

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر *

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية



المذكرة

استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي عند التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا
دراسة ميدانية لأربعة حالات بثانوية مكي مني -
بتطبيق اختبار Ciss

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس وتخصص علم النفس العيادي

:

أ/ محمد بن خلفة

:

الزهرة مصمودي

السنة الجامعية : 2012 / 2013



ملخص الدراسة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان " استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي عند التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا "

وقد هدفت الدراسة إلى :

✓ التعرف على استراتيجيات المواجهة التي تعتمد عليها التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا لمقاومة الضغط النفسي .

✓ توضيح أكثر الإستراتيجيات المواجهة استخداما من طرف التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا لمواجهة الضغط النفسي.

وقد تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

ماهي أكثر الإستراتيجيات استخداما من طرف التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا ؟

• الفرضية العامة :

يستخدم التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا عدة استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي .

• الفرضيات الجزئية:

1- يستخدم التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا إستراتيجية الإنفعال بالدرجة الأولى لمواجهة الضغط

2-يستخدم التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا إستراتيجية عمل بالدرجة الثانية لمواجهة الضغط

3-يستخدم التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا إستراتيجية لمواجهة الضغط

وقد أجريت دراستنا على عينة قصدية بعد توفرها على الشروط الأساسية :

✓ سنهم يتراوح من 18 - 21 سنة .

✓ معيدات لشهادة البكالوريا .

✓ يدرسن بشعبة علوم تجريبية .

• **المنهج** : ولقد استخدمنا في دراستنا المنهج الإكلينيكي (دراسة حالة) وهذا بدراسة أربعة

حالات وهن تلميذات معيدات لشهادة البكالوريا ،وقد استخدمنا أدوات جمع المعلومات ، التي

تمثلت في المقابلة النصف موجهة واختبار CISS للوضعيات المرهقة .

• **النتائج** : وقد توصلت الدراسة لنتائج تحققت مع معظم حالات الدراسة ،فالحالة الأولى والثانية

والثالثة استخدمن إستراتيجية المواجهة القائمة على الإنفعال في المرتبة الأولى ،أما الفرضية

الثانية التي تنص على استخدام العمل بالدرجة الثانية فقد تحققت مع الحالة الأولى والثالثة ولم

تتحقق مع الحالة الثانية والرابعة ،أما فيما يخص الفرضية التي مفادها أن التلميذ المعيد لشهادة

البكالوريا يستخدم التجنب بالدرجة الثالثة فقد تحققت مع حالات الدراسة جميعها ما عدا الحالة

الثانية ،ومنه نستنتج أن الفرضية العامة قد تحققت مع حالات الدراسة .

Summary of the study

Memo to the degree of master under the title “ coping strategy of stress among the repeated student of bac .

The study aimed to :

Identify the coping strategy of stress among the repeated student of bac to decrease stress

Knowledge the coping strategy of stress the more used from the repeated student of bac

The problem of the study were identified in a number of **question** :

What is the coping strategy that is more used from the repeated student of bac to decrease stress.

The general hypotheses:

The coping strategy that is more used by the repeated student of bac to decrease stress is EMOTION .

Partial hypotheses:

The coping strategy that used in first place from the repeated student of bac to decrease stress is EMOTION

The coping strategy that is used in second place from the repeated student of bac to decrease stress is WORKING

The coping strategy that is used in third place from the repeated student of bac to decrease stress is EVITEMENT

Our study was conducted on a sample provided after deliberate on the basic condition:

There are between 18-21years old

Repeating the bac

They study science

Curriculum:

We used in our study the (CLINICAL APPROACH) by studying four samples and they are repeated student of bac , we have used the following tools for data collection which is the half interview and the test of CISS for the exhausted situations

Results:

The study result have been acheived with the study is that all the samples used the coping strategy to decrease sress is based mostly on emotion.....

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴾ ﴿٤﴾ البلد: 4

شكر وعرفان

أشكر الله سبحانه وتعالى الذي وفقني في انجاز هذا العمل المتواضع الذي قد يكون ذا أثر ايجابي وهام

على كل المقبلين لشهادة البكالوريا وعلى كل من لم يسعفه الحظ لنيلها ، وأتقدم بخالص شكري وامتناني

للأستاذ المحترم المشرف"بن خليفة محمد" الذي أعطاني من جهده ووقته الثمينين في تنظيم وإعداد وإخراج

هذا البحث بصورته النهائية ، ولم يبخل عليا بتوجيهاته وملاحظاته البناءة فجزاك الله كل خير .

كما أتقدم بجزيل شكري لكل من أعانني في هذا البحث وحاول بقدر استطاعته أن يفيدني ،

وفي الختام الشكر لله رب العالمين أولا وأخيرا الذي وفقني في انجاز هذا البحث بهذه الصورة المتواضعة ، وأسأل الله

أن يكون التوفيق حليفنا .

الباحثة

الرقم	العنوان
أ-ب -	ملخص الدراسة باللغة العربية ملخص الدراسة باللغة الأجنبية القرآن الكريم..... شكر و عرفان..... فهرست المحتويات فهرست الأشكال مقدمة.....
10- 3	الجانب النظري الفصل الأول : إشكالية الدراسة .
5-3 5 6-5 10-7 10	1- إشكالية وفرضيات الدراسة..... 2-دوافع اختيار الموضوع 3-أهمية وأهداف الدراسة 4-الدراسات السابقة 5- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة
31-12	الفصل الثاني : الضغط النفسي عند المراهق المتمدرس
12 14-12 16-15 18-16	تمهيد 1- مفهوم الضغط النفسي..... 2-أنواع الضغوط النفسية 3-أعراض ومظاهر النفسي.....

19-18	4-مصادر الضغط النفسي.....
24-19	5-المقاربات النظرية المفسرة للضغوط
26-24	6-حاجاتالمراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي.....
29-26	7-مشكلات المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي.....
31-29	8-الضغوط النفسية النفسية والمراهق المتمدرس.....
31خلاصة
47-32	الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي
33	تمهيد.....
34-33	2-تعريف استراتيجيات المواجهة
36-34	3-أنواع استراتيجيات المواجهة.....
45-36	4-المفاهيم القريبة من مفهوم استراتيجيات المواجهة.....
47خلاصة
58-48	الجانب التطبيقي الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية
50	تمهيد.....
52	1-الدراسة الإستطلاعية.....
52	2-حالات الدراسة.....
55-54	3-منهج الدراسة.....
58-55	4- أدوات الدراسة.....
58الخلاصة
81-59	الفصل الخامس : عرض الحالات وتحليل نتائج الدراسة.

63-60	1- عرض الحالة الأولى وتحليلها العام.....
66-63	2- عرض الحالة الثانية وتحليلها العام.....
69-66	3- عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام.....
72-69	4- عرض الحالة الرابعة وتحليلها العام.....
73	5- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....
74	اقتراحات والتوصيات.....
75	الخاتمة.....
81-76	قائمة المراجع.....
	الملاحق .

فهرست الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
22	مخطط يوضح ظاهرة أعراض التكيف لنظرية "سيلبي" Seyle	01
24	يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط	02
48	مخطط يوضح تخطيط الأولويات	03

مقدمة :

تعيش الإنسانية اليوم عصر كثرت فيه الصعاب والأزمات النفسية وأصبحت الضغوط السمة البارزة عند المجتمعات المعاصرة والتي لها الأثر البالغ على صحة الأفراد وتوافقهم النفسي والإجتماعي .

لها فالضغوط النفسية بمختلف مصادرها وأنواعها تصيب كل الفئات صغار كانوا أم كبار على حد سواء ، ويرى الكثير من الباحثين أن فئة الأطفال والمراهقين هم أكثر تعرضا ومعاناة للضغوط وذلك بسبب عدم نضجهم وقلة خبرتهم مواجهتها والتغلب عليها ، ويشعر الفرد بالضغط عندما يجد نفسه أمام متطلبات موقفية تفوق قدراته وإمكاناته ولا يستطيع التعامل معها مما يؤدي به إلى حالة عدم توازن بين ما تتطلبه البيئة والاستجابة وهذا ما يوقعه تحت هيمنة الضغط .

إن التعرض للإجهاد يجعل المرء غير قادر على التكيف السوي ويتولد لديه الإحساس بالتوتر والتهديد مما ينعكس سلبا على شخصيته ويتغير معه نمط سلوكياته وتفكيره وبالتالي سيعيش حالة من الصراع الحاد الذي يترتب عنه ضرر حقيقي على نفسية الفرد فيشعر بالإحباط والفشل والعجز

وهذا تماما مايتعرض له الكثير من التلاميذ اليوم خاصة المعيديين منهم الذين هم بصدد الإقبال على امتحانات مصيرية كشهادة البكالوريا، فالرغبة في النجاح ونيل الشهادة وبلوغ الجامعة هو أمر عظيم في نفوس هؤلاء المتدرسين ،فموقف الإعادة والرسوب كان له وقع صادم عليهم وبدرجات متفاوتة الشدة ، فالتحضير لمثل هذه الشهادة يتطلب الكثير من الجهد للوصول الى النتائج المرجوة ، وهذا مايؤدي بهم إلى حالة من الإرهاق والتعب يكون فيها القلق والتوتر أبرز مظاهرها ، وللتغلب على هذه الوضعيات التي يعيشها التلميذ المعيد للسنة النهائية قد يلجأ لإستخدام استراتيجيات وطرقا مختلفة للتعامل مع المواقف المحبطة تجعلهم قادرين على مواجهة الظروف المجهدة.

ونظرا لأهمية موضوع الضغط النفسي واستراتيجيات مواجهته وتأثيره على العديد من شرائح المجتمع وخاصة التلاميذ المعيديين لشهادة البكالوريا فقد جاءت دراستنا الحالية لتبحث في ذلك وقد تناولنا فيها خمسة فصول كانت على النحو الآتي :

في الفصل الأول تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهميتها وأهدافها ثم قمنا بتحديد المصطلحات وتعريفها إجرائيا .

أما الفصل الثاني فقد تناولنا فيه مفهوم الضغط النفسي وأنواعه ومظاهره ومصادره ومختلف المقاربات النظرية لهذا المفهوم ، كما تطرقنا في هذا الفصل أيضا لأهم حاجات المراهق المتمدرس ومشكلاته التي تزيد من شعوره بالضغط النفسي ، أما في الفصل الثالث فضم مفهوم المواجهة وإستراتيجيتها وأنواعها والمفاهيم القريبة منها، وتناولنا في فصل الإجراءات المنهجية الأدوات المستخدمة والمنهج المتبع فيها ، وفي الفصل الأخير قمنا بدراسة الحالات وتحليل نتائجها على ضوء الفرضيات وتم ختام هذه الدراسة بمجموعة من الإقتراحات والتوصيات.

الجانب النظري

الفصل الأول : إشكالية الدراسة

- 1- مقدمة الدراسة.
- 2- إشكالية الدراسة .
- 3- فرضيات الدراسة .
- 4- أهداف وأهمية الدراسة .
- 5- الدراسات السابقة .
- 6- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة .

: إشكالية الدراسة

- 1- إشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف وأهمية الدراسة
- 4-
- 5- التحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة

1-الإشكالية:

لقد أصبحت الضغوط النفسية لغة العصر عند مختلف الفئات العمرية ،فالفرد هونجاج الخبرات والتجارب النفسية التي تسهم في التشكيل العام للهوية الشخصية في مراحل قادمة ،ولعل أهم مرحلة حاسمة في حياة الفرد هي تلك التي ينتقل فيها من السلوكات الطفلية والإتكالية الى النضج والإستقلالية ،وهي ماتعرف بالمراهقة التي تزداد فيها الصراعات والأزمات النفسية حدة وماينتج عنها من قلق عميق بسبب التغيرات الجذرية النفسية والجسمية التي تعمل بدورها على تنمية وتنظيم البناء النفسي وتطوره .

إضافة لما يحدثه البلوغ من توتر وصراع داخلي يتجلى في تغير العلاقات الإجتماعية والبيئية ،فيجد المراهق نفسه أمام تحديات جديدة لم يمر بها من قبل في مراحل سابقة ،فالبحت عن الهوية تأكيد الذات من أهم مميزات هذه الفترة النمائية ،فإشباع الحاجات بشكل سوي أمر ضروري وبالغ الأهمية وإذا اصطدم بالمتطلبات البيئية التي تخلق لديه نوعا من الضغط النفسي الذي ينجر عنه الدخول في مشكلات ومتاعب عديدة ،فالمراهق المتمدرس يواجه العديد من الضغوط في نهاية المرحلة الثانوية وتبدأ بالقلق على مستقبله ويصبح مطالبا بانجازالكثيرمن المهام التي تفوق قدراته وإمكاناته المتاحة ،فنيل شهادة البكالوريا له من الأهمية مايستدعي تحمل أكبر المسؤوليات والقيام بالواجبات ،فيجد نفسه ملزما بالتوفيق بين تحقيق إشباعا لحاجاته الملحة وماتقرضه ضغوط المدرسة والعائلة ،فهو من جهة يرغب في إرضاء أسرته من خلال توفقه تحصلت على هذه الشهادة وحاجته لتأكيد ذاته وتقديرها بسبب الإخفاق في السنوات السابقة.

وباحتمام هذا الصراع ولإيجاد توازن بين المتطلبات والإستجابة لها بما توفر من إمكانيات بدنية ونفسية ومادية ،يتعرض المعيدون للقسم النهائي للإجهاد والإرهاق النفسي،هذا مايؤدي بهم

لاستنزاف طاقة أكبر تجعلهم يشعرون بالقلق والإحباط، ونظرا لأهمية امتحان المقبلين عليه وتذكرهم التجربة المحبطة التي مروا بها ومدى صعوبتها وتأثيرها عليهم ، يجدون أنفسهم في مواجهة الموقف الضاغط من جديد الذي يثير لديهم حالة من عدم التوافق وشعورا بالضغط ، وحفاظا على الاتزان النفسي الانفعالي والتكيف السوي والسليم ، يستخدم المعيد لشهادة البكالوريا استراتيجيات وطرقا لمواجهة الضغط تمكنه من مواجهة الواقع بكل ثقة والتغلب على مخاوفه ، والسعي نحو تحقيق أهدافه وطموحاته والتغلب على مشكلاته وهذا بدوره يؤدي لإشباع حاجته في تحقيق ذاته والرضا عنها وهو أحد مطالب الصحة النفسية .

ونظرا لأهمية هذا الموضوع الذي يمس فئة من فئات المجتمع، فقد استهدفنا من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر استراتيجيات المواجهة استعمالا وشيوعا عند التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا ومنه تمحور تساؤلنا على النحو الآتي:

* ماهي استراتيجيات المواجهة الأكثر استخداما عند التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا

لمواجهة الضغط النفسي؟

2-فرضيات الدراسة :

2-1 الفرضية العامة:

الإستراتيجية المواجهة الأكثر استخداما عند التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا هي الانفعال.

2-2-الفرضيات الجزئية :

- إستراتيجية المواجهة المستخدمة بالدرجة الأولى من قبل التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا هي الإنفعال.

- إستراتيجية المواجهة المستخدمة بالدرجة الثانية من قبل التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا هي العمل.
- إستراتيجية المواجهة المستخدمة بالدرجة الثالثة من قبل التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا هي التجنب

3- دوافع اختيار موضوع الدراسة:

- من المؤكد أن لأي موضوع مطروح للدراسة أسباب تقف خلفه وتدعو للبحث فيه كذلك هو حال بالنسبة لموضوعنا هذا ، ومن الأسباب التي دفعتنا لاختيار هذا الموضوع كانت
- معرفة مدى تأثير الإعادة على سلوك وتفكير ومشاعر المعيد لشهادة البكالوريا .
 - معرفة الكيفية أو الإستراتيجية التي يستخدمها المعيد لمواجهة ضغوط الامتحان المقبل عليه ..
 - التعرف على أهم الصعوبات و العقبات و مصادرها والتي تقف أمام استعداد المعيد و تكون سببا في ضعف قدراته و فشله

4- أهمية الدراسة:

- إن موضوع الضغوط النفسية و كيفية مواجهتها من المواضيع المهمة خاصة و أنها تمس فئة حساسة من المجتمع، و قد تمثلت أهمية الحالية في :
- مساعدة الأهلو المدرسة على فهم العوامل التي تسبب للمعدين ضغطا نفسيا حتى يكونوا قادرين على مواجهتها
 - قد تساهم هذه الدراسة في توجيه نظرالمسؤولين في مجال الإرشاد النفسي لتعليم التلاميذ المعيدين مهارات تفيدهم في مواجهة الضغوط النفسية.

- تفيد هذه الدراسة في معرفة الخصائص النفسية و القدرات المعرفية للتلاميذ المعيدين و من شأنه معرفة السبل لمساعدتهم.
- تبرز أهمية هذا الموضوع في انه لم ينل نصيبه من الدراسة في البيئة المحلية
- فتح المجال أمام دراسات أخرى تتناول موضوع الضغط و علاقته بمتغيرات أخرى لها علاقة بموضوع دراستها

5-أهداف الدراسة:

لقد هدف موضوع الدراسة للتوصل لمجموعة من الأهداف تمثلت في ما يلي :

✓ الأهداف النظرية:

- جمع التراث النظري حول مفهوم الضغط النفسي و إستراتيجية مواجهة الضغط عند التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا.
- محاولة تناول أكثر الدراسات التي ركزت على الضغوط النفسية و استراتيجيات مواجهتها.

✓ الأهداف التطبيقية:

- التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة الضغوط استخداما و شيوعا عند التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا
- توضيح الأولوية في توظيف إستراتيجية المواجهة عند التلميذ المعيد عند تعرضه للضغط النفسي، يستخدم المواجهة بالانفعال أو بالعمل أو بتجنب لمواجهة الضغط النفسي.

6- الدراسات السابقة :

6-1- الدراسات العربية:

6-1-1 دراسة فاطمة الحازمي 1999 بعنوان :مشكلات طالبات الصف الثالث ثانوي ذوات التحصيل الدراسي المنخفض ،بمدينة جدة -السعودية .

وهدفت هذه الدراسة للتعرف على أهم المشكلات الدراسية والأسرية والصحية والنفسية والإجتماعية والاقتصادية التي تعاني منها طالبات الصف الثالث ثانوي ذوات التحصيل الدراسي المنخفض بمدينة جدة.

العينة - تكونت العينة من 96 طالبة بالمدرسة الثانوية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية والتي تمثل 30% من عدد المدارس .

أدوات الدراسة - استخدمت الباحثة استبانة عن المشكلات الدراسية التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية.

النتائج - أشارت النتائج إلى وجود مشكلات دراسية وأسرية وصحية واقتصادية على هذا الترتيب تعاني منها هاته طالبات ،كما لا توجد فروق دالة بين طالبات الصف الثالث ثانوي ذوات التحصيل المنخفض (علمي -أدبي) في مجالات المشكلات .

6-2 الدراسات الأجنبية :

6-2-1 دراسة "دي أدجي وآخرون De- Adageand other 1997 بعنوان : إستراتيجية

وأساليب مواجهة الضغوط والتنبؤ بها بين المراهقين بالمدرسة المتوسطة - لوس أنجلوس

وهدفت هذه الدراسة للتعرف الضغوط وأساليب المواجهة لدى مراهقي المدرسة المتوسطة .

العينة - تكونت العينة من 54 طالبا وطالبة من مدارس الإعدادية بمدينة لوس أنجلوس الأمريكية.

النتائج - أشارت النتائج إلى وجود اختلافات بين الجنسين في مستويات الإحساس بالضغط وطرق مواجهتها وأن الإناث أعلا حساسا بالضغط من الذكور ، والى وجود اختلافات سلوكية في الإستجابات للإنفعالية حيث كانت هذه الإنفعالات شديدة لدى الإناث وكانت موجهة تجاه المدرسة والأشقاء والآباء.

2-2-6 دراسة أندروهيلز وآخرون **Andrwheath et al 1992** بعنوان العلاقة بين الدعم الإجتماعي والتكيف مع الضغوط النفسية .

وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الدعم الإجتماعي والضغوط النفسية

العينة- وتكونت العينة من 821 زوجا من التوائم الإناث .

أدوات الدراسة- استخدم الباحث مقياس الدعم الإجتماعي .

النتائج - أظهرت النتائج أن الدعم الإجتماعي يخفف الضغوط النفسية ،مع وجود علاقة ايجابية بين الدعم الإجتماعي والتكيف مع الضغوط النفسية .

3-2-6 دراسة "ون وياما مورا" **won et yamamura** " حول طلاب المدرسة الثانوية.

وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة توقعات الطلاب المراهقين بالمدرسة الثانوية نحو الدور الأساسي للآباء .

النتائج- وأوضحت نتائج الدراسة أن الطلاب يرون أن الدور الأساسي للآباء هو توفير متطلبات الحياة الأسرية وقد حددوا أنماط السلوك الوالدي الذي يكرهونه المتمثل في النقد والتوبيخ وعدم إظهار الحب.

التعليق:

- **الأهداف :** لقد تنوعت أهداف الدراسات حسب موضوع الدراسة ومتغيراته ، بعضها هدف الى التعرف على الضغوط وأساليب مواجهتها لدى المراهقين .
- وبعضها الآخر هدف معرفة العلاقة بين الدعم الإجتماعي والتكيف مع الضغوط النفسية لدى التوائم الإناث.
- وبعضها هدف الى التعرف على أهم المشكلات التي تتعرض لها طالبات المرحلة الثانوية.
- وأخرى اهتمت بالتعرف على توقعات الطلبة بمرحلة الثانوية نحو الدور الأساسي الذي على الآباء القيام به وأيضا تحديد أنماط السلوك الوالدي الذي يكرهونه .

• الحجم:

-معظم الدراسات استخدمت عينة كبيرة ما بين (821،54 فرد).

• المرحلة العمرية :

-معظم الدراسات اهتمت بمرحلة المراهقة.

ما يميز دراستنا هذه عن باقي الدراسات :

- هدف دراستنا كان التعرف على أكثر الإستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي استخداما عند التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا .

- حجم عينة دراستنا صغيرعبارة عن أربعة حالات .

تشابه بين دراستنا والدراسات السابقة :

- نفس المرحلة العمرية للعينة (المراهقة) .
- معظم الدراسات اهتمت بالضغوط والمشكلات التي يتعرض لها التلميذ المتمدرس في مرحلة الثانوية والإعدادية .

7- تحديد الإجرائي للمصطلحات:

7- 1 - الضغط النفسي: هوتلك المثيرات للضغط التي تؤدي إلى تمزق السلوك الشخصي والقيم الاجتماعيين عند التعرض للضغط وهو الدرجة التي يتحصل عليها المعيد لشهادة البكالوريا على مقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي.

7-2- التلميذ المعيد : هو الفرد لم يتحصل على معدل أكثرمن 10 فما فوق يمكنه من الإنتقال الى مستوى أعلى .

7-3- استراتيجيات المواجهة: هي تلك الجهود المعرفية والسلوكية والنفسية التي يبذلها التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا للتغلب على المواقف الضاغطة ويتم الكشف عنها بواسطة اختبار

.CISS

الفصل الثاني : الضغط النفسي عند المراهق المتمدرس.

تمهيد .

- 1- مفهوم الضغط النفسي.
- 2-أنواع الضغوط النفسية.
- 3-مظاهر وأعراض الضغط النفسي.
- 4-مصادر الضغط النفسي.
- 5-المقاربات النظرية المفسرة للضغوط .
- 6-حاجات المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي.
- 7-مشكلات المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي.
- 8- الضغوط النفسية والمراهق المتمدرس .

خلاصة.

تمهيد:

يحتل موضوع الضغوط حيزا هاما من حياة الأفراد عموما وحياة المتمدرسين بشكل خاص حيث يعد عنصرا مؤثرا على الوظائف النفسية والعضوية ، وقد يكون عائقا يحول دون توافق الفرد داخل بيئته الاجتماعية، وقد يترتب عليه ظهور الكثير من المشكلات النفسية التي تؤدي إلى اختلال التوازن النفسي ،ولها علاقة بحالات الإحباط والفشل التي تعرض لها الفرد في تجارب سابقة وخبرات مؤلمة وإعادة تكرار نفس المواقف الصادمة التي قد تولد لديه مشاعر القلق والتهديد من عيش حالة الإخفاق من جديد لذلك يسعى للسيطرة عليها بمختلف الوسائل والإستراتيجيات حتى يتمكن من العيش بشكل سوي.

