

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي



قسم: العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ

المقبلين على شهادة البكالوريا

-دراسة على عينة من تلاميذ بثانويتين بمدينة الوادي-

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علم النفس المدرسي

إشراف
د. أحمد فرحات

إعداد الطالبة
كوثر لميميشي

لجنة المناقشة:

الأستاذ	الرتبة	الصفة	المؤسسة الأساسية
أحمد خليفة زواري	دكتور	رئيس اللجنة	جامعة الوادي
يمينة فالح	دكتور	عضو مناقش	جامعة الوادي
أحمد فرحات	دكتور	مشرف	جامعة الوادي

السنة الجامعية: 2018/2019

الشكر والتقدير

قال تعالى: (ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي)

صدق الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من لا يشكر الناس لا يشكر الله)

صدق رسول الله

الحمد لله حمدا كثيرا مبارك فيه الذي وهبنا العزيمة والصبر على إتمام هذا العمل وتجسيده على هذه الصورة

وصلي الله وسلم على سيدنا وحبينا محمد خاتم النبيين والمرسلين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين يهتف لساني بأعذب الكلمات وأجزل عبارات الشكر ليكتب بأنامل أنهكها التعب للقلبين الكبيرين والنبعين الصافيين والداي الكريمين.

إلى من جعل الجنة تحت قدميها، الحبيبة الغالية والنفس العالية والشمس الضاوية من، كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي، أطال الله في عمرها وأمدّها بالعافية في الدنيا والآخرة أمي.

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار إلى من أحمل اسمه بكل فتخار، أبي الغالي.

نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى من صار معنا وأرشدنا إلى طريق البحث العلمي، وقاد خطوات بحثنا من البداية إلى النهاية الأستاذ الدكتور.

" أحمد فرحات "

كما أنه من دواعي الوفاء والإخلاص أن نشكر كافة أساتذتنا بمعهد علوم التربية الذين ساعدونا بتوجيهاتهم ونصائحهم، والشكر موصول إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد. وأخير، فحسبي أنني قد بذلت جهدا وما أنا إلا بشر أصيب وأخطئ والكمال لله أحمدته وإليه يرجع الثناء كله وهو نعم المولى ونعم النصير.

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف على مستوى استراتيجيات المواجهة لضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، والمتمثلة في حل المشكل، المواجهة الفعالة، البحث عن السند، تجنب المواجهة، المواجهة الانفعالية والتي الهدف منها خفض من حدة التوتر والضيق التي يتعرضون لها في المواقف الحياتية الضاغطة انطلاقا من الفرضيات التالية:

- نتوقع ارتفاع في مستوى استراتيجيات مواجهة ضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- تختلف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس.

- تختلف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة.

وللإجابة عن هذه الفرضيات إعتدنا على المنهج على المنهج الوصفي الاستكشافي بتطبيق مقياس استراتيجيات المواجهة من إعداد الباحثة "واكلي بديعة" على عينة قدرها 60 تلميذ (ذكور وإناث) لغرض معرفة أكثر الاستراتيجيات استخداما بتدخل المتغيرات التالية: الجنس والشعبة الدراسية وتمت معالجة المعطيات وفق برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإحصائية (SPSS) وخلصت الدراسة إلى أن:

- إلى أن مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط مرتفع لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- لا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس.

- لا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة

The present study aims at uncovering the level of coping strategies of students who have a baccalaureate degree in solving problem, effective confrontation, seeking support, avoidance of confrontation, emotional confrontation, which aim to reduce the tension and distress they are exposed to in stressful life situations Based on the following assumptions:

-We expect a rise in the level of strategies to face the psychological pressure of students who are coming on the baccalaureate.

-The degree of measurement of strategies to face the psychological pressure of students coming to the baccalaureate degree of different sex.

-The degree of measurement of strategies to face the psychological pressure of students coming on the baccalaureate degree different division.

In order to address these hypotheses, the methodology was based on the descriptive descriptive approach to the application of the face-to-face data collection test by Wakely Badea on a sample of 60 students (males and females). Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) The study concluded that:

-The level of stress management strategies is high for students who have a baccalaureate degree.

-There is no difference in the degree of measurement strategies to meet the psychological pressure of students who are on the baccalaureate degree of different sex.

-There is no difference in the degree of measurement strategies to meet the psychological pressure of students who are on the baccalaureate degree different division

فهرس المحتويات:

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	شكر وتقدير.
ب	ملخص الدراسة (باللغة العربية) .
ج	ملخص الدراسة (باللغة الأجنبية) .
د	فهرس المحتويات .
هـ	فهرس الجداول
و	فهرس الملاحق .
1	مقدمة .
الجانب النظري: الفصل الأول: تحديد إشكالية الدراسة.	
5	1. إشكالية الدراسة .
7	2. تساؤلات الدراسة.
8	3. فرضيات الدراسة .
8	4. دواعي اختيار الدراسة.
8	5. أهداف الدراسة.
9	6. أهمية الدراسة.
9	7. المفاهيم الإجرائية لمفاهيم الدراسة.
9	8. الدراسات السابقة.
الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة	
تمهيد	
16	1. نظرة التاريخية في مفهوم المواجهة.
18	2. تعريف استراتيجيات المواجهة.

19	3. أقسام الحيل الدفاعية.
23	4. ميكانزمات الدفاع.
26	5. العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية.
26	5.1 عوامل شخصية.
26	5.2 عوامل ديموغرافية.
26	5.3 خصائص وقدرات الوالدين.
26	6. المداخل النظرية المفسرة لعملية المواجهة.
29	خلاصة الفصل.
الفصل الثالث: الضغوط النفسية.	
تمهيد :	
31	1. نبذة تاريخية على ظهور مفهوم الضغط .
34	2. أنواع الضغوط النفسية .
35	3. مصادر الضغط النفسي .
38	4. المراحل التي يمر بها الفرد عند تعرضه لضغوط نفسية .
38	5. الأسباب المؤدية لضغط النفسي .
39	6. العواقب النفسية لضغط النفسي الزائد.
41	7. النظريات المفسرة لضغوط النفسية .
44	8. طرق قياس الضغط .
46	خلاصة الفصل
الجانب تطبيقي الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة .	
تمهيد :	
49	1. منهج الدراسة .

50	2. الدراسة استطلاعية وأهدافها.
51	3. الدراسة الأساسية وإجراءاتها.
53	4. حدود الدراسة.
53	5. أدوات جمع البيانات.
55	6. الأساليب والوسائل الإحصائية.
56	خلاصة الفصل .
	الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج .
	تمهيد:
57	1. عرض وتحليل النتائج .
64	2. مناقشة وتفسير النتائج.
73	3. خاتمة.
74	4. الاستنتاج العام.
75	قائمة المراجع .
80	الملاحق.

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع مجتمع الدراسة	51
2	توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس.	52
3	توزيع عينة الدراسة الأساسية على حسب الشعبة.	52
4	دلالة الاختلاف بين مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.	59
5	دلالة الفروق بين متوسطي درجات جنس التلاميذ (ذكور/إناث) في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	61
6	دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ الشعب الدراسية (علوم/آداب) في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.	63

فهرس الملاحق:

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
1	مقياس المواجهة	80

مقدمة

مقدمة:

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغط النفسية. ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة، والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل، وطبيعة الحياة الاجتماعية، فالأهداف كثيرة والأمانى والتطلعات عالية ولكن الإحباطات والعوائق كثيرة.

فلا شك أننا وبصفة عامة نعيش في عصر يزخر بالصراعات والتناقضات والمشكلات وتزداد فيه مطالب الحياة وتتسارع فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد.

وإن التلاميذ البكالوريا ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا، في حين أن شدة الضغوط وتكرارها يؤدي إلى خلل في مفهوم الفرد عن ذاته، وتحدث تشويها معرفيا عن تقويمه لذاته والآخرين، فتزداد هذه الضغوط تعقيدا مالم يواجهها ويتغلب عليها ولا يكون ذلك إلا من خلال أساليب وتقنيات تعرف في علم نفس بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وهي كثيرة ومتنوعة، فيتبنى تلاميذ البكالوريا بعض من هذه الاستراتيجيات حتى يستطيع التكيف مع هذه الضغوط خلال هذه السنة .

ومن هنا نستدل بمدى أهمية الموضوع التي قمنا بها حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا وقد قمنا بتقسيم هذ الدراسة إلى جانبين، فالجانب النظري: الفصل الأول: خصص للإطار العام للإشكالية الدراسة وتسؤلات والفرضيات ودواعي اختيار دراسة والأهداف الأهمية والمفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني تطرقنا إلى النظرة التاريخية في مفهوم المواجهة وتعريف استراتيجيات المواجهة ثم أقسام الحيل الدفاعية وميكانيزمات الدفاع والعوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية، أما الفصل الثالث فقد تطرقنا إلى متغير الضغوط

النفسية قمنا بتقديم نبذة تاريخية على ظهور مفهوم الضغط وأنواعه ومصادره والمراحل التي يمر بها الفرد عند تعرضه لضغوط النفسية والأسباب المؤدية لضغط النفسي والعواقب النفسية لضغط النفسي الزائد وأخيرا النظريات المفسرة وطرق قياس الضغط.

أما الجانب التطبيقي فقد قسم إلى فصلين ففي الفصل الرابع تطرقنا إلى الإجراءات المنهجية لدراسة فقد قمنا بعرض منهج الدراسة ومجتمع وحدود الدراسة وثم الدراسة لاستطلاعية وأهدافها وأخير أداة جمع البيانات. أما الفصل الأخير لدراسة فقد خصص لعرض ومناقشة النتائج التي أسفرت عنها الدراسة والاستنتاج العام وأخيرا خاتمة البحث متنوعة بالمراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: تحديد إشكالية الدراسة

تمهيد

1. إشكالية الدراسة.
2. تساؤلات الدراسة.
3. فرضيات الدراسة.
4. دواعي اختيار الموضوع.
5. أهداف الدراسة.
6. أهمية الدراسة .
7. المفاهيم الإجرائية لمفاهيم الدراسة.
8. الدراسات السابقة

1. الإشكالية:

تعاني أغلب المجتمعات من مشاكل جعلت القدرة على السيطرة عليها شبه مستحيلة، وهذا ما ينعكس سلباً على تطورها واستقرارها. كما إن كثرت وتراكم هذه المشاكل على الإنسان يولد لديه ضغطاً وحتى يعيش الفرد حياة سوية فيبحث طريقة لتخلص من هذه الضغوط.

إن قصة الضغوط قصة قديمة لازمت الإنسان منذ وجوده على وجه الأرض. فقد عرف أول جريمة قتل عندما قتل أحد ابني آدام أخاه. وما تعرض له القاتل من الإحساس بالندم غير أن الاستخدام الرسمي لمصطلح الضغوط قد بدأ في أوائل القرن الرابع عشر، وقصد به في ذلك الحين المشقة والعسر والمحنة. (يوسف، 2006، 7)

فالضغط النفسي من أكثر الاضطرابات شيوعاً بجانب اضطرابات أخرى مثل القلق والمخاوف المرضية، وغيرها. ويرجع سبب تقشيره إلى احتمالية إصابته العالية لأي فرد وتعتقد الكثير من أمور الحياة وقد عرفه "سيد محمود الطواب بأنه: "حالة ناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة الفرد على الاستجابة لهذا الموقف " كما يوجد نوعين الضغط النفسي، فهناك ضغط نفسي صحي يحفز الفرد على الإبداع والإنجاز وهناك ضغط نفسي مرضي يثبط العزيمة ويعرقل مسار الحياة. <https://ar.m.wikipedia.org>

ويؤكد كابلان وآخرون (1993) على أن أحداث الحياة الضاغطة المرتفعة تؤدي إلى إحداث الكثير من الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية لدى الفرد إذا ما انخفضت مستويات المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين، وأن ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية يقي الفرد من الوقوع تحت براثن هذه الأمراض، ويؤدي إلى الرضا عن حياته وعن عمله. (سليمان، 2010، 3)

بحيث يعيش الفرد بصفة عامة التلاميذ بصفة خاصة في هذا الوقت ظروف حياتية صعبة وذلك نتيجة إحاطتهم من جميع النواحي بالضغوطات المختلفة وخاصة ضغوطات داخل الصف الدراسي، مما أدى إلى تفاقم الضغوط المحيطة مما انعكس بدوره على استمرارهم بالدراسة وإن استمروا بظروف قاسية، فعدم قدرتهم على المواجهة والتوجيه بما يكفل شخصياتهم بجميع جوانبها ونجد حياتهم محيطة بالضغوطات النفسية، فهي ظاهرة

حتمية الوجود في حياة أفراد هذا العصر وإن التلاميذ هم إحدى فئات المجتمع التي قد تتعرض للعديد من الضغوط النفسية المتمثلة بضغوط أكاديمية، واجتماعية ومادية وأخرى شخصية مختلفة عما تفرضه المرحلة الثانوية . (سليمة، 2018، 4)

ففي هذا الإطار أشارت نتائج العديد من الدراسات أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة منها قلق المستقبل والبدائل المتاحة، فإلى جانب ما صاحب هذه المرحلة من تغيرات جسمية وانفعالية وغيرها يكون لها مطالب وحاجات يتطلع المراهق إلى تحقيقها وإشباعها، لكن نجد في المقابل أن التعقيد الذي تتميز به المجتمعات الحديثة على أكثر من صعيد: اجتماعي، اقتصادي، سياسي إلخ قد يقف ضد تحقيق تلك المطالب، وبالتالي يجعل مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالمشكلات.

وعلى هذا الأساس يرى كثير من الباحثين أن مرحلة المراهقة هي مرحلة الضغوط النفسية ومن بينهم هول (Hall) الذي يعتبر أول من أشار إلى أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة الضغوط والعواصف.

وقد أشارت الإحصاءات الحديثة إلى أن 80% من أمراض العصر مثل النوبات القلبية والقرح المعدية وضغط الدم والكآبة والتفكير في الانتحار بدايتها ضغوط نفسية فقد توصل (لونسون) Lwinsohn وآخرون إلى أن إصابة المراهقين بأي من اضطرابات التوتر في أي وقت من الأوقات تزيد من احتمال الإصابة بنوبة اكتئاب شديد خلال خمس سنوات اللاحقة بدرجة ملحوظة.

وعليه فالمراهقة هي المرحلة التي تظهر فيها حاجة المراهق إلى تحقيق الذات، حيث يتمكن المراهق من التوجه نحو أهداف محددة، ويلتزم بما أختره من أدوار اجتماعية، وبالتالي نجاحه في الاندماج في مجتمعه، فقدرته المراهق على اختيار الدراسة أو المهنة أو العمل الذي سيمارس حياته من خلاله من مؤشرات تحقيقه لذاته، حيث تمثل نقطة تحول نحو الاستقلالية الضرورية للنمو السوي في مرحلة الرشد، عبر عنها بعض السيكلوجيين بمفهوم " الفطام النفسي " . (سلاف، 2012، 253)

ولذلك تعتبر مرحلة الثانوية أحد المحطات الهامة في حياة الطلاب، والتي لا تخلو من تلك الضغوطات والأحداث والمواقف والأزمات اليومية الضاغطة. (أحمد، 2013، 11)

وكثيرا ما تنتاب أغلب المقبلين على الشهادات النهائية، وبشكل أخص شهادة البكالوريا حالة شديدة من الخوف والتشنج والتوتر وفقدان الثقة بالنفس مما يؤثر سلبا على مستوى أدائهم وبالتالي نتائجهم، ويساهم بشكل أكبر الأولياء في زيادة هذا التوتر بتذكيرهم كل مرة بأنهم مقبلين على شهادة هامة وهي البكالوريا. <http://www.djazairress.com/alahrar/1723>

وهذا ما يدفع بتلاميذ إلى البحث على طرق ووسائل التي تستطيع تخفض والتوتر تسمى بأساليب التعامل مع الضغوط، وعند نظرية التحليل النفسي تسمى بأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع، وهي تعد حلا توفيقيا وسطا، أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، كما أنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق.

إن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن أساليب التعامل، كون الأولى تحدث لا شعوريا، أما ثانية فهي تحدث شعوريا ويلجأ إليها الفرد بما يلبي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد. (نايل، عبد اللطيف، 2009، 120)

كما أن استراتيجيات وإدارة الضغوط الفعالة تساعد الأفراد على حل المشكلات، واتخاذ القرارات، يعكس الأفراد الذين يفسلون في مواجهة وإدارة الضغوط فإن ذلك يؤثر سلبا على أهدافهم، وعلى حياتهم بطرق مختلفة. (سليمان، 2010، 3).

