيات تعتمد بشكل كبير على مدى تفاعل الفرد مع المواقف الضاغطة ومدى تحكمه فيها. بالتالي، يتطلب التعامل الفعال مع الضغوط النفسية فهماً عميقاً لدوافع السلوك والتفكير الذي يؤثر على استجابة الفرد في مثل هذه الظروف.

# الجانب التطبيقي:

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد .

أولاً : الدراسة الاستطلاعية.

1. أهداف الدراسة الاستطلاعية.

2. حدود الدراسة الاستطلاعية .

3. عينة الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها

ثانياً : أدوات الدراسة.

1. وصف الأدوات في صورتها النهائية

2. الأساليب والوسائل الإحصائية

ثالثاً : الدراسة الأساسية

1. منهج الدراسة

2. عينة دراسة

3. مجتمع دراسة

خلاصة

## تمهيد :

إن القيام بأي بحث علمي يتطلب اتباع مجموعة من الخطوات العلمية والمنهجية الدقيقة لضمان الحصول على نتائج تعتبر موثوقة. يُعد الفصل الذي يتناول دراسة الاستطلاع أحد الخطوات الأساسية في هذا السياق، حيث يتم تحديد أهداف الدراسة الاستطلاعية واختيار العينة المناسبة التي تمثل السكان المستهدف. كما يتناول الفصل أيضاً تطوير أدوات الدراسة في مرحلتها الأولية، والتي تشمل تصميم الأسئلة وتحديد المتغيرات المراد قياسها. بالإضافة إلى ذلك، يتم توضيح كيفية حساب الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات ، مما يعزز فهمنا للطرق التي يتم من خلالها تحقيق الدقة و الموثوقية في قياسات البحث.

## أولاً: الدراسة الاستطلاعية :

### 1. أهدافها :

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، 2016، ص 123).

تعد الدراسة الاستطلاعية أمراً بالغ الأهمية في بناء أي بحث، إذ أن إهمالها يفقد البحث أحد العناصر الأساسية. تتميز هذه الدراسة بأهميتها البالغة في البحث العلمي، حيث تُعد دراسة أولية ضرورية تمهد الطريق للبحث الأساسي.

بالإضافة إلى ذلك ، تُساعد الدراسة الاستطلاعية في التأكد من صحة وصدق أدوات البحث المستخدمة، وثباتها عبر الزمن، مما يساهم في استخدامها بفعالية في الدراسة الأساسية. كما تساعد أيضاً في التعرف على أهم التحديات والصعوبات التي قد تعترض سير البحث الأساسي، مما يمنح الباحث فرصة للتخطيط المسبق وتفادي العقبات المحتملة. إن

الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الوصول إلى العينة المستهدفة، و توفر المتغيرات المطلوبة في الدراسة والتي تتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. و تهدف كذلك الدراسة الاستطلاعية :

- التأكد من مدى وضوح ومناسبة أداة الدراسة لأفراد العينة الأساسية.
- التعرف على أهم الظروف التي يمكن إخضاعها لتحقيق العلمي وذلك بإستنباطها من البيانات والمعطيات.
- استطلاع الظروف التي يجري فيها البحث والتعرف على العقبات التي تقف في طريق اجرائه.
- بلورة موضوع البحث أو الظاهرة موضوع البحث التي يختارها الباحث وصياغته بطريقة أكثر إحكاما بغية دراستها بصورة أعمق في المستقبل.
- تحديد المفاهيم الأساسية ذات الصلة بالموضوع الذي اختاره الباحث للدراسة أو البحث.
- إيجاد مرتكز وقدر من المعرفة ينطلق منه الباحث في بحثه المتعمق.
- تنمية الفروض وذلك ببلورة مشكلة البحث أو صياغتها في صورة فروض علمية أو تساؤلات.
- اكتساب خبرة التطبيق.
- التعرف على الجوانب المختلفة لجوانب البحث أو الدراسة.

## 2. حدود الدراسة الاستطلاعية :

- مكان الدراسة الاستطلاعية : أجريت الدراسة في ثانوية حمو عثمان – بولاية مستغانم .
- زمان دراسة الاستطلاعية : تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 25 فيفري الى 10 غاية مارس 2024.

## 3. عينة الدراسة الاستطلاعية و مواصفاتها :

اختيار العينة الجيد والمناسب يعتبر أمراً ضرورياً للغاية لنجاح الدراسة وضمان دقة النتائج. لذا يجب أن تكون العينة متوافقة مع أهداف البحث ، فكان اختيار العينة بطريقة قصدية حيث تم تعيين قسمين أدبي و علمي حسب جدول استعمال الزمن تم اختيار قسم 3 ثانوي علوم تجريبية من سا 13 إلى 14 و قسم 3 ثانوي أدب و فلسفة و من سا 15 إلى 16 سا .

وتكونت عينة الدراسة من (20) تلميذ و تلميذة و الجداول الآتية توضح توزيع خصائص العينة.

- توزيع عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس :

جدول رقم (1): يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
إناث	12	60%
ذكور	8	40%
المجموع	20	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن عدد الذكور يساوي 8 ويمثل 40% من المجموع الكلي و عدد الإناث 12 و يمثل 60% من المجموع الكلي و كان المجموع الكلي للعينة (20) تلميذ و تلميذة بنسبة 100%.

• توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص:

جدول رقم (2) يوضح توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغير التخصص.

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
علمي	11	55%
أدبي	9	45%
مجموع	20	100%

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن عدد التلاميذ العلميين يساوي 11 و بلغت النسبة 55% بينما عدد التلاميذ الأدبيين يساوي 9 و بلغت النسبة 45% حيث بلغ المجموع الكلي للعينة (20) بنسبة كلية 100% .

#### أدوات الدراسة :

لجمع البيانات الضرورية لإتمام الدراسة، يجب على الباحث استخدام أدوات مناسبة تمكنه من ذلك. في هذه الدراسة، تم استخدام مقياسين جاهزين كأدوات لجمع البيانات.

مقياس الضغط النفسي و مقياس استراتيجيات المواجهة للطالبة الباحثة هلال سليمة في مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر موسومة ب " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلميذ المقبلين على شهادة البكالوريا دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة".

مقياس الضغط النفسي و مقياس استراتيجيات المواجهة : تم تبني مقياسين للطالبة الباحثة هلال سليمة (2018) ، وهذا نظرا لعدم وجود أداة قياس تتلائم مع البيئة المحلية و تتناسب مع مرحلة دراسية فقامت الطالبة الباحثة هلال سليمة ببناء المقياس.

### وصف المقياس :

يتكون مقياس الضغط النفسي عند التلميذ من 40 بند في صيغته النهائية، و يتضمن مجموعة من البنود تتوزع على خمسة أبعاد رئيسية، ضغط الوالدين، ضغط المدرسة، ضغط الزملاء، ضغط الامتحانات، ضغط أحداث الحياة، ويتم الإجابة عنها من خلال خمسة بدائل (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) و التي تم إعطاؤها الأوزان التالية على الترتيب (5، 4، 3، 2، 1).

**وصف مقياس استراتيجيات المواجهة:** يتكون من 27 فقرة صورته النهائية و خمسة أبعاد هي إستراتيجية حل المشكلة ، إستراتيجية التجنب ، إستراتيجية الدعم الاجتماعي ، إستراتيجية التقييم الإيجابي ، إستراتيجية التأنيب الذاتي ( و يتم الإجابة عنها من خلال خمسة بدائل (أوافق بشدة ، أوافق ، محايد ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) و التي تم إعطاؤها الأوزان التالية على الترتيب ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1).

### تطبيق الاختبار وتصحيحه:

يصلح هذا المقياس للتطبيق على تلميذ ثالثة ثانوي، ويمكن أن يطبق بصفة جماعية او فردية ، ويكتفي المفحوص بوضع علامة (X) على البديل الذي يتطابق معه، وقد تم وضع خمسة بدائل (أوافق بشدة ، أوافق، محايد ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) والجدول التالي يوضح بدائل المقياس الخمسة والدرجات المعتمد عليها، والجدول رقم (3) يوضح بدائل ودرجات مقياس الضغط النفسي و و استراتيجيات الدرجات المعتمد عليها :

الإجابات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
الترميز	1	2	3	4	5
تقييم الإتحاح	من 1 ل 1.8	من 1.8 ل 2.6	من 2.6 ل 3.4	من 3.4 ل 4.2	من 4.2 ل 5

جدول (3) يوضح بدائل ودرجات مقياس الضغط النفسي و استراتيجيات المواجهة .

### الخصائص السيكومترية :

## صدق و ثبات الإستبيان :

### 1. صدق الإستبيان

يقصد بصدق الإستبيان قياس المقياس فعلا لما وضع من أجله ، و يشير إلى الدرجة التي يمكن فيها للمقياس أن يقدم معلومات ذات صلة بالقرار الذي سيبنى عليها (شاكر مجيد 2013 ص 93).

1. صدق إتساق الداخلي : تم حساب باستخدام معامل إرتباط برسون. حيث قدرت قيمة ضغط الوالدين (0.61) و قيمة ضغط المدرسة ( 0 , 65 ) وقيمة ضغط الزملاء (0,72) وقيمة ضغط المتحانات ب(0,62) وقيمة ضغط أحداث الحياة ب (0,59).
2. - صدق الذاتي : حيث قدرت ب (82,0).