1- مفهوم الضغط النفسي:

● **لغة:** لقد استخدم مصطلح الضغط النفسي في علم النفس والطب النفسي على نطاق واسع وذلك لما يخلفه من آثار على الصحة النفسية ، كما تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية ، حيث كان يشير إلى الإجهاد strain والعبء Lood ، وفي مطلع القرن العشرين تم استخدامه في الصحة النفسية من قبل الطبيب الكندي "هانز سيلبي Hans Selye". (أحمد نايل الغريرو وأحمد عبد الطيف أبو أسعد ، 2007 ، ص 19)

● وقد اشتق مصطلح الضغط من الكلمة الفرنسية القديمة Destresse والتي تشير إلى معنى الإختناق والضيق والشعور بالظلم ، وقد تحولت إلى اللغة الإنجليزية إلى كلمة Stress إشارة إلى الشيء الغير محبب أو الغير مرغوب به وقد استخدمت كلمة Stress للتعبير عن المعاناة والضيق والإضطهاد. (حسن مصطفى عبد المعطي ، 2006 ، ص 18)

● معجم مصطلحات الطب النفسي ذكرت كلمة Stress بمعنى الكرب والشدة النفسية. (لطي الشربيني وعادل صادق ، دون سنة ، ص 19)

● وكلمة ضغط مرادفة لكلمة "مشقة " أو "انعصاب" الذي يشير الى الإجهاد أوقوة تمارس ضغطها على الأجسام، أما في معجم الوسيط فقد وردت كلمة ضغط بمعاني متعددة، نقول ضغط ضغطا أي عصره وزحمه وضيق عليه. (عمر مصطفى النعاس، 2008، ص 26 ، 27)

1-2 اصطلاحا: لقد اختلفت تعريفات العلماء لظاهرة الضغط النفسي وتأثيراته حسب تعدد اتجاهاتهم وآفاقهم النظرية ويبرر "لازاروس " "lazarous" هذه التعددية بأن السبب يعود إلى

كثرة الميادين والمجالات التي يستخدم فيها هذا المفهوم. (هارون توفيق الرشيدى 1999، ص 16)

وهناك تعريفات تركز على المثيرات الضاغطة وأخرى تركز على الاستجابة لهذه

• **التعريفات التي تركز على المثيرات الضاغطة:** ترى أن الضغط النفسي هو عبارة عن إدراك الفرد لموقف سيئ أو مواقف تهدد احتياجاته وكيانه الشخصي وتغوق توافقه.

• وعرف "لازاروس" "lazarous" (1982) **الضغط النفسي** على ضوء ما أسماه المثيرات الشرطية باعتبارها "تلك المثيرات للضغط التي تؤدي إلى تمزق السلوك الشخصي والقيم الاجتماعية عند التعرض للضغط".

• وعرفه كل من "طلعت منصور" و"فيولا البيلوي" (1984) الضغوط بأنها: "تلك الظروف المرتبطة بالضغط، وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من آثار نفسية وجسمية وقد تنتج الضغوط من الصراع والإحباط والحرمان والقلق".

• ويعرف "بوج وكوبر" "Bogg et coope" 1995 الضغط النفسي "بأنه عدم تكافؤ إمكانات الفرد مع المطالب البيئية الموضوعية على عاتقه أو الظروف التي تواجهها وقد تحدث المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعية". (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 18، 20)

أما التعريفات التي تركز على الإستجابة للمواقف الضاغطة فهي تعرف الضغوط النفسية على ضوء الاستجابة البيولوجية والعضوية والنفسية المرتبطة بالمثيرات الضاغطة ويعرف "هانز سيللي" "Hanasselye" "الضغط النفسي على أنه: "الاستجابة الفسيولوجية أو ردة فعل الجسم لأي طلب وحاجة تطلب منه، وهو إجراء يؤدي لأغراض التكيف العام" (Dala Carnegie, 1994, P14)

• أما "موراي" "Murray" فربط بين مفهومي الضغط والحاجة، حيث يرى أن الضغط هو صفة أو خاصية الموضوع قد تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها حالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد إشباع حاجاته وهنا ميز "موراي" بين نوعين من الضغوط ضغط ألفا Alpha وهي الضغوط كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي وضغط بيتا Beta وهو

يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها ويفسرها الفرد وتنشأ عندما يكون لدى الفرد حاجة مثارة.

- ويعرف الضغوط النفسية "هيلريجيل وآخرون" **Hellrigelb et la** (2001) بأنها: "نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف أو مثير خارجي يضع مطالب جسدية على الفرد تفوق قدرته على الإستجابة لها فيكون الإحساس بالضغط".
- كما تعرف الضغوط حسب الجمعية الأمريكية للطب النفسي **DSM 3** الضغوط النفسية بأنها: " أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير سارة، كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزوجي، الخ،" (ليونارد بون، 2002، ص 9)
- وتعرف "زينب شقير" الضغوط بأنها: "مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف الضاغط، وما يصاحب ذلك من إحساس الفرد ببعض الاضطرابات الفسيولوجية والانفعالية تؤثر على جوانب شخصيته" (زينب محمود شقير، 2002، ص 4)

- وانطلاقاً من هذه التعاريف السابقة يتبين لنا أن كل تعريف تناول جانب معين من جوانب الضغوط النفسية، فمنها من انطلق من تعريف الضغط من خلال المثيرات المحدثة للضغط، والبعض الآخر انطلق من كيفية الاستجابة لهذه الضغوط، وتعاريف ركزت على النواتج التي يخلفها الضغط من مشاعر قلق وعدم ارتياح، وأخرى ركزت على كيفية إدراك الفرد للحدث الضاغط وتقدير سبل مواجهته لهذا الحدث، ومن هنا يتضح أن الباحثين يتفقون في تحديد المقصود بالضغوط ويشيرون إلى الموقف الذي تكون فيه المتطلبات السيئة أكبر من إمكانيات وقدرات الفرد فلا يستطيع القيام بالمهام المطلوبة منه فيشعر بالضغط.

2- أنواع الضغوط النفسية: الضغط النفسي ينشأ نتيجة لتفاعل الفرد مع البيئة و تعدد أنواع الضغوط النفسية يعود إلى طبيعة الضغوط وماهيتها ويشير "الخطيب" (2003) إلى هذه الأنواع:

- 1- ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغوط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

2- **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة وتختلف هذه الاستجابات من شخص لآخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسدية.

3- **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4- **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية تترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

➤ وميز "لازاروس وكوهن" (lazarus et cohen) بين نوعين من الضغوط:

✓ **الضغوط الخارجية:** التي تحدثها الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

✓ **الضغوط الداخلية:** والتي تعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجع الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد. (أحمد نايل العزيز وأحمد عبد اللطيف أسعد 2007، ص 29)

• إضافة إلى كل هذه الضغوط تقسم "ماجدة بهاء الدين عبيد" الضغوط إلى:

✓ **ضغط نفسي ايجابي:** وهي عبارة عن التغيرات والتحديات التي تقيد نمو المرء وتطوره كالتفكير مثلا، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

✓ **ضغط نفسي سلبي:** هو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة أو العمل أو العلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوطات سلبا على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم، والأرق وارتفاع ضغط الدم. (ماجدة بهاء الدين عبيد، 2008، ص 25)

✓ **الضغط النفسي الحالي:** وهو نتيجة تقييم موقف معين مثل مناقشة أو مسابقة وإذا تم التحكم به أصبح فعالا.

✓ **الضغط النفسي المتوقع:** وهو مرتبط بدخول امتحان معين وهذا الضغط يكون ضار عندما يعطيه الفرد أهمية كبيرة.

• كما تتنوع الضغوط وتشكل لتشمل كافة نواحي الحياة التي يعيشها الفرد.

- ✓ ضغوط اقتصادية: لها دور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو خسارة أو فقدان عمل بشكل نهائي وينعكس ذلك على حالته النفسية.
- ✓ **ضغوط العمل:** وهذه ناتجة عن إرهاق العامل في الصناعة، أولى نتائجه حالات التعب والملل والذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. (هارون توفيق الرشيد، 1999، ص 3)
- ✓ **الضغوط الاجتماعية:** معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية والتي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالاً يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية.
- ✓ **ضغوط المدرسة:** ويقصد بها مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها التلميذ في المناخ المدرسي، والشعور بالوفاة والعبء من جراء المدرسة بصفة عامة مثل ضغط
- الامتحانات والمناهج والواجبات المدرسية وال فشل الدراسي. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 113)
- ✓ **ضغوط المراهقة:** وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية ومظاهر جسمية والتي تشكل وقتها ضغطاً نفسياً على المراهق.
- 3- مظاهر وأعراض الضغط النفسي:** عادة ما تترك الضغوط النفسية آثاراً سلبية ومدمرة أحياناً ومهددة لحياة الأفراد وسعادتهم أحياناً أخرى وتتفاعل هذه الضغوط مع شخصية الفرد وخبراته وعمره وجنسه وظروف حياته ومن هذه الأعراض نذكر منها:
- أولاً: الأعراض الجسمية والفسولوجية
- ✓ إفراز كمية من الأدرينالين في الدم مما يؤدي إلى سرعة خفقات القلب وارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام التنفس وزيادة نسبة السكر في الدم واضطراب الأوعية الدموية.
- ✓ آلام المعدة والأمعاء والتهيج. (Chris Kyriacou، 2008، ص 25)
- ✓ ارتفاع عملية التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.
- ✓ ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما قد يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.

- ✓ فقدان الشهية والصداع والإنهاك الجسمي والحساسية الجلدية
 - ✓ الشعور بالغثيان والرغبة.
 - ✓ جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف.
 - ✓ الأرق والفشل والألم والإرهاق. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 115)
- الأعراض السلوكية:**

- ✓ 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)
 - ✓ اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة
 - ✓ عدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات
 - ✓ الانسحاب عن الآخرين والميل إلى العزلة
- 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. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص 34)
- ✓ سوء التنظيم والتخطيط وعدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- ✓ ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- ✓ اضطرابات التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير الأبتكاري.

الأعراض النفسية الإنفعالية:

- ✓ سرعة الاستثارة والخوف.
- ✓ القلق والإحباط والغضب والهلع.

- ✓ ازدياد التوتر النفسي والفيزيولوجي.
- ✓ 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 عبدالعظيم حسين و سلامة عبد حسين، 2006، ص 45)

4- مصادر الضغط النفسي: يتعرض الإنسان في حياته اليومية لضغوط عديدة، وتختلف مصادرها عند الفرد الواحد من مرحلة إلى أخرى عبر المراحل النمائية التي يمر بها في حياته.

ويرى **بطرس حافظ بطرس** أن للضغوط مصادر كثيرة منها:

✓ مصادر تعود إلى تغيرات حياته أو تغيرات في أسلوب الحياة المعيشية وضغوط العمل والانجاز الأكاديمي ومنها ما يعود إلى مشكلات إجتماعية ومنها ما يعود لتغيرات بيئية وخارجية

كالوفاة والخسائر المادية والهجرة وترك العمل ومنه ما يعود لتغيرات داخلية كالصراع النفسي والطموح الزائد والتنافس وطريقة التفكير. (**بطرس حافظ بطرس، 2008، ص 371**)

✓ أما المصادر الاجتماعية والنفسية للضغوط: فتتمثل في التفاوت الحضاري والثقافي والنماذج الاجتماعية والثقافات الأسرية، وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والوسائط التكنولوجية،

ضغط السكن خاصة في الأرياف وازدحام الأحياء الشعبية والسكان وقلة الخدمات وضغوط الفقر والبطالة وانخفاض الإنتاج وعدم العدالة في توزيع الناتج القومي. (**حسن مصطفى عبدالمعطي، 2006، ص ص 40، 45**)

5/ المقاربات النظرية المفسرة للضغوط: لقد تباينت واختلقت النظريات المفسرة للضغوط تبعا لإختلاف اتجاهات والأنساق النظرية التي تبنتها وانطلقت منها كانت فسيولوجية أو نفسية أو اجتماعية وهو

وهو ما يتضح من العرض التالي:

4-1- النظرية البيولوجية: إن "هانز سيلبي" H. Seyle "بحكم تخصصه كطبيب فسر الضغط تفسيراً فسيولوجياً واعتبر أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط هدفاً للمحافظة على كيان وحياة الفرد، وحدد "Seyle" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها "ظاهرة أعراض التكيف العامة" وتتمثل في:

- ❖ **الفرع أو (الإنذار):** وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.
- ❖ **المقاومة:** وفيها يحاول الجسم إصلاح ما سببته المرحلة الأولى من ضرر فيشعر الشخص بالإجهاد والقلق محاولاً مقاومة النتائج التي يترتب عليها مواجهة الموقف الضاغط، **الإجهاد:** وهي المرحلة التي تلي مرحلة المقاومة مباشرة عندما يكون الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت وانه، (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص52) وقد وضح "سيلبي" Seyle الرد الفسيولوجي للفرد في نظريته من خلال دراسته لظاهرة أعراض التكيف وهذا ما يوضحه المخطط التالي:



شكل (رقم 01) مخطط يوضح ظاهرة أعراض التكيف لنظرية "سيلبي"

ولهذه المراحل الثلاثة أعراض تبدو من خلال عدداً من ردود الأفعال الفسيولوجية الفورية التالية: ارتفاع معدل ضربات القلب، التنفس غير العميق، العرق أو احمرار الوجه، التقلصات المعوية، الشد العضلي. (حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2006، ص 116)

4-2- النظرية النفسية التحليلية: حسب الإتجاه السيكودينامي وطبقاً لوجهة نظر "فرويد" Freud تنطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين هذه المكونات فالفرد يقع فريسة الصراعات والتوترات بين المطالب البيئية ومحاولة لإشباع الحفزات الغريزية وتضعف بذلك الطاقة باستمرار ولا يتحقق التوازن وينتج عن ذلك الضغط النفسي.

ويؤكد أنصار التحليل النفسي أن الكدر أو المشقة النفسية هي عمليات لا شعورية تعرف بمكانزمات دفاعية تقوم بتحديد كل السلوكات السوية واللاسوية منذ خبرات الطفولة، فالفرد حين يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية كالقلق والخوف الناتجة عنها، عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية مثل الكبت والإنكار.

4-3- النظرية المعرفية: يعتبر نموذج "لازاروس" Lazarus في تفسير الأحداث الضاغطة

من أهم النماذج المعرفية، إذ يعتبر في تفكيره أحد رواد الثورة المعرفية الذين يؤكدون على أن العمليات

المعرفية مثل الإدراك والتفكير والتذكر ومعنى الحدث لا تؤثر فقط في كيفية تقييم الفرد للحدث ولكنها تؤثر أيضا في كيفية مواجهة الفرد لهذا الحدث الضاغط سواء بطريقة ايجابية أو سلبية وهي:

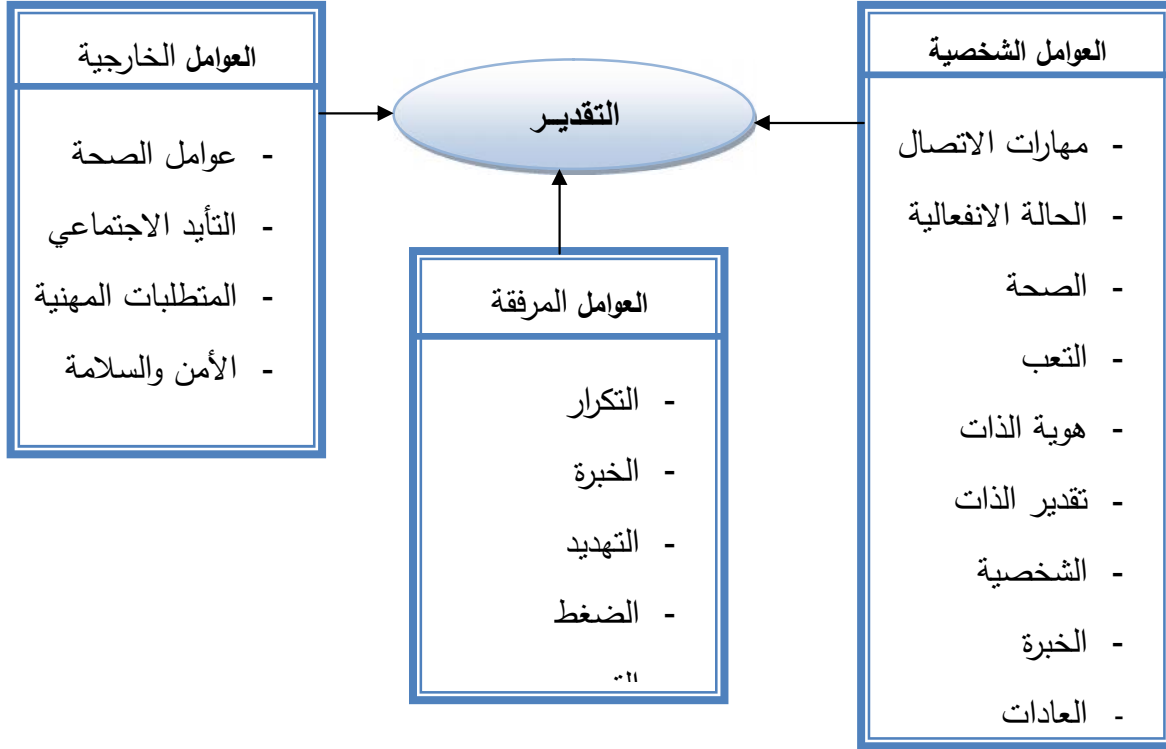
1- التقييم المعرفي للحدث ذاته وما ينطوي عليه من تهديد سلامة الفرد وأمنه.

2- الفرد لأساليب مواجهة الحدث الضاغط وتشتمل الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط من تحمل المسؤولية أو الهروب أو المساندة الاجتماعية. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 199، 200)، ويوضح أصحاب هذا الاتجاه أن التقدير المعرفي للضغوط يؤدي إلى تقييم التهديد وإدراكه ويمر بمرحلتين هما:

المرحلة الأولى: يحدد فيها درجة التهديد الناتج عن الأحداث المسببة للضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها عملية أو طريقة التعامل والمجابهة Coping اللازمة للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف، والشكل التالي يوضح هذه النظرية

شكل رقم (02) يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغط



(فاروق السيد عثمان، 2001، ص 101)

ويتضح من ذلك أن ما يعتبر ضاغظاً لفرد لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبرته ومهاراته في العمل وحالته الصحية.

4-4- نظرية النسق الفكري "لموراي" Murray: يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان ويقول هذا الأخير أنه تصعب دراسة الضغوط منفصلة عن الحاجات، حيث يمثل مفهوم الحاجة من المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة والحاجة هي حالة تنشأ عن انحراف الشروط

البيئية عن الشروط البيولوجية الحيوية المثلى اللازمة لبقاء الكائن وحفظه. (علي أحمد وادي وإخلاصاً أحمد الجاني، 2011، ص 50)

ويعرف الضغط النفسي بأنه: "صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ويميز "موراي" Murray بين نوعين من الضغوط هما:

أ- **ضغط بيتا Beta stress:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- **ضغط ألفا alpha stress**: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. وقد وضح "موراي Murray" قائمة بأهم الضغوط منها:

1- ضغط التأيد الأسري

2- ضغط الانتماء والصدقات

3- ضغط النبذ والإهمال . (هارون توفيق الرشيدى، 1999، ص 55)

4-5- **النظرية الإدراكية**: يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر **Spielberger** في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين قلق كسمة **Trait Anxiety** وقلق كحالة **State Anxiety** ويرى أن سمة القلق استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق قلقا يعتمد بصورة أساسية على الظروف الضاغطة بين قلق الحالة والضغط، ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة، حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا، كما اهتم **Spielberger** بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، يجب تقييمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سببا لحدوث القلق، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف البيئية التي تمر بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف. (وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، 2008، ص 153)

4-6- **نظرية العجز المكتسب**: يجسد نموذج العجز المكتسب كل من "لامبراسون سيلجمان وتسيدال، وهولمان وموس" ويرى أصحاب هذه النظرية أن تكرار تعرض الفرد للأحداث الضاغطة مع إدراكه عدم القدرة على التحكم والسيطرة على هذه الأحداث ويجعل الفرد يشعر بالفشل وبعدم القيمة وعدم الكفاية وفي النهاية يكون العجز في المواجهة ويتكون عند الفرد الشعور بفقدان الأمل حيث لا جدوى من المواجهة طالما أن المواجهة محكوم عليها بالفشل.

ويشير "أدلر" **Edler** إلى أن الأفراد الذي يعانون من مشاعر النقص وعدم الكفاية يفتقرون إلى الثقة في أنفسهم وقدراتهم ويعتقدون بأنهم لا يمكنهم التغلب على ما يواجهونه من الصعوبات في الحياة وهذا ما يجعل الفرد يشعر باليأس ويترتب عن ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وانخفاض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكنتاب. (طه عبد العظيم، حسين وسلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 60)

4-7- النظرية الاجتماعية: يعرف "ميغراث" **Megrath** الضغط النفسي أنه "سوء توافق واضح بين مطالب الوسط الاجتماعية وإمكانات ردود الفعل الشخصية ويرى أن الضغط النفسي هو خلل في التوازن في العلاقة المتبادلة بين الإنسان وبيئته الاجتماعية لذلك يحدث الضغط ويؤثر في السلوك بوجه عام مما يؤدي إلى عم سوء التوافق الفرد، وتفترض هذه النظرية أن الإنسان مخلوق اجتماعي بطبعه وأن وجود ضواغط في البيئة الاجتماعية من حوله يتسبب له في الشعور بالضواغط والتي تؤدي إلى الشعور بالاغتراب وعدم التكيف والشعور بالظلم. (محمد الصيرفي، 2008، ص 84)

ويتضح مما سبق وبعد عرضنا لأهم النظريات التي تناولت الضغوط النفسية، نجد أن مفهوم الضغط أوسع بكثير من أن تحيط به نظرية واحدة فقد قدمت نظرية "سيلي" **Selye** فهما يغلب عليه

الطابع الفسيولوجيواعتبرت الضغط استجابة لعامل ضاغط يحدث تغيرات فسيولوجية كحالات الفشل والإحباط، أما نظرية المعرفة التي عرفت بنظرية التقدير المعرفي فقد ركزت الموقف الضاغط ومهارات المواجهة والفاعل بين التقديرات المعرفية والاستجابات الانفعالية فإذا أدرك الفرد أن الموقف مهدد سلامته وأمنه وراحته يعمل على إزالة المصدر بواسطة انفعالات سلبية نسميها نظرية سبيلبرجر **Spielberger** التي ركزت على المتغيرات المقلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها واعتبر الضغط عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية والسلوكية بشكل ما.

أما "موراى" **Murray** فقد قدم فهما أكثر دينامية حيث تتبع الضغط في البيئة المحيطة بالفرد ويصبح الضغط خاصية لموضوع بيئي أو لشخص يعوق أو يسهل تحقيق هدف ما، والحاجة تلح على

الفرد حسب شدتها تبحث في البيئة المحيطة على أشخاص أو موضوعات من أجل إشباعها، أما نظرية العجز المكتسب فتري أن عدم قدرة الفرد للتحكم في الأحداث الضاغطة يؤدي للشعور بالفشل والعجز ومنه الشعور بالنقص وانخفاض تقدير ذاته، أما النظرية الاجتماعية فتري أن الضغط هو خلل في العلاقة التفاعلية بين الفرد وبيئته الاجتماعية وتؤدي به إلى سوء توافق ومن هنا فقد انتقلت معظم النظريات على تفسيرها للضغوط إلى مفهوم جامع.

6- حاجات المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي: يحتاج المراهق المتمدرس خلال نموه إلى حاجات ضرورية لاستمرار حياته وزيادة توافقه النفسي نذكر منه:

6-1: الحاجة إلى الاعتراف والمكانة الاجتماعية: وتعني حاجة الفرد إلى التفوق وأن يكون كفاً مثل الآخرين أو أفضل منهم في المدرسة وبنال الابتسامه والتقدير من قبل المدرسين والآباء ويحصل الفرد على مكانة عالية ويتحقق له الرضا ويشعر بالإنتماء إلى أسرته وإلى وضع اجتماعي مرغوب، كما يؤدي إشباع هذه الحاجة إلى الشعور بالقيمة والاقنتار ويؤدي عدم إشباعها إلى الشعور بالدونية والانحطاط. (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 131)

6-2: الحاجة إلى الاعتماد على الآخرين ورعايتهم: وتعني حاجة الفرد لشخص آخر أو أفراد آخرين يساعده على مواجهة الإحباط ويوفرون له الحماية والأمن ويساعدونه على الحصول على الأهداف الأخرى المرغوبة (بشير معمريه، 2009، ص 130)

6-3: الحاجة للحب والعطف: إن الحاجة للحب والمحبة، هي حاجة شديدة وملحة جدا حيث أن المراهقة في حاجة إلى أن تشعر أنها محبوبة وأن الصديقات والوالدين والإخوة يبادلونها المحبة وهي في أمس الحاجة إلى العدالة في المعاملة وعدم التفرقة بينها وبين إخوتها وإلى احترامها أمام إخوتها الأصغر منها.