وعلى ضوء ذلك تتمحور إشكالية الدراسة فيما يلي:

ما مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

هل تختلف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على الشهادة البكالوريا باختلاف الجنس؟

هل تختلف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة الدراسية؟

وللإجابة عن هذه التساؤلات قمنا بطرح الفرضيات التالية:

نتوقع ارتفاع في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

تختلف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس.

تختلف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة.

2.دواعي اختيار الموضوع:

من بين الأسباب الكامنة وراء اختيار هذا الدراسة كموضوع للبحث ما يلي:

إثراء البحث العلمي من خلال التطرق إلى مثل هذا الموضوع.

تسليط الضوء على الخصائص النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

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

3.أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

التعرف على مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

إبراز الاختلاف في درجات قياس مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

إبراز الاختلاف في درجات قياس مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أهمية الموضوع الذي تتناوله، حيث تسعى إلى إلقاء الضوء على شريحة مهمة من المجتمع ألا وهي تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا فهي تعد سنة مصيرية وخاصة أن تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مراهقين وهي مرحلة حرجية من حياتهم فيتعرضون لضغوطات عديدة فيحاولون التصدي لها والتكيف معها سواء بالإيجاب أو بالسلب كما تتجلى الأهمية التي يكتسبها هذا الموضوع من حيث حدائته خاصة لدى فئة تلاميذ الثالثة ثانوي نظرا لما يميز هذه الفئة من خصائص ومدى أهمية استراتيجيات المواجهة في حياتنا اليومية، ومدى تأثيرها في بناء صورة الفرد الذاتية والموضوعية.

4. التعاريف الإجرائية للمصطلحات:

استراتيجيات المواجهة: وهي المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة وهي الدرجة التي يحصل عليها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي في مقياس المواجهة، والتي تؤخذ فيها الإجابات على بنود الاختبار موزعة على المحاور التالية:

حل المشكل، المواجهة الفعالة، البحث عن السند، تجنب المواجهة، المواجهة الانفعالية

الضغوط: هي حالة من شدة والضغط التي يفقد فيها تلاميذ المقبلون على شهادة البكالوريا القدرة على سيطرة وتحكم في التوتر والقلق الناجم عن المواقف والوضعية التي تعترضه.

تلميذ السنة الثالثة ثانوي: هو تلميذ المسجل بالسنة الدراسية 2018/2019 الغير معيد المترشح لامتحان شهادة البكالوريا.

5. الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على عدد مهم من الدراسات السابقة التي لها علاقة بدراسة الحالية وفي حدود اطلاعي تمكنت من إيجاد البعض الدراسات تتناول نفس متغيرات هذه الدراسة الخاصة باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا والتي يمكن الاستفادة منها:

5-1 الدراسات العربية:

دراسة كلكال جيلالي (2016):

بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستجابات الإكتئابية لدى مرضى القلب"، وكانت الفرضية العامة لهذه الدراسة هي : يعتمد مرضى القلب على استراتيجيات مختلفة في مواجهتهم للضغوط النفسية منها استراتيجيات إيجابية، أهمها حل المشكل حيث تميزت حالتان من حالات الأربعة بمرونة كبيرة في مواجهة الضغوط النفسية وحس إيجابي نحو المرض بصفة عامة، بينما في الجهة المقابلة استعملت حالتان استراتيجيات سلبية، أهمها استراتيجية " التجنب في مواجهة الضغوط النفسية، تمثلت أعراضها في الحزن واليأس والقنوط وتجنب الحديث حول السبب المشكل وتجنب الآخرين. وتوصل إلى أن هناك علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والاستجابة الإكتئابية لدى مرضى القلب حيث أن الحالات التي تستخدم استراتيجيات إيجابية في مواجهة الضغوط النفسية ليس لها استجابات اكتئابية للضغوط النفسية ومن جهة أخرى فإن الحالات التي تستخدم استراتيجيات سلبية لديها استجابات اكتئابية واضحة.

دراسة والي وداد (2015):

بعنوان "استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين (ذكور، إناث)"

حيث هدفت هذه الدراسة المطبقة على (133) مراهقا جانحا (ذكور وإناث) إلى الكشف عن استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكثر استخداما لدى المراهقين الجانحين (ذكور وإناث)، والأخذ بعين الاعتبار مجموع المتغيرات ذات التأثير فتوصلت إلى أن استراتيجية الانفعال من بين أكثر أساليب المواجهة استخداما من طرف المراهقين الجانحين (ذكور وإناث)، تليها استراتيجية التجنب كثاني أسلوب في التكيف مع المواقف التي قيمت على أنها ضاغطة، لتلجأ بعدها هذه الفئة إلى استخدام استراتيجية العمل، أما عن الأساليب الفرعية فيلجأ المراهقون الجانحون إلى استخدام أسلوب التسلية ثم أسلوب الدعم الاجتماعي . ومن ثم فإن الفرضية تحققت.

دراسة نرمين غريب (2014):

بعنوان " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مجالات الضغوط النفسية التي تواجه مرضى السكري والتعرف إلى استراتيجيات من جهة الضغوط النفسية تبعا للنمط الحياة وجنس المريض، أجريت علي عينة قوامها (345) مريض سكري منهم (95) مريض سكري نمط أول و(250) مريض سكري نمط ثاني وقد استخدمت الباحثة استبانة للضغوط واستبانة لاستراتيجيات المواجهة من إعداد الباحثة، وقد أظهرت النتائج أن المصابون بالسكري يتعرضون لضغوط متعلقة بالعلاج بالمرتبة الأولى، ثم الضغوط الجسدية، يليه الضغوط النفسية، ومن ثم المالية، ويليه الضغوط الأسرية، وأخير الضغوط الاجتماعية كما وجد أن الاستراتيجيات المستخدمة من قبل المرضى السكري من نمط الأول هي الاستراتيجيات السلبية، بينما استخدم مرضى السكري من النمط الثاني الاستراتيجيات الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية .

دراسة نجية إسحاق (2001):

بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط وعلاقة ببعض المتغيرات الشخصية لدى الجنسين فهدفت إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى الشباب الجامعي من الجنسين، ومعرفة هل هناك فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط؟ وهل هناك فروق بين الجنسين في متغيرات الشخصية التي تقاس باختبار اليد الإسقاطي. وقد كانت عينة الدراسة مكونة من 100 من طلاب جامعة عين شمس (مصر) مقسمين بالتساوي ذكور وإناث. وقد استخدمت في هذه الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد موس 1988، واختبار اليد الإسقاطي من إعداد بركلين وبيوترسكس واجنر (1962).

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث على بعض المتغيرات الشخصية.

واختلفت نتائج الدراسات الخاصة بفروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط، حيث أظهر البعض منها أن الإناث أكثر اعتمادية على الأساليب الإحجامية.

(بديعة، 2013، 33)

دراسة رجب علي شعبان (1992): هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية والتوافق، تكونت عينة البحث من 39 طالبا و 29 طالبة من سن (18-22) سنة من خلال تطبيق مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، ومقياس كاليفورنيا للشخصية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين سمة الثبات الانفعالي لدى الإناث وأسلوب التحليل المنطقي وإعادة تقييم الإيجابي، أما عند الذكور فقد ارتبط النشاط والنظام بأساليب التعامل الإقدامية، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين أساليب التعامل الإحجامية وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي لدى كلا الجنسين .

(حدة بلقاسم، 2013، 130)

2-الدراسات الأجنبية:

دراسة ستون ونيل (1984) الولايات المتحدة الأمريكية:

بعنوان "أساليب مواجهة الضغوط النفسية " هدفت الدراسة إلى معرفة الأساليب التي يتبعها الأفراد في المجتمع الأمريكي في مواجهة الضغوط النفسية، والفروق بين الذكور والإناث في استخدام هذه الأساليب، تألفت العينة من (120) فردا تمت مقابلتهم في بيوتهم، وصنفت الأساليب التي تضمنتها إجاباتهم إلى خمسة أساليب وهي (الفعل المباشر، الحصول على الدعم الاجتماعي، الاسترخاء، التقبل النشاط الديني)، وبينت الدراسة ان أساليب الدعم الاجتماعي والاسترخاء والتقبل والنشاط الديني أكثر استخداما عند الإناث، في حين أن أسلوب الفعل المباشر كان أكثر استخداما عند ذكور .

دراسة سوزان ومكلارين (2000) أستراليا:

بعنوان " الضغط وأساليب المواجهة كدلالة للمهنة والهوية والجنسية " حيث اهتمت الدراسة ببحث الفروق في الضغوط على قطاع من العاملين الأستراليين منهم (226) من الموظفين المكتئبين و(292) من العمال من كلا الجنسين في أستراليا، وطبق عليهم مقياس للمواجهة وإدراك الضغوط، ومن بين النتائج التي تم التوصل إليها أن كل من المهنة والهوية الجنسية تؤثران ولكن بشكل مستقل على المواجهة، كما أشارت النتائج أن الإناث أكثر تأثرا من الذكور بالدعم الاجتماعي، وأن الموظفين يملكون استراتيجيات للمواجهة تركز على المشكلة بينما اتسمت استراتيجيات العمال بعدم الفعالية . (ولاء، 49، 2017)

تعقيب على الدراسات السابقة: تعتبر الدراسات السابقة عرض لبعض نماذج الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكيفية التعامل مع الضغوط الحياة اليومية فتميزت بمايلي:

من حيث الهدف: تنوعت الأهداف الدراسات السابقة وتعدد منها الكشف عن علاقة استراتيجيات المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات، كدراسة: (رجب شعبان التي هدفت إلى البحث عن استراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بسمات الشخصية والتوافق) (وكلكال جيلالي التي إلى البحث عن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستجابات الإكتئابية لدى مرضى القلب) (ونجية إسحاق التي هدفت إلى البحث عن أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى الجنسين).

من حيث العينة: تنوعت عينة الدراسة بتنوع أهدافها بحيث شملت كلا الجنسين (ذكور وإناث) كدراسة (والي وداد) و(سوزان ومكلارين) وشملت كذلك أفراد كدراسة (ستون ونيل) وفئات كدراسة نرمين غريب

من أداة جمع البيانات: فقد تنوعت وسائل القياس المستخدمة في الدراسات السابقة فقد تم استخدام المقابلات نصف موجهة كدراسة (كلكال جيلالي) ومقياس الضغط كدراسة (نرمين نجيب) أساليب المواجهة (واكلي بديعة).

من حيث النتائج: لقد تنوعت نتائج منها دلت على وجود فروق كدراسة (سوزان ومكلارين)
وأخرى لم تكن دالة كدراسة (واكلي بديعة) وأخرى توصلت إلى أكثر الأساليب استخداما
كدراسة (ستون ونيل) .

الفصل الثاني: استراتيجيات المواجهة

تمهيد

1. نظرة التاريخية في مفهوم المواجهة
2. تعريف استراتيجيات المواجهة.
3. أقسام الحيل الدفاعية.
4. ميكانيزمات الدفاع.
5. العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية.
- 1.5. عوامل شخصية.
- 2.5. عوامل ديموغرافية.
- 3.5. خصائص وقدرات الوالدين.
6. المداخل النظرية المفسرة لعملية المواجهة.

خلاصة الفصل

تمهيد:

يواجه الفرد في حياته كثيرا من الظروف الضاغطة ومن ثم يحاول التعامل معها من خلال إتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتجعله في حالة من التوازن إلا أن بعض الأفراد قد يفشلون في ذلك، وقد يرجع ذلك إلى اختلاف الأفراد أنفسهم وتتنوع الأحداث ذاتها، فهذا شخص يتعامل مع الأحداث الضاغطة بمرونة وذلك آخر يتعامل بقوة واندفاعية حيال الحدث ذاته الأمر الذي يؤدي إلى زيادة حدة الشعور بالضغط لديه.

1- نظرة تاريخية في مفهوم المواجهة:

إن مفهوم المواجهة ارتبط تاريخيا بمفهوم ميكانيزمات الدفاع والتكيف حيث أن الأول تطور مع نهاية القرن التاسع عشر من خلال التحليل النفسي، أما الثاني فقد تطور خلال النصف الثاني من نفس القرن من خلال علم الأحياء (Biologie) وعلم نفس الحيوان والنظرية التطورية لداروين

المواجهة والدفاع: إن مصطلح الدفاع ظهر كما أشرنا مع نهاية القرن التاسع عشر، فقد ارتبط مع نمو التحليل النفسي وعلم النفس الدينامي الذي نظرا إلى مواجهة المواقف المزعجة والدفاعات على أنها استجابات لاشعورية في معظمها للصراعات الداخلية. فقد لاحظ بروير وفرويد (Freud e Breuer) أن الأفكار غير المرغوبة أو المضطربة أحيانا تقفز إلى الشعور، وفي أول كتاباته وضع (فرويد) أنواع الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها الفرد ليحل أو يشوه أو يحرف المشاعر والأفكار غير المرغوبة وفي مؤلفه (الكف، العرض، والقلق) استخدم مصطلح الدفاع في معناه العام ليشير إلى مقاومة الأنا ضد الأفكار الغير المرغوبة، وقد ورد الكبت كأحد ميكانيزمات الدفاع الأساسية، ومنذ سنوات الستينات إلى غاية السبعينات بدأ الباحثون في مجال ميكانيزمات الدفاع في استخدام مصطلح المواجهة (Coping) هذا المصطلح الذي استمد جذوره من المفاهيم الأساسية لعلم النفس المختصر للإشارة إلى الميكانيزمات الدفاعية الأكثر تكيفا (كالتسامي، الدعابة) ومن المهم التذكير بأن الأعمال الأولى الخاصة بالمواجهة كانت ضمن سلسلة الأعمال المرتبطة بميكانيزمات الدفاع، ففي دراسة لقرير وزملائه (Greerl) عن مريضات سرطان الثدي، فعند استخدامهم

للمقابلات العيادية توصلوا إلى أن هناك أربعة أنواع من الاتجاهات لديهم في مواجهة المرض وهي الإنكار، الروح القتالية، رباطة الجأش، اليأس والعجز، وقد لاحظوا أن هناك تداخل بين ميكانيزمات الدفاع التقليدية واستراتيجيات المواجهة. ومنذ سنوات الستينات إلى غاية الثمانينات كان هناك غموض وتداخل بين المواجهة وميكانيزمات الدفاع خاصة في المعنى، وقد جاءت بعض المحاولات لتوضيح هذا الاختلاف منشورة في كتاب (Hann)، ولقد وضح الاختلافات بين المفهومين على النحو التالي . (حده بلقاسم، 2016، 73)

1- ميكانيزمات الدفاع: هي عمليات صارمة، تعمل على مستوى اللاشعور، غير قابلة للتعديل أو التغيير حسب ما يتطلبه الموقف، ضعيفة المقاومة ترتبط بصراعات بين شخصية وبأحداث الحياة الماضية وتعمل عموماً على تشويه وتحريف الواقع بهدف الحد من التوتر والقلق الذي يسببه الموقف السائد وإبقائه عند مستوى معين ليتلاءم وقدرة الفرد على التحمل.

2- استراتيجيات المواجهة: هي عمليات مرنة شعورية تختلف وتتغير تماشياً مع ما يتطلبه الموقف متجه نحو الواقع سواء داخلياً أو خارجياً وظيفتها مساعدة الفرد على تسيير وتخفيض وتحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، ولعل جوهر الفصل بينهما يكمن في أن استراتيجيات المواجهة محاولات شعورية إرادية لمواجهة مشاكل حالية (حديثة) ومن هنا يتضح أنه على الرغم من أن تلك الآليات الدفاعية تستخدم لتقليل التوتر والقلق فهي ليست مكافئة تماماً لمفهوم المواجهة.