### 2. ثبات الإستبيان:

يقصد بثبات الإستبيان مدى استقرار الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس يقيس لديه سمة معينة، حيث أنه إذا ما تم تطبيق المقياس على الشخص أكثر من مرة فإنه يسجل نفس النتائج في كل مرة (حيواني، بن زروال 2016 ص 229).

ويتم قياس ثبات الإستبانة من خلال معامل ألف كرومباخ (Alpha Crombach) و هو قيمة محصورة بين ال0 و 1 بحيث كلما أقتربت من 1 كلما كان الإستبيان أكثر ثباتاً ، و تجدر الإشارة إلى أن هناك شبه اتفاق بين الباحثين على أن معامل

عدد العناصر	القيمة	الإحصائية
67	0.687	ألفا كرومباخ

ألفا لتقييم الثقة و الثبات الذي تكون قيمته أكبر من 0.60 يعتبر كافياً و مقبولاً و منه :

معامل ألفا كرومباخ : الجدول التالي يبين قيم ألفا كرومباخ لكل محور من الإستبيان.

الجدول (4) : قيم ألفا كرومباخ لمحاور الإستبيان

التعليق : ألفا كرومباخ 0.687. يشير هذا الرقم إلى أن المقياس يتمتع بمستوى موثوقية مقبول. بشكل عام، تُعتبر قيمة

ألفا كرومباخ 0.60 أو أعلى مقبولة للبحوث.

الاساليب الاحصائية :

تم التحليل الإحصائي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.26) حيث تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية المتفوقة مع أهداف البحث و فروضه و المتمثلة في :

- استخدام أساليب الإحصاء الوصفي لتحديد خصائص مفردات العينة من خلال استخراج النسب المئوية والتكرارات.
- وصف استجابة مفردات العينة نحو متغيرات الدراسة من خلال احتساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية.
- و الإحصاء الإستدلالي ( الإرتباطات) .

ثانيا : الدراسة الاساسية :

منهج الدراسة:

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على البحوث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة. ويمتاز هذا الأسلوب بالمرحلية بمعنى أنه يتكون من مجموعة من المراحل المتسلسلة والمتراصة التي يؤدي كل منها إلى المرحلة التالية ، ويبدأ المنهج عادة بعد تحديد المشكلة الدراسة أو البحث مروراً بوضع وصياغة الفرضيات واختبارها وتحليلها ومن ثم عرض النتائج ووضع التوصيات (عليان غنيم، ص30، 2000).

**المنهج الوصفي:** يقصد بالمنهج الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنهجي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة ، وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ( السلطاني الخفاجي، 2000، ص 42 ).

من المعروف لدينا أن طبيعة الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم فيها، وبما أن دراستنا تبحث عن العلاقة بين الضغط النفسي و استراتيجيات المتبعة لمواجهة، بالإضافة إلى معرفة الفروق بين متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير الجنس و التخصص ، فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي ، وهو منهج ينصب على وصف الظواهر وتحليلها كما هي موجودة في الواقع ، فضلاً عن أنه الأكثر استخداماً في مجال الدراسات النفسية والاجتماعية.

عينة الدراسة :

يتمثل المجتمع الذي اتخذناه مجال الدراسة وهو تلاميذ السنة الثالثة الثانوي وهي سنة مهمة في حياة التلميذ فخلال هذه السنة تواجه التلميذ الكثير من العقبات والصعوبات فيحاول مواجهتها بشتى الطرق لنيل شهادة النجاح التي تؤهله لدخول إلى الجامعة ، حيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية ، كما تم تطبيق مقياس الدراسة على عينة قوامها 80 تلميذ.ذكورا وإناثا من شعبتين ادبية و علمية للسنة الثالثة من التعليم الثانوي ،وذلك بثانوية حمو عثمان ببلدية خير دين ، بولاية مستغانم ، ، فاجرنا دراستنا على 80 تلميذ من أصل 590 تلميذ وهذا راجع الى عدة عوامل أهمها غياب تلاميذ المرحلة النهائية عن مقاعد الدراسة خاصة مع نهاية المنهاج.

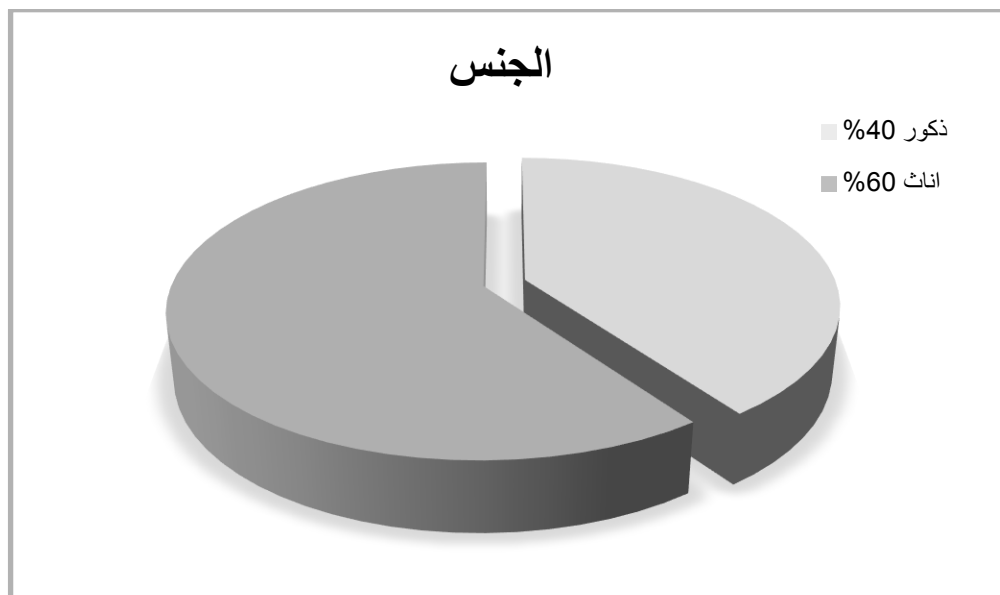
من حيث الجنس:

الجنس	العدد	النسبة المئوية %
ذكور	32	40%
اناث	48	60%
مجموع	80	100%

الجدول رقم (5) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس .

التعليق : يمثل الجدول رقم (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس ، حيث قدر عدد الذكور ب (32) ، وقدر عدد الإناث ب (48).

والنتائج يوضحها الشكل الموالي:



شكل رقم (03) : توزيع التلاميذ حسب الجنس

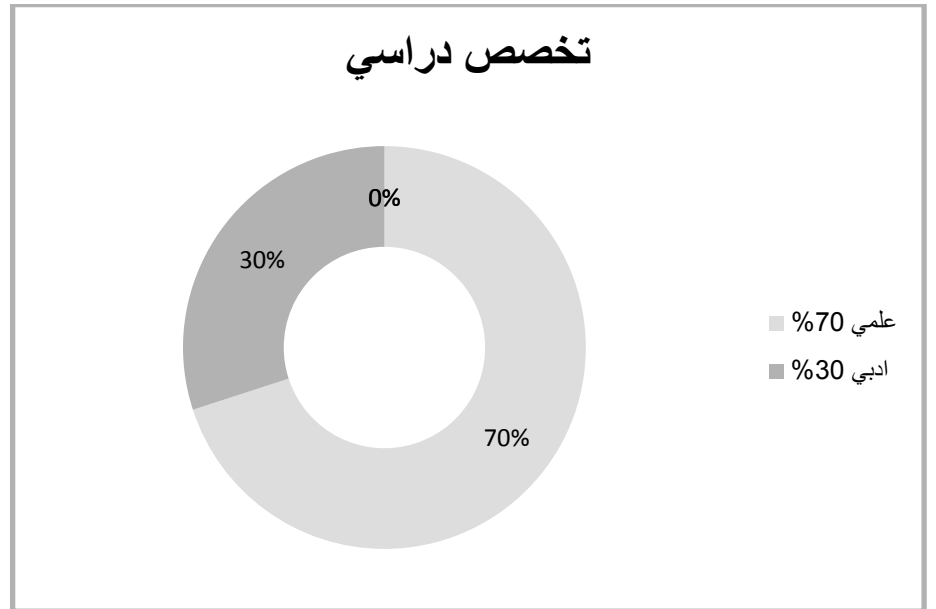
من حيث التخصص:

التخصص	العدد	النسبة المئوية %
--------	-------	------------------

أدبي	24	%30
علمي	56	%70
مجموع	80	%100

الجدول رقم (6) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص.

التعليق: يظهر من خلال الجدول أعلاه أن معظم التلاميذ كانوا أدبيين إذ بلغ عددهم 56 تلميذ بنسبة %70 أما عدد التلاميذ العلميين فكانوا بنسبة %30 و الشكل الموالي يوضح خصائص العينة حسب التخصص:



الشكل رقم (04) خصائص العينة حسب التخصص الدراسي

مجتمع الدراسة:

وهو المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه أو مجموعة من الافراد تشترك في صفات وخصائص محددة من طرف

الباحث، فيجمع الباحث جزء منها يسمى العينة.

ويعرف مجتمع الدراسة : بأنه كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة (محمد 1999، 84).

أجريت هذه الدراسة على تلميذ وتلميذات السنة الثالثة ثانوي على ثانوي "حمو عثمان" ببلدية خير الدين ولاية مستغانم

حيث بلغ حجم مجتمع الدراسة الحالية 590 تلميذ وتلميذة خلال السنة الدراسية 2025/2024.