6-4: الحاجة إلى النمو العقلي والمعرفي والإبتكاري: ونقصد به الحاجة إلى تنمية التفكير وتوسيع قاعدة الفكر إلى التحصيل الدراسي وكذلك توسيع الخبرات الجديدة وتنميتها وصلها بصورة مستمرة وكذلك تنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة في الحياة الاجتماعية. (أحسنوبازين، 2008، ص 266)

5-6: الحاجة إلى الانتماء: الإنسان كائن اجتماعي وهو في حاجة إلى أن ينتمي دائما إلى الجماعة ويشعر بالتجانس ويلتمس فيها التقدير والتقبل والاحترام والمحبة والمودة والانتماء لهم لكي يشبع حاجاته التي تشعره بالأمن في مجتمعه وعلى هذا فلا عجب إن كانت المراهقة في حاجة ماسة إلى صديقات وجماعة الفصل الدراسي حيث أن المراهقة تميل إلى تكوين صديقات قريبات من سنها تتراح إليهن ويحترمنها ويتوددن إليها، فالحاجة للانتماء لا تستطيع الاستغناء عنها لأن الإنسان بطبعه لا يحتمل الوحدة أو العزلة في الحياة

6-6: الحاجات إلى تهذيب الذات: الحاجة لتهذيب الذات أو ضبط الذات هي حاجة تشعر لها المراهقة لأنها محدودة التجربة قليلة الخبرة وشديدة الحساسية في نفس الوقت يسبب لها النضج الجسمي السريع كثيرا من الاضطرابات والارتباك في المعاملة فتميل بعض المراهقات إلى العزلة والانطواء بالإضافة لشعورها بأنها ناضجة كالكبار لذلك ترى أنه ينبغي أن تسلك مثلهم حتى تؤكد لنفسها ولغيرها هذا

الشعور وهذا يزيد من شعورها بالأمان وتقوى القيود التي يرفضها المجتمع وحاجتها إلى الاستقلال والحرية والانطلاق من قيود الطفولة.

6-7: الحاجة إلى الاستقلال: يحتاج الفرد ليتمتع بفرديته فهو يحتاج إلى قدر من الحرية، حرية العمل واتخاذ القرارات وحرية الرأي والإدارة والحركة، هذه الحاجة نلاحظها عند المراهقات إذ تعاني كثير منهم في صراع نتيجة رفض الآباء أن يعاملوهن كراشيدات وإشباع حاجاتهن إلى الاستقلال والحرية.

6-8: الحاجة للنجاح: لكل إنسان في حياته فترة عمرية بحاجة إلى أن يحقق لنفسه قدرا من النجاح وتحقيق الذات ولا يقدر قيمة النجاح في حياة الفرد إلا إذا تصورنا حالة الشخص الناجح والغير ناجح في جوانب كثيرة من حياتها، فعلماء الصحة النفسية ينصحون دائما بأن نحاول مع بدايات الحياة أن نؤكد لدى الطفل مشاعر النجاح والقدرة والثقة بالنفس وأن نجنبه بقدر المستطاع الظروف والمواقف التي لا تتناسب مع قدراته وإمكانات هل أنها تساعد على تخطي تلك الظروف وأن ينجح في العمل بها. (عبد اللطيف حسين فرج، 2008، ص ص

(50،49)

وهذه الحاجات هي التي تكشفها المراهقة في نفسها بمجرد خروجها من مرحلة الطفولة المتأخرة وهي تحاول جاهدة إشباعها، فإذا استطاعت ذلك فإنها سوف تكون مستقرة انفعاليا

وإذا لم تستطع فإنه سوف يحدث لها سوء توافق انفعالي الذي يعرف على أنه "فشل الإنسان في تحقيق انجازاته وإشباع حاجاته ومواجهة صراعاته ومن ثم يعيش الفرد في الأسرة والتنظيمات التي ينخرط فيها في حالة عدم انسجام وعدم تناغم" (حنان سعيد الرحو، 2005، ص 367)

7- مشكلات المراهق المتمدرس بالتعليم الثانوي: تعد مشكلات المراهقة ظاهرة طبيعية وأساسية في حياة الفرد والمراهق بحاجة لمساعدات ليصبح راشدا وناضجا ومتوافق مع البيئة الاجتماعية، كما هو بحاجة ماسة إلى حياة آسرة وأمنة ومستقرة ومطمئنة ونجد أن أكثر مشكلات تلاميذ المرحلة الثانوية

هي التشاؤم، القلق، الاعتمادية، الحساسية الزائدة، مشاعر النقص والدونية، اضطرابات الأكل، اللامبالاة. (محمد عودة الريماوي، 2003، ص 296)

و من بين هذه المشكلات التي قد يتعرض لها هؤلاء التلاميذ نذكر:

1- المشكلات العضوية: المتمثلة في اضطرابات النوم حيث تزيد نسبة النوم في النهار مقارنة بالمراحل السابقة وتتعلق حالات اضطرابات النوم بالاكئاب والأرق حيث يصيب هذا الأخير ما بين 10%- 20% من المراهقين وقد يكون سببه التغير الذي يخص المطالب الاجتماعية التي تؤدي إلى تأخر أوقات الذهاب للفراش.

2- مشكلات اقتصادية: يعاني الكثير من طلبة المرحلة الثانوية من صعوبات مادية تعود لسوء الحالة الاقتصادية والمعيشية للأسرة ومن أهم هذه المشكلات قلة المصروف اليومي، وفقر الأسرة وتعود الأسباب إلى تدفع التلاميذ الذين يتأخرون صباحا إلى ظروف عائلية أو سبب ارتباك المواصلات. (عبد اللطيف حسن فرج، 2008، ص 64)

3- مشكلات نفسية: وتختلف أسباب هذه المشكلات من فرد لآخر ونذكر منها:

- **الانطواء:** وهو رغبة شديدة بالعزلة والهروب من مواجهة المشكلات ودليل على نقص نواحي النمو المختلفة ومن أهمها النمو الاجتماعي ويظهر ذلك في السلوكيات التي يقوم بها المراهق المتمدرس ومنها:

1- عدم الاشتراك في النشاطات.

2- الاقتصار على صديق واحد فقط.

3- الحساسية الزائدة.

-الإغتراب: إن ظاهرة الاغتراب في المراهقة تكاد تكون عامة في مجتمعات كثيرة وعندما يصل الطفل لمرحلة المراهقة يظهر الانفصال الواضح بين المراهق وجماعة الكبار، فالمرهقون لهم خصائص

تميزهم عن الآخرين فهم يتميزون بمظاهر حتمية طارئة وعجز اجتماعي واقتصادي، ويعتبر المراهق منذ سن الثانية عشر حتى الحادية والعشرون قاصرا تحت وصاية الكبار، ويحرم من امتيازات يحصل عليها من هم أكبر منه، فالمرهقون لم يتحدد دورهم وانتماءهم وهذا ما يؤدي بهم للشعور بالاغتراب وسط من هم أكبر منهم سنا وأصغر منهم سنا، فالمرهق هامش لم يتحدد دوره بعد يسعى نحو أفراد على شاكلته في العمر والاهتمامات والميول ويتميز سلوكه بالتوتر و التناقض وعدم الاستقرار وقد يكون سلوكه صاخبا أو خجولا أو عدوانيا أو شديد الحساسية أو غير متسامح لا يغفر الإساءة لأحد، وغالبا ما نصف الكبار المرهقين بأوصاف كعدم تحمل المسؤولية والكسل وعدم مراعاة التقاليد والقيم وهذا ما ينتج عنه مشاعر تحيط بسلوك المراهق كالسلبية والثورة والعنف والعزلة الاجتماعية والحد. (خليل ميخائيل معوض، 2000، ص ص 407، 408)

- الإحساس بالظلم: يظهر إحساس المراهق بالظلم في شكواه المستمرة عن معاملة والديه وأقرانه وسواء كان هذا الإحساس يستند على أسباب حقيقية وأسباب واهية فإن هذا له بالغ الأثر ويؤدي إلى تشويه ما يراه وما يسمعه على نفسية المراهق ويفسر الأعمال التي يسندها إليه أو الواجبات المدرسية على أنها أعباء تهدف إلى تشغيله وإرهاقه دون مبرر.

العدوانية: ويظهر السلوك العدواني في ثورة المراهق وتمرده ولا يقتصر ذلك على الأسرة بل يمتد إلى المدرسة التي تعتبر سلطة ثانية ولكنها تختلف في كونها حافلة بأنواع المنافسة في العلم والخبرات والميول والهوايات وفيها التفاعل والاندماج والتحصيل والمثابرة ،وبذلكيزداد شعور المراهق بذاته وتلاحظ خلالها مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة (صالح محمد علي أبو جادو، 2006، ص73)

-أزمة الهوية: إن بحث المراهق عن ذاته وهويته باستمرار يحدث له صراع بين البحث عن الهوية والارتباك الذي يشعر به، فيتساءل دوما من أنا؟ ومن أكون؟ وما دوري في المجتمع؟، وإذا تمكن المراهق من تحديد هويته وأهدافه ويمكن من توجيه إمكاناتهوقواه الذاتية لتحقيق أهدافه يمكن من حل مشكلاته وفي حال لم يتحقق ذلك يحدث ما يسمى غموض الدور

ويعجز عن التكيف وبعيدا عن ذلك بالإخفاق وباضطرابات وسلوكيات كالعصيان والتمرد والشك ولذلك أطلق "اريكسون Erickson" عن المراهقة بمرحلة أزمة الهوية وهو يرى أن هوية المراهق تحمل ثلاث أبعاد وهي:

1- الاستمرارية الزمنية وهي اليقين بالذات "أنا أبقى أنا" مهما مر الزمن ومهما كانت التغيرات التي تطرأ سواء من الجانب الفيزيقي أو النفسي أو الاجتماعي، فإذا لم يدرك الفرد هذه الاستمرارية حدث انكسار الهوية.

2- البعد الثاني أن الهوية تبقى وحدة وظيفية رغم تغير الخبرات "أبقى أنا".

3- التمايز والمقارنة مع الغير أي يعرف المراهق نفسه بمقارنته مع أقرانه. (بدره معتصم

ميموني، 2010، ص 47)

أما "مارسيا 1980 Marcai" فتري أن المراهقين يختلفون في الوضعيات التي يحاولون بها الوصول إلى حسن مستقر بالذات ومن هذه الوضعيات :

. وضعية تحصيل الهوية : وفيها يجتاز المراهقون أزمتهم بنجاح ويتوصلون إلى قرارات شخصية حول معتقداتهم وحول أهدافهم التي يسعون للوصول إليها .

-وضعية مصادرة الذات : وفيها يكون المراهق قد استقر من غير نضج على هوية قدمت له من الآخرين و الأقران يصبح مثل ما يريد وهؤلاء ينجحون دون المرور على أزمة الهوية.

. وضعية تشتت الهوية : وفيها يتجنب المراهقون عدم مواجهة الأزمة بالمرّة ويكونون بالإضافة إلى عدم قناعتهم بوضعهم الحالي وغير قادرين على تطوير هوية جديدة لهم ويرضون فيها

عن ذواتهم ويلجئون إلى نشاطات هروبية كتناول الكحول لمحاولة تهدئة قلقهم (راضي الوقي، 2003، ص 146) ،ومهما كانت الوضعية التي يتوصل بها المراهق لحل أزمته

وإيجاد هوية لذاته ، فإنه هذا الأمر يتطلب من الوالدين والمحيطين به أن يكونوا أكثر تفهما وصبرا حتى يتمكن أبناؤهم من النمو بشكل سليم ويتمكنوا من تجاوز مشكلاتهم مهما اختلفت

مصادرها ، وبالتالي الوصول بهم إلى تكيف سوي في محيطهم الاجتماعي .

8- الضغوط النفسية والمراهق المتمدرس : المراهقة هي مرحلة الضغط والتغير السريع

والإنتقال من الطفولة إلى الرشد وقد اعتبرها " ستانلي هول stanley hall" مرحلة "

عاصفة وضغط " نسبة لسرعة التغيرات التي تصيب مختلف أبعاد الشخصية ويتعرض

فيها المراهق إلى أزمات تظهر علاماتها في الخوف المشحون بالألم ، والكآبة والعاطفة

والثورة ضد سلطة الراشدين ، وضغط الحياة الأكاديمية والأنداد ، مما يضعف حسن التكيف لديه .

كأما أن الضغوط التي يتعرض لها المراهقون خلال فترة حياتهم النمائية تتوقف على مدى قدرتهم على إحداث توازن نفسي ورد فعلهم تجاه أنواع المواقف الضاغطة التي يواجهونها ، فالمراهق إذا ما تعرض لخبرات من الفشل والإحباط والحرمان الصد والزجر والتسلط فهذا يؤدي

به إلى الفشل في إشباع حاجاته المتجددة ، وينعكس سلبا على نموه السيكولوجي وتكيفه ، وهذا لاشك فيه نتيجة لعوامل إحباطية يتعرض لها المراهق في الأسرة أو المدرسة هذه الأخيرة تلعب دورا مهما وبارزا في شخصية وسلوك المراهق ، ولا يتحدد دورها فقط في استخدام المناهج الدراسية وطرق التدريس وتوفير الوسائل البيداغوجية بل تشمل عمليات تربوية كطريقة النقاش والإكتشاف ومشاركة كل الأطراف ، ففي بحوث أجريت على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية عن أثر المدرسة الثانوية في تكوين الشخصية والخلق لدى التلميذ ظهر أن أنجح المدارس في هذه الناحية هي التي ترضي الحاجات النفسية الأساسية للمراهق وتعترف بشخصيته وتحترم ميوله وتتحدى تفكيره ويتيح له الفرص لكسب المهارات الإجتماعية. (عبد الرحمان محمد العيسوي، 2009، ص 350)

ويسهم المعلم في الصف الدراسي بنصيب هام في العملية التربوية والتعليمية فهو يؤثر في المراهقين بأقواله وأفعاله ومظهره وسائر تصرفاته التي يمتصها المراهقون بصورة واعية أو لاواعية، ولقد ركزت بعض الدراسات على أنماط شخصية المعلم وعلاقته الإتصالية بالتلاميذ ومدى التفاعل بينهم ، فنجد أن من هاته الأنماط من يتولد بينه وبين المراهقين المتمدرسين صراع دائم داخل المدرسة أو في الصف الدراسي وغالبا ما ينتهي بفرض المناخ التسلطي الذي يؤثر على مشاعر المراهقين ويفقدهم الثقة بأنفسهم ، ويحجمون عن القيام بأي عمل خوفا من السلطة وبالتالي نجدهم إتكاليين يعتمدون على الغير ويتعودون على الإستسلام والإنسحاب ويظهرون العدوان والغضب، كل هذه الظروف يجدها المراهق قيود تحول دون تطلعه إلى الإستقلال والحرية فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد ذاته بثورته وتمرده وعناده ويرغب في تكوين هوية مستقلة وفردية بعيدا عن التسلط والخضوع للأوامر ، لذا فهو يشعر أنه في صراع دائم مع بيئته ، فأفراد أسرته لا يفهمونه وأصدقائه لا يقدرّون مواهبه وقدراته

والمدرسة لا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية ، فالمرهقين من طلاب المدارس يتعرضون للقلق على مستوى عميق من شخصيتهم ، ويرى : " فرويد . freud " أن المصدر الأصلي للقلق يتمثل في رواسب الحالات الوجدانية السابقة التي نجدها راسخة في العقل وتركبتها الخبرات الصادمة التي تعرضنا لها سابقا ، وهذا ما نلمسه عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فموقف الإعادة هو تكرار لانفعالات سابقة مروا بها ، فنجدهم يشعرون بالقلق قبل الإمتحان الذي يكونون غير مستعدين له وهذا الشعور يأتي من خوف لخطر يتوقعونه وأنهم مقبلون على مدى سنة دراسية على امتحان شهادة البكالوريا الذي سيفتح أمامهم لطريق إلى بلوغ الجامعة حيث ستنتظرهم مسؤولية أكبر . (نادية شرادي 2006 ص 268، 66)

كل هذه الوضعية قد تنتشر إلى قلق عند هؤلاء التلاميذ المرهقين، ويترتب عنها الشعور بالضغط وانخفاض الدافعية للدراسة ونقص التركيز وضعف الذاكرة وفقدان الإهتمام و الإنتباه داخل الصف الدراسي وانخفاض درجاتهم في المواد الأكاديمية . (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 182)

وبالرغم المشاكل والضغوط التي يتعرض لها المراهق في حياته الدراسية ، فمن الضروري أن تسهم المدرسة الثانوية وكافة الأطراف الفاعلة في الوقاية من هذه المشكلات وعلاج ما قد يكون قد حدث منها بأسلوب علمي رصين واحتضان المراهق المتمدرس بالعطف والحب والحنان والقبول والرضا حتى يتحقق تكيفه مع ذاته ومع المجتمع .

خلاصة : وختاما لهذا الفصل الذي تناولنا فيه معنى الضغط النفسي وما ينتج من آثار سلوكية وانفعالية ومعرفية وفسولوجية على الفرد ، أهم المصادر المتسببة فيه ، وبعد عرضنا لمختلف المقاربات النظرية والتي تطرقت لموضوع الضغط النفسي من أوجه مختلفة باعتباره من نواتج

الحياة المعاصرة وسببا للكثير من الإضرابات والمشكلات النفسية والتكيفية ومصدرا للقلق والإحباط والشعور بالفشل لدى الناس عامة والمعيقين للسنة النهائية خاصة .

الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي

تمهيد

- 1- مفهوم المواجهة.
- 2- تعريف استراتيجيات المواجهة.
- 3- أنواع استراتيجيات المواجهة..
- 4- المفاهيم القريبة من مفهوم استراتيجيات المواجهة..

خلاصة.

تمهيد : إن التعامل مع الضغوط النفسية يتطلب إستراتيجيات متنوعة لمواجهتها وهي تختلف حسب طبيعة المواقف الضاغطة ومهارات واتجاهات الأفراد للتكيف معها ويستخدمها فيها الفرد مجموعة من المهارات و الإتجاهات التي يستخدمها الفرد للتكيف .

1. مفهوم المواجهة: coping لقد تعددت التعريفات التي تناولت المواجهة ولكنها تتفق جميعها

حول معنى مشترك هو فاعلية الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها.

فقد عرف " ماثيني وآخرون " Matheny et all المواجهة بأنها : " أي جهد صحي أو غير صحي ، شعوري أو لا شعوري يمنع أو يقلل أو إضعاف الضغوط وللمساعدة على أن تحمل تأثيراتها وبأقل طريقة مؤلمة.

• يعرف " كمال دسوقي " المواجهة بأنها : " الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف السيئة لغرض تحصيل شئ ما " (حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص 97)

• يعرف " لازاروس وفولكمان " Lazarus et Folkman 1984 المواجهة بأنها :

"الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار والتي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف والتي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة وشاقة وتتجاوز إمكانياته . " (طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين 2006 ص 78)

• وينطوي تعريف " لازاروس وفولكمان " Lazarus et Folkman للمواجهة على خصائص منها:

. أن المواجهة عملية وليست سمة بمعنى أن العلاقة بين الشخص والبيئة علاقة متبادلة ودينامية فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر ويسهم بدور فعال في تحديد سلوك المواجهة لدى الفرد نتيجة لمعنى الحدث الضاغط.

. أن المواجهة الفعالة تتحدد من خلال نتائجها وليس من خلال الافتراضات القبلية التي تشكلها على أنها توافقية أولاً.

. أن عملية لمواجهة نوعية وموقفية وليست عامة.

ووفق "ويبر" **Weber** يمكن أن تهدف مقاصد المواجهة إلى أربع حقائق هي : تنظيم الإنفعال وتنظيم المشكلة الأساسية وتنظيم قيمة الذات والتفاعلات الإجتماعية .(سامرجميل رضوان ، 2002 ، ص ص165.167)

2- استراتيجيات المواجهة

1.2. تعريف استراتيجيات المواجهة : إن كلمة إستراتيجية مشتقة من الكلمة اليونانية Strategia تعني القيادة العسكرية أو فن الحرب بمعنى السلوك الإستراتيجي الذي يتضمن اختيار الفرد لأفضل الأساليب لمواجهة الموقف المشكل

وكلمة إستراتيجية تعرف على أنها "فن استخدام الإمكانيات أو الوسائل المثلى لتحقيق الأهداف المرجوة على أفضل وجه ممكن بمعنى أنها طرق معينة لمعالجة مشكلة أو مباشرة مهمة ما أو قد تكون أساليب عملية لتحقيق هدف معين .(حسن شحاتة وآخرون، 2003 ، ص 39)

- واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات في مقابل استخدام الحيل الدفاعية واللفظ يطلق على الإستراتيجية التي تصمم لمعالجة القلق ، فالطالب القلق بالنسبة لامتحان قادم يقدم على الإستذكار ساعات طويلة للتعامل معه .

- وإستراتيجية المواجهة : Copingstrategy هي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد لمثل هذا

الموقف ، بمعنى أنها "عبارة عن نمط من السلوكيات والتصرفات التي يقوم بها الأفراد للتعامل بفعالية مع الأحداث التي يتعرضون لها في بيئتهم وللتكيف معها والتي تصنف طبقاً لأغراضها".(طه عبد العظيم حسين ،وسلامة عبد العظيم حسين،2006، ص7)

2.2. أساليب المواجهة وآليات الدفاع : ترى "هان " أن الدفاع والواجهة عبارة عن بنائين مختلفين وظيفياً ، فالأول هو أسلوب المواجهة Coping ويكون قائماً على الواقع ومنتاسباً معه ومرناً ويتم وفق المنطق ، والثاني عبارة عن دفاع *défense* مشوه للواقع وجامد، فالدفاع إذا عبارة عن شكل ناقص عن مواجهة الإرهاق والضغط وهو الحد الفاصل الذي يمكن خلاله تميز الدفاع عن أشكال الم، وتنطلق "هان " Haan في تصوراتها النظرية من تصنيف هرمي لأشكال المواجهة وتسلسل فيه حسب فائدتها وبالتالي تحنل المواجهة بالنسبة لها قمة الهرم حيث تقول : " يواجه الشخص إذا استطاع ذلك ويدافع إذا كان مضطراً ويمرض إذا كان مجبراً على المرض "،وهناك باحثون آخرون لا يؤيدون تصنيف " هان " لأشكال المواجهة ويرفضون التقييم الضمني للمواجهة والدفاع دون مراعاة مقتضيات الموقف المعني ، ففي مجموعة من الدراسات أمكن برهان أن عمليات الدفاع تكون فاعلة في بعض المواقف هي تقوم بالتنظيم المؤقت للإنفعالات وفي بعض المواقف تكون الإمكانية الوحيدة المتوفرة للفرد ومن هذا المنطق صنف كل من "لازاروس وفولكمان" وسائل الدفاع ضمن المفهوم العام للمواجهة حيث يريان أن آليات الدفاع عبارة عن مجموعة فرعية من أشكال المواجهة البين نفسية التي يتم توجيهها نحو تعديل عمليات التقييم الذاتية للفرد أما كل من " ستيفنزو كيشله " Steffens and kaechle فقد دمجا كلا التصويرين أي المواجهة والدفاع من منظور تحليلي نفسي ويريان أنه كلاهما يكمل الآخر يقترحان تضيق تلك الأنماط السلوكية التي تفيد في المواجهة تحت آليات الدفاع ، فهما يميزان بين الدفاع والواجهة من حيث المثير (سامر جميل رضوان ،2002، صص 256 . 258).

3. أنواع استراتيجيات المواجهة : لقد توصل الباحثون من خلال دراساتهم إلى العديد من الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط ولكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة فهناك من يستسلم وينسحب وهذا ما يسمى بسلوك الهروب ، وهناك من يلجأ إلى المواجهة والقتال وهذه الإستراتيجيات بتفاوت إستخدامها حسب درجة فعاليتها ، فلقد حدد " لازاروس وفولكمان " Lazarus et Folkman إستراتيجيات المواجهة للضغوط في نوعين وهما : إستراتيجيات المواجهة التي تركز على حل المشكلة وإستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال كما هناك تصنيفات أخرى لاستراتيجيات المواجهة منها السلوكية والمعرفية:

1- استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة : وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الشخص والبيئة والهدف منها المحاولات التي يقوم بها الفرد لإنجاز المهمة عن طريق فعل أشياء مثل أن يكون الفرد توكيد يا أو السعي نحو المساندة الإجتماعية ويتوجه الفرد نحو تغير الموقف الضاغط لتقليل أو إزالة الخطر المهدد له وهذا الأسلوب إيجابي يحسن من تفاعل الأفراد بيئتهم كما له التأثير الإيجابي على الصحة النفسية والجسيمة . (أحمد نايل العزيز، وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 125).