والجدول الموالي يوضح الفروق بين ميكانيزمات الدفاع وعمليات المواجهة والتي وضعها بليتشك (plutchik)

عمليات المواجهة	آليات الدفاع
التجنب	العزل الكبت
التقليل أو التصغير	الإنكار
التعويض (استعاض/إبدال/تغيير)	الإبدال أو الإزاحة
البحث عن مساندة اجتماعية	النكوص -المرور إلى الفعل
التعويض	التعويض، التقمص التخيل

البحت عن معلومات	التسامي، الإلغاء، التبرير، العقلنة
إلقاء المسؤولية على الآخرين	الإسقاط
القلب أو الإبدال	التكوين العكسي

ب- المواجهة والتكيف:

يرى الباحثون أن مصطلح المواجهة يأخذ جذوره من النظريات المرتبطة بالتكيف وتطور الأنواع، فالفرد يمتلك ذخيرة من الاستجابات وردود الفعل (الفطرية والمكتسبة) والتي تسمح له بالعيش في مواجهة مختلف التهديدات إما بالمجابهة (المواجهة) أو بالفرار (الهروب)، بالأخص عندما يواجه عدواً أو خصماً أو موقفاً خطراً، لذلك اعتبر بعض الباحثين أن الضغط والمواجهة جزء مكمل لعمليات التكيف لصعوبات الحياة .وحسب (لازوارس وفولكمان) فإنه يجدر التفريق بين المواجهة coping والتكيف Adaptation، فالتكيف مصطلح واسع للغاية يستخدم في علم النفس كما في البيولوجيا، فالتكيف يتضمن كل أشكال وأنواع ردود فعل الكائنات الحية مع الشروط المتغيرة للمحيط أو البيئة، في المقابل فإن المواجهة هي مفهوم أكثر دقة فهي تشير إلى مختلف الاستجابات التوافقية لدى الفرد، فهي لا تعني إلا ردود فعل الفرد للمتغيرات البيئية التي يقيّمها أو يدركها بأنها مهددة أو ضاغطة .

في حين التكيف يتضمن ردود فعل توافقية متكررة وآلية ثابتة، بينما تتضمن المواجهة مجهودات وسلوكية واعية متغيرة وفي بعض الأحيان جديدة بالنسبة للفرد.

(حدة بلقاسم، 2016، 75)

2- تعريف: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

يشير ايلس وآخرون إلى أن أساليب مواجهة الضغوط تعني الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة ويفسرها ويقيمها بأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوى من التوافق.

(أحمد، 2013، 31)

يعرفها ولما ن هي عبارة عن: "مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف.

ويعرفها موس بأنها " مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط ". .

ويعرفها ماتيني " بأنها أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو لاشعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوطات والمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة ". .

ويعرفها كمال الدسوقي " بأنها الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما ". (حدة بلقاسم، 2016، 76)

أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثارها السلبية بقدر الإمكان.

ويعرف الزهران الحيل الدفاعية بأنها "محاولات للإبقاء على التوازن النفسي من أن يصيبه الاختلال وهي حيل عادية يلجأ إليها كل الناس - السوي واللاسوي والعادي والشاذ والصحيح والمريض ولكن الفرق بينهما هو نجاح الأول وإخفاق الثاني باستمرار وجودها بصورة معتدلة عند الأول وبصورة مفرطة عند الثاني. (صبرة وأشرف، 2004، 201)

3-أقسام الحيل الدفاعية

تتعدد حيل الدفاع النفسي وتنقسم إلى أقسام منها:

1- حيل الدفاع الإنسحابية أو هروبيه مثل الانسحاب والنكوص والتفكك والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية.

2- حيل الدفاع العدوانية أو الهجومية مثل العدوان والإسقاط والاحتواء.

3- حيل الدفاع الإبدالية مثل الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض والتقمص وتكوين رد الفعل والتعميم والرمزية والتقدير المثالي.

وهناك تقسم آخر وهو:

حيل الدفاع السوية: وهي غير عنيفة وتساعد الفرد في حل أزمته النفسية وتحقيق توافقه النفسي مثل الإعلاء والتعويض والتقمص والإبدال.

حيل الدفاع الغير السوية: وهي عنيفة يلجأ إليها الفرد عندما تخفق حيله الدفاعية السوية فيظهر سلوكه مرضيا مثل الإسقاط والنكوص والعدوان والتحويل والتفكيك والسلبية.

ويذكر أن هذه الحيل اللاشعورية التي يلجأ إليها الإنسان متعددة، متفاوتة ومتشابكة تعمل في أكثر من ميدان وقد تشترك في أكثر من عملية في الميدان الواحد بصورة متداخلة، تجعل من الصعب تصنيفها ولو أن البعض يصنفها إلى حيل هجومية وأخرى هروبية أو دفاعية وأخرى خداعية وهي تهدف إلى معالجة آثار الكبت والصراع بين الدوافع والهرب من الأوضاع والمواقف المسببة للكبت والإحباط ويجب أن تفرق بين الآليات العقلية وبين الحالات التي يعتمد فيها الإنسان على تصرفات شعورية يأتيها عن وعي تام وقصد واضح تفاديا للكبت والصراع فهذه لا تعتبر ميل لا شعورة وآليات عقلية فلكي تعتبر الاستجابة نوعا من الحيل اللاشعورية أو الآليات العقلية الدفاعية أو الهروبية يجب أن تتوفر فيها صفة اللاشعورية .

وهناك بعض تصنيفات أخرى:

تصنيف هيجر وإندلر 1995 حيث أفصحا عن وجود ثلاثة أساليب لتعامل مع الضغط:

أسلوب التوجيه الانفعالي: ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية التي تنتاب الفرد وتتعكس على أسلوبه في التعامل مع المشكلة وتتضمن مشاعر الضيق والتوتر والانزعاج والغضب والأسى واليأس.

أسلوب التوجه نحو التجنب: ويقصد به محاولة الفرد تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة وأن يكتفي بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب، أيضا أسلوب الإحجام في التعامل مع المواقف الضاغطة.

أسلوب التوجه نحو الأداء: ويقصد به المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة.

وقد أشارت الدراسات الإمبريقية إلى أن الأفراد مرتفعي الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلا للاعتماد على أسلوب التوجه الانفعالي كأحد الاستراتيجيات السلبية في التعامل مع المواقف الضاغطة، أما الأفراد منخفضي الاضطرابات الانفعالية كانوا أكثر ميلا للاعتماد على استخدام أسلوب التوجه نحو الأداء كأحد استراتيجيات الإيجابية في مواجهة ضغوط الحياة. (حسين 2005، 214، 213)

تصنيف بجليس وموس (1981)

يصنف بيلنجس وموس استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات مواجهة إقداميه وأخرى إحجاميه ويرى أن استراتيجيات المواجهة الضغوط الأقدمية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية للتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن استراتيجيات المواجهة الإحجامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار والتشتت والكبت والقمع والتقبل أو الاستسلام. وبعبارة أكثر وضوحا أن استراتيجيات المواجهة الأقدمية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة، ذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتيت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على معلومات بأن الحدث الضاغط واستخدام أساليب سلوكية

ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه وإعادة التقييم الإيجابي للموقف، أي إعادة بناء الموقف معرفيا بطريقة إيجابية والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين واستخدام أسلوب حل المشكلات .

أما الأساليب الإحجامية في المواجهة تتضمن تجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط أو المشكلة وتقبل المشكلة والاستسلام لها أو التنفيس الانفعالي لخفض التوترات الانفعالات السلبية المصاحبة للموقف الضاغط، ويفضل الأفراد الاستراتيجيات الأقدمية ويستخدمونها في المواجهة والتحدي مع المواقف الضاغطة. (عزالدين، عليّة، 2012، 51، 50)

تصنيف إفرلي (1989)

يصنف إفرلي أساليب التعامل مع الضغوط إلى نوعين وهما أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض الضغوط مثل الاسترخاء والتمارين الجسمية وأساليب تؤدي إلى سوء التوافق ولكنها تؤدي إلى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل تعاطي الكحوليات والعقاقير .

تصنيف كوتن (1990)

ولقد صنف الاستراتيجيات المواجهة الضغوط في عدة أنواع:

استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول المشكلة: وغالبا ما تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغوط فسيولوجيا، فعندما يكون مصدر الضغط مثلا هو إصابة بمرض مزمن عندئذ تتضمن الاستراتيجية الفسيولوجية التي تتركز حول مشكلة تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

استراتيجية معرفية تتركز حول المشكلة: وتستخدم في تعديل إدراك الفرد للمواقف الضاغطة، وكذلك في عملية التقييم المعرفي للموقف، ومن فنيات المواجهة التي تندرج تحت هذه الاستراتيجيات إيقاف التفكير الخاطئ وغير منطقي واختيار الفرضيات وحل المشكلات.

استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة: وهي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط وتتضمن عدة فنيات مثل توحيد الذات وإدارة الوقت واكتساب مهارات جديدة.

استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول الانفعال: وتستهدف التعامل مع التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط وتتضمن عدة فنيات للإدارة وهي التدريب على الاسترخاء وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد مما يساعد ذلك على خفض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط.

استراتيجيات سلوكية تتركز حول الانفعال: وتهدف إلى التعامل مع استجابة الضغط وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة واستخدام الدعابة والمرح في التخفيف من استجابة الضغط.

تصنيف جراشا (1983)

صنف جراشا أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين إلى نوعين هما أساليب مواجهة لا شعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليه فرويد في نظريته للتحليل النفسي، وأساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفة للتغلب على الضغوط. (عز الدين، علي، 2012، 52)

4- ميكانزمات الدفاع

تكيف: يشمل تكيف الكائن الحي بعامة (الإنسان، حيوان، النبات) إزاء البيئة المادية التي يعيش فيها هذا الكائن الحي والكائن الحي لكي يتمكن من العيش في بيئة ما، لابد أن يكيف نفسه لهذه البيئة فقد تحدث تحويلات في كيان الكائن ليواجه مشكلات وصعوبات مفروضة عليه من البيئة. (محمد، 2004، 15)

ويرى كثير من المختصين الاجتماعيين أن مساعدة الناس للتغلب على ضغوط الحياة خلال مراحل نموهم المختلفة وتقوية قدراتهم التكيفية ودعمها هو جزء أساسي من عملية التدخل والعلاج في الخدمة الاجتماعية. (سهيل، 2005، 117)

التوافق : هو مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولاً إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو سوء الانسجام

والتناغم مع الذات ومع الآخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها... الخ وعليه فالتوافق مفهوم إنساني ويكون سوء التوافق هو فشل الشخص في تحقيق إنجازاته وإشباع حاجاته ومواجهة صراعاته بطريقة سوية يرضى عنها المجتمع والثقافة التي يعيش ضمن إطارها ومن ثم يعيش الفرد سيء التوافق في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها وهو في حالة من عدم الانسجام وعدم التناغم وإذا ما زاد هذا القدر (من الناحية الكمية) من سوء التوافق ، أقترب الشخص من المرض النفسي (العصاب) .

(محمد، 2004، 15، 14)

الكبت: عملية عقلية لاشعوري يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعوره بالقلق والضيق الذي يعانیه بسبب ورود عوامل متضاربة الأهداف في نفسه وباستخدام هذا الميكانيزم (الآلية) فإن الإنسان يحرر نفسه ولو مؤقتاً من الضغوط المتسلطة عليه وتشكل عبئاً لا يطيقه، فيهرب من الموقف الضاغط بكبته ومحاولة تحييده على الأقل. لكي يحصل على توازنه النفسي.

التعويض: حيلة دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الإنسان حينما يبتغي سلوكاً يعوض فيه شعوراً بالنقص وقد يكون هذا الشعور وهمياً أو حقيقياً، سواء كان جسمياً أو نفسياً أو مادياً، والتعويض محاولة لا شعورية تهدف للارتقاء إلى مستوى الذي وضعه الإنسان لنفسه.

(سهيل، 2005، 118)

التبرير: وهو إعطاء أسباب مقبولة اجتماعياً للسلوك بغرض إخفاء الحقيقة عن الذات، ويعد وسيلة دفاعية ترمي إلى محافظة الفرد على احترامه لنفسه وتجنبه للشعور بالإثم، وتعطيه الشعور بأن ما قام به قد جاء بناء على تفكير منطقي معقول، ويختلف التبرير عن الكذب، بأن الأول (التبرير) يكذب فيه الإنسان على نفسه، في حين يكون الثاني (الكذب) بأن يكذب الإنسان على الناس، وهذه الآلية الدفاعية تقدم أسباباً مقبولة اجتماعياً لما يصدر عن الإنسان من سلوك وهو يخفي وراءه حقيقة الذات.

التحويل: وهي آلية دفاعية تستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك من عمل إلى آخر، بمعنى اكتساب خبرة معينة تؤدي إلى رفع مستوى الإنجاز للفرد في عمل مماثل أو إلى خفض مستواه أن كان العمل الجديد مغايرا للعمل الأصلي كل المغايرة. وفي التحليل النفسي يدل هذا الميكانيزم على موقف انفعالي معقد.

التكوين العكسي: وهو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس غما بالقمع أو بكتبه، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيرا في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلا عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكا لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما، قد يكون تكوينا عكسيا لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها.

النكوص (الارتداد): مرضى هو الارتداد أو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر الممثلة في النمو النفسي. ويتميز بعدد من الظواهر النفسية المتمثلة في النشاط النفسي، ويكون النكوص عادة إلى المراحل السابقة، وهو ما يحدث دائما لدى المرضى الذهانيين (سهيل، 2005، 119) العقل.

التحول - النقص: عملية لا شعورية بعيدة المدى، نتائجها ثابتة، ويكتسب بها الشخص خصائص شخص آخر تربطه به روابط انفعالية قوية.

الخيال: وهو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، النسيان الخ، وهو ينتمي إلى مجال التفكير حصرا ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية، ويؤدي إلى تخفيض التوتر بعض الدوافع من خلال تبديدها.

التسامي (الإعلاء): آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشارا، وبدل استخدامها على الصحة النفسية العالية، فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدوانى المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعيا وشخصيا، فمثلا النتاجات الفكرية والأدبية

والشعرية... ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامي بها وإعلاءها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع. (سهيل، 2005، 120)

5-العوامل التي تؤثر في استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية

إن ردود أفعال الأفراد نحو المواقف الضاغطة متباينة، واستجابة الأفراد لموقف ما يختلف من فرد إلى آخر، ويعود هذا تباين إلى شخصية الفرد، والخبرات التي يتعرض لها، وقدرته على مواجهة صراعات الحياة، فإدراكه للمواقف الخارجية وفكرته عن ذاته، والطريقة التي يدرك بها ذاته تعد النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، وهذه العوامل تحدد كيفية تصرفنا أمام المواقف ومواجهة الضغوط النفسية، ومن هذه العوامل:

5-1 العوامل الشخصية: خاصة النضج الانفعالي والمعرفي والثقة بالنفس تؤثر في طبيعة التعامل مع الضغط، إضافة إلى العوامل المرتبطة بالموقف الضاغط وخصائص البيئة التي يعيش فيها الفرد.

5-2 عوامل ديموغرافية: تؤثر في تعامل الفرد مع الضغط، مثل الجنس، العمر، والأوضاع الاقتصادية، والاجتماعية، والخبرات السابقة، والجماعات الفلسفية والدينية التي ينتمي إليها الفرد.

5-3 خصائص وقدرات الوالدين وقدراتهما في التعايش مع الضغوط النفسية: ومنها المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والذكاء، والسمات الشخصية، والمعنويات، والخبرة الماضية، والمهنة. (سلام راضي، 2013، 30)

6- المداخل النظرية المفسرة لعملية المواجهة:

تعددت المداخل النظرية المفسرة لعملية المواجهة، إذ كان لها دورا هاما في تفسير عملية التعامل مع الضغوط وفيما يلي عرض بسيط بأهم هذه النظريات:

المدخل الفيزيولوجي:

يركز أنصار هذا الاتجاه ومنهم سيلبي وفرانكن هوزر في تفسيرهم كيفية مواجهة الأفراد للضغوط على مجموع الاستجابات والتغيرات الفيزيولوجية التي تصاحب تعرض الفرد لمواقف ضاغطة أو صادمة مثل زيادة إفراز الغدد، التعرق، سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم.... إلخ من التغيرات الفيزيولوجية وما يترتب على ذلك من زيادة نشاط الفرد أثناء مواجهة المواقف الضاغطة حيث انعكس هذا في العديد من تعاريف الباحثين عند تعريفهم للمواجهة، ومنهم سولس وآخرون حيث يرون بأنها " أنماط الاستجابات التي يقوم بها الفرد سواء أكانت ظاهرة لمنع أو لتخفيف الضغط .