## الخلاصة :

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

## الفصل الخامس : عرض النتائج و مناقشتها

### تمهيد

### أولا : عرض النتائج الدراسة

1. عرض نتيجة الفرضية الأولى
2. عرض نتيجة الفرضية الثانية
3. عرض نتيجة الفرضية الثالثة
4. عرض نتيجة الفرضية الرابعة.

### ثانيا : مناقشة نتائج الفرضيات

- 1.- مناقشة نتيجة الفرضية الأولى
- 2.- مناقشة نتيجة الفرضية الثانية
- 3.- مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة

#### 4. مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة

### خلاصة

تمهيد:

بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، سيتم من خلال هذا الفصل عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من تطبيق مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وسينتهي بتفسيرها ومناقشتها. عرض نتائج الدراسة :

عرض نتيجة الفرضية الأولى و التي تنص : يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط نفسية. للإجابة على هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده و النتائج يوضحها الجدول الموالي :

الأبعاد المكونة لمتغير الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	بدائل أجوبة التلاميذ للأبعاد المكونة للضغوط (حسب المتوسط الحسابي)
ضغط الوالدين	3.02	0.33	محايد
ضغط المدرسة	2.94	0.22	محايد
ضغط الزملاء	3.11	0.67	محايد
ضغط الامتحان	3.01	0.67	محايد
ضغط أحداث الحياة	3.13	1.04	محايد

جدول رقم 7 : المتوسطات الحسابية للانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية وأبعاده

تحليل :

يعاني التلاميذ المقبلون على شهادة البكالوريا من ضغوط نفسية.

صحيح أن أغلب متوسطات تقييم المواقف تقع في خانة "محايد" (من 2.61 إلى 3.4) ومع ذلك: لا يعني هذا غياب

الضغوط. بل يدل على وجود ضغوط متوسطة المستوى. ومنه فإن الفرضية صحيحة.

### 1. إجابات أفراد العينة لبعث ضغط الوالدين :

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة لبعث ضغط الوالدين والنتائج موضحة في

الجدول الموالي:

الإتجاه العام	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	العبارة
محايد	0.78746	3.0125	أتضايق من أوامر الوالدين المتكررة
محايد	0.76473	2.6500	أشعر بالإحباط من إهمال والداي إنجازاتي الدراسية
محايد	0.62831	3.3125	أشعر بضيق بنصائح والدي حول الدراسة
محايد	0.82830	3.1500	أتألم بعجزى فى مساهمتى لحل مشاكل الأسرة
محايد	0.89972	3.0250	أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة
محايد	0.93448	2.9875	أتضايق عند رفض والداي تلبية احتياجاتى
محايد	0.33	3.02	بعث ضغط الوالدين

جدول رقم 8 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ لبعث ضغط الوالدين.

تحليل :

النتائج تشير إلى أن الضغوط النفسية المرتبطة بالأسرة لدى تلاميذ البكالوريا تتسم بالحياد بشكل عام،

حيث يتراوح متوسط التقييمات حول الضغوط المختلفة بين 2.65 و 3.31، مما يعكس توازناً بين الطلاب

الذين يعانون من هذه الضغوط والذين لا يشعرون بتأثيرها الكبير. متوسط تقييم الطلاب لضيقهم من أوامر الوالدين المتكررة هو 3.01 والانحراف المعياري 0.79، مما يشير إلى أن هناك تفاوتاً معتدلاً في ردود الفعل. الشعور بالإحباط من إهمال إنجازاتهم الدراسية حصل على أقل متوسط (2.65) مع انحراف معياري 0.76، مما يعني أن هذا العامل ليس مصدر ضيق كبير. على الجانب الآخر، الضيق من نصائح الوالدين حول الدراسة حصل على متوسط 3.31 وهو الأعلى بين العبارات، مما يعكس تأثيراً أكبر نسبياً، على الرغم من أن الانحراف المعياري 0.63 يشير إلى اتفاق أكبر بين الطلاب حول هذه النقطة. الشعور بالألم لعجزهم عن حل مشاكل الأسرة له متوسط 3.15 وانحراف معياري 0.83، مما يعكس تفاوتاً أكبر في الردود، بينما تعليمات وأوامر الإخوة حصلت على متوسط 3.03 مع انحراف معياري 0.90، مما يشير إلى تنوع كبير في استجابات الطلاب. أخيراً، رفض الوالدين تلبية احتياجاتهم سجل متوسط 2.99 وانحراف معياري 0.93، مما يعكس تفاوتاً ملحوظاً في تأثير هذا العامل. بشكل عام، الضغط العام من الوالدين له متوسط 3.02 وانحراف معياري منخفض (0.33)، مما يشير إلى اتفاق عام بين الطلاب على هذا التقييم المحايد. بناءً على هذه النتائج، يمكن أن يكون هناك حاجة لتعزيز برامج التوعية والدعم للأسر لتحسين التواصل وتقديم الدعم المناسب، مما يساعد في تقليل الضغوط النفسية على الطلاب وتعزيز صحتهم النفسية.

## 2. إجابات أفراد العينة لبعث ضغط المدرسة :

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعث ضغط المدرسة وتم ترتيبها ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية والنتائج يوضحها الجدول الموالي:

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الاتجاه العام
أشعر بالاختناق عند الذهاب الى الثانوية	3.0875	0.84485	محايد
أشعر بالإغماء من وجودي في القسم	2.4875	0.50300	غير موافق
أشعر بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة	3.5125	0.50300	موافق
أشعر بالعزلة من تهميش الأساتذتي	2.6625	0.91325	محايد
أتضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري	3.0875	0.55561	محايد

غير موافق	0.65495	2.4625	أشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية
محايد	0.83201	2.9375	أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي غير لائقة مع الأساتذة
محايد	0.63595	3.0250	أتضايق من القوانين المدرسية
محايد	0.89972	2.7250	أشعر بالانزعاج من أوامر المراقبين
محايد	0.84043	3.0500	أشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير إلى القسم
محايد	0.78746	3.0125	أشعر بالصداع من ضجيج الساحة
محايد	0.76473	2.6500	أشعر بالتمارض المستمر هروبا من الثانوية
محايد	0.62831	3.3125	أشعر بنقص قدرة التركيز في الدرس
محايد	0.71146	2.8875	أشعر بالتوتر أثناء المراجعة
محايد	0.90699	3.0125	أشعر بشرود الذهن في المراجعة
محايد	0.81898	3.3875	أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة
محايد	0.78746	3.0125	أشعر بالحسرة من تفريطي في المراجعة
محايد	0.76473	2.6500	أشعر بالإسراف في النوم تجنباً للمراجعة
محايد	<b>0.22</b>	<b>2.94</b>	<b>بعد ضغط المدرسة</b>

جدول 9 رقم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ لبعء ضغط المدرسة.

#### تحليل :

النتائج تشير إلى أن الضغوط النفسية المرتبطة بالمدرسة لدى تلاميذ البكالوريا تتسم بالحياد بشكل عام ، حيث تتراوح المتوسطات بين 2.4625 و 3.5125 ، مما يعكس توازناً بين الطلاب الذين يعانون من هذه الضغوط والذين لا يشعرون بتأثيرها الكبير. مثلاً ، الشعور بالاختناق عند الذهاب إلى الثانوية حصل على متوسط 3.0875 مع انحراف معياري 0.84485 ، مما يعني أن بعض الطلاب يشعرون بالاختناق بينما البعض الآخر لا يعاني من هذه المشكلة بنفس الدرجة. بالنسبة للشعور بالإغماء من وجودهم في القسم ، المتوسط كان 2.4875 والانحراف المعياري 0.50300 ، مما يدل على أن غالبية الطلاب لا يوافقون على هذه العبارة. من ناحية أخرى ، الشعور بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة حصل على متوسط 3.5125 مع انحراف معياري 0.50300 ، مما يشير إلى انزعاج واضح بين الطلاب من هذا الأمر. الشعور بالعزلة بسبب تمهيش الأساتذة حصل على متوسط 2.6625 وانحراف معياري

0.91325 ، مما يعكس تفاوتاً كبيراً في ردود الفعل. بشكل عام ، الاستجابات تجاه القوانين المدرسية وأوامر المراقبين ودخول المدير إلى القسم وأصوات الضجيج في الساحة والمراجعة تشير إلى حياد الطلاب ، مع متوسطات تتراوح بين 2.7250 و 3.0500 وانحرافات معيارية معتدلة إلى كبيرة. أخيراً ، الشعور بالقلق من طول فترة المراجعة حصل على متوسط 3.3875 مع انحراف معياري 0.81898 ، مما يعكس قلقاً ملحوظاً من قبل الطلاب. بناءً على هذه النتائج ، يمكن القول بأن الضغوط النفسية المرتبطة بالمدرسة تتفاوت بين الحياد والانزعاج المعتدل ، مما يستدعي تحسين بيئة المدرسة وتعزيز التواصل بين الأساتذة والطلاب لدعم الصحة النفسية وتقليل الضغوط.