1. المواجهة المركزة على الإنفعال : فهي الأساليب التي تركز على الإنفعال وتشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الإنفعالات وخفض المشقة والضيق الإنفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضا عن تغير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن أساليب المواجهة التي تركز على الإنفعال.

التجنب : ويتمثل في محاولات الشخص لتجنب المشكلة والتعامل معها بطريقة معرفية وسلوكية

الإنكار : ويشير ذلك إلى رفض الفرد الإعتقاد بحدوث الموقف الضاغط وتجاهله كلية كما يؤدي إلى إنكار الأشياء التي قد تسبب له قلقا وإبعادها عن دائرة الوعي .(ثائرأحمد غباري وخالد محمد أبو شعيرة 2009 ص101) .

الإنسحاب :وهو تجنب الشخص المتأزم للناس أوالمواقف والأشياء التي تسبب أوتؤدي إلى النقد والعقاب

لوم الذات: حيث يرى الفرد أنه هو المسؤول عن تعرضه للموقف الضاغط

التقبل والإستسلام : وهو تقبل الفرد للموقف لأنه عاجز ومنعدم لحيلة ونتيجة رفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف.

إعادة التفسير الإيجابي للموقف : كأن يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس .

الهروب من خلال التخيل : وهي طريقة يتجه خلالها الفرد إلى التفكير في المستقبل من خلال أحلام اليقظة.

المساندة الإجتماعية : وهو سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة ، ويمكن للمساندة الإجتماعية أن تخفف من تأثير الضغط وتساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة، حيث أن الأفراد الذين يحصلون على مستوى مرتفع من المساندة الإجتماعية قد يشعرون بضغط أقل عندما يتعرضون لخبرة ضاغطة ويتعاملون معها بنجاح أكبر.(شيلي تايلور 2008 ص 445)

2. الإستراتيجيات المعرفية : يمكن لأفكارنا أن تجعل أكثر الظروف كآبة أو أكثر تفاؤلا حسب استخدام الفرد لها ومن هذه الإستراتيجيات :

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

□ التفاوض : وتساعد النظرة التفاوضية في الحياة على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضا عنها وتساعد النظرة الإيجابية للحياة على تخطي الصعاب والتعامل مع المواقف الضاغطة بنجاح. أحاديث الذات self-statement : وهذا الأسلوب يقوم على أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والإنهزامية التي يقولها لنفسه لأنها تؤدي بالفرد للإستسلام وعدم المواجهة لذلك لابد للفرد من التعرف عليها وتحديدها واستبدالها ب أحاديث ذاتية موجبة مفيدة.

-التأمل Médiation: هو أحد أشكال التفكير الموجه، تستخدم فيه طرق متعددة للتأمل من قبل الأفراد من مختلف الأعمار من أجل الوصول إلى مشاعر أهدأ و مخاوف أقل و الطرق الأكثر استخداما هي التنفيس المتناغم و العد ببطئ وهو أسلوب يستعمل للتقليل من الخوف الناشئ من الامتحانات المدرسية وهو لا يخفض القلق فحسب بل أيضا يزيد من حدة الانتباه و القدرة على مقاومة التشتت.(شارلز شيفر و هوارد ميلمان، 1998، ص625).

التي تساعد الناس على معالجة الصراعات و الاحباطات و غير من الضغوط وهناك استراتيجيات معرفية لا شعورية يستخدمها الإنسان للتغلب على المواقف الضاغطة التي تعرف بآليات الدفاع اللاشعورية الأخرى، ويرى "سيغموند فرويد " Freud.s " أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم و يستخدم الأفراد أساليب عقلية لا شعورية لتشويه و تزييف الأفكار و الخبرات و الدوافع و الصراعات التي تمثل لهم تهديد ومن بين هذه الأساليب الدفاعية:

-الكبت : Répression و يعد عملية أو حيلة لا شعورية لاستبعاد الدوافع المثيرة للقلق من الشعور فعندما يعاقب الأبواب ابنهما لفعل خاطئ فإن الدوافع لارتكاب هذا الفعل تثير القلق وعملية الكبت تنجح إلى حد ما في تخفيف من حدة القلق . (سامي محمد ملحم، 2001، ص186).

-الإسقاط: وهو عملية لا شعورية ينسب فيها لشخص عيوبه و نقائصه و صفاته غير مستحبة إلى غيره من الناس أو الأشياء أو إلى الحظ تخفيف من خجله و شعوره بعيوبه.

-النكوص: هو عملية لاشعورية يلجأ بها الفرد إلى سلوك طفلي كالصرخ أو البكاء فنجده إذا واجهته مشكلة قابلها بالأسلوب نفسه الذي كان يواجه به في طفولته، و النكوص يتيح للفرد أن يتخلص مؤقتا من توتره ومن معاناته. (أحمد عيد مطيع الشخانة، 2010، ص41)

-أحلام اليقظة: هي وسيلة يستخدمها الفرد للهروب من عالم الواقع الذي لم يتمكن فيه من إشباع رغباته و حاجاته فيه إلى عالم الخيال الذي يستطيع فيه أن يحقق ما عجز عن تحقيقه في الواقع وهذه وسيلة اللاشعورية تؤدي إلى تخفيف من شعور الفرد بالضغط النفسية و التوتر.

-التبرير: هو حيلة دفاعية تقي الفرد من الاعتراف بالأسباب الحقيقية غير مقبولة لسلوكه أو تحميه من الاعتراف بالفشل أو العجز عم طريق إيجاد مبرر منطقي لتصرف ما من أجل صد مشاعر الفشل و الذنب وبالتالي التخفيف من مشاعر القلق و الإثم و المسؤولية.

-التعويض: هي حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الفرد من أجل إخفاء نقص أو التغلب عليه وكثيرا ما تلجأ الإناث حينما يبتغين سلوكا يعوضن فيه شعورا بالنقص و هناك من يستخدمه من أجل تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه و العطف و الاحترام أو إثارة الآخرين وكثيرا ما يكون التعويض سترا للنقص لا التماسا للقوة (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2010، ص98).

-14الاستراتيجيات السلوكية: تعد ذات أهمية كبيرة في إدارة الضغوط حيث تساهم لحد بعيد في خفض القلق و التوتر و تتضمن ممارسات عملية ومن بين هذه الاستراتيجيات : التدريب على الاسترخاء ، التنفيس الانفعالي، التغذية الراجعة ، الدعاية و المرح و النوم و الحركات الجسدية.

أولاً: التدريب على الاسترخاء: يعتبر أسلوب الاسترخاء أحد الفنيات الهامة التي تستخدم في مواجهة الضغوط و هو بمثابة استجابة مضادة للقلق يعمل على تقليل من درجة التوتر العضلي و يقلل من سرعة ضربات القلب و معدل التنفس و ضغط الدم و يقبل ضغط الدم على الأوعية الدموية و يندفع الدم بسهولة كما يتم الاحتفاظ بالطاقة و يقبل الإجهاد و الإرهاق.

ثانياً: التنفيس الانفعالي: ويتمثل في قيام الفرد بأفعال قد لا تكون مرتبطة بالمشكلة و لا يجيدها أصلاً لتفريغ مشاعره و قد يقتضي ذلك التروي في اختيار و تنفيذ الأنشطة.

ثالثاً: تمرين التغذية الراجعة الحيوية: تعتبر من تقنيات الاسترخاء العميقة حيث يتم فيها قياس الضغوط ثم تقدم المعلومات للفرد لإعطائه فرصة لمواجهة الضغوط النفسية و بمساعدة هذه التقنية يتعلم الفرد خفض الدم ونبض القلب و منع حدوث الشقيقة وتحسين أوجاع البطن مثلاً: كمشكل جسدي يتوافق مع ارتكازات الضغط النفسي و التي تستجيب لتقنية الإرجاع الحيوي. (سامر جميل رضوان ، 2002 ، ص195).

رابعاً: النوم : يساعد النوم الجسم لتجديد قدراته الجسمية و العقلية و يختلف الناس في المدة التي يحتاجونها لاستعادة طاقتهم و هو أمر مهم ولن يشعر الفرد بالراحة دون نوم و كذلك الدماغ. (أحمد نايل العزيز و أحمد وعبد اللطيف أبو أسعد، 2009 ، ص157).

خامساً: الحركات الجسدية: يعتبر التنفيس الجسدي طريقة ممتازة لتصريف التوتر و رفع درجة

الإحساس بالراحة الذاتية من خلال ذلك و تساعد التمارين الرياضية على التخلص من الشعور بالقلق و الاكتئاب الناتجة عن المواقف الضاغطة و تخفض ضغط الدم و تزيد كفاءة القلب و تسهم في تقوية الرئتين واستئناف المزيد من الأكسجين و وصوله إلى جميع أعضاء الجسم مما يجعلها قادرة على العمل بفاعلية.

سادسا :إدارة الوقت : ويقصد به قدرة الفرد على استخدام الوقت لإنجاز المهام في التوقيت المحدد لها فزيادة الأعباء وعدم القدرة على إيجاد توازن بين الأعباء الدراسية والأسرية يؤدي لشعور الفرد بمستوى مرتفع من الضغط ولا تكون لديه كفاءة في الوقت وتوظيفه ونجد من أهم الإستراتيجيات الفعالة لإدارة الوقت : التخطيط وجدولة الأنشطة مع التركيز على الأولويات وهو مايسمى بسجلات الوقت وسنوضح ذلك من خلال الشكل التالي:

<p>هام جدا</p> <p>↓</p> <p>الأهمية</p> <p>↓</p> <p>غير هام</p>	<p>(أ) هام</p> <p>- المنطقة الحرجة غير</p> <p>العاجل</p>	<p>(ب) هام</p> <p>-منطقة التخطيط غير العاجل</p>
	<p>(ج) غيرهام</p> <p>عاجل</p> <p>-منطقة الفاعلية</p>	<p>(د) غيرهام</p> <p>منطقة عدم الفاعلية</p>

شكل رقم (03) يوضح تخطيط الأولويات(حسن مصطفى عبد المعطي ،2006، ص133)

سابعا : الدعابة والمرح :وهي إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط و الأمور الخطيرة ببساطة و بروح الفكاهة وبالتالي قهرها و التغلب عليها ،وتمثل الدعابة مكونا هاما يؤثر في حياة الفرد وسلوكه حيث تعمل على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة ، فكان من الضروري البحث عن الأمور المضحكة فمثلا نجد أن الطالب الذي يرفض حل الواجب يجعله يغضب وبذلك يلجأ إلى البحث عن روح الدعابة لأن ذلك يساعده على التخفيف من حدة الضغط الذي يواجهه (chriskriaco،2008، ص118)

5. الإستراتيجيات الوجودية والدينية : تشير البحوث إلى أن المفاهيم الوجودية يعمل كمصدر ضد الضغوط وأن استراتيجيات المواجهة الوجودية تكون مفيدة في التعامل مع الضغوط فالفرد كائن وجودي يسعى لإيجاد معنى في الحياة وهدف لذاته وهذا من شأنه أن يخفف من الشعور بالضغوط لديه وعلى هذا يعد إيجاد معنى للحياة ذا أهمية كبيرة في التخفيف من الآثار الناجمة عن الضغوط لدى الأفراد ، فانعدام المعنى للحياة يسبب الإكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويفقد الفرد القدرة على الإعتقاد بأهمية أي عمل يقوم به ، أما إستراتيجية المواجهة الدينية فهي تعد مصدرا جيد للدعم الروحي والإنفعالي وأسلوب لمواجهة الضغوط وتتضمن الإكثار من الصلوات والعبادات الدينية ، ويشير " فلاوز و آخرون flowers et al : 2010 إلى أن المواجهة الدينية تعطي المعنى للحياة وتزود الفرد بإحساس كبير في قدرته على التحكم والسيطرة على المواقف وترفع من تقدير الذات لديه وأن استراتيجيات المواجهة الروحية التي تجسد كل الطرق الوجودية والدينية في المواجهة وتكون مفيدة في تحسين تقدير الذات عند الفرد والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة ، فنجد أن الإكثار من العبادات والصلاة والدعاء يضيفي على النفس الهدوء والسكينة ويزيد الفرد قوة على تحمل الضغوط مصداقا لقوله تعالى " الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب " (سورة الرعد الآية 28) وهناك الكثير من تصنيفات استراتيجيات المواجهة تصب كلها في الإستراتيجيات الرئيسية السالفة الذكر ، تعتمد على تصنيف العلماء لها ونذكر من بين هذه التصنيفات:

تصنيف " بيلنجس وموس " 1984 billinges et moos اللذان قدما مجموعة من استراتيجيات المواجهة للضغوط شملت:

1. استراتيجيات مواجهة إقدامية : تتضمن القيام بمحاولات معرفية تغير أساليب التفكير لدى الفرد

عن المشكلة ومحاولات سلوكية بهدف حل المشكلة مباشرة.

2. استراتيجيات مواجهة احجامية : تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أوالتقليل من التهديدات والتي سببها الموقف الضاغط والقيام بسلوكيا تتجنبية نحو الحدث الضاغط ومن هذه الإستراتيجيات الإحجامية : الإنكار، التشتت، الكبت القمع،التقبل و الإستسلام .

3. استراتيجيات المواجهة الوجودية : تستخدم للتعامل مع ضواغط الحياة وهي فعالة في خفض التوتر والضيق الإنفعالي.

تصنف "جراشا " Grasha أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما أساليب مواجهة لاشعورية تتمثل في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد و أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط.

تصنيف " أوبرين و ديلونجس " Obrin et Delongis 1997 استراتيجيات المواجهة إلى ثلاثة أنواع وهي استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة واستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال وأضاف إليها نوعا ثالثا يمثل البعد الإجتماعي في المواجهة وهي إستراتيجيات المواجهة التي تركز على العلاقة وتشير إلى الجهود التي يقوم بها الفرد بهدف استمرار وحماية العلاقات الإجتماعية.

وفي البيئة العربية صنف " حسن عبد المعطي 1994 " استراتيجيات التعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع وهي:

- العمل من خلال الحدث ويمثل كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير العقلاني .

- التجنب والإنكار وتشير إلى مشاعر الانقباض التخلي وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة وتبذل الإحساس والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الضاغطة .

- الإلتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى وتتضمن قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصدمية والتفكير في الأشياء الجديدة وإيجاد عنصر فكاكي فيها .

أما لطفي عبد الباسط 1994 فقد صنف استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى خمسة أنواع وهي: العمليات السلوكية الموجة نحو المشكلة و العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة والعمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال والعمليات المختلطة (سلوكية ومعرفية) وتشمل هذه الاستراتيجيات على أساليب موجهة ايجابية وتتمثل في قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة واسترجاع الفرد لخبرته السابقة لمواجهة الضاغطة أما أساليب المواجهة السلبية تتمثل في نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط كالإفراط في ممارسة أنشطة كالنوم ومشاهدة التلفزيون وعزل الذات والتنفس الانفعالي والإنكار والانسحاب والاستغراق في أحلام اليقظة بالإضافة للتحويل إلى الدين ويتضح ذلك في إكثار الفرد من الدعاء وممارسة العبادات(طه عبد العظيم حسين

وسلامة عبد العظيم حسين ،2006.ص ص 105.106). ومن خلال ما تم عرضه لاستراتيجيات الموجهة فانه يتوقف استخدامها على مدى التقييم المعرفي لمطالب الموقف والمصادر المتاحة لدى الفرد الموقف ويختلف الأفراد في استخدامهم لأساليب المواجهة حسب الموقف وميل الفرد في تفضيله لأسلوب معين من المواجهة.

ومنه نستنتج أن استراتيجيات المواجهة التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على المشكلات والأحداث الضاغطة أو تحملها أو التقليل منها سواء كانت هذه الجهود تقنية أو سلوكية أو انفعالية أو دينية أو معرفية ولذلك فإن إدراك الشخص لمهارات وأساليب المواجهة يساعده في التعامل الناجح مع الضغوط النفسية.

4-المفاهيم القريبة من مفهوم استراتيجيات المواجهة هناك مصطلحات قريبة من مصطلح استراتيجيات المواجهة مثل : أساليب المواجهة وإدارة الضغوط وآليات الدفاع ونستطيع توضيح ذلك من خلال ما يلي :

إن إستراتيجية المواجهة تعرف في معجم المصطلحات التربوية والنفسية " بأنها طرق معينة لمعالجة مشكلة أو مباشرة مهمة ما أوهي أساليب عملية لتحقيق هدف معين.(حسن شحاتة وآخرون 2003 ،ص39)

وتعرف كذلك " بأنها تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر على أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية (ماجدة بهاء الدين ، 2008 ، ص336)

-أما أساليب المواجهة فيطلق عليها لطفي عبد الباسط (1994) ، اسم عمليات تحمل الضغوط حيث يرى أنها مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى من خلالها الفرد لتطويع الموقف وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الإنفعالي المترتب عليه "طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسن ، 2006،ص84)

كما نجد أن كل من "لازاروس وفولكمان "Lazarus et folkman " يميزان بين أسلوب التكيف باعتباره نمطا فطريا من الإستجابة للضغوط واستراتيجيات التكيف باعتبارها السلوكيات الفعلية المستخدمة للتكيف مع الضغوط النفسية وهي متعلمة وتختلف باختلاف الزمن.(أحمد عيد مطيع الشخانة، 2010، ص34)

-أما بالنسبة لإدارة الضغوط وإستراتيجية المواجهة فالأولى هي عبارة عن ردود الأفعال التي تصدر عن الفرد تجاه الضواغط وتهدف إلى تعديل استجابات الفرد عند مواجهة المواقف الضاغطة ،أما الثانية فتهدف إلى تجنب المترتبات النفسية المؤلمة كالقلق والإكتئاب وهي تتوسط الأحداث الضاغطة واستجابة الفرد لها.

-أما استراتيجيات المواجهة وآليات الدفاع فالأولى هي عبارة عن الأسلوب المباشر الشعوري لمعالجة المشكلات ،بينما الحيل الدفاعية فيرى" فرويد "Freud" بأنها عبارة عن استراتيجيات مواجهة لاشعورية يستخدمها الفرد ليحمي نفسه من الصراعات الداخلية والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكتوبة وهي تهدف لمعالجة وتوجيه القلق وليس لمصدره وأساسه.(حسن مصطفى عبد المعطي ، 2006،ص98)

بالرغم من اختلاف العلماء في تسميت استراتيجيات المواجهة غير أنها تسعى جميعها للوصول لنفس الهدف،حيث يرى جمعة السيد يوسف بأن مصطلح استراتيجيات المواجهة يستخدم بالتبادل مع مصطلحات أساليب المواجهة Coping Styles وطرق المواجهة of CopingWays، وسمات المواجهة).Coping Traits.جمعة السيد يوسف ،2000،ص79)

خلاصة : وفي الأخير نستنتج أن استراتيجيات المواجهة بمختلف أنواعها وتصنيفاتها الإنفعالية والسلوكية والتجنبية تتلخص في الجهود والطرق التي يلجأ إليها الفرد عند تعرضه لمواقف الضغط والإجهاد وهي تساعده على السيطرة عليها أو التخفيف منها بهدف تحقيق التكيف السوي .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية

تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية .

2- الدراسات الأساسية .

3- منهج الدراسة .

4- أدوات جمع البيانات .

تمهيد :

تعد الدراسة الميدانية أهم خطوة في البحث العيادي، وقد طبقنا خلال دراستنا الإستطلاعية مقياس ادراك مؤشر الضغط النفسي، بهدف اختيار حالات الدراسة والتي سجلت أعلى درجة في هذا المقياس، كما اعتمدنا على مجموعة من أدوات جمع البيانات تمثلت في المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة والمنهج العيادي واختبار CISS للوضعيات المرهقة .

1-الدراسة الإستطلاعية: تعد الدراسة الإستطلاعية بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه وبهدف اختيار أساليب البحث وأدواته وكذا فهم الظاهرة المراد دراستها بشكل أعمق وكماهي على أرض الواقع

وبعد ضبط موضوع الدراسة بشكل نهائي، انطلقنا في البحث عن حالات الدراسة وقد كان الهدف من دراستنا الإستطلاعية هو تحديد أفراد المجتمع الأصلي الذين يعانون الضغط النفسي ليكونوا فيما بعد هم حالات الدراسة الأساسية وهذا بتطبيقنا لمقياس إدراك مؤشر الضغط النفسي **P , S, Q** الذي وضع من طرف "ليفينستين وآخرون **et alLeventein** سنة 1993 لقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي وهو يشمل على 30 عبارة تتضمن نوعين من البنود:

-البنود المباشرة: وعددها 22 بندا وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول إزاء الموقف الذي يصفه البند إلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض وتتمثل هذه البنود فيالعبارات(2، 3، 4، 5، 6، 8، 9، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 26، 27، 28، 30) ،وتتقط من 1الى 4 من اليمين(تقريبا أبدا) والى اليسار (عادة)

- البنود الغير مباشرة: وعددها 8 تتمثل في العبارات رقم(1، 7، 10، 13، 17، 21، 25، 29) ،وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض وعلمؤشر

إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالقبول وتتقط هذه البنود بصفة معكوسة 4 إلى 1، من اليمين (تقريباً أبدأ) إلى اليسار (عادة).

كيفية التقط المقياس: تتقط بنود الإختبار وفقاً لـ: 4 درجات من 1 إلى 4 كمايلي:

تقريباً أبدأ ← نقطة (01)

أحياناً ← نقطتين (02)

كثيراً ← ثلاث نقاط (03)

عادة ← أربع نقاط (04)

ويتغير التقط حسب نوع البنود المباشرة أو غير المباشرة ، وتحسب قيمة مؤشر الضغط في هذا الإختبار وفقاً للمعادلة التالية :

مؤشر إدراك الضغط (مجموع القيم الخام -30) / 90 .

وتحسب الدرجة الكلية للبنود المباشرة والغير المباشرة ويتم تعيين مستوى إدراك الضغط

على النحو الآتي: من 0 إلى 1 ، إذ تدل الدرجة (0) على أدنى مستوى ممكن للضغط.

وتدل الدرجة (1) على أعلى مستوى ممكن للضغط .

ثبات المقياس: لقد قامت الباحثة "عدنان سليمة بدراسة ثبات هذا الإستبيان على عينة بحثها حول "عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالوسائل الإستشفائية والإكتتاب لدى مرضى السرطان 2009" ، وتم حساب معامل ثبات المقياس الذي في هو الواقع عبارة عن الارتباط الذاتي للمقياس ، واعتمدت لحسابه على طريقة إعادة الإختبار وطبقته على عينة تحوي 10 أفراد لهم نفس خصائص عينة بحثها الأصلي وبعد التوصل لنتائج التطبيق الأول أعادت التطبيق الثاني بعد 15 يوماً، وقامت بحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين:

التطبيق (01) X ، التطبيق (02) Y ، عدد أفراد العينة ، R : معامل الارتباط .

وبمأن البيانات كمية ومستوى القياس بالمسافات، فلقد اعتمدت على معامل بيرسون R فتحصلت

R:0 95

على معامل الارتباط

بمأنعلاقة قوية، إذن معامل الارتباط R:0 95 دال إحصائياً وبالتالي فالمقياس ثابت

(عدنان سليمة, 2009, ص153)

وكان الهدف من تطبيق هذا المقياس في الدراسة الإستطلاعية هو تحديد حالات الدراسة الأساسية ممثلين للمجتمع الأصلي وكان عدد أفراد 09 تلاميذ معيدين للسنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية (02 ذكور و 07 اناث)، وبعد تطبيق المقياس تحصلت 4 تلميذات على أعلى درجة في مؤشر إدراك الضغط النفسي وكانت نتائجه على النحو الآتي :

الحالة الأولى :تحصلت على 61 نقطة وكانت درجة إدراك الضغط (0,76).

الحالة الثانية : تحصلت على 97 نقطة وكانت درجة إدراك الضغط (0,74).

الحالة الثالثة: تحصلت على 102 نقطة وكانت درجة إدراك الضغط (0,80).

الحالة الرابعة: تحصلت على 93 نقطة وكانت درجة إدراك الضغط (0,70).