المدخل السيكيو دينامي :

تعد نظرية الأولى عن المواجهة فلقد تناول فرويد مفهوم المواجهة في إطار ميكانيزمات الدفاع والعمليات اللاشعورية حيث يرى أن هذه الميكانيزمات هي عبارة عن استراتيجيات مواجهة يستخدمها الفرد ليحمي بها نفسه من الصراعات والتوترات الناشئة من المكبوتات وهذه الميكانيزمات ذات أهمية في خفض الصراع وتعمل على مستوى اللاشعور، كما أنها تعمل على تحريف إدراكات الفرد للواقع كوسيلة لخفض التهديد، وفي ذلك يرى فرويد أن ميكانيزمات الدفاع هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجأ إليها الفرد لا شعوريا لتخفيف التوتر والقلق والصراعات الداخلية، ومن أمثلة هذه الميكانيزمات الكبت، الإنكار، التجنب، الإسقاط.... إلخ ومن هنا ترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية تتبع من داخل الفرد .

(حدة بلقاسم، 2016، 92)

المدخل المعرفي:

يذهب أصحاب هذا الاتجاه وعلى رأسهم لازا روس وفو لكمان مكينبوم، ألبرت أليس، إلى أن مواجهة الأفراد للمواقف الضاغطة يعتمد بشكل أساسي على العمليات المعرفية سواء في تفسير الفرد للموقف أو في تقييمه لمصادر التعامل معها (تقييم أولي اثنوي)، وقد ظهر هذا الاتجاه كرد فعل للمدخل السيكيو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، ويؤكد هذا الاتجاه على أن عملية التقييم الأولي والثانوي تؤثر بشكل فعال

في تحديد طبيعة استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال الموقف الضاغط، ويشير بعض الباحثين إلى أن قدرة الفرد على التحكم في الموقف الضاغط ترجع إلى التقييم الإيجابي لقدراته وإمكاناته و(مصادر التعامل)، وأن الأفراد الذين يفسلون في المواجهة يكون لديهم إعادة تقييم معرفي لقدراتهم وإمكاناتهم ويدركون أنفسهم على أنهم عاجزون وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف، ولذلك فالمنحنى المعرفي عموماً يرى أن المواجهة تعتمد أساساً على إدراك وتقييم الأفراد للمواقف على أنها مهددة أم لا وليس على خصائص الموقف كما هي في الواقع .

المدخل التفاعلي - مدخل التقارب بين الشخصية خصائص الموقف:

إن القصور في المداخل السابقة هي إغفالها لدور العوامل الموقفية في تحديد سلوك المواجهة، فلقد أفرزت بحوث (لازاروس وفولكمان) إلى ظهور مدخل جديد يركز على التقارب بين عوامل الشخصية والسياق الموقف، كما جاء هذا المدخل ليؤكد من خلال البحوث التي قام بها كل من أوبرين ودلونجس وغيرهم على كل من العوامل الموقفية وعوامل الشخصية في تفسير قدر كبير من التباين في سلوك المواجهة بين الأفراد، فهذا المدخل يعترف بأهمية كل من عوامل الشخصية والمحددات الموقفية في عملية المواجهة.

وفي هذا الصدد يشير موس وبيلينخ أن المصادر البيئية تؤثر بشكل فعال على تقييم الفرد للتهديد الذي ينطوي على الموقف الذي يتعرض له الفرد وأيضاً على اختيار وفاعلية استجابات المواجهة وبذلك فإن عملية المواجهة تعتمد على العوامل الموقفية وعلى المصادر الداخلية والخارجية للفرد. (حده بلقاسم، 2016، 93)

تعليق على نظريات: ركز أنصار المدخل الفيزيولوجي على استجابات الأفراد أثناء الموقف الضاغط وعلى المظهر وتغيرات الخارجية في حين ركز التحليليون على الاستجابات لاشعورية وتحريف الإدراكات في مواجهة الضغوط النفسية، أما أنصار المدخل المعرفي فقد عارضوا التحليليون وارجعوا لقدرة على التقييم الإيجابي هي التي تؤدي إلى المواجهة بطريقة إيجابية، أما أنصار المنهج تفاعلي فقد دمجو بين بنية الشخصية للفرد وبيئته.

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية تختلف لدى الأفراد من فرد لآخر حسب طبيعة الموقف الضاغط فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة المواقف إذ أن الاستراتيجية التي تكون فعالة لدى شخص ما يمكن أن تكون غير فعالة لدى شخص آخر حيث تهدف هذه الاستراتيجيات إلى خفض التوتر والانفعال وإيجاد حل للوضعية الضاغطة.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد

1. نبذة تاريخية على ظهور مفهوم الضغط.
2. أنواع الضغوط النفسية
3. مصادر الضغط النفسية
4. مراحل التي يمر بها الفرد عند التعرض لضغوط نفسية
5. الأسباب المؤدية لضغط النفسي
6. العواقب النفسية لضغط النفسي الزائد
7. نظريات المفسرة للضغوط النفسية
9. طرق قياس الضغوط

خلاصة

تمهيد: هذا الفصل الذي خصص إلى الضغط النفسي بحيث تعددت أشكاله وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترنت به، فقد عرفه باحثون عدة وكل تعريف ينطلق من أساس محدد وواضح فبعضها ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة من المثير والبعض الآخر يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلى متغيرات وسيطة قد لا تكون واضحة.

1- نبذة تاريخية على ظهور مفهوم الضغط النفسي:

شهدت كلمة الضغط (Stress) تطورا وذلك عبر فترات من الزمن، فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية Stringer وهي تعني شدة، ضيق، عقد أو ربط أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف وهذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل، بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدرا للقلق.

ونظرا لشيوع كلمة "ضغوط" سواء في الحياة العامة أو في مجال العمل فقد يتبادر إلى الذهن أنه من السهل إيجاد تعريف محدد لهذا المفهوم بصفة عامة ومفهوم "ضغوط العمل" إلا أن مفهوم الضغوط أصبح محط اهتمام الباحثين في مجالات مختلفة كعلم النفس والاجتماع والإدارة والطب وغيرها... مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفه واستخدامه ودراسته.

إن تحديد مفهوم الضغط "Stress" من الناحية الزمنية صعب للغاية ويحتمل أن هذا المصطلح استعمل لأول مرة خلال القرن الرابع عشر، ولكن هذا الاستعمال لم يكن بصورة ثابتة ومنظمة، وقد استعملت فيما بعد في الكتب الإنجليزية مفاهيم أخرى للدلالة على الضغط منها: Straisse، Strest وبالرغم من الكلمة ومشتقاتها وجدت منذ قرون إلا أن أصلها غير معروف إلى حد الآن. ولأنه من الصعب البحث في ذلك قبل القرن الرابع عشر، إلا أنه يمكن القول بأن بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر، وخلال هذه الفترة، يقول الفيزيولوجي "Claude Bernard" أن التغيرات الخارجية في البيئة يمكنها أن تعطل الكائن العضوي لكي يحافظ على نفسه يجب أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات وأنه من المهم أن يحصل العضو على التكيف، ولكي يحافظ على نفسه يجب أن

يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات، ويبدو أن هذا أول اعتراف بالنتائج المضرة الكامنة في عملية

ويعتبر الفيزيولوجي الأمريكي "والتر كانون" "Walter Cannon" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ Emergency response. أو رد الفعل العسكري Militaristic response بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة. وقد كشفت أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي. أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه. ويعتبر هانز سيللي "Hans Selye" من أشهر الباحثين الذي ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط ويعرف بأب الضغط. ويرجع الفضل إلى كتاباته ومحاضراته في تعريف الجمهور والباحثين، وخاصة في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الإنسان، وأفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابة الذي أصدره عام 1956. وقد عرف الضغط في البداية بأنه الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة.

1-1 تعريف الضغط:

لقد ورد بعدة أشكال وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترنت به فيقال ضغطه ضغطا أي غمزه إلى شيء ومن تصريفات الكلمة ضاغطة مضاغطة أي حين يزاحم أحدهما الآخر ويضيق كل منها على الطرف الآخر، وفي المجال الإنساني فتعني لفظة ضغط الضيق والقهر والاضطرار كما أنها تعني الزحمة والشدة والمجاهدة كما أن من معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه مما يؤثر على علاقته ووضعه مع الآخرين.

(عبد الرحمان، د. س، 7)

عرفه سيللي (sely) أن كلمة الضغط في العلوم البيولوجية تشير إلى حالة الإثارة التي يتحكم فيها إفراز هرمون (A,C,T,H) الإثارة قشرة الغدة الأدرينالية في الكائن الحي، وهي حالة تتوقف على قدرة الكائن الحي إبقاء توازن دائم لبيئته الداخلية بعدما تعرض لما يشكل خطرا على هذا التوازن .

ويعرفه لازاروس (Lazarus) الضغوط بأنها مرحلة من مراحل القلق تنتج عندما لا يستطيع الفرد مواجهة المسؤوليات والأحداث المحيطة به

كما أشار وليم خولي إلى أن كلمة (stress) تعني الضغط أو الشدة أو العبء أو المحنة، وتستخدم الكلمة في علم الوظائف الأعضاء لكل ما يحدث توتر بعضلة ما لدرجة الإجهاد، ومن الناحية المرضية قد تستخدم هذه الكلمة لكل ما يسبب إجهادا أو توترا نفسيا شديدا. (أمانى، تهاى، 2007، 12)

وعرفه ببتون (1977) الضغط بأنه حالة قد تؤدي إلى الاستقزاز، أو الهروب من المواجهة، أو الهروب من الواقع، وقد تؤدي إلى رفع إيجابي، وهو السعي إلى حل المشكلة بطريقة مناسبة، وذلك لإزالة الشعور بالضغط والتوتر.

وعرفه ماك فراث (1974) بأنه آثار تظهر بسبب التغيرات البيئية والتي تؤدي إلى القدرة على الفهم والأداء.

ويعرفه هاملتون ووابرتون (1979) الضغوط بأنها: "استجابة الناس لمثير أو مسبب الضغوط، وترجع أسبابها إلى عوامل داخلية وخارجية، وكذلك ترجع إلى موقع ومدى حساسية الفرد المستقبل للحدث المسبب للضغوط، لذلك فإن الضغوط أحداث غير مقبولة وغير سعيدة وتضعف التوافق والكفاية الإنتاجية". (عبد المنان، 2005، 21)

2-1 مفهوم الضغط النفسي:

هو عبارة عن الشدة أو الصعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أو شخصية. (نايل، عبد اللطيف، 2009، 26)

كما ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكلية أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد حدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.

(عبد الرحمان، د. س، 8)

وفي اللغة الإنجليزية وردت ثلاثة مصطلحات هي الضواغط stressor، والضغط stress وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - فيزيقية، اجتماعية، نفسية والتي يكون لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما. (هارون، 1999، 15)

2- أنواع الضغط النفسي:

2-1 ضغوط العمل: وهذه ناتجة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية الممثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي إلى سوء التكيف مهني. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلا عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا.

2-2 ضغوط الاقتصادية: فلها الدور الأعظم تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة. (عبد اللطيف، نايل، 2009، 30)

2-3 ضغوط الأسرية: وتكون على عدة أشكال منها

تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية أو الالتزامات المادية نحوهم أو حساسية العلاقة مع الشريك.

2-4 ضغوط الزوجية: وتظهر من خلال ما يستدل به من عدم التكيف الزوجي إما لاختلاف العمر بين الأزواج أو الاختلاف الوضع الاجتماعي بينهم أو اختلاف المستوى

الثقافي بينهم أو الاختلاف في خصائص الشخصية. بالإضافة إلى الخلافات أو المشاحنات المستمرة بينهم. أو عدم فعالية الشريك أو إهماله لواجباته تجاه الآخر.

2-5 ضغوط الاجتماعية: إن العلاقات الاجتماعية تتطلب الوقت والجهد والاستعداد لدى الفرد من أجل الانخراط بنجاح في تلك العلاقات وتحمله ما يترتب عليها من تبعات مادية ووقت، وعدم قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة الاجتماعية تصبح مصدرا ضاغطا يكون له آثاره النفسية والاجتماعية عليه.

2-6 ضغوط الصحية: إن إصابة الإنسان ببعض الأمراض العضوية أو النفسية وخاصة المزمنة منها وما يرافق تلك الأمراض من أعراض جانبية وتكلفه مادية تصبح هذه الأعراض والآلام مصدرا كبيرا لشعور المريض بالضغوط النفسية.

2-7 ضغوط ذاتية: وهي الضغوط النفسية الناتجة عن الطموح الزائد لدى الفرد والدافعية الكبيرة للتمييز والتفوق على الآخرين. (فاطمة، 2013، 30)

3- مصادر الضغط النفسي:

3-1 أحداث الحياة: عند تقييم تأثير أحداث الحياة والتغيرات الاجتماعية وتصنيفها كعوامل مثيرة للضغط، لا بد أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه الأحداث تحمل في طياتها الضغط النفسي، لاسيما حين تكون:

مفاجئة، غير مألوفة، شديدة، لا مفر منها، حتمية. (ويلكنسون، 2013، 13)

3-2 أحداث ومشكلات نفسية داخلية: الانفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويعبئ طاقاته للعمل والنشاط ويدفعه على المقاومة الأخطار والأعداء لمواجهة المستقبل فتلك وظيفة لا بأس بها من الوظائف التكيفية والصحية للانفعال فالخوف لدى المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم قد يكون قوة دافعة له لكي يحد من الصوديوم في طعامه ولكي يتذكر تعاطي أدويته بانتظام والخوف لدى المريض المصاب بالسكر يدفعه على المستوى اليومي تقريبا إلى الاهتمام بوزنه ومراقبة طعامه جيدا والانتظام في أخذ كمية الأنسولين المطلوبة. وخوف الطالب من الامتحانات يدفعه للمذاكرة مبكرا، ويدفعه لحضور

المحاضرات بانتظام، وهكذا قد تصبح حياتنا كئيبة وموحشة، ويصبح نشاطنا فيها غير مجدي وممل إن خلت من بعض الانفعالات والمشاعر الطيبة كالحماس، وحب العمل، والتعاون مع الآخرين، والتقدير، والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية.

لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر من مصادر الاضطراب في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما وظائفه البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض كما في حالات القلق والاكتئاب النفسي والإصابة بالأمراض النفسية المختلفة.

3-3 الظروف والمشكلات الصحية: تنشط الغدد وتتضخم الغدة الأدرينالية بشكل خاص ويتزايد إطلاق الأدرينالين منها عندما نواجه ضغوطا ومشكلات صحية. ونتيجة لهذا النشاط الغير عادي في إفرازات الأدرينالين تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم. وهو شيء يحدث لدينا جميعا في المواقف الانفعالية وقد أثبت "سيلي" أن استمرار تعرض حيواناته للضغوط الصحية (بما في ذلك تعريضها لبرودة شديدة أو لدرجات عالية من الحرارة أو بحقنها بفيروسات) يفقدها القدرة على المقاومة طويلا. فالمرض يمثل بالنسبة لها في البداية مشقة تتطلب منها مزيدا من حشد الطاقة تمر عليها ثانيا فترة مواءمة واعتياد كمحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها ولكن ذلك قد يستمر لفترة تشعر الحيوانات بعدها بالإجهاد والإرهاق وتموت.

كم تبين أيضا أن ظهور الأمراض النفسية يرتبط بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد فبداية ظهور وتطور الأمراض النفسية تأتي إثر التعرض للتغيرات الحياتية كالفشل الدراسي أو وفاة أحد الأقارب أو توقع الانفصال عن الأسرة أو تغير الدخل المفاجئ نتيجة للفصل المباشر من العمل وينطبق هذا على الأمراض النفسية الخفيفة كالقلق والاكتئاب النفسي والأمراض العقلية الشديدة كالانتحار والفصام. (نايل، عبد اللطيف، 2009، 33، 34)

3-4 ظروف وضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي: فضغوط في جانبها الأكاديمي والدراسي تعوق التعلم الكفاء ويمكن أن تؤدي إلى فشل الأكاديمي والعجز عن الإنجاز وكراهية الدراسة وما يصحب ذلك من إحباط نفسي واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر.

وعادة ما لا ننتبه لتأثير الضغوط على سلوكنا فنتركها ونتجاهل تأثيرها لكن عندما تظهر نتائجها في شكل الإصابة بالأمراض والدخول في حماقات اجتماعية وعندما نجدها قد التهمت صحتنا وعلاقتنا ومتعنا الشخصية ومقدرتنا على بذل الطاقة للنجاح والتفوق عندئذ قد نذهب لأهل الخبرة والتخصص لنطلب منهم النصيحة والعلاج ولأن ذلك يحدث في فترات متأخرة فقد يتعذر القيام بعلاج نتائجها المأساوية على حياتنا ومن هنا تأتي أهمية الانتباه المبكر للضغوط قبل تحولها لمصدر إضافي من مصادر الضغط والتوتر ولهذا نجد علماء النفس والأطباء والمهنيين والمهتمين بالصحة النفسية والعقلية للفرد يؤيدون دائما أن الضغوط النفسية والاجتماعية لا يمكن علاجها بالطرق التقليدية التي نستخدمها في مجال الأمراض النفسية بل من الأفضل التنبيه لها للوقاية من أخطارها ونتائجها السلبية على سلوكنا وحياتنا .