### 3. إجابات أفراد العينة لبعء ضغط الزملاء

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعء ضغط الزملاء والنتائج يوضحها الجدول الموالي:

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الاتجاه العام
أشعر بالنقص من معاملة الزملاء القاسية لي	3.0375	0.90629	محايد
أشعر بالحرمان عند ابتعاد الزملاء عني	3.1500	0.82830	محايد
أشعر بالخلج أمام زملائي بسبب سوء وضعية المالية	3.0375	0.90629	محايد
أضايق من سخريه زملائي على مذهري العام	3.3125	0.62831	محايد
أضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم	3.0375	0.90629	محايد
<b>بعء ضغط الزملاء</b>	<b>3.11</b>	<b>0.67</b>	محايد

جدول رقم 10 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ لبعء ضغط

الزملاء.

**التحليل:** الجدول يعرض متوسطات والانحرافات المعيارية لتقييمات تلاميذ البكالوريا حول مدى تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بالزملاء ، وجميع العبارات تشير إلى استجابات محايدة بشكل عام. الطلاب عبروا عن مشاعر محايدة تجاه معاملة الزملاء القاسية ، حيث كان المتوسط 3.0375 والانحراف المعياري 0.90629 ، مما يشير إلى تفاوت كبير في الردود ، حيث يشعر بعض الطلاب بالنقص بينما لا يتأثر آخرون بنفس الدرجة. الشعور بالحرمان عند ابتعاد الزملاء

حصل على متوسط 3.1500 وانحراف معياري 0.82830 ، مما يعكس شعورًا محايدًا مع تفاوت ملحوظ في الردود. بالنسبة للشعور بالخجل أمام الزملاء بسبب الوضع المالي السيئ ، حصل على متوسط 3.0375 وانحراف معياري 0.90629 ، مما يعني أن الشعور بالخجل يتفاوت بشكل كبير بين الطلاب. التضايق من سخرية الزملاء على المظهر العام حصل على متوسط 3.3125 وهو الأعلى بين العبارات ، مع انحراف معياري 0.62831 ، مما يشير إلى أن السخرية من المظهر تشكل ضغطًا أكبر مقارنة بالعبارات الأخرى ، على الرغم من أن الاتجاه العام لا يزال محايدًا. التضايق من استهزاء الزملاء أثناء المناقشة حصل على متوسط 3.0375 وانحراف معياري 0.90629 ، مما يعكس تفاوتًا كبيرًا في التجارب بين الطلاب. الضغط العام من الزملاء ، كما يظهر من المتوسط العام 3.11 والانحراف المعياري 0.67 ، يشير إلى استجابة محايدة بوضوح مع تفاوت أقل في الردود مقارنة ببقية العبارات. بناءً على هذه النتائج ، يمكن القول أن الضغوط النفسية المرتبطة بالزملاء تتسم بالحياد بشكل عام ، مع وجود بعض التفاوت في تأثير الضغوط المختلفة بين الطلاب. يعكس هذا أهمية تحسين العلاقات بين الزملاء وتعزيز الدعم الاجتماعي داخل المدرسة لتقليل الضغوط النفسية الناجمة عن التعاملات اليومية بين الطلاب.

#### 4. إيجابيات أفراد العينة لبعء ضغط الامتحانات :

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعء ضغط الامتحانات والنتائج يوضحها الجدول الموالي :

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الإنتاج العام
أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحانات	3.0375	0.90629	محايد
أشعر بإرهاق من شدة تحضيرى للامتحانات	3.1250	0.71821	محايد
أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحانات	3.0125	0.78746	محايد
أصاب بإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان	3.0125	0.78746	محايد
أشعر بالارتباك يوم الامتحان	3.0125	0.78746	محايد

محايد	0.89221	2.8375	لأصبر على إنتظار نتيجة الامتحان
محايد	1.13182	3.1000	اشعر بالحزن من إحتمال رسوبي في الامتحان
محايد	<b>0.67</b>	<b>3.01</b>	<b>بعد ضغط الإمتحان</b>

## جدول رقم 11

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ لبعده

## الضغط

تحليل : الجدول يعرض متوسطات والانحرافات المعيارية لتقييمات تلاميذ البكالوريا

حول مدى تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بالامتحانات ، وجميع العبارات تشير إلى استجابات محايدة بشكل عام. الطلاب يعبرون عن مشاعر محايدة تجاه الضيق عند قرب موعد الامتحانات ، حيث كان المتوسط 3.0375 والانحراف المعياري 0.90629، مما يشير إلى تفاوت كبير في الردود ، حيث يشعر بعض الطلاب بالضيق بينما لا يتأثر آخرون بنفس الدرجة. الشعور بالإرهاك من شدة التحضير للامتحانات حصل على متوسط 3.1250 وانحراف معياري 0.71821، مما يعكس شعورًا محايدًا مع تفاوت معتدل في الردود. بالنسبة للشعور بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحانات والإرهاق الشديد ليلة بدء الامتحان والارتباك يوم الامتحان ، حصلت جميعها على متوسط 3.0125 وانحراف معياري 0.78746، مما يعني أن هذه الضغوط تتوزع بشكل محايد بين الطلاب ، مع تفاوت ملحوظ في الردود. الشعور بعدم الصبر على انتظار نتيجة الامتحان حصل على متوسط 2.8375 ، وهو الأدنى بين العبارات ، مع انحراف معياري 0.89221، مما يشير إلى تفاوت كبير في هذا الشعور بين الطلاب. الشعور بالحزن من احتمال الرسوب في الامتحان حصل على متوسط 3.1000 ، مع انحراف معياري 1.13182، مما يعكس تفاوتًا أكبر في ردود الفعل تجاه هذا الشعور. بشكل عام ، الضغط العام من الامتحانات ، كما يظهر من المتوسط العام 3.01 والانحراف المعياري 0.67 ، يشير إلى استجابة محايدة بوضوح مع تفاوت أقل في الردود مقارنة بقيمة العبارات. بناءً على هذه النتائج ، يمكن القول إن الضغوط النفسية المرتبطة بالامتحانات تتسم بالحياد بشكل عام ، مع وجود بعض التفاوت في تأثير الضغوط المختلفة بين الطلاب. يعكس هذا أهمية تعزيز الدعم النفسي وتوفير استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر والقلق المرتبطين بالامتحانات لتحسين تجربة الطلاب وتقليل الضغوط النفسية الناجمة عن فترة الامتحانات.

## 5. إجابات أفراد العينة لبعده ضغط أحداث الحياة :

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعء ضغط أحداث الحياة. وتم النتائج يوضحها الجدول الموالي :

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الإتجاه العام
أشعر بالتمارض هروباً من الأعباء الحياة اليومية	3.2125	0.96382	محايد
أشعر بالذنب لعجزى على تحقيق رغباتى فى الحياة	3.1000	1.13182	محايد
أشعر بانقباض شديد فى انتظار أمل النجاح و ألم الفشل	3.1000	1.13182	محايد
<b>ضغط أحداث الحياة</b>	<b>3.13</b>	<b>1.04</b>	محايد

جدول رقم 12 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ لبعء ضغط أحداث الحياة .

تحليل :

الجدول يعرض متوسطات والانحرافات المعيارية لتقييمات تلاميذ البكالوريا حول مدى تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بأعباء الحياة اليومية. جميع العبارات تشير إلى استجابات محايدة بشكل عام. الشعور بالتمارض هرباً من الأعباء اليومية حصل على متوسط 3.2125 مع انحراف معياري 0.96382 ، مما يعني أن هناك تفاوتاً كبيراً في ردود الفعل ، حيث يشعر بعض الطلاب بالتمارض بينما لا يتأثر الآخرون بنفس الدرجة. الشعور بالذنب لعجزهم عن تحقيق رغباتهم فى الحياة حصل على متوسط 3.1000 مع انحراف معياري 1.13182 ، مما يعكس شعوراً محايداً مع تفاوت كبير فى الردود. الشعور بانقباض شديد فى انتظار أمل النجاح وألم الفشل حصل على نفس المتوسط 3.1000 مع نفس الانحراف المعياري 1.13182 ، مما يشير إلى تفاوت كبير فى ردود الفعل تجاه هذا الشعور أيضاً. بشكل عام ، الضغط الناتج عن أحداث الحياة اليومية ، كما يظهر من المتوسط العام 3.13 والانحراف المعياري 1.04 ، يشير إلى استجابة محايدة بوضوح مع تفاوت كبير فى الردود بين الطلاب. هذه النتائج تشير إلى أن الطلاب يواجهون ضغوطاً نفسية متوسطة ناتجة عن تحديات الحياة اليومية ، مما يستدعي توفير دعم نفسي واستراتيجيات فعالة لمساعدة الطلاب على التعامل مع هذه الضغوط بطرق صحية ومنتجة. يمكن للمدارس والمؤسسات التعليمية توفير برامج توعية ودعم نفسي لتعزيز الصحة النفسية لدى الطلاب ومساعدتهم فى إدارة التحديات الحياتية بفعالية.