2- الدراسات الأساسية :

2-1-مجالات الدراسة :

2-1-1-المجال المكاني : بعد ضبط الدراسة والموافقة عليه تحت عنوان "استراتيجيات

مواجهة الضغط النفسي عند التلميذ لشهادة البكالوريا " ،وبعد التصريح لنا من طرف ادارة قسم

علم النفس توجهنا الى ثانوية "مكي مني"، بسكرة .

هذه ثانوية التي فتحت أبوابها أمام التلاميذ بتاريخ: 19 / 09 / 1979، وتعد أقدم وأكبر ثانوية بمدينة بسكرة، تضم أكثر من 20 قاعة للتدريس و4 مخابر وقاعة للإعلام الآلي ومكتبة تحتوي على أزيد من

5100 كتاب، كما أنها تحتوي على نظامين داخلي ونصف داخلي بها 6 مرآقد ونادي للأساتذة والدخليات وملعب للرياضة، وقد بلغ عدد التلاميذ 1213 تلميذ يدرس بها 62 أستاذا وبلغ عدد العمال والموظفين الإداريين 31 موظفا و26 عاملا، وتحتوي المؤسسة على 5 شعب وهم على التوالي: شعبة التقني رياضي، شعبة الرياضيات، شعبة العلوم التجريبية، شعبة الآداب والفلسفة وشعبة اللغات.

2-1-2- المجال الزمني: تمت بمدينة بسكرة من شهر جانفي إلى غاية شهر مارس 2013 وكانت على مرحلتين:

المرحلة الأولى: من 15 / 01 / 2013 إلى غاية 09 / 02 / 2013، وتم فيها جمع المعلومات والبيانات عن الجانب النظري لموضوع الدراسة من مختلف المراجع من جهة والإطلاع على حالات ومكان الدراسة واكتشاف الأجواء فيها ومدى التقبل من طرف التلاميذ المعيدين للسنة الثالثة ثانوي علوم تجريبية وقد لمسنا لديهم الرغبة في إجراء المقابلات وخلال هذه الفترة طبقنا مقياس إدراك مؤشرات الضغط النفسي خلال الدراسة الإستطلاعية.

المرحلة الثانية: 16 / 02 / 2013 إلى غاية 03 / 03 / 2013 وخلال هذه الفترة تم الجانب التطبيقي على حالات الدراسة بعد الحصول على نتائج مقياس إدراك مؤشر الضغط النفسي وتحديد حالات الدراسة الأساسية ممن تتوفر فيهم الشروط. بعد ذلك قمنا بإجراء المقابلات وتطبيق اختبار الوضعيات المجهدة.

2-1-3- المجال البشري (حالات الدراسة): تكون المجتمع الأصلي للدراسة على 09 تلاميذ معيدين للسنة الثالثة ثانوي (02 ذكور و07 إناث) واقتصرت الدراسة على أربع إناث بحصولهن

على أعلى درجة في مقياس إدراك مؤشر الضغط النفسي، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية الغير عشوائية التي تعرف" بأنها العينة التي يقدر فيها الباحث حاجته إلى معلومات معينة ويختارها بما تحقق له مايريد "(محمد عبد الفتاح الصيرفي، 2010، ص186).

وبالتالي فالعينة القصدية هي التي يتم اختيارها اختيارا حرا على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث.

ووجدنا أن حالات الدراسة هم 4 تلميذات معيدات لشهادة البكالوريا والتي تتوفر فيهم الخصائص والشروط التالية:

- حصولهن على أعلى درجة في مقياس إدراك مؤشرات الضغط النفسي.

- سنهم يتراوح من 18 - 21 سنة .

- يدرسن بشعبة العلوم التجريبية .

- معيدات للسنة الثالثة ثانوي .

3- منهج الدراسة : يعتبر المنهج الوسيلة أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للوصول لأهدافه وبالتالي فك الغموض والإجابة عن الأسئلة المطروحة ،ونظرا لإعتمادنا على حالات فردية فقد كان المنهج العيادي هو الأنسب لدراستنا حيث يعرف على أنه "منهج يعني اليوم بالدراسة العميقة للحالات الفردية ،وبصرف النظر عن انتسابها إلى السوية أو المرض"(زينب محمود شقير، 2002، ص41).

ويعرفه ويتمر **witmer**: " بأنه منهج في البحث يقوم على استعمالنتائج فحص مرضى عديدين ودراستهم الواحد تلو الآخر من أجل استخلاص مبادئ عامة توحى بها ملاحظة كفاءتهم وقصورهم ،حيث يعتمد أساسا على دراسة الحالة لأنها الطريقة المثلى بجمع المعلومات الكافية "(حسن مصطفى عبد المعطي،

(1998، ص 141).

وتعرف دراسة الحالة " بأنها الطريقة التقليدية في معظم بحوث علم النفس الإكلينيكي وهي أساسا استطلاعية في منهجها، كما أنها تركز على الفرد، وتهدف إلى التوصل للفروض " وهي أيضا "الوعاء الذي ينظم فيه الإكلينيكي كل المعلومات والنتائج التي يحصل عليها من الفرد عن طريق المقابلة والملاحظة والتاريخ الإجتماعي والفحوصات الطبية والاختبارات السيكولوجية" (لويس كامل مليكة، 2010، ص ص 105، 106).

1- أدوات الدراسة :

4-2- المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة :تعتبر أداة هامة للحصول على المعلومات من مصادرها البشرية وهي تتكون في أبسط صورها من مجموعة أسئلة التي يقوم الباحث بإعدادها وطرحها على الشخص موضوع البحث ليتم بعد ذلك تسجيل معلوماتها من طرف الباحث.

ويعرفها العالم "الين روس Ellin Rose" بأنها "عبارة عن علاقة دينامية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر" (زينب محمود شقير، 2002، ص 75).

كما تعرف المقابلة النصف موجهة بأنها " أداة لجمع المعلومات وفق أسئلة تتضمن توجيه المقابلة لكنها تضمن في نفس الوقت حرية التعبير عند الحالة " (صلاح أحمد مراد وأمين سليمان، 2002، ص 30).

كما اعتمدنا على هذا النوع من المقابلات لأنها تتناسب وطبيعة موضوع الدراسة الحالية، وقد تم بناء

المقابلة على أساس أربع محاور وهي كالآتي:

1/محور الضغط النفسي:

- أتعقد أنك تعاني من حالة ضغط نفسي؟
- متى يحدث لك هذا الضغط؟
- ماهي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكون في حالة ضغط نفسي؟
- كيف تواجهين هذه الضغوط؟

2/ محور الإنفعال:

- ماذا يمثل لك موقف الإعادة؟
- كيف كانت ردة فعلك من الإعادة؟
- أتلومين نفسك بسبب الإعادة
- كيف هي علاقتك بالأساتذة والإدارة؟
- كيف ترين علاقتك
- كيف هي علاقتك مع أفراد العائلة بعد الإعادة؟
- ماهي المساعدات التي تتلقينها من أسرتك؟
- أتجدين أن أحد أفراد الأسرة يصعب عليك الدراسة
- أنتفهموك أسرتك بسهولة؟
- ماهي الحاجات التي تريدين أن يتفهموك فيها؟
- هل هناك صعوبات أخرى تواجهينها في الدراسة؟
- ماذا تفعلين للتخلص من هذه الصعوبات؟

3/ محور العمل أو المهمة :

- كيف ترين الدخول المدرسي لهذا العام مقارنة بالعام الماضي؟
- كيف وجدت الظروف الدراسية لهذا العام؟

- هل وجدت صعوبة في استئناف الدراسة والاندماج خلال هذه السنة؟
- هل حافظت على نفس طريقة المذاكرة مقارنة بالعام الماضي؟
- عندما يقترب موعد الإمتحان ويكثف عدد الدروس ماذا تفعلين؟
- ماهي الأهداف التي تطمحين إليها مسقبلا؟
- أعتقدين أنك تحاولين بذل مجهود كاف للوصول لإهدافك؟
- هل ترين أنك تتعبين ببذل هذا المجهود؟
- للتخلص من هذه الوضعية، كيف تتصرفين؟

/4 :

- هل تتجنبين الدراسة عندما تكونين في موقف ضاغط؟
 - ماذا تفضلين القيام به في حالة تجنب الضغط؟
 - من هم الأشخاص الذين تريدين التواجد معهم محاولة منك تجنب هذا الضغط؟
 - هل التجنب حسب رأيك هو الحل للتخلص من حالة الضغط الذي تشعرين به؟
- 3-4 -ciss:** لقد تم استخدام اختبار جرد الوضعيات المرهقة ciss دراستنا هذه ،لأنه يرمي الى معرفة ردود أفعال الأفراد ازاء المواقف المجهدة أي كيف يكون رد فعل المفحوص في حالات الإجهاد، هل يفعل أو يتجنب أو ماذا يفعل؟

ونجد أن هذا الإختبار يتناسب وطبيعة موضوعنا الحالي ،ويطلب من الحالات عادة تحديد ما يفعلن أو بماذا يشعرن عندا يجدن أنفسهن في وضعيات مرهقة أو صعوبات تتطلب منهن مواجهتها ،ويتم ذلك بالإجابة عن 48 عبارة عن طريق رسم دائرة حول الرقم الذي يناسب رد فعل الحالات علما أن طريقة الإجابة عبارة عن سلم من :

- 1، ليس على الإطلاق إلى 5 ،كثيرا مرورا بالإجابات الوسطية(2،3،4) تسمح بتحديد الدرجة التي تتاسب حالات الدراسة.(Endler . n.s .parker .j.dKa.1998.p13)

أما عن صدق وثبات الإختبار فهو اختبار موقفي لا يحتاج للصدق والثبات .

خلاصة: وختاماً لهذا الفصل فقد سعينا لتوضيح كل الإجراءات المنهجية التي تمت خلال هذه الدراسة ، والتي حددنا فيها الطريقة العلمية المتبعة في جمع المعلومات والأدوات المستخدمة فيها .

الخامس :عرض الحالات ومناقشة نتائج الدراسة

- 1-عرض الحالة الأولى وتحليلها العام.
- 2-عرض الحالة الثانية وتحليلها العام .
- 3-عرض الحالة الثالثة وتحليلها العام .
- 4-عرض الحالة الرابعة وتحليلها العام.
- 5-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات .

تقديم الحالة الأولى :

- الإسم : أ
- الجنس : أنثى
- السن : 20 سنة - ترتيبها ضمن الإخوة : الثالثة .
- الحالة الإقتصادية : حسنة .

2/ ملخص المقابلة :

الحالة (أ) تبلغ من العمر 20 سنة ، معيدة لشهادة البكالوريا لثاني مرة ، قبلت المقابلة بكل تعاون وتجاوب ، الحالة لم تشأ مداومة دروسها بالثانوية وفضلت أن تجتاز امتحان البكالوريا بنظام الأحرار ، غير أن إرادة والدها أبت ذلك فعادت لإستكمال دراستها فيها ، والحالة تعاني من الضغط النفسي وقد تحصلت فيه على درجة 61 في مقياس ادراك الضغط النفسي بسبب فشلها مرتان في اجتياز الإمتحان السنة النهائية ،وهي ترى أن قلقها يزيد كلما اقترب موعد الإمتحان وهذا يشعرها بالخوف لمجرد التفكير فيه كما تظهر عليها أعراض الضغط فتشعر بالقلق وبتسارع دقات قلبها وأحيانا يدفعها إلى التصرف بعدوانية وأحيانا أخرى تفضل العزلة والبكاء .

وهي تواجه هذه الضغوط بسلوكات انفعالية وتفضل اللجوء للصلاة وقراءة القرآن كوسيلة للتنفيس الإنفعالي ، والحالة ترغب كثيرا في نيل شهادة البكالوريا هذه السنة وتعتبرها الفرصة الأخيرة بالنسبة لها ، فتجربة الإعادة لأكثر من مرة لم تستطع استيعابها وهذا الأمر جعلها تشعر بالإحباط وكانت من آثاره أن أصبحت لا تأكل ولاتحب الخروج من المنزل وإخراجها من حالتها هذه ذهبت في رحلة مع أسرتها بمدينة الجزائر. أما عن الدخول الدراسي لهذه السنة فكان تحت إصرار والدها بالعودة لإتمام دراستها بثانوية ،ونظرا للظروف الدراسية الحسنة والتفانها بزميلاتها المعيدات جعلها أكثر تقبلا وتكيفاً،ولم تجد أي صعوبة مع الأساتذة والطاقم الإداري كذلك الحال بالنسبة لعلاقتها بزميلاتها ،ورغبة منها في النجاح فقد غيرت من طريقة مراجعة الدروس والتحضير لها كما وضعت مخطط زمني لتفادي ضياع الوقت ،أما

عن الصعوبات التي ترى أنها تعوق طريقها فتكمن في مادة الرياضيات وتراه سبب في إخفاقها وهي تلوم نفسها عن هذا الفشل ،وبالنسبة لطموحها فترغب في دراسة الطب واللغة الفرنسية وترى أنها تبذل كل طاقتها لتحقيق ذلك و هي تتمنى الفوز بالشهادة لأجل والدها .

ولكن هذا المجهود تراه يجهدا خاصة أنها تعاني حساسية من الغبار ، وهو ما يزيد من قلقها فتلجأ للبكاء والصراخ طريقته الإنفعال ،أما عند شعورها بالتعب فهي تتجنب الدراسة وتفضل سماع الأغاني الدينية محاولة منها التخفيف من الإرهاق ،لكن اقتراب موعد البكالوريا يزيد من توترها ويدفعها للشعور بالضغط النفسي.

3/ تحليل المقابلة: من خلال المقابلة مع الحالة ، وما أدلت به من معلومات تعبيراً عن وضعيتها وكنتيجة لما خلفته تجربة الإخفاق،فالحالة تعاني ضغطاً سببه الخوف من اقتراب موعد الإمتحان وهذا حسب قولها (كلما انتفكر بلي Bac قرب وما بقى والو نحس قلبي يخبط ومنتزع) ،وهذا موصح في الملحق رقم () وهي تشعر بالضغط النفسي الذي يولد لديها الإحساس بالعدوانية كنتيجة للتفكير في موعد امتحان البكالوريا وهذا ما أتى في قولها (كلما قرب شهر ماي وما يبقاش على Bac وقت بزاف تليقننخم ومنتقابض مع أيواحد يهدر معايا)، (نحس بالخوف ومنتقلق ونكسر أي حاجة تجي قدامي ، وقلبي نحسوا يخبط) ،وهذا الشعور بالضغط ينتج عنه مظاهر سلوكية وانفعالية تعبيراً عن المواقف المحبطة .

إن موقف الإعادة وما سببه بالشعور بالإحباط والفشل أثر على الحالة وهذا ما أتى في قولها (من عرفت ماديتش مادرت والو مع البداية شويا هكا بديت نبكي ونعيط ،مبعد قعدت مدة في الدار ماخرجتش وعدت ماناكولش...)،كما أن الحالة تجد صعوبات في مادة الرياضيات وتعتبرها سبباً في إعادتها وهي تلوم نفسها على ذلك وهذا في قولها (الصعوبة تجيني في mate من تالي مليحة في Physique والعلوم) ،(لوم روحي ديما لوكان ماخفتش من Mate راني ديت Bac) فالمصاعب الدراسية التي تواجهها تعيق طريق تقدمها نحو النجاح والسعي لبلوغ أهدافها وللسيطرة على هذه العوائق تستخدم الحالة مجموعة من الإستراتيجيات فنجدها توظف إستراتيجية التجنب هروباً من المواقف الضاغطة (نحب نبذل جو ،نسمع

أغاني سامي يوسف (...)، (وين نحس روعي تعبانة ومتقلقة نروح نتفرج في تلفزيون ولا نسمع شويًا قرآن)، كما تستخدم الحالة إستراتيجية الإنفعال كطريقة رئيسية لمواجهة الضغط النفسي (أنا عصبية، نتقلق ثم

ثم ،ومانقدرش نتحكم في روعي إذا قلفقتي حاجة ...)، (...نكون متقلقة بزاف تلقيني باغيا غير نبكي ونعيط).ومن هنا نجد أن الحالة تستخدم الإنفعال كإستراتيجية أساسية لمواجهة الضغط النفسي .

4/ تحليل اختبار الوضعيات المرهقة : من خلال ماتم التوصل إليه من نتائج حصلنا عليها من جدول الوضعيات المرهقة الموضح في الملحق (رقم 01) : تبين أن الحالة تستخدم إستراتيجية الإنفعال بالدرجة الأولى كرد فعل لمواجهة المواقف الضاغطة ، حيث تحصلت على **61 نقطة** في محور الإنفعال أعلى علامة وهي تدل شخصية حساسة وقلقة . كما تلجأ الحالة لإستراتيجية العمل وتجعلها ثاني وسيلة من خلال زيادة الجهد ووضع خطة للمحافظة على الوقت حيث تحصلت على **45 نقطة** في محور العمل ، أما التجنب فتستعمله الحالة كطريقة للهروب والتخفيف من الضغوط وقد سجلت **38 نقطة** في محور التجنب ، أما كل من إستراتيجية اللهو الإجتماعي وإستراتيجية الشرود والحيرة فتحصلت فيهما الحالة على التوالي **15 نقطة** و **16 نقطة** وتجعلهما آخر استراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي.

5/ التحليل العام للحالة الأولى: من خلال ماتماليه عن طريق المقابلة ونتائج اختبار **ciss** وجدنا أن الحالة تستخدم إستراتيجية الإنفعال وتعتمد عليها في مواجهة المواقف الضاغطة إضافة لما لاحظناه عليها من توتر أثناء حديثها عن تجربة الإعادة التي تسبب لها شعورا حادا بالقلق وخوفا من تكرار الموقف المحبط حيث يعرف "خيري حافظ" حالة القلق بأنها "شعور بالخوف من المستقبل والمخاطر التي يمكن أن تواجهنا" **أبو بكر محمد مرسي** ، 2002 ، ص 95) . أما "سيغموند فرويد" **Sigmend Freud** فيرى أن القلق ما هو إلا رد فعل لمواقف خطر سابقة وهو ما يستدعي إحياء الإنفعالات مربها الفرد ، كما جاءت دراسة "دي أدجي وآخرون **De- Adageand others**" لتؤكد ذلك والتي هدفت إلى التعرف على "استراتيجيات مواجهة الضغوط والتنبؤ بها عند مراهقين بالمدرسة الإعدادية " وتوصل إلى وجود مستوى أعلى

بالإحساس بالضغط عند البنات مقارنة بالبنين كما وجد أن الإستجابات الإنفعالية شديدة عند الإناث وكانت موجهة تجاه المدرسة والأشقاء والآباء كما أن المفحوصة عانت بعد إعادتها من حالة إحباط نتيجة لما مرت به من خبرات قاسية أثرت على نفسياتها وسلوكها بشكل عام وأصبحت أحيانا بعدوانية عند تعاملها مع الآخرين وفي هذا الصدد يقول "ميلر، Millar" أن شعور الفرد بالإحباط يؤدي إلى تحفيز عدد من الأنماط المختلفة من الإستجابات يكون من بينها بعض صور السلوك العدواني. (عصام فريد عبد العزيز محمد ، 2009 ، ص 20).

ومن خلال المقابلة يتضح أن الحالة تلجأ إلى الإنفعال وسيلتها للتخفيف من حدة الضغوط التي تشعر بها وهي تركز عليها كأول إستراتيجية عند مواجهتها وضعيات مجهدة وهذا ما أكدته نتائج اختبار Ciss، حيث سجلت 61 نقطة سلوك انفعالي كأعلى علامة وهي تركز عليه في معظم المواقف الضاغطة ، أما إستراتيجية العمل فتتخذها الحالة كثنائي إستراتيجية للتغلب على الصعوبات والإحباطات التي تمر بها من خلال بذلها لمجهود أكثر، وتسعى بواسطتها لإيجاد توازن بين إشباع حاجاتها وبين الأوضاع الضاغطة التي تعيشها ، إضافة إلى أنها تستخدم التجنب كطريق للهروب من حالة الضغط التي تتعبها .

تقديم الحالة الثانية :

- الإسم : ب
- عدد مرات الإعادة : مرة واحدة
- الجنس : أنثى
- عدد الإخوة : 8 إخوة (أخ واحد و 7 أخوات)
- السن : 19 سنة
- ترتيبها ضمن الإخوة : الثالثة .
- الحالة الإقتصادية : متوسطة.

2/ ملخص المقابلة : الحالة (ب) البالغة من العمر 19 سنة ، ويبدو عليها التردد والتوتر في بداية إجراء المقابلة وبعد توضيح سبب وهدف مقابلتنا لها زالت مخاوفها ورحبت بالفكرة كثيرا ، وهي معيدة لأول مرة للسنة النهائية وتدرس بالنظام الداخلي للمؤسسة، وتعيش في أسرة ذات مستوى اقتصادي متوسط ، وهي ترى بأن عدم التحضير الجيد للإمتحان كان وراء رسوبها ، وهي تشعر بالذنب لعدم تحقيق رغبة والدها في نيل شهادة البكالوريا خاصة أنها تبذل جهدها لتحقيق

ذلك من خلال الحصول على علامات جيدة عرفانا لما يقدمه والدها من تضحيات في سبيل نجاحها من جهة ورغبة منها للوصول لأهدافها بأن تصبح أستاذة في مادة الفيزياء لأنها تميل لها أكثر من غيرها من المواد، أما عن علاقتها بالمدرسين والإداريين فتعتبرها عادية، غير طريقة شرح أستاذ الفيزياء غير كافية حسب رأيها، ونجد أنها تفضل الدراسة

بمفردها للتمكن من تخزين أفكارها بوضوح. أما عند شعورها بضغط الدراسة فهي تلجأ غالباً للإنفعال لمواجهة الإجهاد كما تستخدم التجنب من خلال قضاء وقتها أمام الحاسوب وأحياناً في مشاهدة التلفاز أو تلجأ للنوم وهذا من أجل استعادة طاقتها من جديد حسب رأيها

3/ تحليل المقابلة: يتضح لنا بعد إجراء المقابلة أن الحالة تشعر بالتوتر وهي تلوم نفسها لعدم تحضيرها الجيد خلال فترة الإمتحان البكالوريا، وهذا ما جاء في قولها (لومت روجي بزاف في آخر السنة....) أنظر الملحق رقم ()، وهي ترى أن السبب في ذلك عدم تنظيم وقتها بشكل صحيح. أما عن سبب شعورها بالضغط النفسي فهو يعود لعدم تحقيق رغبة والدها في نجاحها في البكالوريا، حيث وضحت عدم تقبله لفشلها هي أو أحد إخوتها وهذا ما جاء في قولها (..حاسة الضغط بكل جايني من بابا..)، (ما يتقبلش واحد فينا يفشل ولا يعاود، هو موفرلنا كل شي...)، وترى الحالة عدم نجاحها في شهادة البكالوريا من جانبين ايجابي وسلبي (نحس الإعادة نعمة ونقمة في نفس الوقت، الحاجة المليحة راني نفهم خير من العام لي فات ونقمة خطراه راح عليا عام من حياتي)، وهي تشعر بالإحباط لعدم بلوغ طموحها، كما أنموقف الإعادة سبب لها معاناة نفسية وصحية (مع لاول تشوكيت وماكنتش واعيا، مبعدي بكييت وفي هذيك Seuméne مرضت وجانتي حساسية في جلدي وقالني الطبيب جاتك من القلقة .)، كما أنها تواجه هذه الضغوط بإتباعها إستراتيجية الإنفعال فهي كثيراً ماتلجأ للبكاء وهذا ما صرحت به في قولها: (إذا كنت متقلقة نحاول ما نبينش، وساعات نحس روجي مخنوقة باغيا غير نبكي) كما أنها تستخدم إستراتيجية العمل من أجل السيطرة على الوضعيات المرهقة (بدلت كل شي ،بكري كنت نريفيزي كل مادة وحدها تدبلي الوقت ، السنة حاطا Programme نقرا المواد الأساسية كيما Physique و mate و المواد الأدبية نخليهم مع لاخرخطراه يقلقوني .) ،كما أنها تلجأ إلى استخدام التجنب

خاصة عند شعورها بالتعب(منقراش اذا حسيت روجي خلاص تعبت ...) (...إذا تعمقت في تمرين ولا حاجة أخرى ولقيتها تدلي الوقت وتعيني ،نحبس مانكملش .)

4/ تحليل اختبار الوضعيات المرهقة : من خلال النتائج المتحصل عنها والتي توضحها النقاط التالية :

63 نقطة انفعال وهي أكبر علامة تحصلت عليها الحالة وهي تتخذها كوسيلة للسيطرة على الوضع الضاغط

55 نقطة تجنب ومن خلاله تحاول الحالة الهروب من الوضعيات المرهقة وعدم مواجهتها .