3-5 التطورات التكنولوجية والإعلامية ومتطلبات العولمة: إذ تعتبر وسائل الإعلام وما تتضمنه من مدخلات حسية وسمعية وبصرية وما يتوفر من مستلزمات تكنولوجيا حديثة بأجهزتها ومعدات مثل الحاسوب والفيديو والتلفزيون المبرمج وشبكة المعلومات الانترنت، والتدفق الثقافي المفتوح كلها أصبحت مصادر ضغط النفسي للفرد سواء من يستخدمها أو من يجهل استخدامها.

3-6 أنماط الشخصية : يبدو منطقيا أن شخصيتنا ستؤثر -إذا لم تحدد- الكيفية التي نستجيب فيها بشكل كامل للأحداث الضاغطة والناس ولا تواجه معظم الأدلة عن تأثيرات الشخصية في الضغط هذه الاعتقاد وأكثر من ذلك فإن المنظرين يؤكدون الأهمية النسبية للشخصية أو كيف تؤثر في الضغط النفسي في حياتنا وهنالك كم جوهري من الأدب حول أنماط الشخصية الميالة للضغط مقابل الشخصية المقاومة للضغط النفسي وثبتت البحوث أن بعض منا يكون أكثر ميلا أو مقاوما للضغوط النفسية بسبب شخصياتنا وفي الواقع فإن الشخصيات يمكن أن تصنف إلى مجموعات والتي تكون أكثر ميلا أو أقل للضغط النفسي .

(نايل ،عبد اللطيف ،،2006،36،35)

4- مراحل التي يمر بها الفرد عند التعرض للضغط النفسية:

المرحلة الأولى: وهي مرحلة ردة الفعل للأخطار. حيث يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

المرحلة الثانية: المقاومة عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو وعن الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف فيتعرض لمصادر أخرى للضغوط أو أنواع أخرى وهي الأمراض. وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) انتقل إلى المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة: الإعياء، يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبتاوي يتولى الجهاز العصبي البرسمبتاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية قد تصل حد الموت. (فاطمة، 2013، 26)

5- الأسباب المؤدية لضغوط النفسية:

التهديدات الجسدية.

التهديدات التي تشكل خطورة على الصورة الذاتية.

الأحداث الحياتية المهمة

الخلافات أو الصراعات مع الأصدقاء، الأقارب، الزملاء.

المواعيد النهائية الصعبة.

فقدان أحد الأشياء أو الأفراد الذين نهتم بهم.

- وقد تكون مسببات الضغوط مثيرا واضحا أو مثيرا خارجيا.

ومن المسببات الضغط الداخلية:

- الأعضاء الحيوية.

- الشخصية.

ومن مسببات الضغط الداخلية:

- البيئة - الوظيفة.

(مصطفى وآخرون، 2002، 209)

6- العواقب النفسية للضغط النفسي الزائد:

7-1 الآثار المعرفية للضغط الحاد:

تتناقص مدى الانتباه فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف القوة الملاحظة.

يزداد اضطراب القدرة يفقد الإنسان ضبط التفكير نسبيا أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين.

تدهور في الذاكرة قصيرة المدى تضعف الذاكرة، فيضعف الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف.

صعوبة التنبؤ بالاستجابات تضعف سرعة الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرعة تعويضا لذلك.

يقل معدل التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد يصبح العقل غير قادر على التقييم صحيح للظروف الراهنة، أو التخطيط المستقبلي.

غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم صعوبة في تحديد الاختيار الصحيح، وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية.

7-2 الآثار الانفعالية للضغط الحاد:

ازدياد التوتر الفسيولوجي والنفسي تقل القدرة على انسجام أو استرخاء العضلات، ويختزل الكلام، ويزداد اللامبالاة.

زيادة في الوسواس إذ ينزع الفرد إلى الشكوى، ويختفي الشعور بالصحة والسعادة.

تتغير سمات الشخصية حيث يميل الإنسان أكثر إلى اللامبالاة وإهمال، وعدم الاكتراث والتسلط.

زيادة المشكلات الشخصية إذ يزداد القلق، ويصبح الفرد أكثر استثارة وعدوانية.

ضعف في التحكم الخلفي يقل التحكم في الدفاعات الجنسية، وتزيد النوبات الانفعالية. يظهر الاكتئاب والعجز تنخفض حيوية الإنسان، ويزداد شعوره بالعجز، وينخفض إقباله على الحياة.

انخفاض الشعور بتأكيد الذات شعور الإنسان بالعجز ينمي شعوره بعدم القيمة، ومن ثم ينخفض إحساسه بتأكيد ذاته.

(حمدي، رضا، 2009، 35، 36)

7-3- الآثار السلوكية العامة للضغط الحاد:

اضطراب في الكلام يبدو على الإنسان مظاهر الاضطراب في الكلام مثل: التلعثم والتأتأة والفاقة...

نقص الميل أو الحماس يتخلى الإنسان عن أهدافه الحياتية، ويتوقف عن ممارسة هوايته وقد يتخلص من أمتعته وممتلكاته.

يزداد التغيب عن العمل يميل الإنسان إلى التأخر عن العمل وشيئا فشيئا يتغيب نهائيا.

سوء استخدام العقاقير يميل الإنسان إلى تناول الكحوليات.

انخفاض مستوى الطاقة ينخفض ميل الإنسان إلى الأداء مع شعوره بالعجز وعدم وجود طاقة محرّكة له.

اضطراب في عادات النوم اضطراب في أوقات النوم وعدد ساعاته بل والعمق فيه.

تزايد الشكوك إلى الناس يلقي الإنسان اللوم على الآخرين كثيرا نتيجة لشكوكه حتى في من حوله من أقارب وزملاء.

تجاهل للمعلومات الجديدة يميل الفرد إلى الرفض المستمر للمعلومات أو الضوابط أو التعليمات الجديدة.

إعادة توزيع الأدوار على الآخرين يزداد ميل الإنسان إلى إعادة رسم الحدود مع الناس، مع إقصاء الواجبات عنه.

حل المشكلات بأسلوب بدائي يتبنى الفرد حلولاً للمشكلات غير موضوعية، ويتخلى عن محاولة البحث بعمق عن جذور المشكلة...

تبنى أنماط سلوكية شاذة يؤدي الفرد أنماطا من السلوك غير مرغوبة وغير مناسبة للمواقف. التهديد بالانتحار يميل الإنسان، ربما إلى التخلص من حياته، ويسبقها عبارات متكررة على لسانه، مثل: لكل شيء نهاية !! (المرجع السابق، 36، 37)

8- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

8-1 نظرية التحليل النفسي: لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم فرويد الضغوط النفسية التي سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة لدى أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات. فقد ذكر علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك، هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه، فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

وطبقا للنظرية النفسية التحليلية فإن معظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية وهذه الصراعات تكون لدى البعض أكثر حدة وعددا. فهؤلاء الناس يرون ظروف وأحداث حياتهم مسببات للضغوط النفسية وأن أساليب مواجهة هذه الضغوط يكون عن طريق الكبت الذي اعتبره فرويد ميكانيكية الدفاع تجاه الضغوط، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور. وكبت المشاعر والرغبات يتم في الطفولة المبكرة يتم في مرحلة الطفولة، يرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقا ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها. كما يرى علماء النفس التحليليون أن الضغوط النفسية الناتجة عن أي موقف أو السلوك هي بمثابة تعبير عن الصراع بين الهو الذي يمثل الرغبات والمشاعر الغريزية والتي تضبط وتحرم غالبا من المحيط الخارجي للفرد وبين الأنا الأعلى الذي يمثل الرقابة النفسية الداخلية أو ما يطلق عليه الضمير فالتفاعلات والصراعات هذه تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية عند الفرد.

ويؤكد يونغ "على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية، أنه ناتج عن طاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهوما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي". (فاطمة، 2013، 19، 18)

8-2 النظرية السلوكية:

لقد فسر السلوكيون أن الضغوط النفسية تنطلق من عملية التعلم التي من خلالها يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبر سابقة حيث يصنفها الفرد على أنها مخيفة ومقلقة. ويرى السلوكيون كذلك أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان وواقعه أو مع البيئة الفيزيائية والاجتماعية التي يعيش فيها يعتبر متنبأ للسلوك قبل وقوعه ورأوا أن تكيف سلوك الفرد حسب متطلبات الموقف المحدد يكون بصورة ذات معنى ومغزى، وأن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ليس سلبيا بل هو فعال يسعى لأن يتكيف ولا تفسر تفاعلات الجسم وحدها بل أن جسم الإنسان ومحيطه الاجتماعي يفسران معا ما يعانيه الفرد من اضطرابات.

وحسب السلوكيون فإن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغط في نظرهم يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ قرارات حاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل. كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجه مستقبلا من أحداث. ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك.

8-3 نظرية هانز سيللي: يشير الإطار النظري والفكري لنظرية هانز سيللي في الضغوط النفسية إلى أن الضغوط النفسية هي بمثابة متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد حدد ثلاثة مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

- مرحلة التنبيه.
- مرحلة المقاومة.
- مرحلة الإجهاد.

8-4 نظرية سبيلبرجر : يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية ، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق كما أنه يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد فكلاهما مفهومان مختلفين . فكلية ضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي يترتب عليها ضيق وتهديد نفسي قد يصل إلى درجة معينة من الخطر على الفرد، بينما تشير كلمة تهديد إلى تفسير وتحليل ظرف وموقف معين على أنه خطير ومخيف ومرعب.

8-5 نظرية موراي : تمثل نظرية موراي نموذجاً في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية و أسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان . ويقسم موراي الضغوط النفسية إلى نوعين:

- ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد.
- ضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص.

ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين مدى إشباعه لحاجاته كالحاجة للإنجاز، والحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى العدوان، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى

السيطرة، والحاجة إلى تحقير الآخرين عندما يشعر بأنه مهان أو مظلوم. ويمكن أن نستنتج وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء انتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبه انفعال معين، فحين يتم إشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، وإذا لم يتحقق الإشباع فإنه يحس بالضيق.

6-8 نظرية التوافق بين الفرد والبيئة: تربط هذه النظرية بين إدراك الفرد لأحدى المهام وإدراكه لقدراته على إكمال تلك المهمة وما لديه من حافز على إكمالها، وبالتالي فنظرية التوافق بين الفرد والبيئة تفترض بأنها الشعور بالضغط النفسية يزداد عندما تتسع الفجوة بين الفرد ومقدار إمكاناته للتكيف. (المرجع السابق، 20، 21)

تعليق على نظريات : حيث يرى أصحاب الاتجاه التحليلي أن سبب الضغوط يرجع إلى الصراع بين نزعات ورغبات المتعارضة. في حين يذهب السلوكيون تفاعل الفرد وتأثير البيئة ويناصرهم موراي، أما نظرية هانز سيللي ونظرية سييلبرجر يتفقان على أن سبب الضغط هو الاستجابة للموقف الضاغط أما نظرية توافق بين الفرد والبيئة فتري أنه ينشأ الضغط عندا تتسع الفجوة بين الفرد ومقدار إمكاناته.

8- طرق قياس الضغوط : لاشك أن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغوط متغير معقد ومتعدد العوامل، ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات، وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، وبالإضافة إلى ذلك توجد الطرق الفسيولوجية ولكنها استخدمت بشكل قليل وذلك لأن الاعتماد على الطرق الفسيولوجية وحدها في قياس الضغوط يعترضه الشك وعدم الصدق، فمثلا انخفاض مستوى الكورتيزون في الجسم يمكن أن يكون علامة إيجابية في بعض الأوقات وأيضا علامة سلبية في أوقات أخرى ؟، وبالتالي فإن الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبيرة من الكورتيزون وينخفض مستواه ويكون علامة فسيولوجية سلبية تعبر عن معاناته .

أما بخصوص اختبارات أو مقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ومتنوعة، فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبيل قياس وإحداث الحياة

الضاغطة، وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط التي تحدث على المستوى الفسيولوجي والمعرفي والسلوكي.

وفي حقيقة الأمر لا توجد وسيلة ملائمة لكل المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية والضغوط الوالدية، كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد.

(عز الدين، عليّة، 2012، 37)

ويُقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل وأدوات منها أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في القياس النفسي أو الإكلينيكي وتكون الأداة مكتوبة عن طريق استبيان مجاب فيها على بعض الأسئلة ثم تقاس الإجابات سيكومتريا لإيجاد نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد أو يقاس الضغط النفسي بواسطة أجهزة علمية تقيس التوازن الحركي العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن بين أدوات القياس الشائعة الاستخدام هناك مقياس هولمز وراهي المتضمن الفقرات التالية:

- 1- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).
- 2- الطلاق.
- 3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
- 4- حبس أو سجن أو مشابه ذلك.
- 5- موت شخص عزيز سواء كان أحد أفراد الأسرة المقربين أو صديق.
- 6- فصل عن العمل.
- 7- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (الأمراض المزمنة).
- 8- تغير مفاجئ في الوضع المادي.
- 9- الخلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- 10- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- 11- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- 12- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
- 13- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

لا يمكن معرفة طرق قياس الضغط عن طريق الملاحظة والمقابلات، ويختلف هذا باختلاف المجتمعات والمحيط الذي يعيش فيه الفرد، وينتج عنه مجموعة من ردود الفعل الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية. (عز الدين، عليّة، 2012، 38)

خلاصة:

إن الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في شتى مراحل نموه إنما هي مرآة عاكسة لمدى فعالية الذات في تجسيد الحل الملائم للوضعية الضاغطة وفي ضبط مجموع المتغيرات الخارجية من خلال تبني استراتيجيات المواجهة البناءة والفعالة.

الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية وأهدافها.
3. دراسة الأساسية وإجراءاتها.
- 1.3. مجتمع الدراسة.
- 2.3. عينة الدراسة.
- 3.3. خصائص العينة الأساسية وتوزيعها.
4. حدود الدراسة.
5. أدوات الدراسة.
6. الأساليب والوسائل الإحصائية.

تمهيد:

لإحداث تكامل في أي دراسة ميدانية، لابد من المزاوجة بين الجانبين: الجانب النظري والتطبيقي، وبعد الانتهاء من عرض الإطار النظري لهذه الدراسة سوف يتم التطرق إلى الدراسة الميدانية التي احتوت في بدايتها على الدراسة الاستطلاعية التي تعد خطوة منهجية في غاية الأهمية، وكان الهدف من ورائها الوقوف على بعض الأخطاء والهفوات التي قد تؤثر على مصداقية وموضوعية الدراسة ونتائجها، ثم ضبطها فعزلها وقت إجراء الدراسة الأساسية.

1- منهج الدراسة:

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة. ويمتاز هذا الأسلوب بالمرحلية بمعنى أنه يتكون من مجموعة من المراحل المتسلسلة والمتراصة التي يؤدي كل منها إلى المرحلة التالية، ويبدأ المنهج عادة بعد تحديد المشكلة الدراسة أو البحث مروراً بوضع وصياغة الفرضيات واختبارها وتحليلها ومن ثم عرض النتائج ووضع التوصيات. (عليان، غنيم، 2000، 30)

وعلى ضوء ما سبق اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي الاستكشافي كون أن المنهج الوصفي يشمل البحوث التي تركز على ما هو كائن الآن في حياة الإنسان والمجتمع.

ويعرف المنهج الوصفي " بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى ". (رحيم يونس، 2007، 97)

ويعرف المنهج الاستكشافي بأنه " بحث ابتدائي يفيد في تفسير طبيعة المشكلة وزيادة فهمها وهو وسيلة ذات قيمة لإيجاد إجابة عن أسئلة محددة وتعيين أهمية ظاهرة معينة في

ضوء جديد، ومنه فإن البحوث الاستكشافية تعمل على زيادة فهم المشكلة مما يساعد في كيفية التعامل معها. (النجار وآخرون، 2009، 34)

2- الدراسة الاستطلاعية وأهدافها:

يعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم " الدراسة الاستطلاعية أنها تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (محمد، حاج، 2016، 123)

إن الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو الوصول إلى العينة المستهدفة، وتوفير المتغيرات المطلوبة في الدراسة والتي تتمثل في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

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

- التعرف على الجوانب المختلفة لجوانب البحث أو الدراسة.