عرض نتيجة الفرضية الثانية: التي تنص : توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لايجابات أفراد العينة للأبعاد المكونة لمتغير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب المتوسطات الحسابية والنتائج يوضحها الجدول الموالي :

الأبعاد المكونة لمتغير إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	بدائل أجوبة التلاميذ للأبعاد المكونة استراتيجيات المواجهة) حسب (المتوسط الحسابي)
إستراتيجية حل المشكلة	3.09	0.43	محايد
إستراتيجية التجنب	3.75	0.32	موافق
إستراتيجيات الدعم الاجتماعي	3.12	0.64	محايد
استراتيجيات التقييم الإيجابي	3.23	0.32	محايد
إستراتيجية التأنيب الذاتي	3.32	0.30	محايد

جدول رقم 13 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ للأبعاد المكونة لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

تحليل :

صحيح أن أغلب متوسطات تقييم المواقف تقع في خانة "محايد"

ومع ذلك: لا يعني ذلك غياب استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

يدل ذلك على وجود استخدام متوسط المستوى لهذه الاستراتيجيات. إذن الفرضية صحيحة

1. إجابات أفراد العينة لبعء إستراتيجية حل المشكلة :

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعء إستراتيجية حل المشكلة والنتائج يوضحها الجدول الموالي:

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الاتجاه العام
.وضعت خطة واتبعته	2.9750	0.79516	محايد
كافحت لتحقيق ما أردته	3.4750	0.48718	موافق
.تناولت الأمور واحدة بواحدة	2.9750	0.79516	محايد
.غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام	3.0250	0.63595	محايد
.تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من الموقف	2.9750	0.79516	محايد
حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي.	3.0125	0.78746	محايد
.وجدت حل أو حلين لمشكلة	3.3125	0.62831	محايد
بعء إستراتيجيات حل المشكلة	<b>3.09</b>	<b>0.43</b>	محايد

جدول رقم 14 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ لبعء حل المشكلة.

تحليل :

جميع الاجابات تُصنف على أنها "محايد" أو "موافق"، مما يشير إلى عدم وجود آراء قوية أو انحياز كبير نحو الرضا أو الاستياء. عبارة كافحت لتحقيق ما أردته " (3.4750) يشير إلى أن الأشخاص يميلون إلى الاتفاق أكثر مع هذا البيان و وضعت خطة واتبعته" (2.9750) قد تشير إلى شعور أقل إيجابية في هذا المجال. أعلى انحراف معياري: وضعت خطة واتبعته"

و"تناولت الأمور واحدة بواحدة" (0.79516)، مما يعني أن هناك تبايناً أكبر في ردود الأفعال حول هذين البيانيين. و وجدت حل أو حلين لمشكلة" (0.62831)، مما يشير إلى توافق أكبر بين الآراء حول هذا البيان. يبدو أن معظم الأفراد يشعرون بالحياد تجاه استراتيجياتهم في حل المشاكل. هناك توافق أكبر حول قدرة الأفراد على العثور على حلول لمشاكلهم مقارنةً بتخطيطهم أو اتباع استراتيجيات محددة.

## 2. إجابات أفراد العينة لبعء إستراتيجية التجنب :

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعء إستراتيجية التجنب وتم ترتيبها ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية والنتائج يوضحها الجدول الموالي:

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الاتجاه العام
تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث	3.9750	0.79516	موافق
تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل	3.6250	0.63595	موافق
تمنيت لو حدثت لي معجزة	2.9750	0.79516	محايد
جلست وتخيلت مكاناً أو زماناً أفضل من الذي كنت فيه	3.9125	0.84485	موافق
رفضت التصديق أن هذا حدث فعلاً	3.7000	0.61624	موافق
حاولت نسيان كل شيء	3.7500	0.89301	موافق
بعء إستراتيجيات التجنب	3.75	0.32	موافق

جدول رقم 15 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ لبعء إستراتيجية التجنب.

تحليل :

جميع القيم تقريباً تشير إلى الموافقة ، مما يدل على أن المشاركين يتفقون بشكل عام مع المشاعر والأفكار المعروضة. يمثل القيمة المتوسطة لكل متغير. القيم تتراوح بين 2.9750 و 3.9750 أعلى متوسط هو "تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث" (3.9750)، مما يدل على شعور قوي من المشاركين بالندم أو الرغبة في تغيير الماضي. و أقل متوسط هو "تمنيت لو حدثت لي معجزة" (2.9750)، مما يدل على شعور أقل حدة مقارنةً بالأفكار الأخرى. يقيس تشتت البيانات. القيم المنخفضة مثل 0.32 تشير إلى تشتت ضئيل ، مما يعني أن المشاركين يتفقون بشكل متقارب على بعض العبارات. العبارة "حاولت نسيان كل شيء" لديها أعلى انحراف معياري (0.89301)، مما يدل على أن هناك تفاوتاً أكبر في الآراء حول هذا الشعور. تشير البيانات إلى أن المشاركين يتشاركون في مشاعر مشابهة من حيث الرغبة في تغيير الماضي والتفكير في حلول بديلة. قد تكون هذه المشاعر مرتبطة بتجارب سلبية في الماضي ، مما يستدعي الحاجة إلى استراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية.

### 3. إجابات أفراد العينة لبعث إستراتيجية الدعم الاجتماعي :

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإستراتيجية الدعم الاجتماعي حسب المتوسطات الحسابية والنتائج يوضحها الجدول الموالي:

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	الإتجاه العام
حدثت شخصاً عما أحسست به	3.2000	0.90007	محايد
تناقشت مع شخص لأعرف أكثر من موقف	3.0625	0.83201	محايد
احتفظت بمشاعري لنفسي	3.2875	0.91671	محايد
حاولت عدم البقاء لوحدي	3.2500	0.89301	محايد
قبلت عطف وتفاهم شخص	3.2000	0.90007	محايد
بعث إستراتيجيات الدعم الاجتماعي	3.12	0.64	محايد

جدول رقم 16 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ لبعث لإستراتيجية الدعم الاجتماعي.

تحليل :

جميع القيم هنا تشير إلى "محايد"، مما يدل على أن المشاركين يشعرون بعدم اليقين أو التردد بشأن هذه المشاعر، أو أنهم لم يتخذوا موقفًا قويًا تجاهها. يتراوح المتوسط بين 3.0625 و 3.2875، مما يدل على أن المشاركين يميلون إلى الشعور بشكل معتدل تجاه هذه العبارات. العبارة "احتفظت بمشاعري لنفسي" تسجل متوسطًا مرتفعًا (3.2875)، مما يشير إلى أن الاحتفاظ بالمشاعر هو سلوك شائع بين المشاركين. ان الانحراف المعياري متنوع، لكن جميع القيم مرتفعة نسبيًا، مما يشير إلى تباين في كيفية استجابة المشاركين. العبارة "حدثت شخصاً عما أحسست به" لديها أعلى انحراف معياري (0.90007)، مما يدل على تباين كبير في الآراء حول مدى انفتاحهم في مشاركة مشاعرهم. تشير البيانات إلى أن المشاركين يميلون إلى الاحتفاظ بمشاعرهم الخاصة، بينما يكون لديهم رغبة معتدلة في التواصل أو طلب الدعم. يتضح من القيم أن هناك شعورًا عامًا بأن الدعم الاجتماعي ليس دائماً الخيار المفضل، وقد يفضل البعض الاحتفاظ بمشاعرهم. تعكس النتائج شعورًا عامًا بالحذر في مشاركة المشاعر مع الآخرين، مع تباين في كيفية استجابة الأفراد لمواقف الدعم الاجتماعي. قد تشير هذه البيانات إلى حاجة المشاركين إلى مزيد من الدعم والتفهم، أو ربما عدم الارتياح في التفاعل الاجتماعي.

#### 4. إجابات أفراد العينة لبعء إستراتيجية التقييم الإيجابي

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعء إستراتيجية التقييم الإيجابي حسب المتوسطات الحسابية والنتائج يوضحها الجدول الموالي:

المتغير	الانحراف المعياري	المتوسط	الإتجاه العام
تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً	0.89301	3.2500	محايد
تغيرت الى الأحسن	0.90007	3.2000	محايد
ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد	0.74109	3.2125	محايد
خرجت أكثر قوة من الوضعية	0.67505	3.5000	موافق
عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل	0.74587	3.2250	محايد
بعء استراتيجيات التقييم الإيجابي	3.23	0.32	محايد

جدول رقم 17 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبدائل أجوبة التلاميذ لبعء إستراتيجية التقييم الإيجابي.

تحليل:

معظم العبارات تحمل اتجاهًا محايدًا، مما يعني أن المشاركين ليس لديهم موقف قوي جدًا تجاه القضايا المطروحة. يمكن أن يعكس ذلك شعورًا بالاستقرار أو عدم اليقين. تتراوح قيم المتوسط بين 3.2000 و 3.5000. العبارة الأكثر إيجابية هي "خرجت أكثر قوة من الوضعية" (3.5000)، مما يدل على وجود شعور بالإنجاز لدى بعض المشاركين. قيم الانحراف المعياري متفاوتة، مع وجود أعلى قيمة في "تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفؤلاً وحماساً" (0.89301). هذا يشير إلى أن الآراء حول مدى الرغبة في أن يكون الشخص أكثر قوة وتفؤلاً متنوعة بشكل كبير: يُظهر المشاركون توازنًا بين الرغبة في تحسين الذات والشعور بالإيجابية. العبارة "عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل" (3.2250) تشير إلى أن هناك رغبة في التغيير الذاتي، لكنها أيضًا تحمل مؤشرًا على عدم الرضا عن الوضع الحالي. تعكس البيانات حاجة المشاركين إلى تعزيز قوتهم الداخلية والتفؤل، لكنهم أيضًا يظهرون استعدادًا للعمل على تحسين أنفسهم. يمكن أن تشير النتائج إلى وجود فرص لتحسين الدعم النفسي أو الاستراتيجيات التي تعزز الإيجابية والقدرة على التكيف مع التحديات.