35 نقطة عمل ومهمة وهي الإستراتيجية التي يستخدمها للتعامل مع المواقف المجهد .

30 نقطة شرود وحيرة وتجد فيها الحالة طريقا لمواجهة ضغوطها والتعامل معها .

18 نقطة لهو اجتماعي وهي آخر إستراتيجية تعتمد عليها الحالة للخروج من مواقف الإجهاد .

وبناء على ماتم التوصل إليه من نتائج اختبار **ciss** للوضعيات المجهد ونجد أن الحالة تعتمد على إستراتيجية الإنفعال بالدرجة الأولى للتخلص من ضغطها .

5/ التحليل العام للحالة الثانية : من خلال المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة النصف موجهة

وماتم التوصل إليه من نتائج الإختبار ،تبين أن الحالة تواجه الأحداث الضاغطة بالإعتماد على

أسلوب الإنفعال ،وقد بدا واضحا لنا أنها شخصية حساسة فكانت تعبر عن معاناتها خلال البكاء من

حين لآخر ،وهذا وأشار إليه الدكتور " **طه عبد العظيم حسين** " في أن الضغوط التي يتعرض لها

الطلاب تتباين شدتها تبعا لنمط شخصيتهم ،فالطلاب ذوي الحساسية المرتفعة ويختلفون عن

أقرانهم المتبلدين حسيا في الإستجابة للمثيرات في بيئتهم الطبيعية والإجتماعية .(**طه عبد العظيم**

حسين ،2010،ص372)

كما يتضح أن الحالة تعيش صراعا نفسيا بين سعيها لإشباع حاجتها إلى التقبل والمكانة

الإجتماعية وبين شعورها بالسوء لعدم تحقيق رغبة والدها في الحصول على شهادة البكالوريا وهذا

الأمر يعتبر من الخصائص البارزة في مرحلة المراهقة ،وفي دراسة " **ون وياما مورا** " **won et**

yamamura " التي أجريت على طلاب مدرسة ثانوية لمعرفة توقعات المراهقين بالنسبة للراشدين

، فأوضحت أن الطلاب يرون أن الدور الأساسي للآباء توفير متطلبات الحياة الأسرية وقد حددوا

في هذه الدراسة أنماط السلوك الوالدي الذي يكرهونه والمتمثل في النقد والتوبيخ و عدم إظهار الحب .

ولقد وضح "بيك وهافجربست" " Peck et Havighurst " أن المراهقين يصلون للنضج بيسر وسهولة عندما يتسم موقف الآباء نحو أبنائهم بالتعاطف والحب والإهتمام (خليل مخيائيل معوض ، 2000 ،ص397) .

ومنه فالحالة غالبا ما تلجأ الى الإنفعال للتخلص من وضعياتها المرهقة ، وهذا ما بينته نتيجة الإختبار حيث تحصلت على أعلى علامة 63 نقطة وهو ما يدل على عدم السيطرة على الذات وعدم النضج الإنفعالي ، كما

أنها تعتمد على إستراتيجية التجنب لتفادي الإجهاد الذي تسببه مواقف الضغط حيث سجلت علامة 55 نقطة على محور التجنب ، أما محور العمل وباقي المحاور فتتخذها آخر الإستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي.

تقديم الحالة الثالثة:

الإسم : و - عدد مرات الإعادة : مرة واحدة

الجنس : أنثى - عدد الإخوة : 5 إخوة

السن : 19 سنة - ترتيبها ضمن الإخوة : الرابعة

- الحالة الإقتصادية : حسنة .

2/ ملخص المقابلة: الحالة (و) البالغة من العمر 19 سنة ، أعادت البكالوريا لأول مرة ، قبلت إجراء المقابلة معنا ودعتنا للحديث معها منذ البداية ، وكانت معظم الوقت هادئة ، تعيش في أسرة متكونة من خمسة إخوة والأم والأب وهي ذات مستوى معيشي حسن ، تشعر بأن موقف الإعادة سببها شعورا بالإرهاق والقلق عند التفكير فيه ، إضافة لعلاقتها الضعيفة مع أمها التي كان لها دورا واضحا في شعور الحالة بالضغط النفسي وهذا ما بينته درجة مقياس مؤشر إدراك الضغط حيث تحصلت على 93 ، أما عن ظروف الدراسة فتبدو أنها أحسن مقارنة بالعام الماضي غير أن كثافة المقرر الدراسي وعدم تجاوزها الصعوبات الدراسية السابقة جعلها تعتقد أن مستواها لم يتغير كثيرا بالرغم من محاولتها العمل بجهد أكبر التي تطمح من خلاله تحقيق رغبتها في

دراسة الطب والجراحة ، وأما عن علاقتها بالطاقم الإداري والأساتذة والزملاء فتبدو على مايرام ، لكن الحالة تجد صعوبة في تفهم العائلة لها خاصة والدتها وهي تواجه هذه الضغوط بالإنفعال تعبيرا عن قلقها وتوترها .

3/ تحليل المقابلة : من خلال المقابلة اتضح أن الحالة (و) منشغلة التفكير في تجربة الإعادة وهذا ما يدفعها للشعور بالقلق ويؤدي بها الى الإحساس بالضغط النفسي وهذا ماجاء في قولها (الحاجة لي نحس بها راني مخنوقة ومضغوطة وتخامي كل في Bac .)،أنظر إلى الملحق رقم ()...ساعات كنعود ننقرج نقول الناس راهي تحفظ وأنا قاعدة ،مبعد نتقلق .) وكان هذا نتيجة معاشتها تجربة الإعادة ،اضافة لتأثير العلاقة المتوترة مع والدتها التي ترى بأنها أحد أسباب ما تحس به من ضغط وتوتر(حاسة هدره ماما هي السبا العام لي فات كانت تقلقني...))،،(.... ماما ما نحيش نبين قدامها ديما تخم في Négatif) ،(... ماما على جهة تحاسب فيا على Cour ..)،

وهذا الأمر جعلها تسعى لبذل مجهود رغبة منها للحصول على تقبل ورضا والدتها وأفراد أسرتها الآخرين وفي المقابل فهي بحاجة لجو من التفهم والأمن النفسي وهذا ماجاء في قولها (باغيتهم يتفهموني في حاجة راني قريت والله غالب ماديتش ومازال كاين فرصة) ، وهذه الوضعية جعلتها أكثر توترا وإجهادا وهي تحاول

تحاول مواجهتها بإتباع إستراتيجية الإنفعال التي تعتبرها وسيلتها الأساسية للتخلص من شعورها بالضغط، كذلك نجدها تتبع إستراتيجية العمل بالدرجة الثانية من خلال بذلها جهدا أكبر للتخفيف من الوضع الضاغط وهي تقول (بدلت طريقة revisionوليت نقرا في الليل ونسهر ونشرب التاي،....)، (...نقرا لحوايج لمش فاهمتهم ونمد الأولوية للدروس الأهم .)،كذلك تلجأ الحالة إلى إستراتيجية التجنب عند شعورها بالتعب(نقعد في بلاصة وننسى حاجة اسمها القرايا ..)،(نحب نبعد على الحاجة لتقلقني ونحس لازمني نريح شويا .).

4/ تحليل اختبار الوضعيات المرهقة : من خلال تطبيقنا لإختبار ciss كانت النتائج على النحو التالي :

73 نقطة انفعال فهي تلجأ إليه لمقاومة الإجهاد .

67 نقطة عمل ومهمة وهي ثاني إستراتيجية تستخدمها الحالة للتحكم والتغلب على الوضعية المرهقة .

57 نقطة تجنب وتتخذ الحالة محاولة منها الهروب من الموقف الضاغط .

28 نقطة شرود وحيرة تستخدم الحالة هذه الإستراتيجية للخروج من الوضعية المجهدة .

18 نقطة اللهو الإجتماعي وهي آخر إستراتيجية تلجأ إليها الحالة للتعامل مع الضغوط .

ومنه فالحالة تعتمد على إستراتيجية الإنفعال بالدرجة الأولى للتغلب على وضعايتها المرهقة .

5/ التحليل العام للحالة الثالثة: بعد استخدامنا للمقابلة العيادية النصف موجهة واختبار

الوضعايات المرهقة حيث أثر سلبيا على حالتها النفسية ، فالضغوط تعبر عن الظروف والصعوبات

التي يدركها ويواجهها الطالب في بيئته المدرسية والأسرية ويشعر بشدتها وقد تسبب لهم الشعور

بالضيق والتوتر ولها آثارها على الصحة النفسية والجسمية وفي هذا السياق يعرف "الدكتور طه

عبد العظيم حسين " الضغوط النفسية للطالب بأنها " حالة من التوتر الجسمي والنفسي التي

يشعر بها الطالب والتي ينتج من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة

المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية تتجاوز قدراته وإمكاناته

الشخصية والتي يدركها على أنها تمثل تهديدا وضرا لشخصيته" (**طه عبد العظيم**

، 2010، ص346)، كما ساهم توتر العلاقة بوالدتها إلى زيادة معاناته وضيقها النفسي الذي يعتبر

مصدرا هاما لشعورها بالضغط النفسي وعاملا لسوء التكيف، ونظرا لعدم إحساسها بالأمن والطمأنينة

الذان يعتبران أحد شروط التوافق النفسي، هذا الأخير الذي يتضمن تحقيق التوازن بين المتطلبات

البيئية وإشباع الحاجات النفسية للفرد ويقول "ولمان **wolmen**" في تعريف للتوافق "بأنه قدرة الفرد

على إشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته النفسية والإجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع

البيئة التي يعيش فيها " (**حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي ، 2006 ، ص 47**)، كما

تشير دراسة "فاطمة الحازمي حول "أهم المشكلات طالبات الصف الثالث ثانوي ذوات التحصيل

الدراسي المنخفض في البيئة السعودية " والتي دلت نتائجها أن أكثر المشكلات التي تعاني منها

هاته الطالبات وكانت على الترتيب ، المشكلات الدراسية والنفسية والأسرية والإقتصادية .

ولتعدد الوضعيات التي تسبب للحالة الشعور بالإجهاد باختلاف مصادرها الدراسية والعائلية جعلها تتخذ استراتيجيات مختلفة لمواجهةها وكان أكثرها استخداما إستراتيجية الإنفعال وهذا ما أكدته أيضا نتائج اختبار CISS حيث حصلت على 73 نقطة كأعلى علامة ، كما تعتمد الحالة على إستراتيجية العمل سعيا منها لتخطي هذه الصعوبات التي تواجهها ،أما المحاور الأخرى فهي آخر ما تستخدمهم الحالة لمواجهة الضغوط .

تقديم الحالة الرابعة :

- الإسم : ت
 الجنس : أنثى
 السن : 20 سنة
 - عدد مرات الإعادة : مرة واحدة
 - عدد الإخوة : 7 إخوة (4 بنات و 2 ذكور)
 - ترتيبها ضمن الإخوة : الأخيرة
 - الحالة الإقتصادية: متوسطة.

2/ ملخص المقابلة : من خلال المقابلة مع الحالة البالغة من العمر 20 سنة ،والتي أظهرت تجاوبا كبيرا معنا أثناء طرح الأسئلة وقد كانت كثيرا ماتبتسم خلال المقابلة ،وهي معيدة لشهادة البكالوريا للمرة الأولى ،وهي مستفيدة من الإقامة الداخلية بالثانوية نظرا لبعدها المسافة عن مقر سكنها ، وقد وجدت صعوبة في

العودة للدراسة بسبب ما خلفته تجربة الإعادة من صدمة نفسية لم تكن تتوقعها، كما تلجأ الحالة لخفض توترها بالتجنب من حين لآخر فتلجأ للنوم أو سماع الموسيقى ، غير أنها ترى إن عليها القيام ببذل المزيد من الجهد أكثر مقارنة بالعام الماضي و هي تعمل على تغيير طريقتها في المراجعة و من العوامل التي ساعدها في ذلك وجود الدعم النفسي التي تتلقاه من عائلتها وزميلاتها المقربات،كما أنها تحاول تحقيق حاجتها في النجاح وإكمال دراستها في ولاية أخرى و الالتحاق بزميلاتها الناجحات و تعتبر إخفاقها في التجربة الأولى راجع لعدم تحضيرها الجيد لمادة الرياضيات و مشكلة المواد الأدبية الأخرى ، و هي متفائلة بخصوص نجاحها لهذه السنة بالرغم من هاجس الإعادة و التفكير فيه الذي يؤدي بها إلى حالة من القلق و التوتر.

3/تحليل المقابلة: تبين من خلال المقابلات مع الحالة(ت) التي مرت بتجربة الإعادة لأول مرة أدت بها للشعور بألم ومعاناة ما احدث لها ضغطا نفسيا و هذا ما جاء في قولها(عانيت بزاف عييت نلقى روعي...)،

(كيما نتفكر الدقيقة لي عرفت فيها عاودت Bac والبنات لي كانوا معايا نجحوا ،ثم نحس روعي مخنوقة ونبغي نتفجر)،و يبدو أن خبرعدم نجاحها لم تكن تتوقعه و هذا مآدى بها للشعور بصدمة نفسية و هذا ما أتى في قولها (صدمة في حياتي) كما أنها وجدت صعوبة في العودة للدراسة لكن تشجيع أسرتها حال دون ذلك (السنه مكنتش ناويا نرجع نقرا ، شتيت نبطل ،بصح دارنا ماخلونيش) ،كذلك دعم زميلاتها ساعدها في تخطي هذا التردد(...لقيت صحاباتي هما لي عطاوني الدعم)، وهي ترى أن الدراسة لهذا العام أفضل وهذا حسب قولها (حاسة هذا العام خير ، راني نعاود في نفس القرايا والدروس) وهذه المساندة التي حصلت عليها من المحيطين بها جعلتها أكثر ايجابية بشأن نجاحها لهذه السنة (دارنا كامل يعاونوني ، جاتي السنه طول ندي Bac...) ،وانطلاقا من هذه الظروف التي تعيشها الحالة جعلتها أكثرإصرار على النجاح فهي تعمل جاهدة لتحقيق هذا الهدف وتسعى لبلوغه ، ونجدها تتخذ العمل استراتيجيها الأولى للتغلب على الصعوبات التي تواجهها ،مايدل على ذلك تغييرها لطريقة المراجعة وانجاز واجباتها الدراسية (هذا العام بدلت كل شي ،وليت نراجع ونحل التمارين بكري وما نخليهومش يكثرنا عليا ...)(...) ونقرا لحوايج الأساسية ،المهم نقرا ما نطبش) وبالرغم من وجود صعوبات في مادة الرياضيات والمواد الأدبية وهي تفضل مراجعة دروسها في مناخ هاديء حتى تستطيع التركيز أكثر (من طبعي نحب نقرا وانا Calme بصح لبنات لمعايا يقروا بصوت عالي وهذي الحاجة لتقلقتي.)، وهي تواجه هذه الوضعيات باستخدامها إستراتيجية الانفعال لخفض توترها وهذا ماجاء في قولها (... واذا ما فهموش رواحهم نشعل فيهم ...) ،أما عند شعورها بالتعب من ضغط الدراسة تلجأ إلى الهروب من حيث للآخر ،لكنها تعتبر هذا التجنب لا يصب في صالحها وهي لا تستطيع التركيز عندما تصل إلى حد معين (...اذا شفت روعي تعبانة ومنقدرش نكمل نتجنب الدراسة). ومن نجد أن الحالة تعتمد على العمل كإستراتيجية رئيسية لمواجهة الضغط النفسي .

4/ تحليل اختبار الوضعيات المرهقة : لقد جاءت ردود أفعال الحالة من الدرجات التي تحصلنا عليها من جدول CISS وكانت على النحو الآتي :

65 نقطة مهمة وعمل وهي أكبر علامة نجدها عند الحالة وهي تستخدمها كإستراتيجية للتعامل مع الموقف المجهد .

49 نقطة انفعال وهو ثاني إستراتيجية تلجأ إليها الحالة للسيطرة على الأحداث الضاغطة .

32 نقطة تجنب وتستخدمه الحالة تقاديا للوضعيات المرهقة .

23 نقطة للشرود والحيرة وهي الإستراتيجية التي تجابه الحالة الضغط النفسي.

19 نقطة لهو اجتماعي وهي آخر ما تلجأ إليه الحالة لمواجهة المواقف الضاغطة .

ومن هنا نستطيع القول أن الحالة تتخذ إستراتيجية العمل وسيلتها الأولى لمواجهة الضغط النفسي.

5/ التحليل العام للحالة الرابعة : من خلال ماتم جمعه من معلومات عن طريق أدوات الدراسة

ومادلت عليه نتائج اختبار CISS وقد وجدنا الحالة تتخذ إستراتيجية العمل إستراتيجيتها الأولى

لمقاومة الصعوبات التي تواجهها ، ويبدو أنها تلقى دعماً كبيراً من طرف عائلتها وأصدقائها وهذا ما

يجعلها أكثر ايجابية وتقاؤلاً بالنسبة لنجاحها لهذه السنة وفي هذا الصدد بين كل من

"لازوراسوفولكمان" **folkman Lazarus et** أن المساندة الإجتماعية تعتبر مصدراً هاماً للأفراد في

أوقات الضغوط فهي تساعدهم على التعامل معها ، ويرون أنها ترتبط بشكل قوي بالأساليب التي

يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة كأسلوب حل المشكلة وإعادة التقييم الإيجابي . (طه

عبد العظيم وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006، ص135)

كما أن الأفراد الذين يحصلون على مستوى مرتفع من المساندة الإجتماعية قد يشعرون بضغط أقل

عندما يتعرضون لخبرة ضاغطة ، وقد يتعاملون معها بنجاح أكبر (شيلي تايلور ، 2008، ص445)

وهذا ما أكدته أيضاً دراسة "أندروهيلز وآخرون" **Andrwheath et al** الذي تناول فيها العلاقة بين

الدعم الإجتماعي والتكيف مع الضغوط النفسية " والذي توصل فيها إلى أن هناك علاقة ايجابية بين

الدعم الإجتماعي والتكيف مع الضغوط النفسية وهذا يؤدي لتخفيف من آثار الضغوط، كما تلجأ

الحالة إلى السلوك الإنفعالي خاصة بعد تجربة الإعادة التي سببت لها صدمة نفسية الذي يعرفها

عبد المنعم الحنفي في الطب النفسي "بأنها التجربة غير المتوقعة التي لا يستطيع المرء تقبلها للوهلة الأولى ولا يفيق من أثرها إلا بعد مدة وقد تصيبه بالقلق" (عادل مرابطي، 2007، ص29) وبالرغم ما سببته حادثة الإعادة في نفسية الحالة إلا أنها تداركت الأمر وتكيفت معها خاصة بوجود محيط مشبع، وهي الآن أكثر إقداما وسعيا نحو تحقيق أهدافها في الحصول على شهادة البكالوريا وهو ماتحاول فعله

من خلال مضاعفة مجهوداتها الدراسية وهو ما أكدته نتائج الإختبار فهي تلجأ للعمل أو المهمة كأولى إستراتيجية تستخدمها لمواجهة الضغوط والتي قدرت بـ **65 نقطة**، كذلك تستخدم الحالة أسلوب الإنفعال الذي تحصلت فيه على **49 نقطة** وهي تتخذ إستراتيجيتها الثانية للتغلب على الإجهاد ، أما التجنب والمحاور الأخرى فهي آخر استراتيجياتها .
ومنه نستنتج أن الحالة تستخدم العمل أ والمهمة أولى الإستراتيجيات للمجابهة المواقف الضاغطة.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

بعد عرضنا لنتائج اختبار **ciss** للوضعيات المرهقة وتحليل المقابلات الإكلينيكية النصف موجهة مع الحالات والتي حاولنا من خلالها التحقق من فرضيات الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها وقد كان الهدف من ذلك الكشف عن الإستراتيجيات المستخدمة من طرف المعيد لشهادة البكالوريا وأكثره توظيفا من طرفه فجاءت النتائج على النحو الآتي:

بالنسبة للفريضة الجزئية الأولى التي ترى بأن التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا يستخدم إستراتيجية الانفعال بالدرجة الأولى لمواجهة الضغط النفسي فقد تحققت مع الحالة الأولى والثانية والثالثة ويتخذون الانفعال وسيلتهم الرئيسية لمواجهة المواقف الضاغطة بالرغم من التباين الحاصل بينهم على المستوى الأسري والدراسي والمعيشي ،أما الحالة الرابعة فتستخدم إستراتيجية العمل أو المهمة بالمرتبة الأولى تليها استراتيجية الإنفعال .

أما الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا يستخدم العمل أو المهمة بالدرجة الثانية لمواجهة الضغط النفسي فقد تحققت مع الحالة الأولى والثالثة ،ولم تحقق مع الحالة الرابعة والثانية وهذه الأخيرة تستخدم التجنب في المرتبة الثانية للهروب من الصعوبات التي تواجهها.

أما في ما يخص الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول أن التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا يستخدم استراتيجية التجنب لمواجهة الضغط النفسي بالدرجة الثالثة فقد تحققت مع الحالة الأولى والثالثة والرابعة ،ولم تتحقق مع الحالة الثانية التي تتخذ سلوك التجنب في المرتبة الثانية .

وبناء على ماتم التوصل إليه من نتائج التي تؤكد على أن التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا يستخدم استراتيجيات

متعددة لمواجهة الضغط النفسي وكانت أكثرها استخداما الاستراتيجية الانفعالية مع معظم حالات الدراسة،ومنه فالفرضية العامة والفرضيات الجزئية قد تحققت مع حالات الدراسة ،وتبقى النتائج المتحصل عليها محدودة خاصة بهذه الدراسة .

الإقتراحات والتوصيات

- وفي ختام دراستنا هذه التي حاولنا من خلالها التعرف على استراتيجيات المواجهة وأكثرها استخداما من طرف التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا .
- ومنه توصلنا الى مجموعة من الإقتراحات التي قد تساعد الباحثين والدارسين للتعلمق والبحث أكثر في موضوع الدراسة والتوسع أكثر في جوانبه مستقبلا، حيث نقترح :
- دراسة أثركل من المدرسة والأسرة والمحيط الإجتماعي في زيادة الضغوط أو التخفيف منها عند التلاميذ المعيدين .
 - دراسة علاقة السمات الشخصية والتكيف النفسي عند التلاميذ ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض.
 - دراسة مقارنة بين الطلبة الناجحين والطلبة الراسبين في تحمل الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها .

وفي ختام دراستنا هذه التي هدفت إلى التعرف على أكثر الإستراتيجيات التي يستخدمها التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا لمواجهة الوضعيات الضاغطة ،ولقد توصلنا من خلال النتائج التي تحصلنا عليها بعد استخدامنا لمجموعة من الأدوات وإتباعنا منهجية علمية معينة ، إلى أن معظم الحالات قد اعتمدوا على استراتيجيات مختلفة وكان في مقدمتها السلوك الإنفعالي وأكثره استخداما تعبيراً عن وضعياتهم المجهدة رغم الظروف الإقتصادية والأسرية المختلفة التي كان لها أثر على ما يلجئون إليه من طرق لمجابهة الضغوط ،كما يتجهون إلى استخدام إستراتيجية العمل من خلال إيجاد حل فعلي لمشكلاتهم وآخر ما يلجئون إليه لتحاكي الأحداث الضاغطة السلوك التجنبي .

وبعد تحقيق فرضيات الدراسة وماتم التوصل إليه من نتائج تبين أن التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا يستعمل استراتيجيات مختلفة لكن أكثرها استخداما إستراتيجية الإنفعال لمجابهة الضغوط التي تسببها المواقف المحبطة.

وبهذا العمل المتواضع الذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء على فئة التلاميذ المعيدين وتوضيح ما يعانونه من صعوبات ومشكلات على الصعيد الدراسي والأسري، يبقى لنا أن نقول في الختام أن النتائج التي توصلنا إليها هي مقتصرة على حالات الدراسة ،وهذا مايفتح المجال لدراسات أخرى .

قائمة المراجع

-المصادر:

1- القرآن الكريم

الكتب العربية:

2-أبوبكر مرسي محمد مرسي،2002،أزمة الهوية في المراهقة (الحاجة للإرشاد النفسي)،ط1،مكتبة النهضة المصرية،القاهرة ،مصر.

3-أحسن بوبازين ،2008، سيكولوجية النمو الطفل والمراهق، دط، دار المعرفة،باب الوادي،الجزائر.

4-أحمد عيد مطيع الشخانية،2010،التكيف مع الضغوط النفسية،ط1،دارالحامد للنشر،عمان،الأردن.

5-أحمد نايل الغرير، أحمد عبد الطيف أبو أسعد، 2007، دط، التعامل مع الضغوط النفسية،دار الشروق للتوزيع والنشر،عمان ،الأردن.