3- الدراسة الأساسية وإجراءاتها

1.3. مجتمع الدراسة:

وهو المجتمع الذي يسحب منه الباحث عينة بحثه أو مجموعة من الافراد تشترك في صفات وخصائص محددة من طرف الباحث فيجمع الباحث من جزء منها يسمى العينة. ويعرف مجتمع الدراسة: بأنه كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. (محمد، 1999، 84)

أجريت هذه الدراسة على تلميذ وتلميذات السنة الثالثة ثانوي على ثانويتي "متقن ميلودي العروسي" و"تواتي حمد لخضر" بالوادي ولاية الوادي حيث بلغ حجم مجتمع الدراسة الحالية (324) تلميذ وتلميذة خلال السنة الدراسية 2019/2018.

جدول (01): يوضح توزيع مجتمع الدراسة.

النسبة المئوية		الجنس		مجتمع الدراسة
إناث	ذكور	إناث	ذكور	
31.7%	31%	103	101	شعبة العلوم
19.75%	17.2%	64	56	شعبة آداب
100%		324		المجموع

يبين الجدول السابق توزيع المجتمع الأصلي لدراسة حيث تبين أن عدد الذكور في شعبة العلوم 101 بنسبة 31% والإناث 103 بنسبة 31.7% وشعبة آداب عدد الذكور 56 بنسبة 17.2% والإناث 64 بنسبة 19.75%.

2.3. عينة الدراسة:

يتمثل المجتمع الذي اتخذناه مجال الدراسة وهو تلاميذ السنة الثالثة الثانوي وهي سنة مهمة في حياة التلميذ فخلال هذه السنة تواجه التلميذ الكثير من العقبات والصعوبات فيحاول مواجهتها بشتى الطرق لنيل شهادة النجاح التي تؤهله لدخول إلى الجامعة، حيث تم اختيار

العينة بطريقة عشوائية طبقية ، كما تم تطبيق مقياس الدراسة على عينة قوامها (60) تلميذ وتلميذة.

3.3. خصائص العينة الأساسية وتوزيعها:

تم توزيع عينة الدراسة على حسب الجنس والشعبة:

جدول (2): يوضح توزيع العينة الأساسية على حسب الجنس.

الجنس	العدد	النسبة المئوية
أنثى	30	%50
ذكر	30	%50
المجموع	60	%100

يوضح الجدول السابق توزيع عينة الدراسة على حسب الجنس حيث وزعت بتساوي بين الذكور والإناث 30 تلميذ 30 تلميذة.

جدول (3): يوضح توزيع العينة حسب الشعبة.

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علوم	30	%50
آداب	30	%50
المجموع	60	%100

يوضح الجدول السابق توزيع عينة الدراسة على حسب التخصص حيث وزعت بتساوي بين العلوم والآداب 30 علوم و30 آداب.

4-حدود الدراسة

الحدود المكانية: أجريت الدراسة في كل من متقن ميلودي العروسي وثانوية تواتي حمد لخضر -بولاية الوادي.

الحدود الزمانية: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 2018/12/15 إلى 2019/04/30.

الحدود البشرية: طبقت الدراسة على عينة قوامها (60) تلميذ وتلميذة السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا.

الحدود الموضوعية: تتمثل في متغيرات الدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

5-أدوات البحث

وصف مقياس استراتيجيات المواجهة:

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

إطلاع الباحثة على التراث النظري الذي توفر لها والمتعلق بأساليب المواجهة، وعلى المقاييس والاستبانات التي أعدت لدراساتها والتي بلغ عددها 15 إستبانة، وقامت الباحثة بإجراء مسح كامل لأساليب المواجهة المتضمنة في الاستبانات ومن ثم حساب تكرارها، واختيار الأساليب التي حصلت على نسبة 50% فما فوق من مجموع الاستبانات أو المقاييس.

وحصلت الباحثة على خمسة أساليب مواجهة من مجموع الأساليب التي جاء تكرارها فوق 50% وكانت تبعا لترتيب تكرارها:

يتكون الاختبار من 40 عبارة توزعت حسب كل أسلوب:

- أسلوب حل المشكل تمثل في العبارات (1،6،11،16،21،26،31،36).

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

كما تم إعطاء ثلاثة إجابات أمام كل عبارة وهي:

تتطبق تماما: 3 درجات

تتطبق أحيانا: 2 درجتان

لا تنطبق: 1 درجة

وتحسب درجات كل أسلوب مواجهة بشكل منفصل، وليس للاستبانة عامة وبذلك تكون أعلى درجة لكل أسلوب هي 24 درجة وإذا أجاب المفحوص بعبارة (تتطبق تماما) على كل العبارات، وأدنى درجة لكل سمة هي 8 درجات إذا أجاب المفحوص (لا تنطبق) على كل العبارات، بينما أعتبر الفرد يستخدم أسلوبا معيناً إذا حصل على درجة تفوق 16 في المقياس، والتي حددتها الباحثة بضرب الدرجة المحايدة (02) في عدد عبارات الاستراتيجية الواحدة والمتمثلة في ثمان عبارات.

وصيغت العبارات التي تعبر عن كل أسلوب على حدا من خلال العودة إلى إطار المفاهيمي لكل أسلوب، إضافة إلى الاستفادة من عبارات الاختبارات المتوفرة وصياغتها. وقد حرصت الباحثة في أثناء إعدادها للمقياس على مراعاة ما يلي:

الدقة في صياغة العبارات وسهولتها.

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

كما تأكدت الباحثة من صدق هذا المقياس بالاعتماد على طريقة صدق المحتوى اعتماد على رأي المحكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص للحكم على مدى تمثيل وحدات المقياس لمجالات الموضوع المراد قياسه، سواء كان ذلك على مستوى الشكل أو المضمون.

وعليه قامت الباحثة بعرض هذا الاستبيان على عدد من المحكمين في البيئة الجزائرية بلغ عددهم ثمانية محكمين مختصين في مجال علم النفس وتم حذف بعض العبارات وتعديل بعضها الآخر، كما قامت الباحثة بحساب مؤشر صدق المحتوى (TVC) باستعمال المعادلة الخاصة لذلك (معادلة لو شي) لكل عبارات الاستبانة. وعليه يتكون الاستبيان في صورته النهائية من أربعون عبارة. ولم تكتفي الباحثة باستعمال صدق المحتوى، بل لجأت كذلك لطريقة الصدق الذاتي وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات الاستبانة (معامل الثبات يساوي 0,795)، فوجدت الباحثة معامل الصدق الذاتي لهذا الاستبيان يساوي 0,891 وهذا يدل على معامل صدق مرتفع

وتأكدت الباحثة من ثبات الاستبانة بحساب معامل ثبات باستعمال طريقة ألفا كرو نباخ لكل استراتيجية من استراتيجيات المواجهة المدروسة في هذا البحث، ثم حساب هذا المعامل بالنسبة لاستراتيجية المواجهة الفعالة 0,778، استراتيجية حل المشكل 0,825، استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي 0,791، استراتيجية التجنب 0,437، استراتيجية الانفعال 0,716.

6- الأساليب والوسائل الإحصائية

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

- المتوسطات الحسابية. - اختبار (كا²) للفروق.
- التكرارات. - الانحراف المعياري. - اختبار (ت) للفروق.

الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.
 - 1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
 - 2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
 - 3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.
 - 1.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
 - 2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
 - 3.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
3. الاستنتاج العام.
4. خاتمة.
5. اقتراحات الدراسة.

تمهيد:

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

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: يتميز مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بالمرتفع.

1-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: يتميز مستوى استراتيجية حل المشكلات لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بالمنخفض.

1-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية: يتميز مستوى استراتيجية المواجهة الفعالة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بالمنخفض.

1-1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: يتميز مستوى استراتيجية البحث عن السند لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بالمرتفع.

1-1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: يتميز مستوى استراتيجية تجنب المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بالمرتفع.

1-1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة: يتميز مستوى استراتيجية المواجهة الانفعالية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بالمرتفع.

جدول(4): دلالة الاختلاف بين مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

الدلالة الاحصائية	df	قيمة كا ²	%	ت	مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
دالة عند $\alpha = 0.05$	2	8.40	47	28	استراتيجية حل المشكلات المنخفض
			17	10	استراتيجية حل المشكلات المعتدل
			37	22	استراتيجية حل المشكلات المرتفع
			100	60	المجموع
دالة عند $\alpha = 0.05$		6.30	43	26	استراتيجية المواجهة الفعالة المنخفض
			18	11	استراتيجية المواجهة الفعالة المعتدل
			38	23	استراتيجية المواجهة الفعالة المرتفع
			100	60	المجموع
دالة عند $\alpha = 0.05$		7.90	28	17	استراتيجية البحث عن السند المنخفض
			22	13	استراتيجية البحث عن السند المعتدل
			50	30	استراتيجية البحث عن السند المرتفع
			100	60	المجموع
دالة عند $\alpha = 0.01$		12.10	52	31	استراتيجية تجنب المواجهة المنخفض
			15	9	استراتيجية تجنب المواجهة المعتدل
			33	20	استراتيجية تجنب المواجهة المرتفع
			100	60	المجموع
دالة عند $\alpha = 0.05$		7.30	35	21	استراتيجية المواجهة الانفعالية المنخفض
			18	11	استراتيجية المواجهة الانفعالية المعتدل
			47	28	استراتيجية المواجهة الانفعالية المرتفع
			100	60	المجموع

دالة عند $\alpha = 0.01$	19.60	43	26	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
		07	04	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
		50	30	استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
		100	60	المجموع

قيمة كا² المجدولة (9.21-5.99)

يتبين من الجدول (4): أن الاختلاف بين مستويات استراتيجية حل المشكلات لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، اختلاف حقيقي ودال احصائياً، وذلك لصالح مستوى استراتيجية حل المشكلات المنخفض المقدر بتكرار قدره ب: 28 بنسبة 47%، بالمقابل نجد تكرار التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بمستوى استراتيجية حل المشكلات المرتفع المقدر ب: 22 بنسبة 37%، وكذلك الاختلاف بين مستويات استراتيجية المواجهة الفعالة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، اختلاف حقيقي ودال احصائياً، وذلك لصالح مستوى استراتيجية المواجهة الفعالة المنخفض أيضاً، المقدر بتكرار قدره ب: 26 بنسبة 43%، بالمقابل نجد تكرار التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بمستوى استراتيجية المواجهة الفعالة المرتفع المقدر ب: 23 بنسبة 38%، أما الاختلاف بين مستويات استراتيجية البحث عن السند لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، اختلاف حقيقي ودال احصائياً، وذلك لصالح مستوى استراتيجية البحث عن السند المرتفع، المقدر بتكرار قدره ب: 30 بنسبة 50%، بالمقابل نجد تكرار التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بمستوى استراتيجية البحث عن السند المنخفض المقدر ب: 17 بنسبة 28%، وفيما يخص الاختلاف بين مستويات استراتيجية تجنب المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، اختلاف جوهري ودال احصائياً، وذلك لصالح مستوى استراتيجية تجنب المواجهة المنخفض المقدر بتكرار قدره ب: 31 بنسبة 52%، بالمقابل نجد تكرار التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بمستوى استراتيجية تجنب المواجهة المرتفع المقدر ب: 20 بنسبة 33%، وبخصوص الاختلاف بين مستويات استراتيجية المواجهة الانفعالية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، اختلاف حقيقي ودال احصائياً، وذلك لصالح مستوى استراتيجية المواجهة الانفعالية المرتفع، المقدر بتكرار قدره ب: 28 بنسبة 47%، بالمقابل نجد تكرار التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بمستوى

استراتيجية المواجهة الانفعالية المنخفض المقدّر ب: 21 بنسبة 35%، وأخيرا نجد الاختلاف بين مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ككل لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، اختلاف جوهري ودال احصائيا، وذلك لصالح مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المرتفع، المقدّر بتكرار قدره ب: 30 بنسبة 50% بالمقابل نجد تكرار التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بمستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المنخفض المقدّر ب: 26 بنسبة 43%.

- 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: لا تختلف درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف جنس التلاميذ (ذكور/إناث) المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 1-2-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى: لا تختلف درجات استراتيجيات حل المشكلات باختلاف جنس التلاميذ (ذكور/إناث) المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 1-2-2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: لا تختلف درجات استراتيجيات المواجهة الفعّالة باختلاف جنس التلاميذ (ذكور/إناث) المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 1-2-3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: لا تختلف درجات استراتيجيات البحث عن السند باختلاف جنس التلاميذ (ذكور/إناث) المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 1-2-4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: لا تختلف درجات استراتيجيات تجنب المواجهة باختلاف جنس التلاميذ (ذكور/إناث) المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 1-2-5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: لا تختلف درجات استراتيجيات المواجهة الانفعالية باختلاف جنس التلاميذ (ذكور/إناث) المقبلين على شهادة البكالوريا.

جدول(5): دلالة الفروق بين متوسطي درجات جنس التلاميذ (ذكور/إناث) في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الدلالة الإحصائية	df	قيمة t_c	قيمة f لتجانس	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	العينة N	استراتيجيات مواجهة الضغوط	
غير دال	58	-1.21	0.04	-0.90	2.8	18.5	29	ذكور	حل
			غير		2.93	19.4	31	إناث	المشكلات
		-0.16	1.78	-0.12	3.38	19.03	29	ذكور	المواجهة
			غير		2.49	19.16	31	إناث	الفعالة
		1.35	0.13	1.32	3.88	17.93	29	ذكور	البحث
			غير		3.66	16.61	31	إناث	عن السند
		-0.8	0.006	-0.67	3.35	15.60	29	ذكور	تجنب
			غير		3.11	16.26	31	إناث	المواجهة
	53	-0.52	4.11	-0.46	3.75	16.90	29	ذكور	المواجهة
			دال		2.96	17.35	31	إناث	الانفعالية
	48	-0.37	6.72	-0.84	10.19	87.97	31	ذكور	الدرجة
			دال		6.71	88.81	29	إناث	الكلية

قيمة t_c المجدولة (2.00)

يتبين من الجدول(5) أن متوسط الفروق بين درجات التلاميذ الذكور(18.5)= $\bar{X}$ ودرجات الإناث من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا(19.4)= $\bar{X}$ على استراتيجية حل المشكلات(-0.90) غير دال إحصائياً، ومتوسط الفروق بين درجات التلاميذ الذكور(19.03)= $\bar{X}$ ودرجات الإناث من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (19.16)= $\bar{X}$ على استراتيجية المواجهة الفعالة(-0.12) غير دال إحصائياً، أما متوسط الفروق بين درجات التلاميذ الذكور(17.93)= $\bar{X}$ ودرجات الإناث من التلاميذ المقبلين على شهادة

البكالوريا $\bar{X} = (16.61)$ على استراتيجية البحث عن السند (1.32) غير دال إحصائياً، ومتوسط الفروق بين درجات التلاميذ الذكور $\bar{X} = (15.6)$ ودرجات الإناث من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا $\bar{X} = (16.26)$ على استراتيجية تجنب المواجهة (-0.67) غير دال إحصائياً، ومتوسط الفروق بين درجات التلاميذ الذكور $\bar{X} = (16.90)$ ودرجات الإناث من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا $\bar{X} = (17.35)$ على استراتيجية المواجهة الانفعالية (-0.46) غير دال إحصائياً وفي الأخير نتحصل على متوسط الفروق بين درجات التلاميذ الذكور $\bar{X} = (87.97)$ ودرجات الإناث من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا $\bar{X} = (88.81)$ على الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (-0.84) غير دال إحصائياً، مما يدل على أن اختلاف الجنس (الذكور/الإناث) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- 3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:** لا تختلف درجات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باختلاف الشعبة الدراسية (علوم/آداب) لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 3-1-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: لا تختلف درجات استراتيجيات حل المشكلات باختلاف الشعبة الدراسية (علوم/آداب) لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 3-1-2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: لا تختلف درجات استراتيجيات المواجهة الفعالة باختلاف الشعبة الدراسية (علوم/آداب) لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 3-1-3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: لا تختلف درجات استراتيجيات البحث عن السند باختلاف الشعبة الدراسية (علوم/آداب) لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 3-1-4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة: لا تختلف درجات استراتيجيات تجنب المواجهة باختلاف الشعبة الدراسية (علوم/آداب) لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- 3-1-5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة: لا تختلف درجات استراتيجيات المواجهة الانفعالية باختلاف الشعبة الدراسية (علوم/آداب) لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- جدول (6): دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ الشعب الدراسية (علوم/آداب) في**