5. إجابات أفراد العينة لبعء إستراتيجية التأنيب الذاتي :

تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لبعء إستراتيجية التأنيب الذاتي والنتائج يوضحها الجدول الموالي:

المتغير	الانحراف المعياري	المتوسط	الاتجاه العام
أدركت بأنني سبب المشاكل	0.70699	2.8625	محايد
فكرت في الأمور الخيالية أو الوهمية حتى أكون أحسن	0.68943	3.5750	موافق
تمنيت لو استطعت تغيير موقعي	1.01250	3.3875	محايد
نقدت نفسي ووبختها	1.03047	3.4625	موافق
بعء إستراتيجيات التأنيب الذاتي	3.32	0.30	محايد

## جدول رقم 18 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة لبعء إستراتيجية التأييب الذاتى.

### تحليل :

الجدول يحتوى على بيانات تتعلق بمشاعر الأفراد تجاه مواقف معينة تتعلق بالتحليل الذاتى ، التفكير فى المشكلات ، والاستراتيجيات للتكيف. البيانات تتضمن اتجاهات المشاركين (موافق أو محايد) و متوسطاتهم والانحراف المعيارى لكل عبارة. معظم العبارات تحمل اتجاهات "موافق" و "محايد"، مما يدل على أن المشاركين لديهم مواقف متباينة تتعلق بالمشاعر المرتبطة بالتفكير فى مشكلاتهم. وجود أكثر من عبارة تشير إلى موافقة المشاركين يعكس أنهم يميلون إلى التفكير فى كيفية تأثيرهم على المواقف. تتراوح المتوسطات من 2.8625 إلى 3.5750. أعلى متوسط: فكرت فى الأمور الخيالية أو الوهمية حتى أكون أحسن (3.5750). هذه النتيجة تشير إلى أن المشاركين يجدون الفائدة فى استخدام الخيال كوسيلة لتحسين حالتهم. أدنى متوسط: أدركت بأني سبب المشاكل (2.8625). تعكس هذه النتيجة شعورًا بالقلق أو عدم الراحة فى تحمل المسؤولية ، مما قد يشير إلى مقاومة لفكرة النقد الذاتى. الانحراف المعيارى يتراوح بين 0.30 و 1.03047. تمنيت لو استطعت تغيير موقفى: أعلى انحراف معيارى (1.01250)، مما يدل على اختلاف واسع فى الآراء حول هذه العبارة، مما يعنى أن بعض المشاركين يشعرون بشدة بهذه الرغبة بينما الآخرون أقل تأثرًا بها. أقل انحراف معيارى: بعد استراتيجيات التأييب الذاتى (0.30) يعكس اتفاقًا أكبر بين المشاركين حول عدم فعالية هذا النوع من الاستراتيجيات. يظهر أن المشاركين يميلون إلى النقد الذاتى (مثل "نقدت نفسى ووبختها")، مما يدل على مستوى من الوعي الذاتى. ومع ذلك، هذا النوع من النقد قد يكون مثيرًا للقلق ويحتاج إلى التعامل معه بعناية لتجنب تأثيرات سلبية. استخدام الخيال كآلية للتكيف يشير إلى قدرة المشاركين على البحث عن استراتيجيات بديلة لتحسين حالتهم. هذا يعكس عقلية إيجابية يمكن تعزيزها من خلال برامج الدعم النفسى.

النتائج تظهر أن المشاركين يتعاملون مع مشاعرهم وأفكارهم بشكل متباين، مما يعكس الحاجة إلى دعم نفسى مناسب لتحسين استراتيجيات التكيف وتعزيز الوعي الذاتى. يمكن استخدام هذه النتائج لتوجيه تدخلات نفسية تهدف إلى تعزيز التفكير الإيجابى وتقليل التأثيرات السلبية للنقد الذاتى.

### الفرضيات الجزئية :

لكشف عن فروق متوسطات عينتين و فى دراستنا لعينتين مستقلتين لاختبار وجود فروق فى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و ذلك تبعاً لمتغير الجنس وتبعاً لمتغير التخصص.

عرض نتيجة الفرضية الثالثة : التي تنص على :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس .

لتوضيح اثر الجنس على استجابات أفراد العينة نحو إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.نتائج التحليل موضحة في الجدول الموالي:

النتيجة	الإحصائية
3.0515	المتوسط (ذكور)
3.2307	المتوسط (إناث)
0.000	p-value
15.345	F
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير الجنس.	

جدول رقم 19 اختبار وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و ذلك تبعاً لمتغير الجنس.

تحليل :

ان متوسط حسابي لنتائج استراتيجيات مواجهة الضغوط عند ذكور، تساوي 3.0515. و متوسط حسابي لنتائج استراتيجيات مواجهة الضغوط عند الإناث، وهي تساوي 3.2307. و قيمة p-value تساوي 0.000، وهي أقل من مستوى الدلالة العادي (مثلاً 0.05). هذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الذكور والإناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط.

و قيمة F-statistic تساوي 15.345، وهي قيمة لاختبار تحليل الانحدار أو تحليل التباين (ANOVA) ، تستخدم لتقييم الفروق بين المجموعات. يتم التأكيد في هذا السياق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط بناءً على متغير الجنس. بالمجمل، استناداً إلى هذه البيانات ، يمكن أن نستنتج أن هناك اختلافات معنوية بين الذكور والإناث في كيفية تبنيهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط ، وهذا يعني أن الجنس يلعب دوراً مهماً.

عرض نتيجة الفرضية الرابعة التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التخصص .

لتوضيح اثر التخصص على استجابات أفراد العينة نحو إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية . نتائج التحليل موضحة في الجدول الموالي :

الإحصائية	النتيجة
المتوسط (علمية)	3.0485
المتوسط (أدبية)	3.2093
p-value	0.002
F	10.488
الاستنتاج	توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير الشعبة (التخصص).

جدول رقم 20 اختبار وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و ذلك تبعاً لمتغير التخصص.

تحليل :

ان قيمة المتوسط لنتائج استراتيجيات مواجهة الضغوط للطلاب الذين يدرسون في التخصص العلمي، وهي تساوي 3.0485.

و قيمة المتوسط لنتائج استراتيجيات مواجهة الضغوط للطلاب الذين يدرسون في التخصص الأدبي، وهي تساوي 3.2093.

و قيمة p-value تساوي 0.002، وهي أقل من مستوى الدلالة العادي (مثلاً 0.05). هذا يعني أن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية بين نتائج الطلاب في التخصص العلمي والأدبي في استراتيجيات مواجهة الضغوط. و قيمة-F statistic تساوي 10.488 ، وهي قيمة لاختبار تحليل الانحدار أو تحليل التباين (ANOVA) ، تستخدم لتقييم الفروق بين المجموعات يتم التأكيد في هذا السياق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط بناءً على متغير التخصص (الشعبة).

بناءً على هذه البيانات ، يمكن أن نفهم أن طلاب التخصص العلمي والأدبي يعتمدون استراتيجيات مواجهة الضغوط بطرق مختلفة بشكل يعتبر إحصائياً معنوياً ، مما يدل على أهمية الشعبة في تأثير استراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلاب.

## ثانياً : مناقشة النتائج

-مناقشة نتائج الفرضية العامة الأولى : التي تنص يعاني التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا من ضغوط نفسية وقد تعود النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة إلى مجموعة من الأسباب والعوامل المختلفة :

- سلوكيات غير لائقة من قبل بعض الأساتذة تجاه التلاميذ الذين يستعدون لشهادة البكالوريا، مما يزيد من ضغط المدرسة.
- شعور التلاميذ بالقلق من فقدان زملائهم، إذ يتوجه كل منهم نحو التخصص الذي يريده بعد النجاح، مما يؤثر سلباً على نتائجهم.
- كما يعاني التلاميذ من إجهاد نفسي نتيجة ضغط التحضير للامتحان، وخوفهم من صعوبة اختبار البكالوريا، بالإضافة إلى نقص الصبر أثناء انتظار النتائج.
- تلعب الأسرة دوراً كبيراً في توليد الضغوطات على الطلاب الممتحنين، حيث يضغط الآباء المتشددون والمحبون للدراسة على أبنائهم لتحقيق النجاح. في كثير من الأحيان، يصبح الهدف الوحيد للطالب هو النجاح، حتى لو كان ذلك على حساب صحته النفسية. ومع ذلك، أظهرت نتائج عينة الدراسة الحالية أن الطلاب كانوا محايدين في هذا السياق، حيث لوحظ أن التلاميذ يتجنبون الاستجابة لنصائح وآراء أولياء أمورهم وتوجيهاتهم المتكررة بشأن الدراسة و قد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة ( حركات، 2012 ) و ( بن عباد فتحي، عيسو عقيلة، 2021 ) والتي توصلت نتائج دراستهما إلى أن التلميذ يعانون من ضغوط نفسية.