6- أحمد ماهر،2005،سلسلة ابني مهاراتك وتدريب على كيفية التعامل مع إدارة ضغوط الحياة،(د.ط)،

الدار الجامعية، للنشر والتوزيع،الإسكندرية ،مصر.

7-بدرة معتصم ميموني،2010،سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة،دط،ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ،الجزائر.

- 8- بشير معمريه ،2009،دراسات نفسية حول طلاب المدارس والجامعات وفئات أخرى ، ط1،المكتبة العصرية، باتنة ،الجزائر .
- 9- بطرس حافظ بطرس،2008،التكيف والصحة النفسية،ط1،دار المسيرة للنشر والتوزيع،عمان،الأردن .
- 10-ثائر أحمد الغباري وخالد أبو شعيرة،2009، سيكولوجية النمو الإنساني، ط1، مكتبة المجتمع العربي،الأردن .
- 11-جمعة السيد يوسف ،2000، دراسات في علم النفس الإكلينيكي،(د.ط)، دار الغريب،القاهرة،مصر .
- 12-حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين الباهي،2006،التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1،الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة،مصر .
- 13-حسن مصطفى عبد المعطي،1998،علم النفس الإكلينيكي،(د.ط) ، دار قباء للنشر والتوزيع،القاهرة .
- 14-حسن مصطفى عبدالمعطي،2006،ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، مكتبة زهراء الشرق،مصر .
- 15-حنان سعيد الرحو،2005، أساسيات علم النفس،ط1،الدار العربية،بيروت ،لبنان .
- 16-خليل مخيائيل معوض،2000،سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)،ط1،دار الفكرالجامعي، مصر .
- 17-راضي الوقفي،2003، مقدمة في علم النفس ،ط3، دار الشروق للنشر والتوزيع،عمان ،الأردن .

- 18- زينب محمود شقير، 2002، علم النفس العيادي والمرضي للأطفال والمراهقين، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 19- سامر جميل رضوان، 2002، الصحة النفسية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 20- سامي محمد ملحم، 2001، الإرشاد والعلاج النفسي (الأسس النظرية والتطبيقية)، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع عملن، الأردن.
- 21- Chris Kyriacou، 2008، الضغط والقلق لدى المعلمين، (د.ط)، ترجمة: وليد العمري ومحمد جهاد جميل، دار الكتاب الجامعي، غزة، فلسطين.
- 22- شارلز شيفر وهوارد ميلمان، 1998، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 23- شيلي تايلور، 2008، علم النفس الصحي، ط1، ترجمة: وسام درويش وفوزي شاكرا داود، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- 24- صالح محمد علي أبو جادو، 2006، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط5، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 25- صلاح أحمد مراد وأمين سليمان، 2002، الإختبارات والمقاييس في العلوم الإنسانية، ط1، دار الكتاب الحديث، للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- 26- طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم، 2006، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، عمان، الأردن.

- 27- طه عبد العظيم حسين، 2010 ، الصحة النفسية (مشكلاتها لدى الأطفال)،(د.ط) ،دار الجامعة الجديدة، الأزاريطة، مصر .
- 28- عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، علم النفس العام ،،دار اليازوردي ،ط2،أسوان ،مصر.
- 29- عبد الحميد الشاذلي ،2010،الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ،(د.ط)،المكتبة الجامعية،مصر.
- 30- عصام فريد عبد العزيز محمد،2009،المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانية للمراهقة،ط1، دار العلم والإيمان ، دمشق ،سوريا.
- 31- عبد الرحمان العيسوي،2009 ،الصحة النفسية في المؤسسات التربوية ،ط1،منشورات الحلبي، بيروت.
- 32- عبد العزيز عبد المجيد ،2005، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي،ط1،مركز الكتاب للنشر والتوزيع،القاهرة،مصر.
- 33- عمر مصطفى محمد النعاس،2008،دراسات في الضغوط المهنية والصحة النفسية،(د.ط).منشورات جامعة 7 أكتوبر ، مصراتة ،الجمهورية العظمى .
- 34- عبد اللطيف حسين فرج ،2008،التعليم الثانوي رؤية جديدة ، ط1،دار الحامد للنشر والتوزيع ،الأردن.
- 35- علي أحمد واخلاص أحمد الجناني،2011،أساسيات علم النفس الفسيولوجي،ط1،دار جريبر للنشر،الأردن.
- 36- فاروق السيد عثمان،2001،القلق وإدارة الضغوط النفسية ،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة.

- 37- ليونارد بون ، ، 2002، دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، ط2، ترجمة علي عبد السلام، مكتبة النهضة العربية، مصر .
- 38- لويس كامل مليكة ، 2010، علم النفس الإكلينيكي ، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن .
- 39- ماجدة بهاء الدين السيد عيد، 2008 ، الضغط النفسي ، ط1، دارصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 40- مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، مقدمة في علم النفس الصحة ، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن
- 41- محمد عودة الريماوي ، 2003، علم النفس (الطفولة والمراهقة)، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الأردن.
- 42- محمد عبد الفتاح الصيرفي، 2010 ، البحث العلمي (الدليل التطبيقي للباحثين) ، داروائل، عمان ، الأردن.
- 43- نادية شرادي، 2006 ، التكيف المدرسي للطفل والمراهق على ضوء التنظيم العقلي ، (دط)، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر .
- 44- هارون رشيد توفيق، 1999، الضغوط النفسية (طبيعتها ونظرياتها)، (ب، ط)، كفر الشيخ، مصر .
- 45- وليد السيد أحمد خليفة و مراد علي عيسى ، 2008، الضغوط النفسية والتخلف ، ط1، دارالوفاء للنشر والتوزيع ، مصر .

القواميس :

46-لطفى الشربيني وعادل صادق،(د.س) معجم مصطلحات الطب النفسى،(د.ط)،مؤسسة الكويت للتقدم العلمى.

47-حسن شحاتة وآخرون ، 2003 ،معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ،الدار المصرية اللبنانية ،القاهرة ،مصر .

الكتب بالفرنسية:

48-DalaCarnegie .1994.Comment dominer le stress et les soucis .édition mise à jour .france.

49-Endler .n.s.Parker .j.d.a.1998.Inventaire de Coping pour SituationsStressantes.les édition de centre du Psychologie appliquée .paris

الرسائل الجامعية :

50- عادل مرابطى، 2007، مواقف الصدمة النفسية لدى الطالب الجامعى ، مذكرة ماجيستر فى علم النفس المرضى والاجتماعى ،مذكرة غير منشورة، جامعة بسكرة .

51-عدنان سليمة ، 2009 ، بعض عوامل المرتبطة بالوسائل الإستشفائية والإكتئاب لدى مرضى السرطان،مذكرة ماجيستر منشورة،جامعة الجزائر 2 ،الجزائر .

الملاحق

المقابلات كما وردت مع الحالات:

المقابلة مع الحالة الأولى :

-صباح الخير .

-صباح النور .

-كيف حالك؟

-لاباس والحمد لله.

س1: ماهي أكثر الأحداث الهامة التي مرت بك السنة السابقة؟

ج1: قرئت Normal مع صحاباتي وحضرت مليح لـ: Bac.

س2: كيف ترين الدخول المدرسي لهذا العام مقارنة بالعام الماضي؟

ج 2 : العام لي فات خير ،السنة كنت حابة نعقب حرة ،بصح بابا مابغاش ورجعني نقرا في
.Lyceè

س3: أتعتقدين أنك تعانين من حالة ضغط نفسي ؟

ج3: نعم حاسة بالضغط النفسي .كيف ؟ كلما انفكر بلي Bac قرب ومابقى والو نحس قلبي
يخبط ونتخلع .

س4: متى يحدث لك هذاالضغط ؟

ج4: كلما قرب شهر ماي ومايقاش على Bac وقت بزاف تليقني نخم ونتقابض مع أي واحد يهدر معايا.

س5: ماهي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكونين في حالة ضغط نفسي ؟

ج5: نحس بالخوف نتقلق ونكسر أي حاجة تجي قدامي ، وقلبي نحسوا يخبط .

س6: كيف تواجهين هذه الضغوط ؟

ج6: نروح نقرا القرآن بجهة وحدي ، تقولي ماما صلي ركعتين واستغفري وشهدي وساعات نحب نرقد.

س7: ماذا يمثل لك موقف الإعادة ؟

ج7: مكنتش متوقعة مانديش ، قريت مليح بصح Mate طيحتني وعلبالي هذي فرصتي الأخيرة لازمني ندي Bac.

س8: كيف كانت ردة فعلك من الإعادة ؟

ج8 : من عرفت ما ديتش ما درت والو مع البداية شويا هكا بديت نكي نعيط ، مبعد قعدت مدة في الدار ما خرجتش وعدت ما ناكلش ، وخرجنا بابا Voyager لتزايير .

س9: هل وجدت صعوبة في استئناف الدراسة والاندماج خلال هذه السنة ؟

ج9 : ما بغيتش نرجع نقرا في Lyceé ، بصح بابا حتم عليا نقرا فيه وكي لقيت صحاباتي لمعاودين نفحت نرجع.

س10: كيف وجدت الظروف الدراسية لهذا العام ؟

ج10: مليحة ،بصح العام لي فات حسيت روجي خير .

س11:هل حافظت على نفس طريقة المذاكرة مقارنة بالعام الماضي؟

ج11:لا، بدلت طريقتي كما العام لي فات ماكانش عندي وقت معين نقرا فيه ،السنة رايحة نبدا نقرا من شهر فيفري باش نريح وقت.

س12:عندما يقترب موعد الإمتحان ويكثف عدد الدروس ماذا تفعلين؟

ج12 :نحس بروحي نجاهد ونحاول نزرّب باش نلحق نحفظ الدروس في وقتها

س13: ما هي الأهداف التي تطمحين إليها مسقبلا؟

ج13:كنت باغيا نقرا في الجامعة Française و متمنية نقرا médecin .

س14 :أتعتقدين أنك تحاولين بذل مجهود كاف للوصول لإهدافك؟

ج14 :نحس بروحي نبذل في مجهود ونقرا باش ندي Bac هذا العام .

س15:هل ترين أنك تتعبين ببذل هذا المجهود ؟

ج15 : أنا نتعب ثم ثم ،و Surtout عندي حساسية الغبرا تكثر لي وقت الإمتحان .

س16 : للتخلصي من هذه الوضعية ،كيف تتصرفين؟

ج16 : وين نحس روجي تعبانة ومتقلقة نروح نتفرج في تلفزيون ولا نسمع شويا قرآن .

س17 : كيف هي علاقتك بالأساتذة والإدارة ؟

ج17 :علاقتي بهم مليحة ،وخاطيني المشاكل ،نقدرهم ويقدروني .

س18: كيف ترين علاقتك بزملاء الدراسة ؟

ج18 : نشوف علاقتي مليحة مع مجموعة معينة مش معاهم كل ، كايين زوج بنات نحب نقرا معاهم باش ميتخلطوليش الأفكار .

س19: كيف هي علاقتك مع أفراد العائلة بعد الإعادة ؟

ج19 :علاقتي بهم مليحة .يعاونوني كل Surtout بابا يتعب معايا بزاف ،وعلى جالو حابة ندي الباك .

س20 :ماهي المساعدات التي تتلقينها من أسرتك؟

ج20 : موفريلي بابا الـ Cour ,ديما يخرجني كيما نكون متقلقة .

س21: أتجدين أن أحد أفراد الأسرة يصعب عليك الدراسة ؟

ج21: لا ،بالعكس ديما واقفين معايا ، ما جونيش كي نعود نقرا وماما ماتخلنيش نقضي في الدار.

س22: هل هناك صعوبات أخرى تواجهينها في الدراسة ؟

ج22: الصعوبة تجيني في mate من تالي مليحة في Physique والعلوم .

س23 : ماذا تفعلين للتخلصي من هذه الصعوبات ؟

ج23: نحاول نقرا الحوايج لي ما نفهمهمش ،بصح منقدرش نكمل نتعب ونتقلق ونعد مش قادرة نركز .

س24: أنتفهموك أسرتك بسهولة ؟

ج24: ساعات يتفهموني ،وساعات يقولولي تزايدني .

س25: ماهي الحاجات التي تريدين أن يتفهموك فيها ؟

ج25:أنا عصبية ،نتقلق ثم ثم ،ومانقدرش نتحكم في روجي اذا قلقتني حاجة ،وماما تقولي لازم طولي بالك .

س26: أتلومين نفسك بسبب الإعادة ؟

ج26 : لوم روجي ديما لوكان ماخفتش من Mate راني ديت Bac .

س27 :هل تتجنبين الدراسة عندما تكونين في موقف ضاغط ؟

ج27 : نحاول نتجنب الدراسة اذاكنت مضغوطة .

س28:ماذا تفضلين القيام به في حالة تجنب الضغط ؟

ج28 :نحب نبدل جو ،نسمع أغاني سامي يوسف بصح ساعات نكون متقلقة بزاف تلقيني باغيا غير نبكي ونعيط .

س29 : من هم الأشخاص الذين تريدين التواجد معهم محاولة منك تجنب هذا الضغط ؟

ج29 : نحب نكون من العباد لي نحبهم كما ماما وين نكون متقلقة نحسها تخفف عليا .

س30 : هل التجنب حسب رأيك هو الحل للتخلص من حالة الضغط الذي تشعرين به ؟

ج30 : مش ديما ،بصح الضغط ماخليكش مركزا .

المقابلة مع الحالة الثانية :

-صباح الخير .

-صباح النور .

-كيف حالك؟

- Sava لابس

س1: ماهي أكثر الأحداث الهامة التي مرت بك السنة السابقة؟

ج1:العام لي فات دخلت متحمسة ونقرا بصح الحاجة لي ضررتي في Exama يضيعلي الوقت ومانلحقش نكمل .

2: كيف تزين الدخول المدرسي لهذا العام مقارنة بالعام الماضي؟

ج 2 : هذا العام حاسة شعور مليح ، الدروس لي رايحة نركز عليها عارفتها ، العام لي فات جاني كل شي صعب وما عرفتش نظم وقتي .

س3:أتعتقدين أنك تعانين من حالة ضغط نفسي ؟

ج3: نعم، حاسة الضغط بكل جايني من بابا .كيف؟ ما يتقبلش واحد فينا يفشل ولا يعاود ، هو موفرلنا كل شي ،يديني ويجيبني كل يوم في taxi مسافة بعيدة(تبكي وترتجف) ..بزاف عليه .

س4: متى يحدث لك هذاالضغط ؟

ج4: كي نفكر في الحوايج لتقلقني Surtout في Bac ،وكعاد بابا يتعب معايا نحس روجي مذنبا في حقو .

س5: ماهي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكونين في حالة ضغط نفسي ؟

ج5: اذا كنت متقلقة نحاول ما نبينش، وساعات نحس روجي مخنوقة باغيا غير نبكي .

س6:كيف تواجهين هذه الضغوط ؟

ج6: نحب نقعد وحدي في Chambre نتفرج ولا نقرا شويا .

س7:ماذا يمثل لك موقف الإعادة ؟

ج7: نحس الإعادة نعمة ونقمة في نفس الوقت ،الحاجة المليحة راني نفهم خير من العام لي

فات ونقمة خطراه راح عليا عام من حياتي

س8:كيف كانت ردة فعلك من الإعادة ؟

ج8 : مع لاول تشوكيت وماكنتش واعيا ،مبعد بكيت وفي هذيك Seuméne مرضت وجاتني

حساسية في جلدي وقالي الطبيب جاتك من القلقة .

س9: هل وجدت صعوبة في استئناف الدراسة والاندماج خلال هذه السنة ؟

ج9 : ما جاتنيش فيها صعوبة،ليه ليه والفت بالقرايا .

س10:كيف وجدت الظروف الدراسية لهذا العام ؟

ج10:السنة حاروا في الأساتذة كي شافوني معاودة ،عرفوني نقرا منيش من الجماعة لي تعقب

الوقت .

س11:هل حافظت على نفس طريقة المذاكرة مقارنة بالعام الماضي؟

ج11:بدلت كل شي ،بكري كنت نريفيزي كل مادة وحدها تديلي الوقت ، السنة حاطا Programme نقرا المواد الأساسية كيما Physique و mate و المواد الأدبية نخليهم مع لآخر خطراه يقلقوني .

س12:عندما يقترب موعد الإمتحان ويكثف عدد الدروس ماذا تفعلين؟

ج12 :نحاول نحل التمارين ونراجعهم كيما يمدولنا ،ونقرا مليح للإمتحانات خطراه بابا يحاسبنا على النقاط ومايعجبوش الحال اذا ادينا تحت المعدل

س13: ماهي الأهداف التي تطمحين إليها مسقبلا؟

ج13:ندي Bac ونعود أستاذة نتاع Physique.

س14 :أتعتقدين أنك تحاولين بذل مجهود كاف للوصول لأهدافك؟

ج14 :مانيش نديرفي مجهود كبير ،بصح نحاول نقرا الكتب نتاع Physique وحابه تكون عندي ثقافه فيها .

س15:هل ترين أنك تتعبين ببذل هذا المجهود ؟

ج15 : ما نحسش بالتعب في الحاجة لنحبها حطيلي عشرين تمرين Physique نحل وتمرين واحد mate ما نحلش ،قرايتي هي لتعيني و des fois يرجع عليا السهر كيعود عندي تمارين بزاف.

س16 : للتخلصي من هذه الوضعية ،كيف تتصرفين؟

ج16: نريح شويبا و نروح للكوزينا كاش ماناكل ،مبعد نرجع نقرا ،لازمني ندي طاقة باش نقدر نركز .

س17 : كيف هي علاقتك بالأساتذة والإدارة ؟

ج17:الإدارة والأساتذة نورمال ، عندي أستاذ الفيزيا الجديد يقلقني شويبا ،لماذا ؟ مايشرح ما يفهم مليح وساعات يحل التمارين غالطين.

س18: كيف ترين علاقتك بزملاء الدراسة ؟

ج18:مانشتيش نقرا مع Group نشتي نقرا وحدي ، مايقدرش يوصلولي الفكرة.

س19: كيف هي علاقتك مع أفراد العائلة بعد الإعادة ؟

ج19: بعد ماعودت Bacعدت جابدا روجي ،منهدرش بزاف ،ماما تقولي راكي السنه تكوني خير من العام لي فات .

س20: ماهي المساعدات التي تتلقينها من أسرتك؟

ج20: يجيبني بابا نقرا نهار السبت Cour ،وغير معايا شويبا المعاملة عاد مايعطش بزاف ،ماما ثاني ما تقوليش علي القضية نتاع الدار .

س21: أتجدين أن أحد أفراد الأسرة يصعب عليك الدراسة ؟

ج21: معنديش مشاكل مع دارنا ،عندي بابا مزير بزاف بصح حنين معانا .

س22: هل هناك صعوبات أخرى تواجهينها في الدراسة ؟

ج22:مكاشش صعوبات ، غير كي نكون في الدار نحب نشعل الميكرو ونقعد بزاف معاه ونحس
يفلسني على قرابتي.

س23 : ماذا تفعلين للتخلصي من هذه الصعوبات ؟

ج23:نحاول نبعد على البيت لي فيها الميكرو وننساه.

س24: أتعفموك أسرتك بسهولة ؟

ج24: مش ديما ، ساعات يتفهموني وساعات لاعلاقة .

س25: ماهي الحاجات التي تريدين أن يتفهموك فيها ؟

ج25 :الحاجات لي لازم يتفهموني فيها ،اللبسة هي أهم حاجة نحبهم يتفهموني فيها ، بابا يتفهم
ماديا بصح حاجة أخرى ما يتفهمش.

س26: أتلومين نفسك بسبب الإعادة ؟

ج26 :لومت روجي بزاف في آخرالسنة ، بصح ضرك نحس روجي نورمال ، كل تأخيرة فيها
خير وقادرا ندي كثر.

س27 :هل تتجنبن الدراسة عندما تكونين في موقف ضاغط ؟

ج27 :منقراش اذا حسيت روجي خلاص تعبت ، نروح نرقد مانقدرش نهز ،نحس بالدوخا
وراسي يصطر عليا.

س28:ماذا تفضلين القيام به في حالة تجنب الضغط ؟

ج28 :الوقت لي نحس بروح مضغوطة ،نحب نخرج مع ماما وأختي لدار خالتي ونحوس شويا.

س29 : من هم الأشخاص الذين تريديدين التواجد معهم محاولة منك تجنب هذا الضغط ؟

ج29 : مع درانا ولا مع بنت خالتي تعقب السنه الـBac .

س30 : هل التجنب حسب رأيك هو الحل للتخلص من حالة الضغط الذي تشعرين به ؟

ج30 :صح مش هو الحل ، بصح اذا تعمقت في تمرين ولا حاجة أخرى ولقيتها تدلي الوقت وتعيني ،نحبس مانكملش .

المقابلة مع الحالة الثالثة :

-صباح الخير .

-صباح النور .

-كيف حالك؟

Sava -

س1: ماهي أكثر الأحداث الهامة التي مرت بك السنة السابقة؟

ج1:نتفكر وين مديتش Bac هو الحدث الأهم.

2: كيف ترين الدخول المدرسي لهذا العام مقارنة بالعام الماضي؟

ج2 : هذا العام هو المرة لاولى الي عاودت فيهاBac ومنيش حاسة السنه كما العام لي فات .

س3:أتعتقدين أنك تعانين من حالة ضغط نفسي ؟

ج3: الحاجة لي نحس بها راني مخنوقة ومضغوطة وتخامي كل فيBac.

س4: متى يحدث لك هذا الضغط ؟

ج4: حاسة هدره ماما هي السبا العام لي فات كانت تقلقني وزيدي ضغط القرابا كلمانراجع مادة نلقى روجي نسيتهنا ،وساعات كنعود نتفرج نقول الناس راهي تحفظ وأنا قاعدة ،مبعد نتقلق .

س5: ماهي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكونين في حالة ضغط نفسي ؟

ج5:نتقلق وراسي يعود يصطر عليا و des fois نحس قلبي يخبط و منقدرش نقرا.

س6:كيف تواجهين هذه الضغوط ؟

ج6: نقول مازال عندي الوقت ،نقعد مع أختي دير شوبا غنا ، مباعد نطلع ونكمل نقرا و des fois نتقلق من حاجه اذا طولت فيها .

س7:ماذا يمثل لك موقف الإعادة ؟

ج7: نحس بلي راني فشلت ونلوم روجي ، و ساعات نقول مكتوب لازمني نصبر راهو ربي مخبيلي حاجة مليحة في Future .

س8:كيف كانت ردة فعلك من الإعادة ؟

ج8 : بكيت ، خرجوني دارنا نصيف ،بصح خفت كي رجعت ل:بسكرة ،لماذا؟ ما شتيتش نتفكر الوقت كي سمعت مديتش الـ Bac عدت

ماناكولش ،مانهدر حتى مع واحد حتى صحاباتي مانهزش عليهم تليفون .

س9: هل وجدت صعوبة في استئناف الدراسة والاندماج خلال هذه السنة ؟

ج9 : بصعوبا باش والفت مبعد شفت صحاباتي نفحت .

س10: كيف وجدت الظروف الدراسية لهذا العام ؟

ج10: جاتني Sava ،خير من العام لي فات بصح نقاطي متبدلوش بزاف.

س11: هل حافظت على نفس طريقة المذاكرة مقارنة بالعام الماضي؟

ج11: بدلت طريقة revision ولويت نقرا في الليل ونسهر ونشرب التاي ، بصح الأساتذة السنه يزيرو بزاف منقدرش نركز معاهم .

س12: عندما يقترب موعد الإمتحان ويكتف عدد الدروس ماذا تفعلين؟

ج12 : نريح شويا مبعد نقرا لحوايج لمش فاهمتهم ونمد الأولوية للدروس الأهم .

س13: ماهي الأهداف التي تطمحين إليها مسقبلا؟

ج13: باغيا نكون جراحا خطراه ; médecine و paramédicale.

س14 : أعتقدين أنك تحاولين بذل مجهود كاف للوصول لإهدافك؟

ج14 : حاسا روحي ما نبذلش في مجهود ، بصح نتعب ونفشل ومانقدرش نكمل حاجتي و déjà نمرض وبيان عليا التعب كي قرب الإمتحان.

س15: هل ترين أنك تتعبين ببذل هذا المجهود ؟

ج15 : مانحاولش نتعب روحي .

س16 : للتخلصي من هذه الوضعية ،كيف تتصرفين؟

ج16 : نحب نرقد ولا نتفرج شويا.

س17 : كيف هي علاقتك بالأساتذة والإدارة ؟

ج17 :علاقتي بهم مليحة، كل واحد في حالو.