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الدالة الإحصائية	df	قيمة t_c	قيمة f لتجانس	متوسط الفروق	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي $\bar{X}$	العينة N	استراتيجيات مواجهة الضغوط	
غير دال	58	0.67	1.63	0.5	3.26	19.23	30	علوم	حل
			غير		2.46	18.73	30	آداب	المشكلات
		-0.88	0.00	-0.67	2.92	18.77	30	علوم	المواجهة
			غير		2.93	19.43	30	آداب	الفعالة
		-0.44	0.00	-0.43	3.94	17.03	30	علوم	البحث
			غير		3.66	17.47	30	آداب	عن السند
		-0.24	0.11	-0.2	3.36	15.83	30	علوم	تجنب
			غير		3.12	16.03	30	آداب	المواجهة
		0.69	0.01	0.6	3.40	17.43	30	علوم	المواجهة
			دال		3.32	16.83	30	آداب	الانفعالية
		-0.09	0.08	-0.2	8.02	88.30	30	علوم	الدرجة
			دال		9.10	88.50	30	آداب	الكلية

قيمة t_t المجدولة (2.00)

يتبين من الجدول (6) أن متوسط الفروق بين درجات تلاميذ شعبة العلوم (19.23) = $\bar{X}$ ودرجات تلاميذ شعبة الآداب من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (18.73) = $\bar{X}$ على استراتيجية حل المشكلات (0.5) غير دال إحصائياً، ومتوسط الفروق بين درجات تلاميذ شعبة العلوم (18.77) = $\bar{X}$ ودرجات تلاميذ شعبة الآداب من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (19.43) = $\bar{X}$ على استراتيجية المواجهة الفعالة (-0.67) غير دال إحصائياً، أما متوسط الفروق بين درجات تلاميذ شعبة العلوم (17.03) = $\bar{X}$ ودرجات تلاميذ شعبة الآداب من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (17.47) = $\bar{X}$ على استراتيجية البحث عن السند (1.32) غير دال إحصائياً، ومتوسط الفروق بين درجات تلاميذ شعبة العلوم (15.83) = $\bar{X}$ ودرجات تلاميذ شعبة الآداب من التلاميذ المقبلين على شهادة

البكالوريا ($\bar{X}=16.03$) على استراتيجية تجنب المواجهة (-0.2) غير دال إحصائياً، ومتوسط الفروق بين درجات تلاميذ شعبة العلوم ($\bar{X}=17.43$) ودرجات تلاميذ شعبة الآداب من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ($\bar{X}=16.83$) على استراتيجية المواجهة الانفعالية (0.6) غير دال إحصائياً، وفي الأخير نتحصل على متوسط الفروق بين درجات التلاميذ الذكور ($\bar{X}=88.30$) ودرجات الإناث من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ($\bar{X}=88.50$) على الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (-0.2) غير دال إحصائياً، مما يدل على أن اختلاف الشعبة الدراسية (علوم/آداب) لا يؤدي إلى التباين في درجات قياس كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى والتي مفادها: نتوقع ارتفاع في مستوى استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

وقد بينت النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية إلى:

أن مستوى استراتيجيات المواجهة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا مرتفع فبالنسبة لاستراتيجية حل المشكل يراجع ذلك إلى أن تلاميذ في هذه السنة تواجههم العديد من الضغوطات والأزمات التي تحتم عليهم انتهاج سبل وطرق للخروج من هذه المواقف والبحث عن حلول للمشكلات والعوائق التي تعترضهم كل حسب الطريقة التي تلائم مشكلته وهذا حسب ما يرى "nbsp تختلف ردود أفعال الفرد للموقف الضاغط نفسه باختلاف الزمان والمكان الذي يحدث فيه، بسبب التغير في المعتقدات الفرد وأفكاره وخبراته " كما تنطوي استراتيجية حل المشكل على التعامل بشكل مباشر مع المواقف الضاغطة والعمل على إيجاد وسيلة لحلها كوضع خطط وتجزئة المشكلة إلى مراحل لحلها أو تعامل معها حتى يسهل حلها .

فبالنسبة لاستراتيجية المواجهة الفعالة يرجع هذا إلى أن تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا إزاء المواقف الضاغطة يلجؤون إلى الوقوف عند هذه الوضعيات للحد من تفاقمها وتراكمها

بطرق ملائمة حتى يتمكنوا من مجابهة هذه السنة بأقل عدد من المشكلات فالمواقف الضاغطة خلال هذه السنة تحتم عليه تحلي بالمرونة من حيث الاستجابة المناسبة للمواقف التي تعترضه والتي قد تختلف من شخص لآخر وقد سلط كل من "فلويمان" و"موسكوتيز" الضوء على هذا الامر " حيث لاحظا أن عملية المواجهة قد تكون فعالة في موقف، ولكنها غير فعالة في موقف آخر ". (هناء، د.س، 167) وبالتالي موقف ضاغط واحد يستدعي الكثير من بدائل الحلول او ربما يحتاج موقف آخر أو يستحدثه يستعين به في طرق معالجته لموقفه الحالي .

أما بالنسبة لاستراتيجية البحث عن السند الاجتماعي يراجع ذلك إلى أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يحتاجون إلى من يمدهم يد العون فهم بحاجة إلى الإحساس بوجود من حولهم ومن يساندتهم سواء في البيت من الوالدين والأخوة والأقارب أو في شارع والمدرسة من الأصدقاء وزملاء والمعلمين فذلك يخفف من صعوباتهم ويزيد من تحفيزهم نحو الدراسة وبشكل الإيجابي .وقد أشارت آمال جودة (2007) في مقالها استراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية بأن " الدعم الاجتماعي من الوسائل الفعالة التي تستخدم في مواجهة الضغوط، إذ يقلل ما يعانيه الفرد من ضغط نفسي ويقلل من احتمالية الإصابة بالأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة، فالدعم الاجتماعي يقلل من الاعراض الاكتئابية الناجمة عن المواقف الضاغطة وبالتالي فإن الدعم الاجتماعي لا يقلل فقط الشعور بالضغط النفسي، بل يزيد من قدرة الأفراد على مواجهة المواقف الضاغطة .

ويوجد عدة أشكال من الدعم الاجتماعي:

- دعم تقييمي: ويتضمن مساعدة الأفراد على تطوير فهم أفضل للحدث الضاغط، واختيار الاستراتيجيات المناسبة للتعامل مع الحدث الضاغط.
- دعم مادي : ويتضمن الخدمات المختلفة، أو المساعدة المالية التي من شأنها أن تخفف شعور الفرد بالعجز والضعف، وتزيد من ثقته بنفسه .

- دعم معرفي: ويتضمن تزويد الأصدقاء وأفراد العائلة الفرد الذي يعاني من الأحداث الضاغطة بالتغذية الراجعة التي تمكنه من مواجهة المواقف الضاغطة من خلال إدارة الوقت، وترتيب الأولويات.

- دعم عاطفي: إن الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل يمكن أن يساعدوا على تخفيف حدة الضغوط النفسية، وذلك عن طريق الدعم العاطفي من خلال تقديم مشاعر الحب والمودة له.

أما بالنسبة لاستراتيجية تجنب المواجهة ويرجع ذلك إلى أن تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا عند تفاقم الضغوط وعند الفشل في تصدي لتلك المشاكل التي تعترضهم بطرق السوية الإيجابية يلجؤون إلى طرق أخرى لا يعبر عنها ظاهريا كالانسحاب أو التجنب للهروب من تلك المواقف وهي نوع من إرضاء الذات ولقد أشار صبرة وأشرف (2004) في كتابهما الصحة النفسية والتوافق النفسي "أن لجوء الفرد للانسحاب والهروب من المواقف الضاغطة سببه تجنب الألم وخفض التوتر 'لأن الأنا قد تشعر بأنها لم تعد تحتل الصراع والقلق وما يترتب عليهما من استصغار وتحقير للذات. وأنه لم يعد لديها جهدا ولا طاقة لمواجهة الضغوط والتهديدات التي ينذر بها هذا الصراع. عندئذ تلجأ إلى حيلة تريح بها نفسها وتقيها من بذل الجهد، وهي الانسحاب أو الهروب اللاشعوري من مسرح الأحداث والمواقف التي يحتمل أن تثير قلقها تجنباً لتحمل المسؤولية أو الفشل ويأخذ هذا الانسحاب صورا عديدة ومختلفة منها الانطواء، والخيال وأحلام اليقظة، وتعاطي العقاقير والكحوليات".

ولقد اتفقت مع دراسة الضريبي (2004) التي أسفرت نتائجها على أن أكثر الأساليب شيوعا لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب وجود تأثير للجنس والمستوى الدراسي والتخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب.

ويرجع ذلك إلى أن تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بسبب القلق وتوتر الذي ينتابهم يصبحون اندفاعيين يطغى على مزاجهم الانفعال قد يكون ذلك إيجابيا أو سلبيا ويختلف ذلك على حسب شخصياتهم وطريقة تعاملهم مع الأحداث الضاغطة التي تحدث لهم تثير وجدانياتهم فيميلون إلى التنفيس عن انفعالاتهم، حيث يراه فرويد " تشابك من حالة عاطفية

نفسية وجسدية برصيد اثنان في وجهة التأثير واحد هو نتيجة التكامل في النفس، وآخر نتيجة لتشتت في سير جسدي مختلف في الأعراض تثبيط والقلق كما يشير إلى أن تأثير هو ضرورة بيولوجية في الحفاظ على الذات على الوضع الخطير".

(محمد إسماعيل، 2012، 28)

فمن خلال هذه النتائج نلاحظ أن تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يستخدمون جميع استراتيجيات لمواجهة المواقف الضاغطة وبمستوى مرتفع وذلك لتخفيف من حدة القلق الناجم عن الوضعيات والمواقف التي تشكل عائق لنجاحهم فهم في صراع خلال هذه سنة التي تعد انتقالية يتحدد ورائها مصير مستقبلهم إلا أنها بنسب متفاوتة ويرجع ذلك الى البيئة المحيطة وإلى الفروق الفردية بين التلاميذ، ولقد توافقت مع دراسة (2018) مخلوفي اسعيد "والتي نص تساؤلها الرئيسي ما مستوى استخدام استراتيجيات تخزين المعلومات الخاصة بحفظ القرآن الكريم لدى طلبة المدارس القرآنية بمدينة باتنة بالجزائر ؟، والتي توصلت نتائجها إلى أن استراتيجيات طلبة المدارس القرآنية في المجال المعرفي لتخزين المعلومات الخاصة بحفظ القرآن الكريم كانت مرتفعة.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: التي تنص تختلف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس.

وقد تبين من خلال النتائج المتحصل عليها أنه لا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ البكالوريا باختلاف الجنس وقد تبين ذلك في الاستراتيجية حل المشكلات لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث المقبلين على شهادة البكالوريا في محاولاتهم وبحثهم في إيجاد حلول لوضعياتهم الضاغطة كما تبين أن الجنس لا علاقة له في معالجة المشكلات الضاغطة فتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا سواء إناث أو ذكور عند عندما تواجههم مشكلة يحللون المعلومات والبيانات التي تكون مخزنة لديهم من قبل ويحاولون ربطها بالأحداث الجديدة لاقتراح حلول لها مستخدمين فيها ما لديهم من قدراتهم من منطق وخيال فالحلول لا تأتي مباشرة وإنما تحتاج إلى الكثير من تفكير وتخمين، ويرى أصحاب الاتجاه السلوكي (الارتباطي) " أن التفكير يقوم أساسا على

الارتباط ،حيث يعتبر سلوكا متضمنا لعمليات المحاولة والخطأ فعندما يواجه الطالب مشكلة ما يحاول حلها بالاستجابات أو العادات المتوفرة لديه التي تعلمها سابقا والتي ترتبط بأوضاع تعليمية معينة . (فاطمة ،2009،26)

ولقد اتفقت مع دراسة كريستين ويليامز وآخرون (2000) استراتيجيات المواجهة للضغط لدى عينة من المراهقين بالمدارس والجامعات تكونت عينة الدراسة من (109) من ثلاث مراحل تعليمية، منهم 58 إناث و 51 ذكور ومتوسط الأعمار على التوالي (12-15-19) عاما، وتم تطبيق مقياس أساليب المواجهة إعداد فولكمان ولازورس (1988) تعديل هالستيد وآخرون (1993) وهو مكون من 66 عبارة موزعة على ثمانية أبعاد هي: التحدي، التباعد، المساندة الاجتماعية، المسؤولية، التجنب والهروب، حل المشكلات وإعادة البنية المعرفية. مقياس إدراك الضغوط للمراهقين إعداد كومباس وآخرون (1987) وبينت نتائج الدراسة أن الذكور والإناث يستخدمون استراتيجيات مختلفة في مواجهة كلا من الضغوط اليومية - وأحداث الحياة الكبرى الضاغطة كما أن المراهقين كبار السن يستخدمون استراتيجيات مواجهة متنوعة في التعامل مع الضغوط لحياة بما يخفف من حدتها من خلال مكونات معرفية مثل : التخطيط لحل المشكلات وإعادة البنية المعرفية ،أكثر من الطلاب صغار السن، بما يؤكد تأثير عامل السن على استخدام استراتيجيات المواجهة بين المجموعات الثلاث ولم تظهر فروق دالة ترجع لعامل النوع . (خالد،2016،288).

ولقد تعارضت مع دراسة كانج King (1991) التي سعت للكشف عن أحداث الحياة الأسرية والمدرسية هي أكثر المصادرة المولدة للضغط، وكشفت كذلك على وجود اختلاف بين الذكور والإناث في اعتماد أساليب المواجهة بحيث أن الذكور أكثر ميلا إلى استخدام أسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب.

أما بالنسبة لاستراتيجية المواجهة الفعالة لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث المقبلين على شهادة البكالوريا فكلا الجنسين لديهم خاصية المرونة في مواجهة الأزمات التي تواجههم وتصدى لها بطرق إيجابية، ولقد تعرضت مع دراسة الشكعة (2009) التي أظهرت نتائجها إلى أن أكثر استراتيجيات استخداما استراتيجية التفاعل الإيجابي 79% يليها التصرفات السلوكية 71.33% وأخير استراتيجية التفاعل السلبي 69%. ووجود فروق ذات دلالة

إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغير النوع (ذكور إناث) لصالح الذكور في استراتيجية التفاعل الإيجابي ولصالح الإناث في استراتيجيتي التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

أما بالنسبة لاستراتيجية البحث من خلال نتائج يتبين أنه لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث المقبلين على شهادة البكالوريا فكلاهما بحاجة إلى الدعم ويبحث عن يقدم لهم العون ويشعرهم بالأمان ويفهمهم، ولقد تعارضت مع دراسة مع دراسة بيارتب Tap وآخرون التي كشفت عن أن الإناث أكثر لجوءاً لاستخدام استراتيجية الدعم الاجتماعي بينما الذكور أكثر ميل إلى استخدام أسلوب الرفض، فتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا يحتاج إلى المرافقة والتوجيه والمساعدة في اتخاذ القرارات الصائبة حتى يشعر بإهتمام من حوله وأن هناك من ينتظر نجاحه ويهتم لتفوقه وتقدمه نحو الأفضل مما يجعله يجتهد ويثابر ويبذل قصار جهده.

أما بالنسبة لاستراتيجية تجنب المواجهة من خلال نتائج المتبينة فإنه لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث المقبلين على شهادة البكالوريا فكلا الجنسين يلجأ إلى تجنب المواقف الضاغطة وتأجيل مواجهتها إلا لم يجد الحل المناسب للمشكلة أو تعذر عليه معالجة الموقف الذي وضع فيه فالجنس لا دخل له اختيار الاستراتيجية المناسبة، ولقد تعارضت أيضاً مع دراسة بيارتب Tap وآخرون التي كشفت على أن الإناث أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب الانسحاب أكثر من الذكور الذين يميلون إلى استخدام المراقبة. فتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا سواء ذكر أو أنثى يتجنب الشعور بالفشل جراء المواقف الضاغطة فيحاول تأجيلها وتركها للوقت حتى يجد الحلول المناسبة.

أما بالنسبة للمواجهة الانفعالية لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث المقبلين على شهادة البكالوريا كون أن تلميذ يعيش توتراً وقلقاً كبير خلال هذه السنة والخوف من الرسوب يتولد لديه حافز لزيادة ولتقديم ما هو أفضل فكلا الجنسين يلجأ إلى معالجة المواقف الضاغطة بانفعال حيال المواقف الضاغطة، ولقد اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة Gérald Delelis وآخرون التي كشفت على عدم وجود علاقة رابطة بين أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال وأساليب الضغط.