**2 مناقشة الفرضية العامة الثانية : و التي تنص توجد استراتيجيات متبعة من طرف التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية.**

تشير النتائج التي حصلت عليها الطالبة إلى أن التلاميذ يتبعون مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية التي يواجهونها. من بين هذه الاستراتيجيات، تُعتبر استراتيجية التجنب من الأكثر شيوعاً، حيث يسعى الطلاب المقبلون على شهادة البكالوريا لتفادي الضغوط والمشكلات. هذا ما أكده أيضاً البحث الذي أجراه (رباحي أنعام حليلة ورحراحي فاطمة الزهراء) في عام 2022، حيث أظهرت النتائج أن طلاب البكالوريا يلجأون إلى استراتيجية التجنب كوسيلة

لمواجهة الضغوط. بالإضافة إلى ذلك، تتفق هذه النتائج مع دراسة حركات عام 2012، التي توضح أن الطلاب يستخدمون مجموعة من الاستراتيجيات الأخرى لمواجهة التحديات التي يواجهونها خلال هذه المرحلة .

**مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: التي تنص: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط تعزى**

### **لمتغير الجنس**

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس و يتضح أن الدراسة تركز على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، مما يعكس أهمية فهم كيفية تصرف الأفراد في ظل الضغوط. ويشير ذكر "متغير الجنس" إلى أن الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط تختلف بين الذكور والإناث. هذا يفتح باباً لفهم كيفية تأثير الجنس على أساليب التعامل مع الضغوط، مما يمكن أن يكون له تداعيات على التوجيه والدعم النفسي المقدم للطلاب. و تدل النتائج على وجود حاجة لفهم الاختلافات بين الجنسين في كيفية التعامل مع الضغوط، مما يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات دعم مخصصة تناسب احتياجات كل فئة.

و قد اختلفت دراستي مع دراسات السابقة المتناولة كدراسة (بن عباد فتحي، عيسو عقيلة، 2021) و دراسة ( حركات 2012 ) على أنه لا توجد فروق إحصائية تبعاً لمتغير الجنس.

**مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: التي تنص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية مواجهة الضغوط**

### **تعزى لمتغير التخصص .**

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير الشعبة (التخصص). يمكننا استنتاج أن طلاب التخصصات العلمية والأدبية يتبنون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط ، حيث تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه الفئات. يعكس ذلك أهمية التخصص في تشكيل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلاب، مما يستدعي النظر في كيفية تأثير التوجه الأكاديمي على استراتيجيات المواجهة وتقديم الدعم المناسب لكل فئة. واختلفت مع دراسة كل من دراسة (بن عباد فتحي .عيسو عقيلة 2021) و دراسة ( حركات 2012 ) توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص في إستراتيجية مواجهة الضغوط.

### **خلاصة:**

في هذا الفصل، تم عرض ومناقشة النتائج التي تم الحصول عليها بعد المعالجة الإحصائية. أظهرت النتائج أن الطلاب المقبلين على شهادة البكالوريا يعانون من ضغوط نفسية ، ويستخدمون استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط. كما أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط بناءً على متغير الجنس أو التخصص.

## الخاتمة :

ان التطرق إلى موضوع الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها صار من الضروري ، لما يتطلبه هذا الموضوع من فهم أكثر و توضيح لمسبباته و أنواعه و نتائجه على الفرد بالأخص لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، 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 ، رغم من هذه الضغوط فإن نتائج الدراسة التي طبقت على تلاميذ ثانوية حمو عثمان التلاميذ يستخدمون جميع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهي: استراتيجيات التجنب و استراتيجيات الدعم الاجتماعي و استراتيجيات حل المشكلة و إستراتيجية التأنيب الذاتي و إستراتيجية التقييم الإيجابي لمواجهة الضغوط.

## قائمة المصادر و المراجع :

### مراجع باللغة العربية :

1. العريبات، أحمد عبد العليم (2005) ، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تحقيق الضغوط النفسية لدى طالب المرحلة الثانوية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و الإجتماعية و الإنسانية، المجلد 17، عدد 02.
2. الدغيم، محمد الدغيم، العمر بدر عمر (2007) ، النموذج البنائي للمظاهر الإنفعالية للضغوط النفسية. المجلة التربوية، المجلد 21.
3. حركات صبرينة (2012) ، الضغط انفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي جامعة بويرة، جزائر .
4. بن عباد فتحي . عيسو عقيلة ( 2021 ) ، مستوى الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا زمن جائحة كوفيد 19 جامعة لونييسي علي بليدة 2، جزائر .
5. رباحي أنعام حليلة، رحراحي فاطمة الزهراء ( 2022 ) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الراسبين في البكالوريا . مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم نفس عيادي جامعة 8 ماس 1945 قالمة، جزائر .
6. فاروق السيد ، عثمان ، (2001) ، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، ط 1 ، دار الفكر، القاهرة.
7. عمر مصطفى محمد النعاس، (2008) ، الضغوط المهنية و عالقتها بالصحة النفسية ، دط، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
8. زينب محمود شقير، (2002)، مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
9. هارون توفيق الراشدي (1999) ، الضغوط النفسية، ط 1 ، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
10. هارون توفيق الراشدي (1999) ، الضغوط النفسية طبيعتها - نظريتها - برنامج لمساعدة الذات في علاجها- مكتبة الأنجلو المصرية.

11. هلال سليمة (2018) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا : دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سعيدة، جامعة د. الطاهر مولاي سعيدة، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر .
12. وليد سيد خليفة، مراد علي سعد ( 2007) ، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم نفس المعرفي، المفاهيم، النظريات، البرامج دار الوفاء، الاسكندرية، مصر.
13. العجيلي، شذى عبد الباقي، (2005) ، دراسة مقارنة في الضغوط النفسية لدى الطلبة المسرعين في العراق ونظرائهم في الأردن. بحث غير منشور، كلية التربية، جامعة بغداد .
14. عمر مصطفى محمد النعاس(2008) ، الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية . منشورات جامعة 7 أكتوبر. ليبيا .
15. أسامة إسماعيل قولي ، (2006) ، العلاج النفسي بين الطب والإيمان. دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، بيروت لبنان .
16. فاروق السيد ، عثمان، (2001)، القلق و إدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر ، القاهرة . مصر .
17. السيد ابراهيم السمدوني، (2007) ، الذكاء الوجداني : اسسه- تطبيقاته- تنميته. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، دمشق سوريا.
18. فاطمة عبد الرحيم النوايسة، (2013) ، الضغوط والازمات النفسية وأساليب المساندة ، ط1 دار المناهج لنشر و التوزيع، عمان، الاردن .
19. الطاهرة حاذقي، الضغط النفسي وعالته بالإحباط لدى عينة من تلاميذ المعيدين في شهادة البكالوريا، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية والاسلامية، قسم العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة احمد دراية، ادرا، 2020/2021 .
20. احمد نايل، عبد العزيز، أبو سعد ، أحمد، عبد اللطيف (2009)، التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، دار الشروق للنشر و التوزيع ، الأردن.
21. نائف، علي، ايوو (2019) ، الضغوط النفسية. دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، الاسكندرية مصر.
22. طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم، (2006)، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، عمان، الأردن.

23. أحمد ماهر، (2005)، سلسلة ابني مهاراتك وتدريب على كيفية التعامل مع إدارة ضغوط الحياة، د. ط الدار الجامعية، للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
24. عبد العزيز، عبد المجيد، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
25. عريس نصر الدين، (2017)، استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعدادات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه علوم تخصص علم النفس العيادي، جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان، الجزائر.
26. عادل عز الدين الأشول، (1993)، الضغوط النفسية والإرشاد الأسري للأطفال المتخلفين عقليا. دار تربية القاهرة مصر.
27. لوكيا الهاشمي، (2006)، الاجهاد، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، عين مليلة، الجزائر.
28. تامر حسين علي السميان المساعيد، عبد الله، (2014)، سيكولوجية الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها، ط1، دار مكتبة الحامد للنشر و التوزيع، عمان. الاردن .
29. أ. بن عباد فتحي، عيسو عقيلة، (2021)، الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، مجلة الباحث العلوم الانسانية و الاجتماعية، المجلد 31، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، جزائر .
30. هناء أحمد شويخ، (2007)، أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية. ايتراك للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
31. حسن مصطفى عبدالمعطي، (2006)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، مكتبة زهراء الشرق، مصر، عثمان يخلف (2001) علم نفس الصحة : الأسس النفسية و السلوكية للصحة ، دار الثقافة ، قطر
32. سامرجيل رضوان، (2001)، الصحة النفسية ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
33. عبد الحكيم، بن عيسى (2001)، الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى التلاميذ المتأخرين دراسيا. مجلة العلوم القانونية و الاجتماعية، المجلد 6، العدد3 .
34. اميمة مذكور، (2005)، مصادر مثيرة المشقة و استراتيجية التعايش معها لدى مرض العته و كبار السن و القائمين على رعايتهم ، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، مصر.