س18: كيف ترين علاقتك بزملاء الدراسة ؟

ج18 :عندي Group نقعد معايم بصح نريفيزي وحدي .لماذا ؟ الوقت لي يحبوا ريفيزو أنا منحبش .

س19 :كيف هي علاقتك مع أفراد العائلة بعد الإعادة ؟

ج19 : بعد ما عاودت ،والنهار لي علقوا resultat تبدلت عقلية ماما ماعدتش تهدر بزاف بصح مازالت تقولي ريفيزي .

س20 :ماهي المساعدات التي تتلقينها من أسرتك؟

ج20 :يعاونوني شويا.

س21: أتجدين أن أحد أفراد الأسرة يصعب عليك الدراسة ؟

ج21:كنعود نقرا يجبدولي Sujet انتاع Bac وماما على جهة تحاسب فيا على Cour وفي هذيك الدقيقة نتقلق ونفرمي على روجي ونقعد نبكي.

س22: هل هناك صعوبات أخرى تواجهينها في الدراسة ؟

ج22:عندي صعوبة في الفلسفة و العربية ما يدخلوش راسي وزيدي الـmate .

س23 : ماذا تفعلين للتخلصي من هذه الصعوبات ؟

ج23:ننتقل وتروحي النفة في القرابا وما نحب نهدر ما حتى واحد.

س24: أتفهموك أسرتك بسهولة ؟

ج24: عندي أختي تقرا في الجامعة نحب نكيلها وهي تفهمني كي نكون متقلقة ، ماما ما نحبش نبين قدامها ديما تخم في Négatif.

س25: ماهي الحاجات التي تريدين أن يتفهموك فيها ؟

ج25: باغيتهم يتفهموني في حاجة راني قريت والله غالب ماديتش ومازال كاين فرصة .

س26: أتلومين نفسك بسبب الإعادة ؟

ج26: des fois نلوم نفسي و نذير روي ونسهر ، des fois نقول راني قريت العام لي فات واش درت فيها .

س27: هل تتجيبين الدراسة عندما تكونين في موقف ضاغط ؟

ج27: نقعد في بلاصة وننسى حاجة اسمها القرابا ،ندخل لروحي الإيجابية واندير Sport .

س28:ماذا تفضلين القيام به في حالة تجنب الضغط ؟

ج28: نخرج لعشية مع صحاباتي ونهبطوا لسوق وانشوفوا واش حاطين سلعة جديدة .

س29: من هم الأشخاص الذين تريدين التواجد معهم محاولة منك تجنب هذا الضغط ؟

ج29: نحب ديما نقعد نقصر مع أختي لي تقرا في الجامعة ، نحسها تفهمني اكثر.

س30: هل التجنب حسب رأيك هو الحل للتخلص من حالة الضغط الذي تشعرين به ؟

ج 30 :نحب نبعد على الحاجة لتقلقني ونحس لازمني نريح شويا.

المقابلة مع الحالة الرابعة :

-صباح الخير .

-صباح النور .

-كيف حالك؟

-لاباس .

س1: ماهي أكثر الأحداث الهامة التي مرت بك السنة السابقة؟

ج1:مكملنش العام لي فات كل Programme ،والحوايح لي قرابتهم ماجاوش فيBac .

2: كيف ترين الدخول المدرسي لهذا العام مقارنة بالعام الماضي؟

ج 2 :السنة مكنتش ناويا نرجع نقرا ، شتيت نبطل ،بصح دارنا ماخلونيش.

س3:أتعتقدين أنك تعانين من حالة ضغط نفسي ؟

ج3:عانيت بزاف عييت نلقى روجي ، لي يهدر معايا نشعل فيه وطول راني متقلقة .

س4: متى يحدث لك هذاالضغط ؟

ج4: كيما نتفكر الدقيقة لي عرفت فيها عاودت Bac والبنات لي كانوا معايا نجحوا ،ثم نحس

روحي مخنوقة ونبغي نتفجر ...

س5: ماهي الأعراض التي تظهر عليك عندما تكونين في حالة ضغط نفسي ؟

ج5:راسي يعود يصطر ، ونحس بالنفسي راحت علياو باغيا غير نشم شويا هوا.

س6:كيف تواجهين هذه الضغوط ؟

ج6: ساعات نسمع شويا غنا ولانترقد ومانحبش نكثر الهدرة وتقريبا نبعد على الحاجة لتقلقني .

س7:ماذا يمثل لك موقف الإعادة ؟

ج7:صدمة في حياتي ، وال mate هي الهاجس الوحيد(دمرتني) .

س8:كيف كانت ردة فعلك من الإعادة ؟

ج8 : ماصدقت بلي عاودت ،مكنتش متوقعة ما نديش جاتي على غفلة .

س9: هل وجدت صعوبة في استئناف الدراسة والإندماج خلال هذه السنة ؟

ج9 :مع لاول شويا Les élève الجدد، يشوفوك كشغل معاودة مبعد لقيت صحاباتي هما لي عطاوني الدعم .

س10:كيف وجدت الظروف الدراسية لهذا العام ؟

ج10:حاسة هذا العام خير ، راني نعاود في نفس القرايا والدروس .

س11:هل حافظت على نفس طريقة المذاكرة مقارنة بالعام الماضي؟

ج11:هذا العام بدلت كل شي ،وليت نراجع ونحل التمارين بكري وما نخليهومش يكثرنا عليا ،أي حاجة ما فهمتهاش نسأل عليها.

س12:عندما يقترب موعد الإمتحان ويكثف عدد الدروس ماذا تفعلين؟

ج12: نحاول نحل التمارين في وقتهم والوظائف نتاع الإنجليزية نتعاون مع صاحبتني ونقرا لحوايج الأساسية المهم نقرا ما نطبقش .

س13: ماهي الأهداف التي تطمحين إليها مسقبلا؟

ج13: باغي ندي الـ Bac. ونفرح عايلتي والمعدل هو لي يحدد كل شي.

س14 : أتعقدين أنك تحاولين بذل مجهود كاف للوصول لإهدافك؟

ج14 : بالنسبة للعام لي فات ما كنتش اندير في مجهود كبير ،بصح لازماني نخدم واندير لي عليا والباقي على ربي.

س15: هل ترين أنك تتعبين ببذل هذا المجهود ؟

ج15 :تعبني . mate وين نجي نحل تمرين يروحي الوقت ،والحاجة لتقلقني فيها نحبها بصح مانجيبش فيها روعي .

س16 : للتخاصي من هذه الوضعية ،كيف تتصرفين؟

ج16 : مانكملش ونرجع نقراها لعشيا .

س17 : كيف هي علاقتك بالأساتذة والإدارة ؟

ج17 :نقدرهم كامل ،بصح أسناذة انجليزية منفهمش عليها ، صوتها مايسمعش وتقعده نشرح بالفرنسي .

س18: كيف ترين علاقتك بزملاء الدراسة ؟

ج18 : مليحة ديما نقعد مع الشلة نتاوعي ، وزوج بنات من deuxième .

س19: كيف هي علاقتك مع أفراد العائلة بعد الإعادة ؟

ج19: محسونيش براني ماديتش ، بالعكس كانوا خايفين عليا كي باننت resultat .

س20: ماهي المساعدات التي تتلقينها من أسرتك؟

ج20: درانا كامل يعاونوني ، جاتتي السنه طول نديBac ،غير كاش ما تمرين ولا الخلعة .

س21: أتجدين أن أحد أفراد الأسرة يصعب عليك الدراسة ؟

ج21: ماما ديما تشجعني وتقولي أقراي وبابا يقولهم اخطولي ايمان ، بالعكس نحس بالامان

في دارنا .

س22: هل هناك صعوبات أخرى تواجهينها في الدراسة ؟

ج22: من طبعي نحب نقرا وانا Calme بصح لبنات لمعايا يقرأوا بصوت عالي وهذي الحاجة

لنتقلقني .

س23 : ماذا تفعلين للتخلصي من هذه الصعوبات ؟

ج23:نخزر فيهم واذا ما فهموش رواحهم نشعل فيهم ومبعد نبذل بلاصتي .

س24: أنتفهموك أسرتك بسهولة ؟

ج24:في دارنا وحتى مع صحاباتي يفهموني كنعود متقلقة وما يكثرش معايا الهدرة.

س25: ماهي الحاجات التي تريدن أن يتفهموك فيها ؟

ج25 : حابتهم يخلوني نقرا في وهران ،عندي la famille ثما بصح بابا مازال ما قررش
باغيا يعطيني الكلمة الرسمي .

س26: أتلومين نفسك بسبب الإعادة ؟

ج26 :نلوم نفسي ديما ، لوكان قرريت mateمليح و المواد الأدبية راني ضرك في الجامعة .

س27 :هل تتجنبين الدراسة عندما تكونين في موقف ضاغط ؟

ج27 :مرة على مرة ،اذا شفت روجي تعبانة ومنقدرش نكمل نتجنب الدراسة .

س28:ماذا تفضلين القيام به في حالة تجنب الضغط ؟

ج28 :نرقد ولانتفرج فيلم.

س29 : من هم الأشخاص الذين تريدن التواجد معهم محاولة منك تجنب هذا الضغط ؟

ج29 :نحب نكون مع دارنا نلقى راحتني اكثر.

س30 : هل التجنب حسب رأيك هو الحل للتخلص من حالة الضغط الذي تشعرين به ؟

ج30 :ماهوش هو الحل ، بصح عالآقل نريح شويا باش نقدر نكمل نقرا.

• مقياس مؤشر الضغط النفسي :

تعليمات الإختبار: من خلال العبارات التالية يمكن قياس مؤشر إدراك الضغط النفسي، وذلك بوضع علامة (X) أمام الاختيار الذي يعبر عن وجهة نظرك .

الرقم	البند	تقريبا جدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1	تشعر بالراحة				
2	تشعر بوجود متطلبات لديك				
3	أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق				
4	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5	تشعر بالوحدة أو العزلة				
6	تجد نفسك في مواقف صراعية				
7	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
8	تشعر بالتعب				
9	تخاف من عدم استطاعتك ادارة الأمور لبلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لإتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	أنت مليء الحيوية				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها ستتراكم				
16	تشعر بأنك في عجلة من أمرك				
17	تشعر بالأمن والحماية				

				لديك عدة مخاوف	18
				أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الأخرين	19
				تشعر بفقدان العزيمة	20
				تمتع بنفسك	21
				أنت خائف من المستقبل	22
				تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريدها	23
				تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	24
				أنت شخص خال من الهموم	25
				تشعر بالأنهك أو تعب فكري	26
				لديك صعوبة للإسترخاء	27
				تشعر بعبء المسؤولية	28
				لديك وقت الكافي لنفسك	29
				تشعر أنك تحت ضغط مميت	30
					المجموع

اختبار CISS لجرد الوضعيات المرهقة:

INVENTAIRE DE COPING POUR SITUATIONS STRESSANTES

1/ تعليمات الإختبار : تكون الإجابة عبارة عن سلم من :

1 : ليس على الإطلاق إلى 5 : كثيرا مرورا بإجابات وسطية (2، 3، 4) تسمح بتحديد الدرجة التي تناسب رد فعل المفحوص .

2/ محاور السلم :

1/محور العمل :Tâche

. 01، 02، 06، 10، 15، 21، 24، 26، 27، 36، 39، 41، 42، 43، 46، 47 .

2/ محور الإنفعال : Emotion

. 05، 07، 08، 13، 14، 16، 17، 19، 22، 25، 28، 30، 33، 34، 38، 45 .

3/محور التجنب : Evitement

. 03، 04، 09، 11، 12، 18، 20، 23، 29، 31، 32، 35، 37، 40، 44، 48 .

4/محور الشرود أو الحيرة : Distraction

. 09، 11، 12، 18، 20، 40، 44، 48 .

5/ محور اللهو الإجتماعي : Deverion Sociale

. 04، 29، 31، 35، 37 .

3/ تقديم الإختبار :

جرد الوضعيات المجهدة :

في الوضعيات المجهدة يكون ميلي عادة : ليس على الإطلاق كثيرا

1. حسن تنظيم وقتي 5 4 3 2 1
2. الإهتمام بالمشكل لأرى كيف يمكن حله . 5 4 3 2 1
3. اعادة التفكير في أوقات جميلة قضيتها . 5 4 3 2 1
4. محاولة التواجد مع أناس آخرين . 5 4 3 2 1
5. لوم نفسي على تضييع الوقت . 5 4 3 2 1
6. فعل ما أظنه مجديا . 5 4 3 2 1
7. الإرتباك من جراء مشاكلي . 5 4 3 2 1
8. لوم نفسي على تواجدي في هذه الوضعية . 5 4 3 2 1
9. القيام بقضاء حوائجي 5 4 3 2 1
10. تحديد أولوياتي . 5 4 3 2 1
11. محاولة النوم . 5 4 3 2 1
12. تناول الأكلات التي أشتهيها . 5 4 3 2 1
13. الإحساس بقلق لأنني لم أستطع تجاوز الوضعية . 5 4 3 2 1
14. أن أصبح في وضع حرج أو منقبض . 5 4 3 2 1
15. التفكير في الطريقة التي عالجت بها مشاكل مشابهة 5 4 3 2 1
16. القول لنفسي أنه ليس من الواقع أن يحصل لي هذا . 5 4 3 2 1
17. لوم نفسي على حساسيتي المفرطة وانفعالي أمام المشكل . 5 4 3 2 1
18. الذهاب إلى المطعم لأجل تناول وجبة ما . 5 4 3 2 1
19. أن أصبح أكثر عنادا . 5 4 3 2 1
20. شراء شيئا ما . 5 4 3 2 1
21. تحديد طريقة ما ثم اتباع . 5 4 3 2 1
22. لوم نفسي لعدم معرفتي ما سأفعل . 5 4 3 2 1
23. الذهاب على سهرة أو حفلة عند الأصدقاء . 5 4 3 2 1
24. أن أجهد نفسي في تحليل الوض 5 4 3 2 1
25. أن أكون مشدودا ولأجد ما أفعل . 5 4 3 2 1

- 5 4 3 2 1 .26. مباشرة أفعال تكيف دون تحديد مجالها .
- 5 4 3 2 1 .27. التفكير فيما حدث واستخلاص أخطائي
- 5 4 3 2 1 .28. تمنى القدرة على تغيير ما حدث أو ما أحسن به .
- 5 4 3 2 1 .29. زيارة صديق .
- 5 4 3 2 1 .30. القلق إزاء ما سأفعله .
- 5 4 3 2 1 .31. قضاء وقت مع صديق حميم.
- 5 4 3 2 1 .32. الذهاب في نزهة .
- 5 4 3 2 1 .33. القول لنفسي أن هذا لن يحدث أبدا بعد اليوم .
- 5 4 3 2 1 .34. تكرار الحديث عن نقصي وعدم تكيفي العام .
- 5 4 3 2 1 .35. الحديث مع شخص أحبذ نصائحه .
- 5 4 3 2 1 .36. تحليل المشكل قبل فعل أي شيء .
- 5 4 3 2 1 .37. الإتصال هاتفيا بصديق .
- 5 4 3 2 1 .38. الغضب .
- 5 4 3 2 1 .39. ضبط أولوياتي .
- 5 4 3 2 1 .40. مشاهدة فيلم .
- 5 4 3 2 1 .41. مراقبة الوضعية جيدا .
- 5 4 3 2 1 .42. فعل مجهود إضافي لسير الأمور .
- 5 4 3 2 1 .43. وضع مجموعة من الحلول المختلفة للمشكل .
- 5 4 3 2 1 .44. ايجاد طريقة لتفادي التفكير بالتالي تفادي كامل الوضعية .
- 5 4 3 2 1 .45. افشاء غليلي في الآخرين .
- 5 4 3 2 1 .46. انتهاز الفرصة من الوضعية لإظهار ما بوسعي فعله .
- 5 4 3 2 1 .47. محاولة تنظيم الأمور والسيطرة على الوضعية أحسن .
- 5 4 3 2 1 .48. مشاهدة التلفاز.

الخيارات	والحيرة	اللهو		المهمة	
5 4 3 2 1					1
5 4 3 2 1					2
5 4 3 2 1					3
5 4 3 2 1					4
5 4 3 2 1					5
5 4 3 2 1					6
5 4 3 2 1					7
5 4 3 2 1					8
5 4 3 2 1					9
5 4 3 2 1					10
5 4 3 2 1					11
5 4 3 2 1					12
5 4 3 2 1					13
5 4 3 2 1					14
5 4 3 2 1					15
5 4 3 2 1					16
5 4 3 2 1					17
5 4 3 2 1					18
5 4 3 2 1					19
5 4 3 2 1					20
5 4 3 2 1					21
5 4 3 2 1					22
5 4 3 2 1					23
5 4 3 2 1					2
5 4 3 2 1					25
5 4 3 2 1					26
5 4 3 2 1					27
5 4 3 2 1					28
5 4 3 2 1					29
5 4 3 2 1					30
5 4 3 2 1					31
5 4 3 2 1					32
5 4 3 2 1					33
5 4 3 2 1					34
5 4 3 2 1					35
5 4 3 2 1					36
5 4 3 2 1					37
5 4 3 2 1					38
5 4 3 2 1					39

5 4 3 2 1						40
5 4 3 2 1						41
5 4 3 2 1						42
5 4 3 2 1						43
5 4 3 2 1						44
5 4 3 2 1						45
5 4 3 2 1						46
5 4 3 2 1						47
5 4 3 2 1						48
						المجموع

: CISS (0 1) يوضح نتائج

الخيارات	والحيرة	اللهو		المهمة	
5 4 3 2 1				2	1
5 4 3 2 1				4	2
5 4 3 2 1			5		3
5 4 3 2 1		5	5		4
5 4 3 2 1				5	5
5 4 3 2 1				4	6
5 4 3 2 1				5	7
5 4 3 2 1				3	8
5 4 3 2 1	2		2		9
5 4 3 2 1				3	10
5 4 3 2 1	1		1		11
5 4 3 2 1	4		4		12
5 4 3 2 1				4	13
5 4 3 2 1				2	14
5 4 3 2 1				1	15
5 4 3 2 1				3	16
5 4 3 2 1				5	17
5 4 3 2 1	1		1		18
5 4 3 2 1				5	19
5 4 3 2 1	2		2		20
5 4 3 2 1				1	21
5 4 3 2 1				2	22
5 4 3 2 1			1		23
5 4 3 2 1				5	24
5 4 3 2 1				5	25
5 4 3 2 1				3	26
5 4 3 2 1				5	27
5 4 3 2 1				4	28
5 4 3 2 1		1	1		29
5 4 3 2 1				4	30
5 4 3 2 1		1	1		31
5 4 3 2 1			1		32
5 4 3 2 1				3	33
5 4 3 2 1				4	34
5 4 3 2 1			4		35
5 4 3 2 1		4		2	36
5 4 3 2 1			4		37
5 4 3 2 1		4		5	38
5 4 3 2 1				2	39

5 4 3 2 1	1					40
5 4 3 2 1			1		2	41
5 4 3 2 1					5	42
5 4 3 2 1					3	43
5 4 3 2 1	4		4			44
5 4 3 2 1				2		45
5 4 3 2 1					1	46
5 4 3 2 1					4	47
5 4 3 2 1	1		1			48
	1	15	38	61	45	المجموع

(02) يوضح نتائج CISS للحالة الثانية:

الخيارات	والحيرة	اللهو		المهمة	
5 4 3 2 1				1	1
5 4 3 2 1				5	2
5 4 3 2 1			5		3
5 4 3 2 1		4	4		4
5 4 3 2 1				4	5
5 4 3 2 1				3	6
5 4 3 2 1				5	7
5 4 3 2 1				3	8
5 4 3 2 1	3		3		9
5 4 3 2 1			5	3	10
5 4 3 2 1	5				11
5 4 3 2 1	4		4		12
5 4 3 2 1				5	13
5 4 3 2 1				3	14
5 4 3 2 1				5	15
5 4 3 2 1				1	16
5 4 3 2 1				5	17
5 4 3 2 1	5		5		18
5 4 3 2 1				5	19
5 4 3 2 1	5		5		20
5 4 3 2 1				1	21
5 4 3 2 1				4	22
5 4 3 2 1			1		23
5 4 3 2 1				1	24
5 4 3 2 1				3	25
5 4 3 2 1				4	26
5 4 3 2 1				3	27
5 4 3 2 1				4	28
5 4 3 2 1		1	1		29
5 4 3 2 1				5	30
5 4 3 2 1		3	3		31
5 4 3 2 1			1		32
5 4 3 2 1				1	33
5 4 3 2 1				5	34
5 4 3 2 1		5	5		35
5 4 3 2 1				1	36
5 4 3 2 1		5	5		37
5 4 3 2 1				5	38
5 4 3 2 1				1	39

5 4 3 2 1	1		1			40
5 4 3 2 1					1	41
5 4 3 2 1					2	42
5 4 3 2 1					1	43
5 4 3 2 1	2		2			44
5 4 3 2 1				5		45
5 4 3 2 1					2	46
5 4 3 2 1					1	47
5 4 3 2 1	5		5			48
	30	18	55	63	35	المجموع

: CISS (03) يوضح نتائج

الخيارات	والحيرة	اللهو		المهمة	
5 4 3 2 1				4	1
5 4 3 2 1				4	2
5 4 3 2 1			5		3
5 4 3 2 1		3	3		4
5 4 3 2 1				5	5
5 4 3 2 1				5	6
5 4 3 2 1				5	7
5 4 3 2 1				4	8
5 4 3 2 1	4		4		9
5 4 3 2 1				4	10
5 4 3 2 1	4		4		11
5 4 3 2 1			5		12
5 4 3 2 1				5	13
5 4 3 2 1				5	14
5 4 3 2 1				4	15
5 4 3 2 1				4	16
5 4 3 2 1				4	17
5 4 3 2 1	2		2		18
5 4 3 2 1				1	19
5 4 3 2 1	2		2		20
5 4 3 2 1				5	21
5 4 3 2 1				4	22
5 4 3 2 1			2		23
5 4 3 2 1				4	24
5 4 3 2 1				5	25
5 4 3 2 1				5	26
5 4 3 2 1				5	27
5 4 3 2 1				5	28
5 4 3 2 1		4	4		29
5 4 3 2 1				4	30
5 4 3 2 1		3	3		31
5 4 3 2 1			4		32
5 4 3 2 1				5	33
5 4 3 2 1				5	34
5 4 3 2 1		5			35
5 4 3 2 1				4	36
5 4 3 2 1		3	3		37
5 4 3 2 1				5	38
5 4 3 2 1				4	39

5 4 3 2 1	5		5			40
5 4 3 2 1					4	41
5 4 3 2 1					5	42
5 4 3 2 1					4	43
5 4 3 2 1	4		4			44
5 4 3 2 1				2		45
5 4 3 2 1					5	46
5 4 3 2 1					5	47
5 4 3 2 1	2		2			48
	28	18	57	73	67	المجموع

: CISS (04) يوضح نتائج

الخيارات	والحيرة	اللهو		المهمة	
5 4 3 2 1				2	1
5 4 3 2 1				5	2
5 4 3 2 1			1		3
5 4 3 2 1		1	1		4
5 4 3 2 1				5	5
5 4 3 2 1				4	6
5 4 3 2 1				4	7
5 4 3 2 1				2	8
5 4 3 2 1	3		1		9
5 4 3 2 1				5	10
5 4 3 2 1	2		2		11
5 4 3 2 1	3		3		12
5 4 3 2 1				5	13
5 4 3 2 1				3	14
5 4 3 2 1				4	15
5 4 3 2 1				4	16
5 4 3 2 1				3	17
5 4 3 2 1	1		1		18
5 4 3 2 1				1	19
5 4 3 2 1			3		20
5 4 3 2 1	3			5	21
5 4 3 2 1				5	22
5 4 3 2 1			2		23
5 4 3 2 1				3	24
5 4 3 2 1				2	25
5 4 3 2 1				4	26
5 4 3 2 1				3	27
5 4 3 2 1				5	28
5 4 3 2 1		3	3		29
5 4 3 2 1				3	30
5 4 3 2 1		5	1		31
5 4 3 2 1			3		32
5 4 3 2 1				5	33
5 4 3 2 1				1	34
5 4 3 2 1		5	4		35
5 4 3 2 1				4	36
5 4 3 2 1		5	4	2	37
5 4 3 2 1					38
5 4 3 2 1				4	39

5 4 3 2 1	5		2			40
5 4 3 2 1					4	41
5 4 3 2 1					4	42
5 4 3 2 1					2	43
5 4 3 2 1	3		3			44
5 4 3 2 1				1		45
5 4 3 2 1					5	46
5 4 3 2 1					3	47
5 4 3 2 1	3		3			48
	23	19	32	49	65	المجموع