ومنه فإنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث المقبلين على شهادة البكالوريا في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية فكلا الجنسين لديهم الرغبة والطموح لسعى وللوصول إلى النجاح، ولقد توافقت هذه الدراسة مع دراسة (2012) راضية داود التي توصلت إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي التي يستعملها الأشخاص المعاقين حركيا في تصديهم للضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، وتعارضت مع دراسة (2011) شداني عمر التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الجنس.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة: التي تنص تختلف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة.

فمن خلال ما توضحه النتائج تبين أنه:

لا يوجد اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة الدراسية (علمي / أدبي).

ففي استراتيجية حل المشكلات حيث أنه لا يوجد علاقة لمتغير الشعبة في تحديد درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند طلبة المقبلين على شهادة البكالوريا بحيث أن تلميذ المقبل على امتحان سواء علمي أو أدبي يلجأ إلى تغيير من طبيعة المشكلة التي تواجهه كتنقل سلوكيات غير والتماس أعذار سواء للمعلمين أو زملاء أو الإدارة المدرسية فتلميذ المقبل على شهادة البكالوريا قادر على توظيف استراتيجية حل المشكلات في تخصص الذي يدرسه وهو المتحكم في طريقة توظيفها وانتهاج خطوات حلها تتماشى مع طبيعة عملية التعلم التلميذ وهي أقرب أسلوب لتفكير تلميذ بطريقة عقلانية تهدف الوصول به إلى حالة من الاتزان المعرفي. ولقد وضع جون ديوي أسس استخدام حل المشكلات في كتابه (كيف نفكر) وذلك من خلال وضع بعض المعايير للمشكلات التي تستحق الدراسة "حيث دعا إلى استخدام مشكلات تثير الشك لدى الطلبة، وتتطلب البحث والاستكشاف للوصول إلى حلول ممكنة وطرح مشكلات ذات أهمية للطلبة والمجتمع."

(صباح، د.س، 28)

أما استراتيجية المواجهة الفعالة من خلال النتائج تبين أنه لا يوجد علاقة لشعبة في تحديد درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند طلبة المقبلين على شهادة البكالوريا حيث أن تصدي التلميذ للمواقف الضاغطة بشكل فوري لا تحدده الشعبة الدراسية التي يدرسها التلميذ كما أن المواجهة الفعالة تجعل التلميذ أكثر مرونة وتكيفاً في مواجهة الظروف الطارئة وأكثر استعداداً لاجتياز الامتحان.

ولقد اتفقت مع دراسة فرايدنبرج ولويس (1998) استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين وارتباطها بمتغير العمر (دراسة طولية) على عينة من المراهقين في الصفوف من السابع إلى الحادي عشر، أن المراهقين الأكبر سناً أكثر ميلاً لتوجيه اللوم إلى الاستفادة من الدعم والمساندة والتعاطف كاستراتيجيات للتعامل مع ما يواجهون من مشكلات، تكونت عينة البحث من (168) طالب بجامعة مولبورن استراليا واستخدام الباحثان مقياس المواجهة لدى المراهقين من إعدادهما والمكون من (80) فقرة موزعة على (18) مقياس فرعي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الميل أكبر لدى المراهقين من كلا النوعين لتقليل من الاعتماد على الدعم الاجتماعي مع ازدياد العمر، حيث أن المراهقين الأصغر سناً الذين تتراوح أعمارهم بين (12-14) سنة يميلون بدرجة أكبر إلى استخدام استراتيجية الدعم الاجتماعي، والتعبير عن المشكلات والانخراط في النشاطات الاجتماعية وتجاهل ما يواجهون من مشكلات. وقد وجدت فروق ترجع إلى السن والنوع في استخدام استراتيجيات المواجهة وأظهر الإناث فروق دالة لصالح الذكور في خمس استراتيجيات (البحث عن المساندة، حل المشكلات، لوم الذات وخفض التوتر) كما أن استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة تحسن بتقدم العمر لكلا الجنسين. (خالد، 2016، 287).

أما استراتيجية البحث عن السند فمن خلال النتائج تبين أنه لا يوجد علاقة لشعبة في تحديد درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند طلبة المقبلين على شهادة البكالوريا بحيث أن طلب تلميذ المساعدة من الزملاء والمعلمين وغيرهم ... وبناء علاقات اجتماعية جيدة إلى زيادة تحسين الأداء حيث يعتبر صلاح الدين عمرية (2005) العلاقات الاجتماعية سندا وجدانيا هاما ومقوما أساسيا من مقومات الصحة النفسية.

(حسية، 2016، 108)

وحتى يكون التلميذ سنداً اجتماعياً لا بد له من تكوين علاقات شخصية مع الآخرين ينبغي أن تكون هذه العلاقات جيدة فحسب ما يرى روجرز "أن العلاقات الجيدة قائمة على أساس تقبل الآخرين، والتعامل معهم بتفتح وحرية من أجل تحقيق التوازن لدى الفرد". (المرجع السابق)

أما استراتيجية تجنب المواجهة فمن خلال النتائج تبين أنه لا يوجد علاقة لشعبة في تحديد درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند طلبة المقبلين على شهادة البكالوريا بحيث أن ابتعاد تلميذ المقبل على شهادة البكالوريا عن الوضعيات الضاغطة وعدم اهتمامه وللامبالاة بتلك المواقف لا تحدده المواد الدراسية التي يدرسها في شعبة ما وإنما هو محاولة من تلميذ إنكار الوضع لتفادي الفشل في مواجهته الموقف الضاغط حيث يرى آدروين ورفرسون "لمواجهة المواقف يختار الأشخاص في بعض الأحيان إلى تغيير استجاباتهم الخاصة عوضاً أن يغيروا المشكل المتواجد في الخارج. إن هذا التناول يمثل خطر يشجع على التمسك بالمشكل الداخلي، لأنه لقد تم إهماله". (حسية، 2016، 107)

أما استراتيجية المواجهة الانفعالية فمن خلال النتائج تبين أنه لا يوجد علاقة لشعبة في تحديد درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند طلبة المقبلين على شهادة البكالوريا وذلك أن استجابات التلميذ الانفعالية تكون بسبب الضغط والخوف الذي يعيشه خلال هذه السنة فهذه الانفعالات تكون عبارة على متنفس للمكبوتات التي بداخله وتخفيف من ضيق وشدة التي يشعر بها حيث يرى لازاروس "أن استراتيجيات المواجهة التي تركز وبالتالي تصبح الاستراتيجية الموجهة نحو الانفعال هي الفعالة للتخفيف من شدة التوتر الانفعالي، ولقد اتفقت مع دراسة النبال عبد الله (1998) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض أساليب التعايش مع ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري. في حين عدم وجود أثر لمتغيرات النوع والتخصص الدراسي والعمر.

ومنه لا تختلف درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة (علمي/ أدبي) فشهادة البكالوريا تحمل جميع الشعب

وضغوط تواجه جميع المقبلين على شهادة البكالوريا، ولقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (2012) إسماعيل وعبد الكريم رضوان التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص.

وتعارضت مع دراسة (2016) أصلان التي جاءت بعنوان الأساليب الإيجابية والسلبية في مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط ومتغيرات أخرى لدى عينة من طلبة جامعة آل البيت، التي توصلت إلى وجود تفاعل بين مستوى الدراسي والتخصص الدراسي ومركز الضبط.

توصيات الدراسة:

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

توجيه العناية المادية والمعنوية لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في المدرسة والأسرة والمحيطين بتلميذ.

إعطاء أهمية كبيرة لتطوير إمكانيات التلميذ في تبني أساليب الملائمة لمواجهة ضغوط الحياة، وذلك من خلال إدراجها في البرامج التربوية في مراحل التمدريس الابتدائي والمتوسط والثانوي.

إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، وتغطية الموضوع من الناحية النفسية وأثرها على البعد الاجتماعي والأكاديمي.

القيام بأبحاث ودراسات تهدف لوضع برامج إرشادية لتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

الاستنتاج العام: بعد الدراسة الميدانية التي قمنا بالتطرق إلى حيثياتها في هذا الفصل فقد توصلنا إلى الإجابات التي كنا نبحت عنها فيما يخص مستويات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وقد أسفرت نتائج عن ارتفاع مستوى استراتيجيات المواجهة. ومن ثم نقول أن الفرضية قد تحققت باستخدام المنهج

الوصفي الاستكشافي معتمدين في ذلك على مقياس المواجهة قصد الكشف عن مستويات استراتيجيات المواجهة وتم تحقق من ذلك من خلال النتائج.

كما توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى عدم وجود اختلاف في درجات قياس استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الجنس، وكان اختلاف واضح من خلال ما بينته النتائج ومنه فإن الفرضية الثانية تحققت.

كما كشفت نتائج الدراسة على عدم وجود اختلاف في درجات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا باختلاف الشعبة ومنه فإن الفرضية قد تحققت وهذا ما أظهرته النتائج.

قائمة المراجع

الكتب:

- أماني ، عبد المقصود وتهاني ، عثمان (2007). الضغوط الأسرية والنفسية الأسباب والعلاج. القاهرة: مكتبة أنجلو.
- أحمد نايل ، الغرير وأحمد عبد اللطيف، أبو السعد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. فلسطين .مكتبة فلسطين للكتب المصورة.
- حدة بلقاسم ، يوسف (2016). الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. الأردن: دار أسامة لنشر.
- حلمي ، المليجي (2001). مناهج البحث في علم النفس . بيروت: دار النهضة العربية.
- صبرة ،محمد علي وأشرف، محمد عبد الغني شريت (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي. مصر : دار المعرفة الجامعية.
- سهيل ،معصومة المطيري (2005). الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها. عمان : مكتبة الفلاح للنشر وتوزيع.
- هارون ،توفيق الرشدي (1999). الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها. القاهرة : مكتبة أنجلو.
- فاطمة، عبد الرحيم النوايسة (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- محمد ،جاسم العبيدي (2004). مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها .الأردن :مكتبة دار الثقافة لنشر وتوزيع.
- حسين ،علي فايد (2005). المشكلات النفسية الاجتماعية .القاهرة : مؤسسة طيبة لنشر وتوزيع.

- مصطفى، حسين باهي وحسين، أحمد حشمت ونبيل، السيد حسن (2002). مرجع علم النفس الفسيولوجي القاهرة : مكتبة أنجلو.
- حمدي علي الفرماوي ورضا عبد الله (2009). الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة. عمان: دار الصفا.
- رحي، مصطفى وعليان، عثمان محمد غنيم (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق. عمان : دار الصفا للنشر والتوزيع.
- محمد، عبيدات ومحمد، أبو نصار وعقلة، مبيضين (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. عمان: دار وائل لطباعة والنشر.
- فايز، جمعة صالح النجار، نبيل، جمعة النجار وماجد راضي الزعبي (2009). أساليب البحث العلمي متطور تطبيقي. الأردن : دار حامد للنشر وتوزيع.
- عبد الرحمان بن سليمان (د.س.). الضغط النفسي مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته. إلكتروني.
- زينب منعم (2013). الضغط النفسي. للبروفيسور غريغ ويلكنسون (مترجم). الرياض : دار المؤلف.
- هناء، أحمد محمد شويخ (دون سنة). علم النفس الصحي (مترجم). مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

مجلات:

- سلاف مشري (2012). الاختيار الدراسي كمصدر للضغط النفسي لدى الطلبة الحاصلين على شهادة البكالوريا في ظل التوجيه الجامعي في الجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. العدد 8. جامعة الوادي.
- عبد المنان ملا المعمور يوسف بار (2005). الضغوط النفسية التي تواجه المطوفين العاملين في مجموعات الخدمات الميدانية في المؤسسات الطوافة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية أم القرى. مجلد 17. العدد 1. السعودية.

- محمد ،بلقاسم و حاج ،شتوان (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. المجلد 112 العدد1. جامعة وهران:الجزائر.
- خالد عوض البلاح (2016). فاعلية برنامج لتحسين استراتيجيات المواجهة في خفض الحساسية للنزب والقلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، *مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس*. العدد 79.جامعة الملك فيصل. السعودية.
- حسية برزوان (2016). فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*.العدد24.جامعة الجزائر.

مذكرات:

- سليمان بن إبراهيم الشاوي (2010). *استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض*. مذكرة مكملة لنيل درجة الدكتوراه فلسفة تخصص علم النفس. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. الرياض.
- فاطمة مخلوفي (2009). *علاقة أسلوب حل المشكلات في مادة الرياضيات بالإبداع لدى تلاميذ الثالثة متوسط*. مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير في علم نفس التربوي. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- أحمد محمد عرافي (2013). *أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب*. مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي. جامعة أم القرى. السعودية.
- سلام راضي وأنيس البسطامي (2013). *مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم*. رسالة ماجستير جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.
- فاتح العبودي (2008). *الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي*. دراسة ميدانية بمؤسسة الخزف الصحي. مذكرة مقدمة لنيل درجة الماجستير. جامعة منتوري. قسنطينة.

- ولاء بسام حلوم (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية. مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي. جامعة تشرين. سوريا.
- محمد إسماعيل نفوس (2012). الانفعال لدى الراشد المصاب بالصرع. مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير في علم النفس المرضي لصرع. جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان. الجزائر.
- بديعة واكلي (2013). استراتيجيات مواجهة لدى المكتئبين. مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر علم نفس عيادي. جامعة سطيف 2. الجزائر.
- سليمة هلال (2018). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علوم التربية. جامعة الدكتور مولاي الطاهر. سعيدة. الجزائر.
- عز الدين غطاس وعليه مجوعة (2012). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة العاملة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

المواقع الإلكترونية:

- <https://ar.m.wikipedia.org>
- <http://www.djazairess.com/alahrar/1723>

الملاحق

الملحق رقم (01): يوضح مقياس استراتيجيات المواجهة.

جامعة الوادي - كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس المدرسي

عزيري التلميذ ... عزيرتي التلميذة: الجنس: الشعبة :

وفي إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي والتي تحمل العنوان: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

نرجو منكم إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود المقياس.

أمامك مجموعة من الأساليب التي تستخدم عادة لمواجهة المواقف الضاغطة في حياة الناس اليومية (العامة، الشخصية، المهنية).

المرجو منك 1- قراءة هذه الأساليب بدقة.

2- التفكير بمدى تطابقها مع أساليبك الشخصية.

3- ضع علامة أمام كل عبارة لبيان مدى تطابقها عليك، وفق درجات المقياس.

ملاحظة "إجابتك المقدمة هي مجرد رأي الغرض منها خدمة البحث العلمي "

الرقم	العبارات	تتطبق	لا تتطبق
01	أضع خطة لحل مشكلة وأنفذها	أحيانا	لا تتطبق
02	أحب التحدي لتحقيق أهدافي		

03	أطلب المشاركة من أحد الزملاء لمعالجة الموقف الضاغط		
04	ألجأ للنوم عندما تختلط الأمور علي		
05	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط		
06	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي		
07			
08	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي		
09	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره		
10	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام مع وجود مشكلة		
11	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة		
12	أثابر من أجل الحصول على ما أريد		
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة		
14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها		
15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما		
16	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة		
17	أبذل جهداً مضاعفاً كي أحقق الأهداف الصعبة		
18	تقيدني مناقشة الآخرين في إدراك أوسع للمشكلة		
19	ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي		
20	ألجأ للرياضة (المشي مثلاً) كي أخفف من الوضع الضاغط		
21	أستعرض خطوات الحل قبل البدء بتنفيذه		
22	أقبل انتقادات زملائي وأناقشها معهم		

23	لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم		
24	أشغل نفسي بمشاهد التلفاز كي أنسى المشكلة		
25	أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق		
26	أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنقذه		
27	أتجنب حلول الوسطى		
28	أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين		
29	أتجنب الإختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة		
30	أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط		
31	أحدد المشكلة الأهم وأبدأ بحلها		
32	أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة		
33	أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما		
34	أتجنب التفكير بالمشكلة		
35	ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي		
36	أغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة		
37	أتغلب على أي شيء يقف في طريقي لتحقيق ما أريد		
38	أحتاج أن أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة		
39	أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة		
40	ألوم نفسي لأنني أتعامل بإنفعال مع المشكلة		