35. وليد سيد خليفة، مراد علي سعد، (2007) ، الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم نفس المعرفي، المفاهيم، النظريات، البرامج دار الوفاء، الاسكندرية، مصر.
36. بوعيشة نورة، سعداوي، (2013) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية و النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي بالأقسام النهائية.الملتقى الدولي الثاني حول ظاهرة المعاناة في العمل بين التناول السيكولوجي و السوسولوجي.
37. سميرة براهيمية، (2015) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط عند المسنين المصابين بالسرطان، مجلد ب ، العدد 23 مجلة العلوم الإنسانية جامعة سكيكدة ، الجزائر.
38. عبد الحفيظ جدو، (2014)، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية و الأطفونيا ، جامعة سطيف 1، الجزائر.
39. ريتشارد س لازروس، (1980)، الشخصية، ترجمة سيد محمد غنيم، مراجعة محمد عثمان نجاتي، ط1 ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
40. كعواش زهرة، بايع راسو ليلي، (2020) ، استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الانتحاري لدى المراهقين المتدربين في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس العيادي، جامعة 8 ماي 1945 قالمة. الجزائر .
41. داود حاج محمد، (2020) ، استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق لِنفسي. رسالة الماجستير قسم علم النفس وعلوم التربية و الأطفونيا، جامعة غرداية، الجزائر .
42. حكيمة آيت حمود ( 2006) ، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العالقة بين الضغوط النفسية و الصحة الجسدية والنفسية، رسالة دكتوراه علم النفس العيادي، عنابة، الجزائر.
43. محمد بلقاسم و حاج، شتوان (2016) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي ، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 112 العدد1، جامعة وهران، الجزائر.
44. كريمة حيواني و فتيحة بن زروال، تقنين استبيان محتوى العمل لروبار كرزك في مجال التعليم، مجلة العلوم الإنسانية، العدد 6، 2016 .

45. هلال سليمة (2018) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا : دراسة ميدانية

لبعض ثانويات ولاية سعيدة

مراجع باللغة الأجنبية :

1. Levin & scotch. N ( 1970 ). Social stress. Adline Publishing company Vol. 37.
2. Magwa simuforsa( 2013). Stress and adolescent development, greener journal of education research. Vol.3(8. P.373.
3. Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress. Recherche en soins infirmiers, 67.
4. Schweitzer , Dantzer.(1994) : Introduction à psychologie de santé, P.U.F, paris.
5. Kazdin, A. (2000). Encyclopedia of Psychology. Oxford university. 2
6. Graziani, P., Swendsen, J. (2004): Le Stress, Emotion et stratégies d'adaptation. Paris: Nathan Université.
7. Taylor, S.E. (1995) : Health Psychology (3 edition). Singapore: McGraw-Hill.
8. Haidar, SIm, 2014, les stratégies d'ajustement face au stress des internes de médecine générale, thèse pour le diplôme d'état de docteur en médecine, faculté de médecine Paris Descartes.
9. Mahmoud Boudrane, (2005), Le stress entre bien etre et souffrance, Berti edition, Alger
10. Lazarus et Folkman, (1984) , stress appraisal and coping
11. Magwa simuforsa( 2013). Stress and adolescent development, greener journal of education research. Vol.3(8. P.373.

## ملاحق :

التعليمات:

عزيزي التلميذ ، عزيزي

التلميذة :

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل

شهادة الماستر تخصص علم

النفس المدرسي ، نضع بين

أيديكم هذا المقياس ونرجو

منكم الإجابة عن كل بنوده

بكل موضوعية ، وذلك بوضع

العلامة (x) أمام الخانة المناسبة

، ونحيطكم علما بأن هذه

المعلومات ستحاط بالسرية وأن

تستخدم لأغراض علمية .

تقبلوا

فائق التقدير

والاحترام

وشكرا على

حسن تعاونكم

معنا.

الجنس : ذكر

أنثى

شعبة : علمية

أدبية

لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	موافق	موافق بشدة	
					أتضايق من أوامر الوالدين المتكررة
					أشعر بالإحباط من إهمال والدي إنجازاتي الدراسية
					أشعر بضيق بنصائح والدي حول الدراسة
					أتألم بعجزتي في مساهمتي لحل مشاكل الأسرة

					أتضايق من تعليمات وأوامر الإخوة
					أتضايق عند رفض والدي تلبية احتياجاتي
					أشعر بالاختناق عند الذهاب الى الثانوية
					أشعر بالإغماء من وجودي في القسم
					أشعر بالانزعاج من حديث الأستاذ عن الدراسة
					أشعر بالعزلة من تمهيش الأستاذني
					أتضايق من إهمال الأساتذة لأفكاري
					أشعر بضيق التنفس في بعض الحصص الدراسية
					أشعر بتأنيب الضمير من تصرفاتي غير لائقة مع الأساتذة
					أتضايق من القوانين المدرسية
					أشعر بالانزعاج من أوامر المراقبين
					اشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير إلى القسم
					أشعر بالصداع من ضجيج الساحة
					أشعر بالتمارض المستمر هروبا من الثانوية
					أشعر بنقص قدرة التركيز في الدرس
					أشعر بالتوتر أثناء المراجعة
					أشعر بشرود الذهن في المراجعة
					أشعر بالقلق من طول فترة المراجعة
					أشعر بالحسرة من تفرطي في المراجعة
					أشعر بالإسراف في النوم تجنباً للمراجعة
					أشعر بالنقص من معاملة زملاء القاسية لي
					أشعر بالحرمان عند ابتعاد زملاء عني
					أشعر بالخجل أمام زملائي بسبب سوء وضعية المالية
					أتضايق من سخريه زملائي على مظهري العام
					أتضايق من استهزاء زملائي عندما أناقشهم
					أشعر بالضيق عند قرب موعد الامتحانات
					أشعر بإثماك من شدة تحضيري للامتحانات
					أشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحانات
					أصاب بإرهاق شديد ليلة بدء الامتحان
					أشعر بالارتباك يوم الامتحان
					لأصبر على إنتظار نتيجة الامتحان
					اشعر بالحزن من إحتمال رسوبي في الامتحان
					اشعر بالتمارض هروبا من الأعباء الحياة اليومية
					أشعر بالذنب لعجزني على تحقيق رغباتي في الحياة
					أشعر بانقباض شديد في انتظار أمل النجاح و ألم الفشل

لا اوافق	لا اوافق	محايد	موافق	موافق
----------	----------	-------	-------	-------

بشدّة				بشدّة
				وضعت خطة واتبعتها.
				كافحت لتحقيق ما أردته
				تناولت الأمور واحدة بواحدة.
				غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام.
				تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من الموقف.
				حاولت عدم التصرف بتسرع أو بإتباع أول فكرة خطرت لي.
				وجدت حل أو حلين لمشكلة.
				تمنيت لو استطعت تغيير ما حدث
				تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل
				تمنيت لو حدثت لي معجزة
				جلست وتخيّلت مكاناً أو زماناً أفضل من الذي كنت فيه
				رفضت التصديق أن هذا حدث فعلاً
				حاولت نسيان كل شيء
				حدثت شخصاً عما أحسست به
				تناقشت مع شخص لأعرف أكثر من موقف
				احتفظت بمشاعري لنفسى
				حاولت عدم البقاء لوحدي
				قبلت عطف وتفاهم شخص
				تمنيت لو كنت أكثر قوة وتفاؤلاً وحماساً
				تغيرت إلى الأحسن
				ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد
				خرجت أكثر قوة من الوضعية
				عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمّل الوضعية بشكل أفضل
				أدركت بأنني سبب المشاكل
				فكرت في الأمور الخيالية أو الوهمية حتى أكون أحسن
				تمنيت لو استطعت تغيير موقعي
				نقدت نفسي ووبختها

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
ضغط_الوالدين	80	3.0229	.33094
ضغط_للمدرسة	80	2.9424	.22036
ضغط_الزملاء	80	3.1150	.67037
ضغط_الإمتحانات	80	3.0196	.67648
ضغط_الحياة	80	3.1375	1.04699

إستراتيجيات_حل_المشكل	80	3.0929	.43669
إستراتيجيات_التجنب	80	3.0229	.32667
إستراتيجيات_الدعم_الإجتماعي	80	3.1200	.64796
إستراتيجيات_التقييم_الإيجابي	80	3.2375	.32932
إستراتيجيات_التأنيب_الذاتي	80	3.3219	.30862
Valid N (listwise)	80		

## Descriptives

متغير\_إستراتيجيات\_مواجهة\_الضغوط

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
ذكر	32	3.0515	.23352	.04128	2.9673	3.1357	2.70	3.31
أنثى	48	3.2307	.17528	.02530	3.1798	3.2816	3.04	3.61
Total	80	3.1590	.21790	.02436	3.1105	3.2075	2.70	3.61

## Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
متغير_إستراتيجيات_مواجهة_الضغوط	Based on Mean	6.412	1	78	.013
	Based on Median	6.037	1	78	.016
	Based on Median and with adjusted df	6.037	1	77.785	.016
	Based on trimmed mean	6.933	1	78	.010

## ANOVA

متغير\_إستراتيجيات\_مواجهة\_الضغوط

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.617	1	.617	15.345	.000
Within Groups	3.134	78	.040		
Total	3.751	79			

## Descriptives

متغير إستراتيجيات\_مواجهة\_الضغوط

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
علمية	25	3.0485	.24432	.04886	2.9476	3.1493	2.70	3.22
أدبية	55	3.2093	.18628	.02512	3.1589	3.2596	3.02	3.61
Total	80	3.1590	.21790	.02436	3.1105	3.2075	2.70	3.61

## Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
متغير إستراتيجيات_مواجهة_الضغوط	Based on Mean	8.942	1	78	.004
	Based on Median	.477	1	78	.492
	Based on Median and with adjusted df	.477	1	58.480	.493
	Based on trimmed mean	7.847	1	78	.006

## ANOVA

متغير إستراتيجيات\_مواجهة\_الضغوط

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.445	1	.445	10.488	.002
Within Groups	3.306	78	.042		
Total	3.751	79			